



Schweizermeisterschaften im Nationalturnen am
Samstag, 8. Juni in Sumiswald

Die Disziplinen in der Übersicht

Nationalturnen ist eine traditionsreiche Sportart, die nur in der Schweiz ausgeübt wird. Sie fordert viel Beweglichkeit, Vielseitigkeit und Flexibilität. Die Mehrkampfsportart besteht aus einem turnerischen und einem Zweikampfteil mit Ringen und Schwingen. Erfolgreiche Nationalturner verfügen über eine ordentliche Portion an Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Gefragt sind ebenfalls taktisches und technisches Flair. Je nach Alter wird in sechs Kategorien von einem 5-Kampf bis 10-Kampf geturnt, wobei gewisse Disziplinen wählbar sind.



Steinheben

Mit der linken und rechten Hand wird, mit einem Unterbruch dazwischen, ein Stein ab Kniehöhe bis zur vollen Streckung des Körpers möglichst oft hochgestemmt.



Weitsprung

Mit freiem Anlauf wird von einem Sprungbalken aus so weit wie möglich gesprungen.



Schnell-Lauf

Je nach Kategorie wird ein 60-, 80- oder 100-Meter-Lauf so schnell wie möglich zurückgelegt.



Freiübung

Eine vorgegebene oder selbstgewählte Bodenübung wird dem Kampfgericht vorgestellt.



Hochweitsprung

Mit geradem Anlauf wird ab dem Weitsprungbalken über eine Hochsprunglatte gesprungen. Die Weite beträgt dabei einen Meter mehr als die Höhe. Zum Beispiel: 2,15 m weit und gleichzeitig 1,15 m hoch.



Steinstossen

Der Stein wird mit freiem Anlauf ab einem Balkensegment so weit wie möglich gestossen.



Ringen

Der Zweikampf findet im Sägemehl statt. Es wird versucht, den Gegner auf den Rücken zu legen.



Schwingen

Die Gegner fassen sich an den Schwinghosen und versuchen sich gegenseitig auf den Rücken zu legen. Der Schwingausführende muss für den gültigen Sieg mindestens mit einer Hand Griff an den Schwinghosen halten.

Bilder: Barbara Loosli

Weitere Infos zur Schweizermeisterschaft in Sumiswald:

OK-Präsident Ueli Steffen, 079 414 03 80

www.sumiswald-2024.ch

Medien:

Sandra Joder, 079 544 80 01

joder.sandra@gmail.com