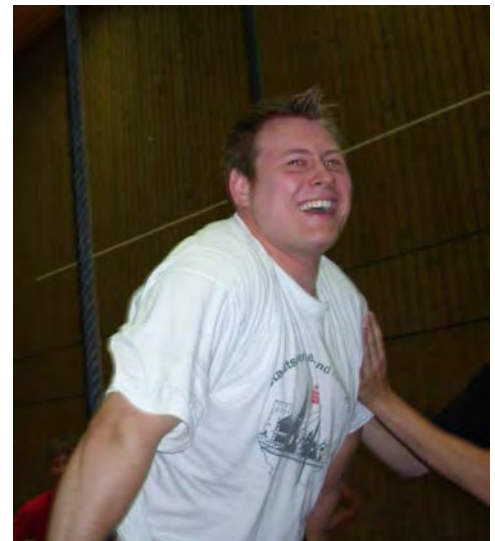


# Turnen ist Spitze



## Interne Arbeitsmaterialien zur fachpraktischen Ausbildung Gerätturnen

# Inhaltsverzeichnis

## **0 Allgemeine Vorbemerkungen**

### **1 Theorieteil**

#### **1.1 Didaktische Grundlagen/ Überblick**

- 1.1.1 Zusammenhänge zwischen Zielen, Inhalten, Methoden und Organisationsformen im Turnen (Überblick)
- 1.1.2 Ziele/ Sinnrichtungen des Gerätturnens
- 1.1.3 Inhalte/ Aspekte des Gerätturnens

#### **1.2 Körperliche Grundlagen**

- 1.2.1 Überblick, Bedeutung für das Turnen von:  
Motorischen Grundformen/ tätigkeiten sowie konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie ihre Schulung/ Training
- 1.2.2 Kinästetische Differenzierungsfähigkeit-Haltung-Spannung

#### **1.3 Inhaltliche/ technische Grundlagen**

- 1.3.1 Strukturierung turnerischer Inhalte
- 1.3.2 Turntechniken, Merkmale der Strukturgruppen
- 1.3.3 Fehleranalysen, Fehlerursachen, Fehlerverbesserung

#### **1.4 Methodische und organisatorische Grundlagen**

- 1.4.1 Methodik des Gerätturnens (allgemeine Grundsätze)
- 1.4.2 Checkliste zu Rahmenbedingungen eines motivierten Lernens im Gerätturnen.
- 1.4.3 Methodik des Helfens und Sicherns
- 1.4.4 Angst und Angstabbau im Gerätturnen
- 1.4.5 Organisationsformen im Gerätturnen

#### **1.5 Turnkonzepte und Aufsätze**

- 1.5.1 Turnkonzepte in der Literatur
- 1.5.2 Laging, R. : Turnen – ein Erfahrungs- und Lernfeld ( Sportpädagogik 3/ 1999)
- 1.5.3 Jochum, S. : Die Gerätelandschaft, Erlebnis, Konditionstraining, Techniks Schulung, Gestaltung (SPORT-ZEIT 3/ 1994)

#### **1.6 Regelkunde/ Terminologie**

#### **1.7 Gestaltungsprinzipien**

### **2 Praxisteil** (In Ergänzung und Verbindung mit der Theorie)

- 2.1 Themenbereiche der Veranstaltung
- 2.2 Turnen für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen
- 2.3 Bewegungserfahrungen, Bewegungsanalysen und Lernschritte zu elementaren Grundtätigkeiten und Techniken des Gerätturnens

### **3 Anhang**

- 3.1 Literaturliste
- 3.2 Lehrplan Sport NRW „Bewegen an Geräten – Turnen“
- 3.3 Aktuelle Prüfungsbedingungen (mit Übersicht Hilfestellungen)
- 3.4 Die Turngeräte: Sicherheitsstandards und Handhabung
- 3.5 Typische Übungen zum Training der körperlichen Voraussetzungen im Gerätturnen

## 0 Allgemeine Vorbemerkungen

Das vorliegende Skript ist eine semesterbegleitende Ergänzung zu Themen und Inhalten der Veranstaltung Gerätturnen Vertiefung. Es soll die Arbeit in der Veranstaltung erleichtern und diese entlasten. Die Sammlung ist jedoch keinesfalls vollständig und ersetzt somit weder den Besuch der Veranstaltung noch die Ergänzung durch eigene Mitarbeit!

In vielen Punkten wird lediglich ein Überblick über bestimmte Themenbereiche gegeben, Erläuterungen, Reflexion und Diskussion sowie praktische Umsetzungsmöglichkeiten erfolgen in der Veranstaltung. **Es ist ein internes Skript allein für die Ausbildung, weitere Veröffentlichung ist verboten!**

Somit reicht es nicht, sich dieses Skript in der vorliegenden Form kurz vor der Klausur "rein zu ziehen"!!

Diese Handreichung wird laufend überarbeitet und hat keine Endform; sie kann von Semester zu Semester variieren!

**Beachte:** Zitate sind in vielen Fällen noch nach alter Rechtschreibung übernommen, da es sich um wörtliche Übernahmen handelt.

Personenangaben erfolgen abwechselnd in der männlichen und weiblichen Form; es sind immer beide Geschlechter gemeint.

**Ergänzend zum Skript wird allen Studierenden die DVD „Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren“ dringend empfohlen. Hier finden sich Texte und Videos**

- **zum Turnen am Mini- Tramp** (Baustein A)
- **zu allen prüfungsrelevanten Helfergriffen** (Baustein C4)
- **zur Gerätehandhabung** (Baustein C3).
- **Außerdem die „virtuelle Turnhalle“** (Möglichkeit Geräteaufbauten am Computer herzustellen)

# 1 Theorieteil

## 1 Didaktische Grundlagen/ Überblicke

Nach den Vorgaben der RuL für Sport in NRW wird Gerätturnen verstanden als "Bewegen an und mit Geräten - Turnen", wobei es in allen Schulformen und -stufen um das breite Spektrum des Erlebens, Entdeckens, Erlernens und Variierens von Bewegungsmöglichkeiten an/ mit Geräten auch unter Einbezug von Partnern geht. Dabei sollte immer mindestens eine der folgenden pädagogischen Perspektiven berücksichtigt werden:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bew. erfahrungen erweitern/ Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten/Etwas wagen und verantworten/ Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen/ Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen/ Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.

Zwischen allen 4 Teilaspekten (Richtlinien-Schwerpunkte/ Inhalte/ Methoden/ Organisationsformen) bestehen gegenseitige Abhängigkeiten, d. h. Inhalte, Methoden und Organisationsformen richten sich nach den entsprechenden Zielvorstellungen.

### Übergeordnete Ziele in allen Lehrplänen/Schulstufen

Finden von Bewegungen, Bewegungserfahrungen sammeln  
Erlernen von Turntechniken  
Turnen an Gerätebahnen und –kombinationen  
Akrobatik  
Kreatives Gestalten von Bewegungen

### Systematisierung der Inhalte

Die Vielzahl der turnerischen Bewegungsformen und Inhalte lassen sich systematisieren nach :

- **Motorischen Grundtätigkeiten:**  
stützen, hängen, klettern, springen, balancieren, schaukeln...  
Diese sind normungebunden, daraus lassen sich dann normgebundene Fertigkeiten entwickeln
- **Strukturgruppen, Bewegungsverwandtschaften:**  
Rollen, Überschläge, Kippen, Felgen, Auf- und Umschwünge, Sprungbewegungen, statische/ Kraftübungen (Systematisierung der normgebundenen Techniken)
- **Geräten:**  
Normierte Turngeräte: Boden, Barren, Reck...  
aber auch: Lüneburger Stegel, Taue, Sprossenwand, Bänke... und Kleingeräte (hier oft auch unnormierte Bewegungsformen)

### Methoden/ methodische Inszenierungsformen

#### **Methodische Verfahren/ Unterrichtsverfahren:**

##### **Deduktiv**

Unbekanntes bekanntmachen  
über Nachahmung, Reproduktion,

##### **Induktiv**

Unbekanntes erschließen  
über Erprobung, Produktion

geschlossene Arbeitsweise  
methodische Übungsreihen  
(Ganzheitsmeth., Tellermeth.)  
normgeleitet, -tradierend

offene, geöffnete Arbeitsweise

normungebunden

Mischformen

#### **Methodische Maßnahmen:**

- Bewegungsanweisung                      Bewegungsaufgabe
- Bewegungsvorschrift                      (gebunden oder offen)
- Bewegungsbeschreibung                      Bewegungsidee
- Bewegungsvorbild
- Bewegungskorrektur
- Bewegungshilfe                              Gestaltungsaufgabe

#### **Methodische Prinzipien**

Leicht – schwer; Bekannt – unbekannt; Allgemein – speziell

### Organisationsformen

Frontalbetrieb, Riegenbetrieb, Stationenbetrieb,  
Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit  
Gerätelandschaften (Gerätegarten, Gerätebahn, Gerätestation, Gerätekombination)

## 1.1.2 Ziele/ Sinnrichtungen des Gerätturnens

Die folgenden kursiv gedruckten Auszüge sind vollständig entnommen: Bruckmann, M. (1992). *Wir turnen miteinander*. Stuttgart: Förderverlag des Schwäbischen Turnerbundes, S. 12 - 15

*"In Anlehnung an Grundgedanken von Dietrich Kurz (1977) werden im folgenden einige Sinnrichtungen und Sinnaspekte aufgeführt, die das Bewegen an Geräten bestimmen können. (Eine ausführlichere Darstellung ist nachzulesen bei M. Bruckmann 1988.) Zum besseren Verständnis soll vorausgeschickt werden, daß sich die hier nacheinander genannten Sinnrichtungen in der Praxis überlagern können, wie die obigen Beispiele bereits gezeigt haben.*

### **Leistung / Selbstdarstellung / Selbstbewährung**

*Diese Richtung mit den hier genannten drei Aspekten geht von einem umfassenden Leistungsbegriff aus. Jedes Mehr an Können und Wissen im Zusammenhang mit Gerätturnen in den vielen Dimensionen (z. B. bezogen auf den Lernfortschritt beim Erlernen einer Fertigkeit, den Fortschritt beim Synchronturnen mit einem Partner, das Verbessern von Bewegungsfluß beim Turnen einer Bewegungsfolge, das Anwenden von Erlerntem an einem anderen Gerät u. ä.) sollte den Übenden als "Leistung" bewußt gemacht werden. Denn Erfolgserlebnisse und Könnensbewußtsein sind eine entscheidende Grundlage für die Steigerung des Selbstwertgefühls, für weiteres freudvolles Bewegen im Gerätturnen und nicht zuletzt auch für lebenslanges Sporttreiben. Der einzelne Übende sollte Gelegenheit erhalten, die breite Palette leistungsthematischer Bewegungssituationen im Gerätturnen kennenzulernen, um sich so immer wieder seinen Interessen und Fähigkeiten angemessene Themenstellungen und Bewegungsinhalte zur Leistungsüberprüfung, Leistungssteigerung, Selbstbewährung und auch Selbstdarstellung auswählen zu können. Dabei ist zu beachten, daß nicht das Messen mit anderen, sondern der Vergleich mit den eigenen Fähigkeiten im Vordergrund stehen kann. Leisten, Selbstdarstellung und Selbstbewährung ist unbestritten eine wesentliche Sinnrichtung im Sport. Den Übenden sollte allerdings durch die Praxis deutlich werden, daß diese nicht immer dominieren muß und daß auch noch unter anderen Sinnrichtungen Sport betrieben werden kann.*

### **Ausdruck, Ästhetik, Darstellung**

*Diese Sinnrichtung unterscheidet sich von der zuvor genannten nur graduell. Hier geht es um Gestaltoptimierung in Verbindung mit der Darstellung von Bewegung, Körper, ja der ganzen Person. Durch Einzel- oder auch Gruppenvorführungen möchten die Übenden beim Betrachter eine bestimmte Wirkung erzielen. Diese Sinnrichtung kann außer bei Wettkämpfen auch bei Vorführungen im Zusammenhang mit Festen/ Feiern zum Tragen kommen. Letzteres mag für alle jene Kinder, Jugendlichen und auch Erwachsenen von Bedeutung sein, die sich (besonders in einer Gruppe) nach außen darstellen möchten, für sich persönlich aber den Wettkampf als Darstellungsmöglichkeit ablehnen.*

### **Eindruck**

*Mit dieser Sinnrichtung ist die subjektive Seite des Bewegens, also das Erleben, Fühlen, Erfahren angesprochen. Insofern steht sie auch in einem gewissen Gegensatz zu den beiden zuvor genannten Sinnrichtungen, wo Außenwirkungen bestimmend sind. Aspekte wie Bewegungserleben, Körpererfahrung, materiale Erfahrung, Freude, Lust, Spaß, Genießen aber auch Angst geben dieser Sinnrichtung ihre Spannbreite und inhaltliche Fülle. Da Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen immer subjektiv sind, ist zu bedenken, daß gleiche Aufgabenstellungen oder gleiche Bewegungssituationen individuell unterschiedlich erlebt und erfahren werden können. Wo zum Beispiel der eine Angstgefühle entwickelt, stellt sich bei einem anderen Bewegungslust ein. Trotz dieser Einschränkungen können im Gerätturnen bestimmte Aufgabenstellungen und Bewegungssituationen als besonders ergebnisreich und erlebnisintensiv angenommen werden, so zum Beispiel Drehbewegungen um verschiedene Achsen, das Fliegen und Fallen, das Schaukeln und Schwingen mit großer Bewegungsamplitude, kopfabwärts stehen und hängen, balancieren sowie auch das Turnen im Gruppenrhythmus. Damit die hier angesprochene Sinnrichtung in der Praxis zum Tragen kommen kann, muß die Übungsstunde ausreichend Freiraum für eigene Erfahrungen und für das Auskosten/ Genießen des Augenblicks lassen. Das Wiederholen nur aus "Bewegungslust" ist eine typische Erscheinung dieser Sinnrichtung.*

### **Abenteuer, Wagnis, Risiko**

Auch hier handelt es sich wiederum um subjektives Erleben und Erfahren, denn was für den einen ein Abenteuer, ein Wagnis ist (z. B. das erste Mal an den Schaukelringen im Beugesturzhang schwingen) kann für einen anderen bereits Routine sein. Zentrale Kategorie des Erfahrens und Erlebens ist das Moment der Spannung. Übende, die ihrem Sporttreiben (zeitweilig) diese Sinngebung zugrunde legen, suchen nach Grenzerfahrungen beim Bewegen, nach Situationen, in denen sie sich in besonderer Weise bewähren können. Überschneidungen mit der Sinnrichtung Leistung, Selbstdarstellung, Selbstbewährung liegen auf der Hand. Die Offenheit des Ausgangs in Verbindung mit der Vorwegnahme des erhofften Erfolgs führen zu einer positiven Gespanntheit, wobei die drohende Gefahr des Scheiterns oder Mißlingens zu einer Intensivierung des Erlebens führen kann. Im Gerättturnen gibt es eine Fülle von Aufgabenstellungen, die durch Neues, Unbekanntes, Ungewisses und Überraschendes gekennzeichnet sind. Dazu gehört in erster Linie das Erlernen neuer Bewegungen, wobei es u. U. zu hohen Spannungsgraden mit angsterzeugender Wirkung kommen kann. Aber auch das Experimentieren und Erproben von Bewegungsmöglichkeiten an den einzelnen Geräten, Gerätelandschaften, -kombinationen, das Steigern von Bewegungsumfang und Bewegungsintensität (z.B. den Brettabstand beim Sprung erweitern, an erhöhten Geräten turnen), das Anwenden von Erlerntem in neuen, unbekanntem Situationen, das Wettkämpfen und auch das Finden und Gestalten können spannungserzeugende Momente enthalten. Das breite Angebot im Gerättturnen bietet jedem die Möglichkeit, sein individuelles Bedürfnis nach Wagnis und Risiko zu befriedigen. Dabei geht es nicht um Risikobereitschaft um jeden Preis. Die Übenden sollen vielmehr lernen, ein von ihnen selbst kalkulierbares Risiko einzugehen. Dazu mag es auch erforderlich sein, übertriebenen Wagemut zu bremsen und Selbstüberschätzung abzubauen.

### **Experimentieren/ Finden und Gestalten**

Auch hier geht es um das selbständige und selbstbestimmte Bewältigen von offenen Handlungssituationen. Diese Sinnrichtung ermöglicht es den Übenden, ihre schöpferischen Fähigkeiten zu fordern, zu fördern und zu beweisen, ihre Bewegungsphantasien auszuleben und aus dem Alltäglichen, Genormten "auszubrechen". Auch Gerättturnen kann in vielfacher Weise zum schöpferischen Bewegen anregen. Nähere Ausführungen sind in noch folgenden Kapiteln nachzulesen.

### **Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden**

Diese bedeutende Sinnrichtung im Zusammenhang mit Bewegung und Sport kann auch im Gerättturnen ihren Niederschlag finden. Im Kindes- und Jugendalter geht es vor allem darum, durch das Turnen am Boden und an den Geräten Haltungsaufbau und Haltungsfähigkeit sowie auch die Koordinationsfähigkeit in ihren vielseitigen Ausprägungen auszubilden und zu verbessern. Das Herausarbeiten und Herausstellen sogenannter bewegungsbedingter Haltungsmerkmale (wie z. B. Körperzusammenschluß beim Schwingen am Reck oder beim Handstand) kann dabei einen wesentlichen Beitrag leisten. Durch die Übungen im Gerättturnen werden vor allem die Körpermitte, der Schultergürtel/der Bereich der Brustwirbelsäule, die Arme, die Beine und Füße angesprochen, wodurch - bei einem entsprechend häufigen Üben - Haltungsschwächen im Bereich des Rumpfes und der Füße vorgebeugt werden kann. Das Ausbilden von Kraft und Beweglichkeit in dem obigen Sinne ist bei einer ein- oder zweimaligen wöchentlichen Übungsstunde allerdings nur schwer möglich. Insofern ist es vorteilhaft, das Gerättturnen zu Hause durch gezielt eingesetzte Übungen im Sinne der Funktionsgymnastik zu ergänzen, insbesondere bei haltungsschwachen Kindern und Jugendlichen. Für die hier genannte Sinnrichtung ist auch entscheidend, daß durch eine angemessene Bewegungstechnik und methodische Vermittlung Schädigungen und Verletzungen vermieden werden. Beim Gerättturnen im Erwachsenenalter sollte im Vordergrund stehen, den biologischen Alterungsprozeß hinauszuschieben. Durch entsprechend ausgewählte Übungen soll der Körper lange leistungs- und funktionsfähig bleiben. Dieses bezieht sich sowohl auf den Haltungsaufbau als auch auf die Koordinationsfähigkeit. Entscheidend für diese Sinnrichtung ist nicht zuletzt auch das Wohlbefinden, das über das nur Körperliche hinaus auch emotionale, geistige und soziale Momente einbezieht.

### **Anschluß, Geselligkeit, Kommunikation, Kooperation**

Das sogenannte Anschlußmotiv ist ein Grundmotiv im menschlichen Leben überhaupt und daher auch für das Sporttreiben und hier für das Gerättturnen von besonderer Bedeutung. In diesem Buch geht es um theoretische und praktische Möglichkeiten der Umsetzung dieser Sinnrichtung. Nähere inhaltliche Ausführungen folgen dazu in den nächsten Kapiteln.

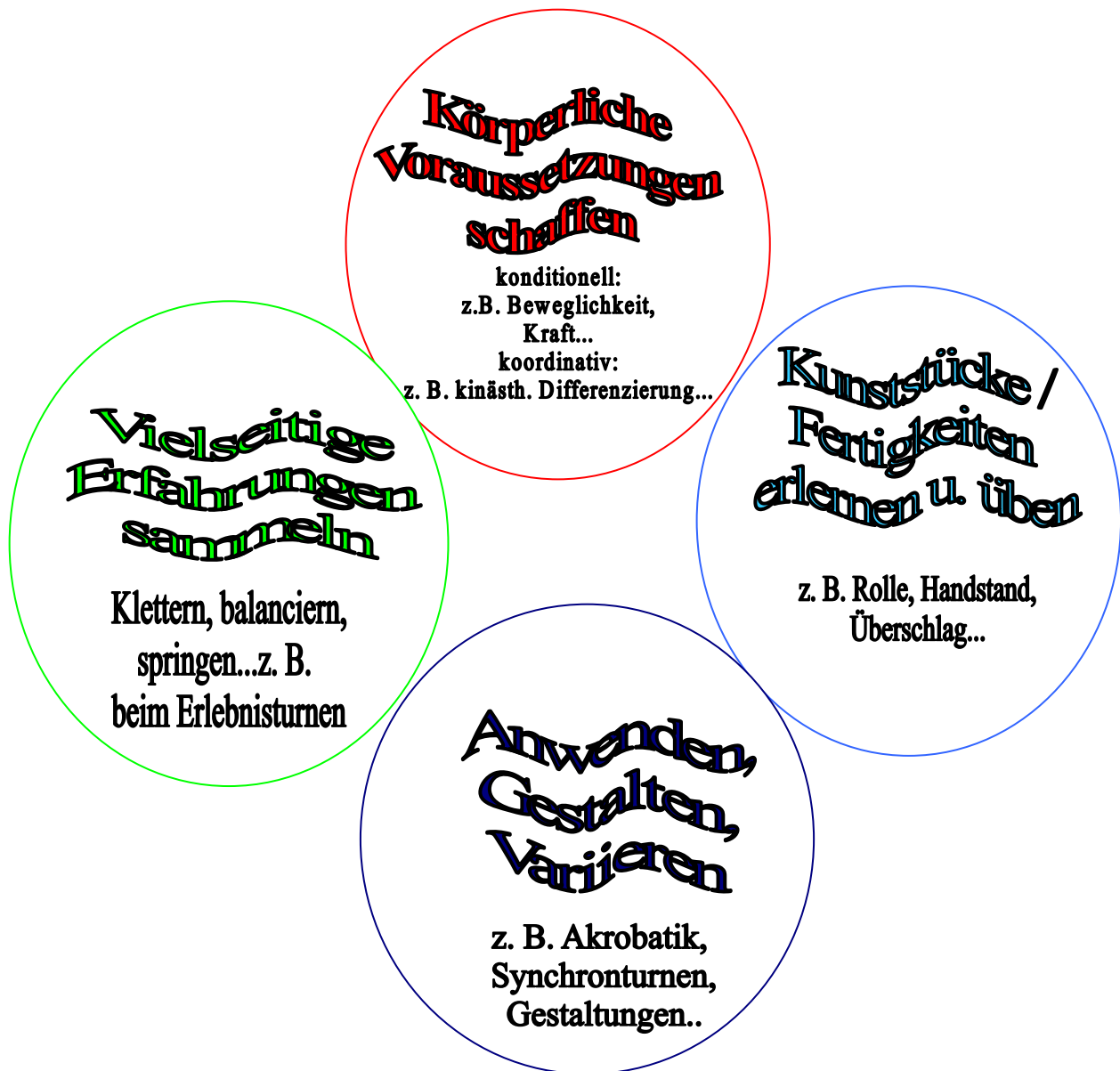
In Verbindung mit dieser Sinnrichtung werden aber auch noch andere Sinnrichtungen von Bedeutung sein.

Ende der wörtlichen Übernahme.

Die oben dargestellten Sinnrichtungen/ Ziele sind in etwas anderer Formulierung und Gliederung vergleichbar mit den pädagogischen Perspektiven in den Richtlinien Sport NRW, die zeitlich nach der Formulierung von Sinnrichtungen in der Sportarten veröffentlicht und weiter entwickelt wurden.

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
- Etwas wagen und verantworten (C)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

## 1.1.3 Inhalte/ Aspekte eines modernen und vielseitigen Turnunterrichts – ein Überblick



## 1.2 Körperliche Grundlagen

### 1.2.1 Überblick, Bedeutung

<p><b><u>Elementare motorische Grundtätigkeiten/ formen</u></b></p> <p>Klettern, springen, steigen, balancieren, drehen, hängen.....          Diese entwickeln Kinder in der Auseinandersetzung mit der Umwelt/ Geräten.          Im Unterricht werden diese unter dem Aspekt <i>vielseitige Erfahrungen sammeln</i> aufgegriffen, gefestigt und weiterentwickelt. Dabei werden gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten geschult.      ⇒</p>	<p><b><u>koordinative und</u></b></p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit          Orientierungsfähigkeit          Rhythmusfähigkeit          kinästhetische Differenzierungsfäh.          Reaktionsfähigkeit          Kopplungsfähigkeit</p> <p>Entwicklung am günstigsten bis zum 12. Lebensjahr durch vielfältige Bewegungserfahrungen ausgehend von den Grundtätigkeiten</p>	<p><b><u>konditionelle Fähigkeiten</u></b></p> <p>Kraft          Schnelligkeit          Ausdauer          Beweglichkeit</p> <p>Entwicklung v.a. durch Funktionsgymnastik:          - allgemeine Erwärmung (Durchblutung steigern)          - Beweglichkeitsübungen für die Gelenke          - Kräftigung (Kontraktions- und Halteübungen)          - Dehnung (gehaltene/langsame und vorsichtig federnde Zugbelastungen)          - Lockerung</p>
---	---	---

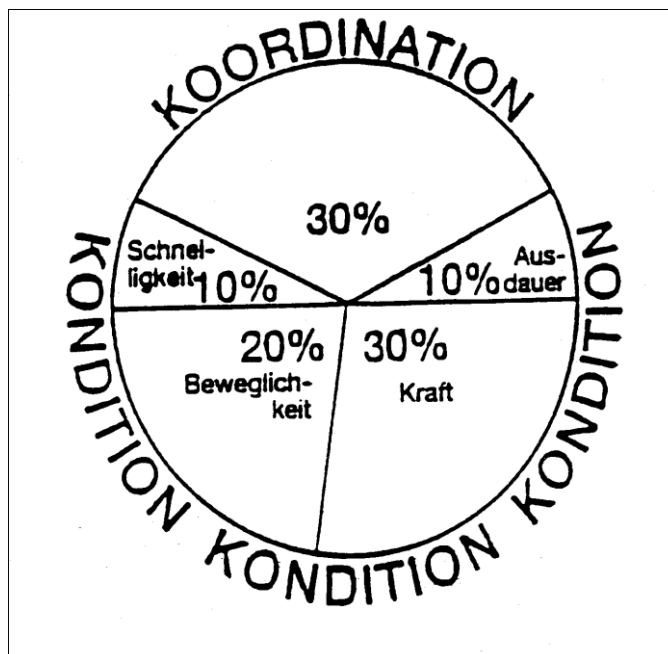


Abb.: Motorische Fähigkeiten, die im Turnen beansprucht werden; aus: Jonath, U.& Krempel, R. (1981). *Konditionstraining*. Reinbek: rororo, S. 33

## 1.2.2 Nähere Ausführungen zur Schulung körperlicher Grundlagen

Die folgenden Ausführungen (*kursiv gedruckt*) sind wörtlich entnommen:

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung & GUV (Hrsg.).(1991).

*Mehr Sicherheit im Schulsport. Sportbereich Turnen.* Soest: Eigenverlag , S. 20 - 29

### Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

*"Für das sichere, erfolgreiche und freudvolle Turnen ist es notwendig, die Bewegungsreaktionen einzelner Körperteile aufeinander, auf die verschiedenen Geräte und eventuell auf den Partner abzustimmen. Die dazu benötigten Fähigkeiten nennt man koordinative Fähigkeiten. Das Einbeziehen vielfältiger Koordinationsübungen in den Sportunterricht erleichtert den Schülerinnen und Schülern das Erlernen turnerischer Bewegungen und verbessert die Bewegungssicherheit.*

*Es sind folgende koordinative Fähigkeiten wichtig:*

#### ▪ Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

*Unter kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, Bewegungen mit hoher Genauigkeit und Ökonomie vollziehen zu können, z. B. bei Aufschwüngen in den Handstand, Kippbewegungen, Anspannen des Körpers bzw. von Körperteilen.  
(auch: Isolationsfähigkeit, Spannungsregulationsfähigkeit)*

#### ▪ Orientierungsfähigkeit

*Unter Orientierungsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, den Körper im Verhältnis zur Umwelt richtig einzuschätzen und die eigene Bewegung bezüglich eines definierten Raumes oder Objektes korrekt durchzuführen zu können, z. B. bei Überschlag- und Rollbewegungen*

#### ▪ Gleichgewichtsfähigkeit

*Gleichgewichtsfähigkeit meint die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten bzw. diesen Zustand wieder herzustellen, z. B. beim Turnen auf dem Schwebebalken oder auf der Bank*

#### ▪ Kopplungsfähigkeit

*Unter Kopplungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen, Einzelbewegungen oder einzelne Bewegungsphasen untereinander und in Beziehung zu der zielorientierten Gesamtbewegung zu verbinden und abzustimmen, z. B. bei der Radwende, Strecksprüngen mit Drehungen.*

#### ▪ Reaktionsfähigkeit

*Mit Reaktionsfähigkeit wird die Fähigkeit bezeichnet, auf ein Signal zweckmäßig und zielgerichtet zu handeln, z.B. Sturzvermeidung bei mißglückten Abgängen und Sprüngen.*

#### ▪ Rhythmusfähigkeit

*Rhythmusfähigkeit ist die Fähigkeit, den Wechsel der Dynamik von Bewegungen erkennen und umsetzen zu können, z. B. rhythmische Auftaktbewegungen, Bewegungen nach Musik  
Viele Schülerinnen und Schüler verfügen heutzutage nur in unzureichendem Maß über diese wichtigen Fähigkeiten. Es ist deshalb notwendig, Übungen zur Verbesserung dieser Fähigkeiten verstärkt im Sportunterricht anzubieten. Dabei ist folgendes zu beachten:*

- *Die koordinativen Fähigkeiten müssen während der gesamten Schulzeit kontinuierlich geschult und verbessert werden. Die günstigsten Voraussetzungen dafür bestehen bis zum 12. Lebensjahr.*
- *Schülerinnen und Schülern müssen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten angeboten werden, die unterschiedlichste Bewegungserfahrungen ermöglichen. Faustregel: "Je mehr ein Kind tut, desto mehr kann es schließlich tun."*
- *Ausgangspunkt für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sind die Grundtätigkeiten. An den einzelnen Großgeräten und in Verbindung mit Kleingeräten können sie vielfältig variiert werden.*

## Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

*Kraft und Beweglichkeit sind wichtige Voraussetzungen, um sicher und mit Spaß turnen zu können. Fehlen diese konditionellen Voraussetzungen, dann verzögern sich nicht nur Lernfortschritte, sondern es kommt auch häufiger zu Unfällen. Fehlt die Haltekraft in den Armen, so droht ein Sturz aus den Ringen oder vom Reck, wenn bei zunehmendem Schwung die Fliehkräfte größer werden oder die Übung länger dauert. Die Rolle vorwärts kann zu einem echten Sicherheitsproblem werden, wenn die Beweglichkeit im Hals- Nacken-Bereich zu gering ist.*

*Vielen Schülerinnen und Schülern fehlen heutzutage infolge des allgemeinen Bewegungsmangels und der veränderten Sportgewohnheiten diese konditionellen Voraussetzungen. Die Lehrkraft sollte deshalb immer wieder Übungen und Bewegungsaufgaben anbieten, die die Verbesserung der Kraftfähigkeiten und der Beweglichkeit zum Ziel haben.*

### Kraft

*Für eine gezielte Verbesserung der Kraft ist die Kenntnis der wichtigsten Kraftarten erforderlich:*

#### **Maximalkraft**

*Die Maximalkraft ist die größte Kraft, die die Muskulatur bei einer willkürlichen Kontraktion entwickeln kann. Sie ist bei allen turnerischen Bewegungen und Übungen wirksam. Wichtig dabei ist das Verhältnis der Kraft zum Körpergewicht (relative Muskelkraft).*

#### **Schnellkraft**

*Schnellkraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, in kürzester Zeit hohe Kraftwerte zu erzielen. Sie ist für kurzfristige Einsätze bei Absprung-, Kipp-, Stemm- und Überschlagbewegungen erforderlich.*

#### **Kraftausdauer**

*Unter Kraftausdauer versteht man die Fähigkeit der Muskulatur, submaximale Kraftleistungen über einen längeren Zeitraum zu erbringen. Sie ist vor allem für das Turnen von Übungsverbindungen erforderlich.*

*Bei der Verbesserung der Kraft sollte die Lehrkraft ...*

- vor allem auf die Kräftigung der häufig schwach ausgeprägten Arm- und Rumpfmuskulatur achten,*
- berücksichtigen, daß es für Schülerinnen und Schüler mit einer überwiegend inaktiven, nicht gekräftigten Muskulatur sehr schwer ist, eine Last zu bewegen, die dem eigenen Körpergewicht entspricht. Bei Partnerübungen ist deshalb Vorsicht geboten,*
- auf exakte Bewegungsausführung achten,*
- nur Übungen auswählen, die das Überwinden des eigenen Körpergewichts beinhalten. Übungen mit großen Gewichten, Überkopfarbeit und länger dauernden statischen Krafteinsätzen sind zu vermeiden.*

*Als Organisationsform für eine systematische Verbesserung der Kraft bietet sich der Stationsbetrieb mit altersgemäßen und motivierenden Übungen an.*

### Beweglichkeit

*Unter Beweglichkeit wird die Fähigkeit der Gelenke verstanden, Bewegungen gemäß ihrer funktionalen Möglichkeiten optimal ausführen zu können.*

*Eine optimale, d. h. den Erfordernissen angepasste Beweglichkeit trägt u. a. zu einer Ökonomisierung der Bewegungshandlung hinsichtlich Bewegungsgenauigkeit, Krafteinsatz und Bewegungsschnelligkeit bei und vermindert somit die Verletzungsgefahr von Muskeln, Sehnen und Bändern. Die Beweglichkeitsschulung sollte deshalb fester Bestandteil des Sportunterrichts sein. Im Mittelpunkt der Beweglichkeitsschulung sollte auch im schulischen Turnen die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit stehen, d. h. die Beweglichkeit in den wichtigsten Gelenksystemen (Schulter- und Hüftgelenk, Wirbelsäule).*

.....

*Es ist darauf zu achten, dass ...*

- nur erwärmte Muskulatur gedehnt wird (Warmlaufen)*

- die Auswahl der Übungen sich nach dem Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler sowie nach den Erfordernissen der nachfolgenden Übungen richtet
- Dehnungsübungen Bestandteil der Vorbereitungsphase sind
- die Übungen exakt ausgeführt werden
- Dehnungsübungen langfristig und kontinuierlich durchgeführt werden
- Dehnungsübungen auch nach dem Turnen zur Entspannung durchgeführt werden

### Hinweise

- Zum Stundenbeginn einfache dynamische Bewegungsformen wählen und nach Möglichkeit große Muskelgruppen einsetzen (Durchblutung steigern, erwärmen)
- Die Intensität allmählich steigern, keine plötzlichen und ruckartigen Bewegungen
- Dehnübungen nur mit erwärmter Muskulatur durchführen
- Nur leichte Kraftübungen einsetzen
- Erhöhte Koordinationsanforderungen als Überleitung zum Hauptteil stellen
- Keine Wettkampfformen in der Vorbereitungsphase einsetzen
- Das Vorbereiten sollte den Belastungsschwerpunkten des Hauptteils Rechnung tragen, um eine zu starke Ermüdung zu vermeiden
- Das Vorbereiten ist den individuellen Leistungsvoraussetzungen anzupassen
- Bei längeren Pausen wird i. d. Regel ein Zwischenaufwärmen notwendig

### Faustregeln

- **Schweißabsonderung ...**                      *schwitzen ja, triefen nein*
- **Atmung ...**                                      *forcierte Atmung ja, hecheln nein*
- **Gefühlsempfinden ...**                      *"Jetzt könnte es richtig losgehen!" ""*

Ende der wörtlichen Übernahme

Bitte für das Trainieren der körperlichen Voraussetzungen den Begriff „Vorbereiten“ und nicht „Aufwärmen“ verwenden, da Aufwärmen wörtlich zu verstehen ist und nur die Durchblutungssteigerung meint; Beweglichkeits- und Dehnübungen (durch Zugbelastungen und Mobilisierungen) sowie Kräftigungsübungen (Kontraktions- und Halteübungen) schließen sich an das Aufwärmen an. Dieser Sprachgebrauch ist nicht immer so differenziert in der Literatur wiederzufinden. Auch in obigem Text wurde der Terminus Aufwärmen teilweise durch Vorbereiten ersetzt. Auch wenn Dehnen in anderen Sportarten und z. T. vor Wettkämpfen inzwischen hinterfragt wird, gilt es für das Turnen als unverzichtbar!

Der folgende Überblick zeigt noch einmal die verschiedenen Sichtweisen von Aufwärmen. Dieses Skript schließt sich terminologisch und inhaltlich der linken (engen) Sichtweise an.

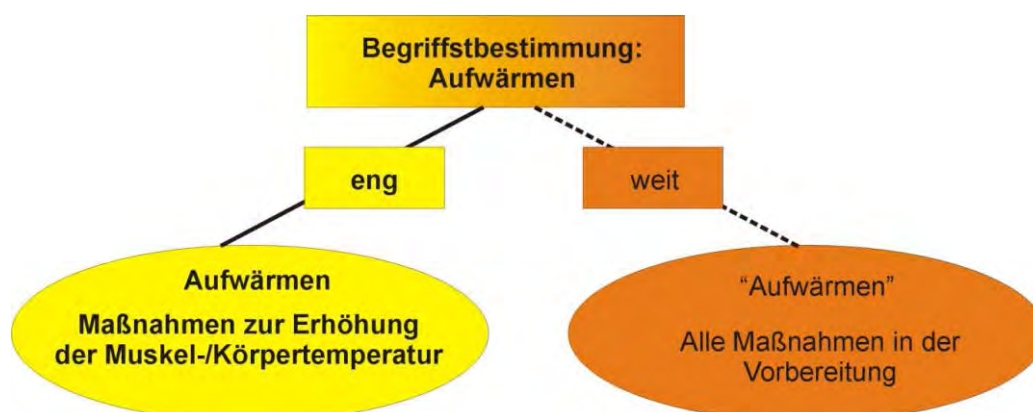


Abbildung übernommen von:

Ückert, S.(2008). *Zur sinnvollen Vor- und Nachbereitung sportlicher Anforderungen anleiten*, erschienen auf DVD:

Institut für Sport und Sportwissenschaft der TU Dortmund/ Unfallkassen (2008). (Hrsg.). *Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren*. o. O.: Eigenverlag der Unfallkassen.

## **Turnspezifische Hinweise zum Aufwärmen und Dehnen** (auch hier beziehe ich mich auf Ückert, s.o.):

### **Aufwärmen:**

- Abwechslungsreiches Einlaufen z.B. mit Musik, mit Stopps, Schattenlaufen, Partnerläufe, Einbezug von Kleinmaterialien (Seile, Stäbe, Bälle, Sandsäckchen..)
- Vorbereitungsspiele: Laufspiele, Ballspiele, Spiele mit Musik

Aber: Keine Wettspiele zu Beginn, da die Belastungsintensität ohne vorherige Aktivierung zu hoch sein kann, wenn Fang- und Wettspiele bitte nach den Aufwärmen bzw. gegen Ende der Aufwärmphase!

### **Dehnen**

Bezüglich der Effektivität und der Methoden des Dehnens gibt es widersprüchliche Veröffentlichungen.

Bezüglich des Turnens (auch in der Schule!) gilt aber inzwischen als gesichert:

- Dehnen bewirkt eine Verbesserung der Beweglichkeit und eine Erhöhung der Dehnungsbelastungsfähigkeit, beides ist für das Turnen unerlässlich, die Bewegungsamplitude vergrößert sich
- Auch bei bestehenden Muskelverkürzungen (hintere Oberschenkelmuskulatur bei Fußballspielern) ist die Effektivität des Dehnens unbestritten
- Nach jahrelanger Diskussion scheint nun doch (wieder) das aktive Dehnen effektiver als das statische (Stretching) zu sein. Allerdings sollten ruckartige Bewegungen vermieden werden.

In Teil 3 Anhang finden sich „typische“ Vorbereitungsübungen für das Gerätturnen (auch als Anregung zum Selbsttraining).

### Zusammenfassende Merksätze zum Aufwärmen u. Vorbereiten im Gerätturnen

- Terminologie: Begriff „Vorbereiten“ und nicht „Aufwärmen“ verwenden, da Aufwärmen wörtlich zu verstehen ist und nur die Durchblutungssteigerung meint; Beweglichkeits- und Dehnübungen (durch Zugbelastungen und Mobilisierungen) sowie Kräftigungsübungen (Kontraktions- und Halteübungen) schließen sich an das Aufwärmen an.
- Auch wenn Dehnen in anderen Sportarten und z. T. vor Wettkämpfen inzwischen hinterfragt wird, gilt es für das Turnen als unverzichtbar!
- Ganzkörperaktivierung durch Aktivierung großer Muskelmassen (u.a zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, aber auch zur Vorbereitung der Knorpel-Gelenksysteme auf die nachfolgende Belastung )
- Mobilisierung des aktiven Bewegungsapparates zur gezielten (sportartspezifischen) muskulären Vorbereitung, zur Muskelerwärmung und dadurch auch zur Verbesserung des Muskelgefühls
- Mobilisation durch Lockerungs- und Dehnübungen
- Ziel ist Vorbereiten, Aktivieren, Muskulatur- Erwärmen, aber nicht Ermüden, daher nicht zu hohe Intensitäten
- Zu Vorbereitungsbeginn: niedrig-intensive Ganzkörperaktivierungen
- Alle Teilnehmer gleichmäßig einbeziehen
- Ziel ist nicht die Erhöhung der Körpertemperatur, sondern eine Muskelerwärmung
- ‚Soziales‘ Einstimmen mit einbeziehen (Gruppenbezug herstellen, Motivation, Spaß)
- Das Vorbereitungsprogramm an das motorische Leistungsniveau der Gruppe anpassen!

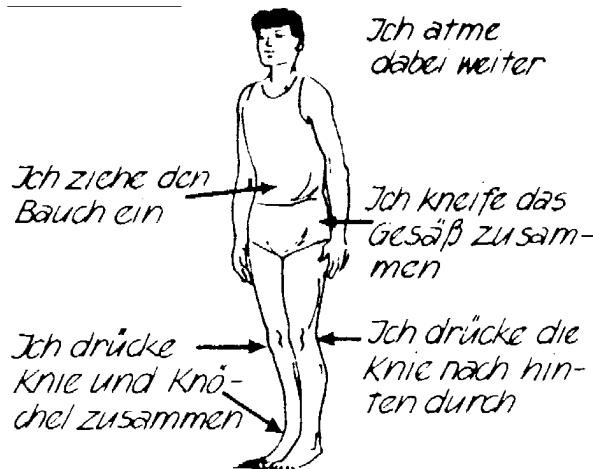
### Vermeide:

- Spiele, bei denen Wartezeiten entstehen (Plumpssack, Komm mit – Lauf weg)
- Extrembelastungen generell sowie ruckartige unphysiologische Bewegungen
- Wettspiele zu Beginn des Aufwärmens (Wettspiele sind erst dann akzeptabel, wenn bereits eine Aktivierung und Muskelerwärmung statt gefunden hat)
- Koordinative Überforderungen im Vorbereitungsprogramm (Verletzungsgefahr!)
- Eine zu lange Dehnphase gegen Ende der Vorbereitung, damit die vorher initiierte Aktivierung bzw. Mobilisierung nicht ‚verpufft‘

### 1.2.3 Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit – Haltung - Spannung

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit = Fähigkeit, Bewegungen mit hoher Genauigkeit und Ökonomie vollziehen zu können. Im Turnen ist es hierzu notwendig, gewisse Körperhaltungen und -stellungen einzunehmen und dabei bewusst seine Spannungszustände variieren zu können (entsprechend der bewegungstechnischen Notwendigkeit).

Beispiele/ Hilfen zur Bewusstmachung von sinnvollen Haltungen + Spannungszuständen



Was ich dabei spüre  
Ich spüre eine besonders starke Spannung im Gesäß und in den Oberschenkeln, eine etwas geringere Spannung in den Kniekehlen, den Waden und im Bauch.

entnommen: Bruckmann, M.(1982).Lernen im Turnen. Sportpraxis in Schule und Verein 6/82 und Landesinstitut für Schule und Weiterbildung & GUV (Hrsg.).(1991). Mehr Sicherheit im Schulsport. Sportbereich Turnen. Soest: Eigenverlag.

## Sinn und Bedeutung der Haltung im Turnen

Haltungsvorschriften haben bei Nicht- Fachleuten oft ungerechtfertigt den Beigeschmack des "Unnatürlichen" und Erzwungenen, das "affig" aussieht. Um diese Diskussion zu versachlichen, hat M. Bruckmann versucht, die Haltung im Turnen in 3 Aspekte zu unterteilen.

(Siehe dazu auch: Bruckmann, M. (1982 und 1983). Lernen im Turnen. *Sportpraxis in Schule und Verein*, 3/4/5 1982 bis 1/ 1983)

3 Aspekte von Haltung können im Turnen unterschieden werden:

1. **Haltung als bewegungsbedingtes Ausführungsmerkmal** und somit als **bewegungstechnische Notwendigkeit**.

Damit ist gemeint, dass ohne eine gewisse Grundhaltung der entsprechende Bewegungsablauf nicht möglich ist, also nicht gelingen kann. So sind etwa gewisse Winkel im Körper notwendig, um bestimmte Bewegungen vollziehen zu können.

Beispiele: Gestreckter Arm- Rumpf- Winkel mit Vorspannung beim Aufschwingen in den Handstand, Mindestmaß an Spannung in der Körpermitte beim Stehen im Handstand, Mittelspannung in den Beinen beim Springen am Mini- Tramp.

Diese Art von Haltungsvorschriften ist in der Schule unverzichtbar!

2. Haltung als ein **Gütekriterium für die Bewegungsausführung** und somit als ein **Gradmesser für die Bewegungsqualität** und als **Schutz vor Schädigung** des Halte- und Bewegungsapparats.

Ein Überschlag vorwärts ist zwar auch mit Hohlkreuzhaltung möglich, eine derartige Ausführung ist aber weder gesund für die Wirbelsäule, noch ist die Bewegung von besonderer Qualität. Derartige Haltungsvorschriften sind zum Erlernen zwar nicht unbedingt notwendig, beachtet man sie aber dennoch, erleichtern sie das Erlernen erheblich und vermeiden Verletzungen.

Beispiele: Optimale Beugung der Hüften und Streckung der Beine in der Kipplage für einen langen Beschleunigungsweg bei Wechsel vom Kippsturzhang zum Strecksturzhang an den Ringen/ ausgeprägte Streckung und Spannung der Beine beim Turnen des Rads/ ausgeprägte Spannungsfähigkeit in der Körpermitte zur Vermeidung von ‚Hohlkreuzhaltungen‘ / Fixieren der Arme zur Vorbereitung einer sicheren und beherrschten Landung bei Sprüngen.

3. Haltung als eine **Möglichkeit des individuellen Bewegungsausdrucks**

Verfügbarkeit von ‚Haltungsvarianten‘, bestimmte Hand-, Arm-, Kopf-, Rumpf-, Beinhaltungen/-bewegungen, oft auch Posen, Spielen‘ mit der Bewegung, individuelles ‚Interpretieren‘ der Bewegung (auch im Zusammenhang mit Musik); aber auch von außen (Wertungsvorschriften) vorgegebene, erwünschte Haltungsvarianten im Leistungsturnen. Diese Haltungsvarianten sind zum Erlernen eines Bewegungsanlauf nicht notwendig, sie sind ein Mittel des Ausdrucks. Sie sollten in der Schule aber immer der Individualität des/ der Turnenden entsprechen, keine Posen und Haltungen einstudieren, die nicht zur Person passen.

In der Schule nicht notwendig, aber erlaubt; kommen v.a. im Leistungsturnen vor.

**In der Schule geht es darum, den Schüler/innen diese 3 Aspekte bewusst zu machen und durch praktische Beispiele zu erläutern; der 1. und 2. Aspekt ist bei der Vermittlung von turnerischen Bewegungsabläufen/ Techniken unverzichtbar, der 3. Aspekt kann bei individuellem Interesse angeboten werden.**

## 1.3 Inhaltliche/ technische Grundlagen

### 1.3.1 Strukturierung turnerischer Inhalte

Die Inhalte des Gerätturnens lassen sich unterschiedlich systematisieren. In der letzten Zeit scheint sich eine grobe Einteilung in normungebundenes (auch: normfreies, freies) und normgebundenes (auch: formgebundenes, normiertes) Turnen durchzusetzen. Dabei ist das normierte Turnen gekennzeichnet von Techniken/ Fertigkeiten/ Kunststücken an den typischen Turngeräten, während das normungebundene Turnen die Vielfalt der Bewegungsaktivitäten und Erlebnisformen unabhängig von Techniken und typischen Turngeräten (bzw. über diese hinausgehend) meint. Dabei wird hierunter nicht nur das spielerische Klettern, Balancieren usw. in Vor- und Grundschulalter verstanden, sondern auch attraktive, nicht an Techniken gebundene Aufgabenstellungen mit Geräten und Partnern für ältere Kinder und Jugendliche (z.B. Erlebnisturnen). Auch können hier normierte Techniken an anderen, auch ungewöhnlichen Geräten oder in Abänderung der Technik zur Anwendung kommen. Somit kann auch normiertes Turnen wieder in normfreies übergehen.

Innerhalb des normgebundenen Turnens wird die Vielfalt des turnerischen Übungsgutes unterschiedlich systematisiert. Der folgende Überblick zeigt zwei Möglichkeiten.

<b>Systematisierung nach Bewegungsverwandtschaft/ Strukturähnlichkeit</b>	<b>Systematisierung nach Grundtätigkeiten/ Absichten/ Bedeutungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf- und Umschwungbewegungen</li> <li>- Stemmbewegungen</li> <li>- Kippbewegungen</li> <li>- Felgbewegungen</li> <li>- Rollbewegungen</li> <li>- Beinschwungbewegungen</li> <li>- Überschlagbewegungen</li> <li>- Sprungbewegungen</li> <li>- Kraftelemente</li> </ul> (nach Buchmann 1983)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehen und Rollen</li> <li>- Springen und Überschlagen</li> <li>- Schwingen und Schaukeln</li> <li>- Balancieren und Klettern</li> </ul> Hier gibt es unterschiedliche Überblicke und Systematiken; diese entstammt Laging 1991, 2. Auflage, 18;
Buchmann, G. (1983). <i>Terminologie Gerätturnen</i> . Berlin: Sportverlag.	Nachzulesen in <i>Sportpädagogik</i> 3/ 99, S. 17ff (unter dem Titel: „Turnen- ein Erfahrungsbereich und Lernfeld“)

Für die Grundschule und auch die Förderschule erscheint es sinnvoll, die zweite Form der Systematik zu wählen, da bei der Einteilung nach Strukturgruppen der Schwierigkeitsgrad der meisten Übungen die Voraussetzungen und das Leistungsvermögen der Grundschüler/innen übersteigt bzw. andere Übungen, als sie hier vorkommen, intendiert sind. Erst auf einem höheren Schwierigkeitsniveau (auch im Leistungsturnen) wird die Systematisierung nach Strukturgruppen sinnvoll.

Unter Grundtätigkeiten versteht man im Allgemeinen motorische Formen, die das Kind in der Auseinandersetzung mit der Umwelt erwirbt; z.B. kriechen, krabbeln, gehen, laufen, schieben, ziehen, springen, klettern, balancieren, hangeln, schaukeln, stützen usw. Für eine Systematisierung des Gerätturnens werden nun diejenigen herangezogen, die beim Umgang mit Geräten zur Anwendung kommen. Diese Grundtätigkeiten werden im normungebundenen, vielseitigen Turnen gefördert und gehören hier neben den konditionellen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) und koordinativen Fähigkeiten zu den Voraussetzungen für das Erlernen bestimmter turnerischer Fertigkeiten (wie z.B. Rad, Rolle...) und Übungsverbindungen; sie haben aber auch ohne diese Zubringerfunktion einen Eigenwert.

So kann etwa durch das Aufgreifen, Weiterentwickeln und Einschränken auf spezifische Bewegungsaspekte aus dem normfreien ein normiertes Turnen werden, das eine geht in das andere über.

Aus der Grundtätigkeit Schaukeln, die die Kinder vielseitig, spielerisch und selbst erfindend erprobt haben, können dann z. B. Turntechniken an den Ringen entwickelt werden.

Eine weitere Systematisierungsmöglichkeit im Gerätturnen, die im obigen Kasten nicht erwähnt ist, da sie keine bewegungstechnischen und/ oder pädagogischen Aspekte beinhaltet, ist die Aufteilung nach Geräten (Barren, Balken, Boden...). Fast alle Lehrbücher sind der Übersicht halber so aufgeteilt.

## 1.3.2 Turntechniken, Merkmale der Strukturgruppen

Die Technik eines genormten Bewegungsablaufs lässt sich beschreiben / darstellen mit Hilfe der Bewegungsanalyse/ - beschreibung. Diese beschreibt den räumlichen, zeitlichen und dynamischen Aufbau und Ablauf einer Bewegung. **Dies wird auch als Struktur bezeichnet.** Die Struktur lässt sich beschreiben und unterteilen in verschiedene Funktionsphasen :

Einleitende/ vorbereitende Phase: optimale Vorbereitung der Hauptphase, schafft die Voraussetzungen (Aushol-, Anlauf-, und/ oder Abdruckbewegungen),

Hauptphase : Unmittelbare Bewältigung des jeweiligen Hauptanteils der Bewegung,

Endphase: Überleitung vom dynamischen Höhepunkt in einen Gleichgewichtszustand.

Dazwischen können noch sog. überleitenden Phasen liegen; einleitende, überleitende und Endphase werden auch als Hilfsfunktionsphasen bezeichnet.

Die Ähnlichkeit oder sogar Gleichheit des Bewegungsvollzugs v.a. in der Hauptphase dient nun als Kriterium für das Zusammenfassen einzelner Elemente in **Strukturgruppen** (früher Strukturfamilien oder Bewegungsfamilien genannt). Aber auch andere Teilphasen können gleich oder ähnlich sein, wie der Überblick auf der nächsten Seite zeigt.

Die Lehrkraft sollte diese Verwandtschaft und Beziehungen kennen, um sinnvoll methodisch arbeiten zu können. So können z. B. Bewegungsabläufe, die ähnlich sind, aufeinander aufbauend entwickelt werden, ohne immer wieder ganz von vorn anfangen zu müssen: z. B. Flugrolle aus der Rolle vorwärts, Radwende aus dem Rad; auch ist ein paralleles Arbeiten an mehreren Geräten möglich (Rolle vw. an verschiedenen Geräten). D. h. aber auch, strukturell verschiedene Abläufe (Kippen, Felgen) sollten nicht während der Lernphase innerhalb einer Stunde angeboten werden.

Die einzelnen Strukturgruppen zeigt noch einmal der folgende Überblick. Es folgt dann eine Kurzcharakterisierung.

### Technik /Ablauf, Struktur) eines Elements



**Ähnlichkeit oder Gleichheit v.a. der Hauptfunktionsphase gilt als Kriterium für das Zusammenfassen von Bewegungsabläufen zu Strukturgruppen:**

Auf- und Umschwungbewegungen  
Stemmbewegungen  
Kippbewegungen  
Felgbewegungen  
Rollbewegungen  
Beinschwungbewegungen  
Überschlagbewegungen  
Sprungbewegungen  
Kraftelemente

## Überblick über vier verschiedener Vorwärts- Überschläge:

Die vertikalen Bildleisten I bis IV zeigen die Bewegungsabläufe, die horizontalen 1 bis 6 sollen die gemeinsamen Strukturmerkmale verdeutlichen.

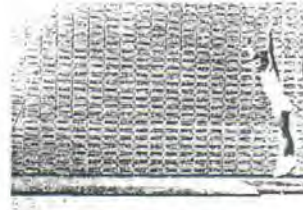
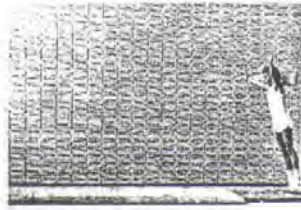
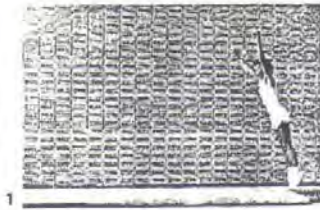
**I Rad**

**II Radwende**

**III Schrittüberschlag**

**IV Handstützüberschlag**

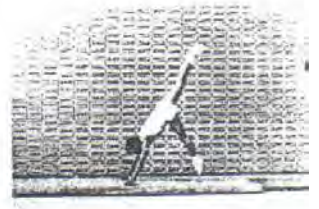
1



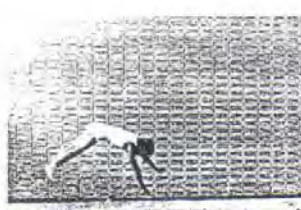
2



3



4



5



6



## Kurzcharakterisierung der Strukturgruppen

Die folgende Kurzcharakterisierung der Strukturgruppen geschieht in Anlehnung an: Herrmann, K. (1983). Die Fachsprache des Gerätturnens als Hilfe für die Vermittlung von Bewegungsabläufen. *SportPraxis in Schule und Verein*, Heft 5,6,7 1983

Zum Verständnis: Unter Rotationen sind Drehbewegungen, unter Translation sind fortschreitende Bewegungen zu verstehen.

### ▪ Auf- und Umschwungbewegungen:

"Diese werden durch Rotationen um eine feste (Reckstange) bzw. annähernd feste (Ringe) Drehachse durch die Griffstellen, zu der die Breitenachsen des Körpers parallel liegen, realisiert". Wesentlich ist das Heranbringen des Körperschwerpunktes an die Drehachse, es entsteht außer an den Griffstellen ein Kontakt des Körpers (Hüfte, Knie, Füße) mit dem Gerät. Beispiel: Hüftaufschwung

### ▪ Stemmbewegungen:

"Die Stemmbewegung ist eine Rotation um eine feste bzw. annähernd feste Drehachse, in deren aufwärts gerichteten Bewegungsabschnitt ein dem Körperstamm vorausseilender Beinschwung und dessen Abbremsen die Aufwärtsverlagerung des Schultergürtels in einen Stütz bzw. in eine kopfabwärts gerichtete Endstellung gewährleistet." Stemmbewegungen stehen stets in Verbindung mit Auf- und Umschwungbewegungen.

### ▪ Kippbewegungen

Die Kippbewegung beginnt aus einer Kipplage oder einem Kipphang, und stellt eine "aufwärts gerichtete Beschleunigung der Körpermasse" dar. "Sie ist mit einer Rotation des Körpers um Breitenachsen verbunden, die parallel zu einer durch die Griffstellen gehenden Achse liegen." Nach Einleitung durch Hüftbeugung folgt die aufwärts gerichtete Beschleunigung durch Hüftstreckung und danach Abbremsen dieser Bewegung, was zu einer Impulsübertragung von den Beinen auf den Rumpf führt. Dadurch wird der Schultergürtel, durch gleichzeitiges "Ziehen" der Arme unterstützt, aufwärts verlagert. (Merke: Beugen, Schieben - dadurch Strecken d. Hüfte -, Ziehen; die Bewegung erfolgt aus einer maximalen Beugung in eine bedingte Streckung); Bsp.: Laufkippe

### ▪ Felgbewegungen

"Die Felgbewegung ist eine rückwärts um Breitenachsen auszuführende Rotation, in deren letztem Abschnitt eine fußwärts gerichtete und annähernd translatorische Verlagerung den gestreckten Körper von den Griffstellen entfernt." Die Arme bleiben während der Teilrotation gestreckt, die eigentliche Felgbewegung erfolgt durch Beugung und anschließender Streckung der Hüfte. (Merke: Von einer bedingten Beugung in eine maximale Streckung). Bsp.: Unterschwing; merke: Der Aufschwung ist keine Felgbewegung!!!

### ▪ Rollbewegungen

"Die Rollbewegung ist eine Rotation um momentane Drehachsen, die sich an den jeweiligen Berührungsstellen zwischen dem Körper und der Unterlage befinden." Nach Verlassen der Gleichgewichtslage wird die Beschleunigung durch einen zweckmäßigen Krümmungsradius des Körpers für die Rollbewegung genutzt. Bsp: Rolle vw

### ▪ Beinschwungbewegungen

"Beinschwungbewegungen sind Elemente, im Stütz oder im Hang, mit denen ein schwungvoller Wechsel der Verhaltensweise erreicht wird. Sie können ein- oder beidbeinig, mit gebeugten (Hocken) oder gestreckten Beinen (Spreizen, Flanken, Kehren, Wenden, Grätschen oder Bücken) ausgeführt werden." Bsp: Schwingen im Stütz am Parallelbarren

### ▪ Überschlagbewegungen

"Überschlagbewegungen sind mit Translationen verbundene Rotationen von 360 ° in senkrechten bzw. schräger Ebene." Sie können gestützt oder ungestützt, ihre Richtung vor-, seit- oder rückwärts sein. Überschläge aus dem beidbeinigen Absprung über eine Gerät treten auch in der folgenden Gruppe wieder auf. Bsp.: Handstützüberschlag sw (Rad)

### ▪ Sprungbewegungen

"Sprungbewegungen sind durch einen exzentrisch gerichteten Abdruck mit einem oder beiden Beinen eingeleitete, rotatorische Bewegungen um zeitweilig freie Breiten- oder Tiefenachsen, verbunden mit einer Translation." Den größten Anteil dieser Gruppe nehmen die Stützsprünge aus dem beidbeinigen Absprung ein, die folgende Phasen aufweisen: Anlauf, Absprung, 1. Flugphase, Stütz, 2. Flugphase, Landung.

▪ Kraftelemente

"Hierunter fallen diejenigen Elemente bzw. Techniken, bei denen den äußeren Krafteinwirkungen ausnahmslos in hohem Maße entgegenzuwirken ist." Es handelt sich hauptsächlich um Halte-, Hebe- und Senkübungen.  
Bsp.: Handstand, Standwaage

## **1.3.3 Fehlerkorrektur bzw. -verbesserung im Gerätturnen-**

### **ein Überblick**

Beim Techniklernen gilt es, einige Grundregeln des guten Korrigierens zu beachten:

- **Beachte die Reihenfolge: Beobachten – Beurteilen – Korrigieren**, d. h. konkret: **Fehler erkennen, Ursachen ermitteln, Maßnahmen ergreifen**

- **Achte auf Fehlerauslösung / -ursache** : Diese muss zuerst erkannt werden, bevor korrigiert/ verbessert wird. Als Betrachtende sehen wir immer nur die Fehlerauswirkung, nicht den Fehler an sich bzw. die Ursache des Fehlers. Man unterscheidet verschiedene Ursachenbereiche:
- Konditioneller Bereich (z. B. fehlende Stützkraft)
- Koordinativer Bereich (v.a. Orientierung, Gleichgewicht, Antizipation, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit)
- Mentaler Bereich, d.h. unzureichende Bewegungsvorstellung
- Psychischer Bereich (Angst)
- Äußere Ursachen ( z. B. falsche Geräteabstände)

Arbeite demzufolge an den Ursachen, nicht am Erscheinungsbild des Fehlers

- **Unterscheide zwischen Hauptfehlern/ Technikfehlern und untergeordneten Fehlern** (beginne in der Korrektur mit ersteren)  
**Bsp. Hauptfehler:** Körperstreckung beim Handstützüberschlag vw. fehlt, da die Hände zu nah an den Füßen aufsetzen  
**untergeordneter Fehler, oft auch Folgefehler:** angewinkelte Füße
- **Verbesserung/ Korrektur muss dem Schüler/ der Schülerin verdeutlichen, was er/sie tun muss, um den Fehler abzustellen und darf nicht nur den Fehler beschreiben**
- **Setze dazu verschiedene Maßnahmen ein** , z.B. :  
**Visuell** : Z.B. Vormachen/Vorzeigen immer in Verbindung mit verbaler Rückmeldung, Video-Rückmeldung, optische Markierungen....  
**Verbal** : Z.B. Fehlerbeschreibung, Bewegungsbeschreibung, Aufmerksamkeitsschwerpunkte („achte besonders auf...“), Überkorrektur (Übertreiben in der Korrekturanweisung – „streck die Füße bis zur Decke“), Zuruf, wann eine bestimmte Aktion -z.B. Hüfte strecken- erfolgen soll.....  
**Praktisch** : Z.B. Hilfestellung, Geräte-/ Geländehilfen, auf Vorübungen zurückgreifen, Bewegungen verlangsamen oder simplifizieren (vereinfachen), optimale Geräteabstände.....  
**Psychisch/ Mental** : Z.B. Angstabbau, mentaler Mitvollzug.....
- **Beachte außerdem immer:**
  - ! Gib nicht zu viele Informationen
  - ! Korrigiere sofort
  - ! Achte auf Ton , Wortwahl , Atmosphäre
  - ! Gib dem Schüler auch Hilfen zur Selbstkorrektur
  - ! Denke auch an positive Rückmeldungen

## 1.4. Methodische und organisatorische Grundlagen

### 1.4.1 Methodik des Gerätturnens

Die Methodik (das Wie) hängt eng zusammen mit Zielsetzungen und Inhalten, in der Schule mit den Schwerpunkten, die die Richtlinien für die einzelnen Bewegungsfelder festlegen. Demnach gibt es auch nicht **den** richtigen Weg im Gerätturnen, sondern viele unterschiedliche Vorgehensweisen, um den Stoff, um turnerische Inhalte an Schüler/innen heranzubringen.

#### Grundbegriffe der Methodik:

##### **Offener Lernweg oder induktives Verfahren**

Offene Aufgabenstellungen ermöglichen selbst bestimmtes Handeln. Die Schüler versuchen, eine gestellte Aufgabe selbstständig zu lösen.

##### **Strukturierter Lernweg oder deduktives Verfahren**

Beim strukturierten Lernweg werden dem Schüler die Bewegungsabläufe und Lernschritte von der Lehrkraft vorgegeben. Dies erfolgt in der Regel durch die methodische Übungsreihe, eine Folge von vorgegebenen Teilschritten. Die Schülerinnen werden möglichst gefahrenfrei, schnell, zielorientiert und rationell zum Bewegungsziel hingeführt. Dabei kann der Bewegungsablauf in der Ganzheits- oder Teillernmethode vermittelt werden.

##### **Ganzheitsmethode**

Die Zielübung wird von Anfang an als Ganzes trainiert, allerdings unter erleichterten Bedingungen.

##### **Teilmethode**

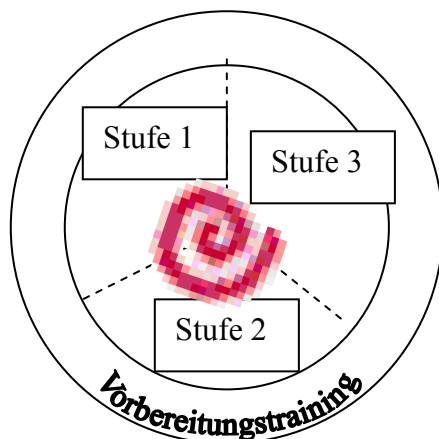
Die Bewegung wird in Teile gegliedert. Entweder werden diese einzeln erlernt und am Schluss zum Ganzen zusammengefügt, oder die einzelnen Bewegungsteile werden schrittweise kombiniert. Die Erfahrung zeigt, dass nicht nur die Anwendung der einen oder der anderen Methode zum Ziel führt. Oft ist es hilfreich, die Ganzheitsmethode mit der Teilmethode zu kombinieren.

#### Der "Langzeitweg" des Gerätturnens

##### **Der "Langzeitweg" des Gerätturnens erfolgt in 3 Stufen:**

<b>1.Stufe:</b> Vielseitiges, auf Selbsterfahrung angelegtes Turnen, motorische Grundformen aufgreifen: Klettern, Balancieren, Springen...., Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	
parallel zielgerichtetes Vorbereitungstraining	<b>2.Stufe:</b> Erlernen turnspezifischer Fertigkeiten
	<b>3.Stufe:</b> Anwendungsstufe

DIESE STUFEN SIND NICHT ALS TREPPENMODELL (1. Stufe abgeschlossen, dann die nächste) ZU VERSTEHEN, SONDERN ALS SICH STÄNDIG ERWEITERNDE SPIRALE



## Erläuterungen

	<p><b>1.Stufe:</b> Vielseitiges Turnen, Turnen an u. mit Geräten, Spiel- u. Hindernisturnen (hier gibt es verschiedene Begriffe); normungebunden; Schaffen von Voraussetzungen breitester Art, mot. Grundformen ausweiten und verbessern, koordinativen Bereich schulen. Nicht zu früh beenden!! Auch auf anderen Stufen hier immer wieder Angebote machen; ist auch auf höherem Niveau möglich (Bsp. Klettern, Turnen an ungewöhnlichen Geräten, Erlebnisturnen...) meth. Verfahren: vorwiegend induktiv, Ganzheitsmethode</p>
<p>spätestens ab hier: parallel begleitend: zielgerichtetes Körpertraining: konditionelle u. koordinative Voraussetzungen schaffen (Kraft, Beweglichkeit, Spannungsfähigkeit...)</p>	<p><b>2.Stufe:</b> Erlernen turnspezifischer Fertigkeiten (normgebunden) mit Hilfe von Lernschrittanordnungen (meth. Übungsreihen, beachte aber, dass nicht jeder Schritt für jedes Kind notwendig ist), deduktiv, wo möglich ganzheitlich mit Hilfe der Ganzheitsmethode; Teillernmethode oft schwierig, außerdem später oft Probleme an den "Nahtstellen", bei schwierigen und angstbeladenen Bewegungen ist Teillernmethode oder Mischmethode notwendig (Bsp. Sprunghocke.); bei komplizierten Bewegungen beginnt man innerhalb der Teillernmethode nach Möglichkeit mit der Hauptphase (z. B. Kippschubbewegung) und nimmt erst später die Vorbereitungsphase (Anlauf- oder Ausholbewegung) dazu. method. Maßnahmen: Bewegungsbeschreibung " vorschrift " vorbild " hilfe " korrektur</p> <p><b>3. Stufe:</b> Anwendungsstufe, Stabilisierung, Verbindung, Erweiterung (normungebunden und normgebunden); diese Stufe wird in der Schule oft vernachlässigt, besser: Neu erlernte Bewegungsabläufe vielseitig anwenden als ständig neue Bewegungen zu erlernen; (Qualität statt Quantität), Methoden: Induktiv, ganzheitlich</p>

## 1.4.2 Eine Checkliste zu Rahmenbedingungen eines motivierten Lernens im Gerätturnen

(wörtlich aus: [http://www.bundesjugendspiele.de/downloads/material/DTB\\_brosch.pdf](http://www.bundesjugendspiele.de/downloads/material/DTB_brosch.pdf), Zugriff 3.3.2015)

Nachfolgende Zusammenstellung kann als „Checkliste“ zum Überprüfen der eigenen Gerätturnstunden dienen:

- **Vielseitigkeit:** Abwechslungsreiches Turnen mit Stütz- und Balancieraufgaben; Spannung und Entspannung; Spiel, kreatives Turnen und konzentriertes Technikhernen, ...
- **Schwerpunktbildung:** Weniger ist oft mehr, manche „Kunststücke“ brauchen ihre Zeit.
- **Effektivität:** Nur so viele Lernschritte wie nötig, so wenig wie möglich, um schnellstmöglich zum Ziel zu kommen.
- **Variationen:** Lernschritte durch neue Variationen vertiefen.
- **Differenzierung:** Unabhängig von körperlichen und könnensmäßigen Voraussetzungen oder Alter durch geschickte Aufgabestellungen und Gerätearrangements für alle das Lernen interessant gestalten und individuelle (Teil-) Erfolge sichern.
- **Spontaneität/ Flexibilität:** Auf situative Gegebenheiten flexibel reagieren und spontan eingehen und nicht starr an vorher aufgestellten zeitlichen und inhaltlichen Plänen festhalten.
- **Intensität:** Anstreben einer bewegungsintensiven Turnstunde durch Kleingruppenarbeit an vielen Geräten und -Stationen und gegenseitige Hilfegebung mit häufigen Wiederholungen. Setzen optimaler Bewegungsreize durch Ausnutzen der Zeit anstreben. Entstehende Wartezeiten durch das Einplanen von Zusatzaufgaben für den Rückweg von den Geräten reduzieren. Anders belastende Aufgaben bei Bedarf für den Rückweg oder in Wartezeiten stellen. Ausnutzung aller Geräte, auch Alternativen zu den traditionellen Geräten „erfinden“.
- **Spielerische Akzente** im Turnunterricht setzen: Übungen als Spiel anbieten; kleine, zeitlich kurze Wettbewerbe; Übungen zu zweit...
- **Gegenseitige Hilfegebung** so viel es geht mit einbinden.
- **Musik** einbinden: Erwärmung nach Musik, Turnen von Übungsverbindungen nach Musik, Üben nach Musik.
- **Angst im Turnen vermeiden:** Angst vor Blamage, vor Misserfolg, vor Verletzungen und vor Konkurrenz durch vorbereitende methodische Schritte, gute Hilfegebung, ausreichende Absicherung durch Matten und Informationsgaben ausschließen und durch Schaffen einer Vertrauens- und freudvollen Atmosphäre vermeiden.
- **Erfolgskontrollen:** Um die Turnstunden besser zu machen, sollte man sich selbst ständig hinterfragen und Lernfortschritte und Unterrichtsgeschehen beobachten. „War die Stunde erfolgreich? ... intensiv genug? ... abwechslungsreich? Haben alle gut zusammengearbeitet? Hat es allen Spaß gemacht?“

### 1.4.3 Methodik des Helfens und Sicherns

Die folgenden Bemerkungen zum Helfen und Sichern wurden 2008 auf der unten genannten DVD von S. Jochum veröffentlicht (Institut für Sport und Sportwissenschaft der TU Dortmund/ Unfallkassen (2008). (Hrsg.). Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren. o. O.: Eigenverlag der Unfallkassen).

Unter Helfen und Sichern werden im Folgenden alle Maßnahmen verstanden, die den Lernprozess positiv beeinflussen, Sicherheit stiften, Ängste vermeiden oder verringern, Unfällen vorbeugen und Erfolgserlebnisse ermöglichen. Damit wird deutlich, dass es sich hier um ein sehr weites Verständnis handelt.

Das folgende Schema soll zunächst – ohne Anspruch auf Vollständigkeit - einen Überblick über den Gesamtkomplex geben, der danach näher erläutert wird.

#### **Helfen**

zum Helfen im weitesten Sinne gehören:

<u>dynamische Hilfen=Helfen</u>		<u>informierende Hilfen</u>		<u>Psychologische Hilfen</u>
<u>manuell (Hilfen geben) = personale Hilfen</u>	<u>Geräte- und Geländehilfen</u>	<u>optisch</u>	<u>akustisch</u>	
<u>Helfergriffe</u>	Absprunghilfen (Brett, MT)	Vormachen, vorzeigen	Erklärung	Soziales Klima in der Lerngruppe ermutigendes Lehrerverhalten kognitive Hilfen zur Angstreduzierung Motivation „Entschärfungen“
Klammer- und Drehgriffe	Longen	Orientierungspunkte	Zuruf	
<u>Bewegungshilfen</u>	Schiefe Ebene	Markierungen		
Schubhilfe	Erhöhte Plattform			
Zughilfe	Mattenberg			
Drehhilfe	Hindernis			
Gleichgewichtshilfe	Schiefe Ebene			
Stützhilfe				
Tragehilfe				
<u>Bewegungsunterstützung</u>		<u>Helfen/ Hilfen im weiteren Sinne</u>		
<u>Helfen im engeren Sinne</u>				

#### **Sichern** durch:

<u>Lehrkraft/ Partner</u>	<u>Geräte</u>
Bereitstehen, begleiten, wenn nötig zufassen	sachgerechter Aufbau, Mattenabsicherung
<b>Weitere Gesichtspunkte:</b> Sachgerechte Kleidung, Lehrerstandort, Magnesia	

**Definitionen/ Eingrenzungen:** Der oben dargestellte Überblick zeigt die Vielzahl der Varianten des Helfens und Sicherns im weitesten Sinne, d.h. das Helfen ist nicht nur der direkte Eingriff in den Bewegungsablauf, sondern darunter werden in unserem Verständnis alle Maßnahmen verstanden, die den Lernprozess positiv beeinflussen, Sicherheit stiften, Ängste vermeiden oder verringern, Unfällen vorbeugen und Erfolgserlebnisse ermöglichen, somit zählen dazu auch Wahrnehmungs- oder informierende Hilfen sowie psychologische Hilfen. Den ersten Komplex könnte man auch als Helfen im engeren Sinne (direkter Eingriff in den Bewegungsablauf durch Partner oder Geräte = dynamische Hilfen = Bewegungsunterstützung), die beiden anderen als Helfen im weiteren Sinne bezeichnen.

Von dynamischen Hilfen spricht man, wenn auf den Körper des Übenden von außen Kräfte übertragen werden, über die er selbst (noch) nicht in ausreichendem Maß verfügt; dies kann geschehen über Helfer (auch manuelle oder personale Hilfen genannt) oder Geräte.

Mit zunehmendem Bewegungskönnen wird aus der aktiven Bewegungsunterstützung durch Helfer eine Bewegungsbegleitung, bei der zwar noch eine manuelle Berührung stattfindet, aber die Kräfte ( Druck/ Zug/ Schub), die der Helfer einsetzt, reduziert werden.

Unter **Sichern** wird dann ein Situationsarrangement verstanden, durch das ohne direkten Eingriff in den Bewegungsablauf das Unfall- und Verletzungsrisiko auf ein Mindestmaß reduziert wird. Dazu gehört zum einen das sachgerechte, den Sicherheitsstandards entsprechende Aufbauen der Geräte einschließlich korrekter Abstände und Mattenabsicherung sowie ein aktives Bereitstehen und „Mitgehen“ in der Bewegung durch

Helfer, um im Notfall zugreifen und einen Helfergriff anwenden zu können (Bewegungssicherung). Sichern hat daher nichts mit Passivität zu tun hat; beim Sichern sind, wie beim Helfen auch, Aufmerksamkeit, Kenntnis des Bewegungsablaufs und des entsprechenden benötigten Helfergriffs und eine dem Turnenden nahe Position vonnöten.

### **Allgemeine Vorüberlegungen und Begründungen**

#### **- Warum Helfen?**

Der Respekt vor dem Recht auf Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen, egal welchen Alters, auch im Umgang mit Körperkontakt erfordert, dass das Thema Helfen im Sportunterricht mit Schülerinnen, Schülern, dem Kollegium und Eltern offen thematisiert wird. Lehrkräfte sollten verhindern, dass es zu Verweigerungen, misstrauischen Nachfragen oder „dummen Sprüchen“ kommt, indem sie von sich aus die Zusammenhänge von Sportunterricht, Körperlichkeit und Körperkontakt ansprechen. Gründe, warum zum Sportunterricht das Helfen mit direktem Körperkontakt gehört, müssen offen thematisiert werden. Dazu gehören:

- Sicherheitsgründe, Unfallverhütung
- Pädagogisch/didaktische Gründe: Erfolgserlebnisse, Könnenszuwachs
- Methodische Gründe: Lernunterstützung, Verkürzung der Lernzeit
- Soziale Gründe: Übernahme von Verantwortung, Kooperation
- Emotionale Gründe: „Wir- Gefühl“, Wohlbefinden durch Sicherheitsempfinden, Vertrauen

#### **- Manuelle Hilfen - durch wen?**

Die Lehrkraft besitzt zunächst einmal die fachliche Kompetenz und die körperliche Kraft, die Helfergriffe anzuwenden. Aus verschiedensten Gründen (z. B. Selbstverantwortung, Kooperation, Ökonomie, Bewegungsintensität für alle Schüler, „Wir- Gefühl“ ...) sollten die Kompetenzen aber auch den Schülern vermittelt werden, damit diese sich gegenseitig helfen können. Selbstverständlich entscheidet die Lehrkraft immer wieder neu, abhängig von der zu vermittelnden Bewegung, den körperlichen, sozialen, kognitiven und psychischen Voraussetzungen der Teilnehmer, ob sie selbst, mit einem Schüler oder die Schülerinnen untereinander die Helferfunktionen übernehmen; dabei sind die Schülerinnen und Schüler immer wieder bewusst mit einzubeziehen. Bewegungsunterstützung, Bewegungsbegleitung und Bewegungssicherung sind grundsätzlich situations- und personal- adäquat einzusetzen.

### **Methodische Überlegungen: Helfen lernen, Grundregeln für das Helfen**

Damit Schülerinnen und Schüler in den Situationen des Helfens nicht überfordert sind, sollten sie durch vielfältige Aufgabenstellungen auf die Situation einer Hilfe im Ernstfall vorbereitet werden. Dazu eignet sich das mehrfach veröffentlichte Modell von Bruckmann „Vom Helfen lernen zum Helfen können“ (z. B. in Bundesverband der Unfallkassen 1997).

Zusammenfassend lässt sich zu diesem Modell sagen, dass es vielfältiger Vorerfahrungen, Voraussetzungen und „Qualifikationen“ bedarf, um einer Turnerin z. B. bei der Hocke über den Kasten oder das Pferd wirksam helfen zu können. Bevor Schüler sich tatsächlich beim Üben von Fertigkeiten gegenseitig selbst helfen und unterstützen können, müssen sie entsprechende Erfahrungen und Kenntnisse in Situationen erwerben, die dem „Ernstfall“ vorausgehen.

## Helfen-Lernen ist ein Prozess

*Soziale Sensibilität ausbilden*

*Wahrnehmungs-/Beobachtungsfähigkeit ausbilden*

*Das Bewegen des anderen/  
der anderen beobachten und sich dem  
Bewegen räumlich, zeitlich, dynamisch  
anpassen können*

*Den anderen anfassen mögen und  
sich selbst anfassen lassen*

*Das Körpergewicht des  
anderen bewältigen lernen*

*In „Nicht-Ernstsituationen“  
die Bewegung des anderen  
unterstützen lernen*

*Helfen - lernen unter erleichterten  
Bedingungen in  
herausfordernden Situationen*

*Das Erlernte in  
Ernstsituationen anwenden*

## Helfen-Können ist ein Produkt

Diese Vorerfahrungen lassen sich in variationsreichen Spiel- und Übungsformen, die das soziale Miteinander, das gegenseitige Beobachten und Anpassen, das Aufnehmen von Blick- und Körperkontakt und das Bewältigen des Körpergewichts des Partners betreffen, abwechslungsreich im Sportunterricht schulen. Beispiele hierzu sind u. a. zu finden bei Bruckmann 1991 und 1992 sowie Gerling 1997.

Nach diesen Voraussetzungen und grundlegenden Fähigkeiten können einfache Helferaktionen angeregt werden, wie etwa Balancierhilfen oder Hilfen beim Klettern und Niederspringen. Die spezifischen Helfergriffe für Turntechniken werden dann zunächst von der Lehrkraft demonstriert und durch die Schüler in vereinfachten Situationen (am Kind, das sich nicht bewegt bzw. bei verlangsamter Bewegungsdurchführung) geübt. Beim Helfen selbst gelten dann bestimmte Regeln, die bereits 1981 von Herrmann formuliert wurden und hier wörtlich übernommen werden

## Grundregeln für das Helfen

Die folgende Zusammenstellung ist eine wörtliche Übernahme aus:

Bundesverband der Unfallkassen (1997, S. 36). Diese Quelle orientiert sich wiederum an Herrmann (1981).

1. Der Helfer muss die Übung und mögliche Gefahrenpunkte kennen.
2. Er muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen und über ausreichend Kraft verfügen.
3. Er muss so nah wie möglich am Übenden stehen.
4. Zwischen Griffansatz und Masse des Körpers sollen möglichst wenig Gelenke sein.
5. Der Helfer muss rechtzeitig zufassen und mitgehen.
6. Der Helfer muss so lange helfen, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.
7. Der Helfer soll nur soviel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.
8. Der Helfer soll den Übenden möglichst nicht behindern.
9. Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer verlassen zu können.
10. Der Helfer muss auf seine eigene Sicherheit achten (Mattenkanten, Barrenholm, Arm- oder Beinschwung des Übenden).

Bevor die Hilfestellung zur Anwendung kommt, sind folgende Punkte mit den Schülerinnen zu besprechen bzw. zu organisieren:

- Wie viele Helfer werden gebraucht?
- Wann erfolgt der Wechsel der Helfenden? Vermieden werden sollte ein ständiger Wechsel (nicht nach dem Prinzip „wer geturnt hat hilft“), denn nur durch mehrfaches Anwenden stabilisiert sich auch die Hilfeleistung
- Was soll die Hilfe bewirken?
- Wo genau setzt der Griff an?
- Wo und wie müssen die Helfer stehen?
- Wie gehen sie in der Bewegung mit?
- Was genau ist zu tun (schieben, drehen, ziehen, halten)?
- Wo gibt es Gefahrenpunkte?
- Bei bestimmten Übungen ist ein Anzählen oder eine Rhythmisierung sinnvoll; darüber müssen sich die Partner vorher verständigen

Darüber hinaus muss der Helfer in seinem Verhalten einige Dinge beachten, die wesentlich für den Erfolg der Helfertätigkeit sind

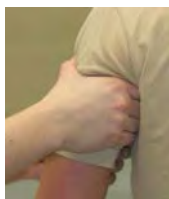
- Blickkontakt herstellen, Hände in Bereitschaft halten (dem Übenden entgegenstrecken)
- Dem Übenden signalisieren, dass man für die Hilfestellung bereit ist
- Der Turnerin entgegengehen, um möglichst früh den Griff anzusetzen
- Wirklich zufassen, nicht nur „locker“ berühren
- Den Griff bis zum Abschluss der Bewegung beibehalten
- Helfer sollten in der Regel nicht die Funktion des Korrigierens übernehmen, da sie zu nah am Übenden stehen, um wirklich die Fehlerursache erkennen zu können

## Die Hilfen im Einzelnen: Die Griffe (alle Fotos in diesem Kapitel von Jochum, Turnausbildung Uni Do)

### Klammergriff

Der Grundgriff im Gerätturnen ist der Klammergriff. Fast alle Griffe lassen sich auf diesen zurückführen oder von ihm ableiten. Dabei wird ein Körperteil rumpfnah mit den Händen von beiden Seiten wie durch eine Klammer umfasst. Die Hände sind direkt übereinander, die Daumen sind abgespreizt.

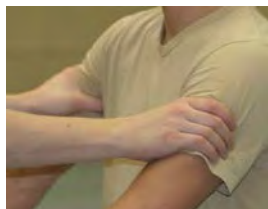
Beispiele: Handstand, zwei Helfer umklammern je einen Oberschenkel des Turners (Bild links) oder Hockwende am Kasten, die Hände umklammern Oberarm.



### Halber Klammergriff

Beim halben Klammergriff umfasst lediglich eine Hand des Helfers das Körperteil, bei dem der Griff angesetzt wird, meist den Oberarm.

Beispiel: Grätsche am Bock, je eine Hand des Helfers umfasst einen Oberarm des Turnenden.



### Sandwich- oder Brötchengriff

Dieser ist quasi ein Klammergriff am Körper. Ein Zugreifen mit beiden Händen an der Körpervorder- und -rückseite des Übenden, um Landepositionen zu stabilisieren und sowohl ein Vor- als auch ein Rückfallen zu verhindern.



### (Stützgriff)

Dieser sollte möglichst nicht mehr angewendet werden; da man ihn aber teilweise noch in der Literatur findet, wird er hier erwähnt. Der Stützgriff ist ein verschobener Klammergriff, bei dem eine Hand am Oberarm, die andere am Unterarm des Turners zugreift. Es befindet sich somit ein Gelenk (Ellbogen) zwischen den Griffansätzen und dadurch besteht die Gefahr der Ellbogenverletzung durch den Gegendruck der beiden Hände; **daher bitte nicht mehr anwenden!**

### Drehgriff

Der Drehgriff ist ein verdrehter Klammergriff. Er wird bei Rotationen um die Breitenachse (z. B. Salti) als Drehgriff vorwärts oder rückwärts angewendet. Dabei vollziehen die Hände des Helfenden vor dem Griffansatz eine  $\frac{1}{2}$  Drehung entgegen der zu erwartenden Drehrichtung des Turners, damit sich die Hände des Helfers entsprechend mitdrehen können. Drehgriff vorwärts beim Salto aus dem Stand:

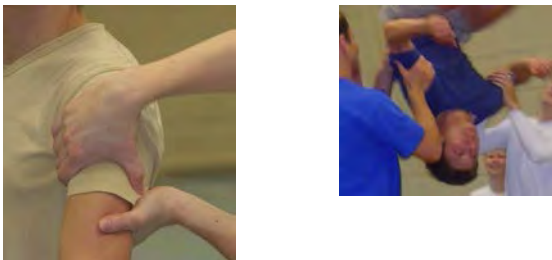
Zwei Helfer stehen leicht seitlich an der Körpervorderseite des Turnenden und ergreifen diesen im Drehgriff vorwärts an beiden Oberarmen, die leicht nach hinten und zur Seite gestreckt sind. Die Helfer drehen die dem Turner nähere Hand so, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt und ergreifen die Vorderseite des Oberarms; die entfernte Hand greift von oben an die Rückseite des gleichen Arms. Der Griff wird beibehalten, bis der

Turner den sicheren Stand wieder erreicht hat. Durch die Rotation haben sich dann auch die Hände der Helfenden gedreht.



Drehgriff rückwärts beim Salto rückwärts aus dem Stand (z. B. Wandsalto oder Wurfalto):

zwei Helfer stehen seitlich an der Körperrückseite des Turnenden und ergreifen diesen im Drehgriff rückwärts an beiden Oberarmen, die zunächst nach unten zeigen. Die Helfer drehen die dem Turner nähere Hand so, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt und ergreifen so die Rückseite des Oberarms; die entfernte Hand greift von oben an die Vorderseite des gleichen Arms. Der Turner nimmt im Bewegungsvollzug seine Arme nach oben, der Helfergriff wird beibehalten bis der Turner den sicheren Stand wieder erreicht hat.



Des Weiteren gibt es eine Vielzahl einfacher Griffarten, die der Alltagsmotorik entstammen und keiner großen methodischen Einführung bedürfen. Dazu zählt z. B.

- der einfache Handgriff ( wie beim Händeschütteln), der beispielsweise beim Schwebebalkenturnen verwendet wird
- der Hand- Oberarmgriff (eine Kombination aus Handgriff und halben Klammergriff
- die Armbarriere (Hinhalten des Armes zur Verhinderung, dass die Turnerin überschlägt).

### Die Bewegungshilfen

Diese lenken/ führen oder halten den Körper in eine bestimmte Richtung oder Position; die Begriffe sagen etwas darüber aus, um welche Art der Bewegungsunterstützung es sich handelt; geht es mehr um Zug, Schub, Stütz, Gleichgewicht oder um einen Drehimpuls. Die Bewegungshilfen sind die Kombination von Ansatz des Helfergriffs und Lenkung der Bewegung in die entsprechende Richtung.

#### Die Schubhilfe

Sie setzt meist an der Körperrückseite des Turnenden an und lenkt/ schiebt diesen in eine neue, weiter entfernte Position, z. B. beim Unter- und Aufschwung und bei Kippbewegungen.

#### Die Zughilfe

Sie dient dazu, den Körper in eine andere, meist höhere Position zu bringen; das typische Beispiel ist die Rolle rückwärts in den Handstand.

#### Die Drehhilfe

Auslösen, Unterstützen und ggf. Beschleunigen eines Drehimpulses sowie Führen in die entsprechende Drehrichtung sind Hauptaktionen dieser Bewegungshilfe. Die Drehhilfe wird bei allen Rotationen um Breiten-, Tiefen- und/ oder Längsachsen wirksam, z. B. beim Salto vorwärts.

#### Die Gleichgewichtshilfe

In instabilen Positionen soll dem Turnenden Halt und Stabilität gegeben werden. Dies geschieht in der Regel durch Festhalten; z. B. Halten des Turners im Handstand durch Klammergriff an den Oberschenkeln oder Hilfen bei Positionen auf dem Schwebebalken.

### **Die Stützhilfe**

Während einer Stützphase wird der Turnende am Arm in der Stützposition verstärkt durch Anwenden des Klammer- oder ½ Klammergriffs.

### **Die Tragehilfe**

Der Körper des Übenden wird in bestimmten Haltungen getragen; oft in Kombination mit Schubhilfe.

### **Kombinierte Hilfen**

Bei vielen Bewegungsabläufen im Gerätturnen ist eine Kombination von Helfergriffen mit mehreren Bewegungshilfen notwendig; so ist beispielsweise die Hilfe beim Handstützüberschlag vorwärts eine Kombination aus Stütz-, Schub- und Drehhilfe.

**Die Geräte- und Geländehilfen** Geräte und Geräteanordnungen können den Bewegungsablauf ebenfalls vereinfachen, unterstützen oder auch entschärfen. Sie werden meist im Zusammenhang mit methodischen Maßnahmen und Lernschrittanordnungen bei der Vermittlung von Turntechniken aufgeführt (z. B. Gerling 1998 oder Fries& Schall 2002). Sie sind vielseitig und vielfältig; Beispiele zu den dargestellten Geländehilfen sind im Praxisteil zu finden.

### **Longen**

Longen sind Gürtel- und Seilkonstruktionen, die am Körper der Turnerin angebracht werden. Neben den im Vereinsturnen bekannten professionellen Longen können im Schulbetrieb auch Hilfslongen durch Sprungseile oder Judogürtel zur Anwendung kommen.

Beispiele:

- Tuchgewöhnung beim Mini- Trampolin mit Seillonge
- Salto vorwärts aus dem Anfedern mit Griff in den „Gürtel“
- Salto vorwärts oder rückwärts mit der Seillonge
- Hüftumschwung rückwärts mit Seilsicherung

### **Absprunghilfen**

Als Absprunghilfen dienen Sprungbretter und Mini- Trampolin. Auch zwei Sprungbretter, die übereinander liegen, können eine zusätzliche Bewegungsunterstützung bieten.

### **Erhöhte Plattform**

Hierbei handelt es sich um eine erhöhte Ausgangsposition, bei der der Turner von oben nach unten turnt. Sie wird v. a. beim Erlernen von Überschlägen eingesetzt, um die Bewegung zu verlangsamen und die Flugphase zu verlängern. Die erhöhte Plattform kann eine Bank- Kasten- Kombination, der Kastensteg oder die Bank sein.

Beispiele:

Radwende und Handstützüberschlag vorwärts aus einer erhöhten Position: 2 oder 3 Bänke zwischen 2 großen Kästen, darauf Matten, davor Niedersprungmatte oder Kastensteg/ Bank.

### **Mattenberg**

Der Mattenberg ist eine Erhöhung, auf die hinauf geturnt wird. Meist handelt es sich um Kasten-Matten-Konstruktionen. Die Höhe ist abhängig von der Zielübung.

Beispiele:

- Aufknien auf den Mattenberg als Vorbereitung der Sprunghocke
- Flugrolle auf den niedrigen Mattenberg
- Aufrollen auf den hohen Mattenberg als Vorübung zum Salto vorwärts

### **Schiefe Ebenen**

Schiefe Ebenen werden in aller Regel von oben nach unten beturnt. Der Turner erfährt durch die erhöhte Ausgangsposition eine zusätzliche Beschleunigung. Dabei darf die Konstruktion nicht so steil sein, dass die Bewegung unkontrolliert wird.

Beispiele: Rollen, Stützüberschläge

### **Hindernisse: Zauberschnur, Schaumstoffteile, Mattengasse, Rundblock/ gepolstertes Reck**

-Hindernisse zum Überturnen „zwingen“ den Turner in die richtige Position. Damit sie auch wirklich Lernhilfen sind, müssen sie so konstruiert sein, dass sie den Turner bei Berührung nicht verletzen bzw. müssen sie von den Helfern so gehalten werden, dass sie ggf. auch weggezogen/ gesenkt werden können. Beispiele:

- Zauberschnur/ Schaumstoffteil beim Unterschwing

- Mattenkeil als Hindernis für die Flugrolle auf den Mattenberg
  - Gepolstertes Reck (alte, ausrangierte Matte über Reckstange)/ Rundblock für Abroll- und langsame Überschlagbewegungen → siehe auch psychologische Hilfen
  - „Blauer Elefant“
- Der „blaue Elefant“ ist ein (durch eine ausrangierte, für Landungen nicht mehr zulässige Weichbodenmatte) abgepolstertes Pferd. Die Matte ist unbedingt kenntlich zu machen, damit sie nicht irrtümlich für Landungen genutzt wird. Der blaue Elefant dient zum Überturnen (z. B. Salto vorwärts).

### **Die Hilfen im weiteren Sinne: Informierende und psychologische Hilfen**

Die informierenden Hilfen werden auch als indirekte Hilfen bezeichnet, weil sie nicht am Körper ansetzen und somit diesen nicht direkt beeinflussen. Sie werden noch einmal unterschieden in optische, akustische sowie psychologische Hilfen.

In dieser Einteilung wird Bezug genommen auf die Veröffentlichung *Sicherheit im Schulsport, Turnen* des Bundesverbands der Unfallkassen 1997. Hinzuzufügen bleibt, dass natürlich auch die informierenden Hilfen psychische Prozesse in Gang setzen und der Begriff ungenau ist. Es soll hier aber kein neuer Begriff eingeführt werden, gemeint sind letztendlich Hilfen, die auf der emotionalen Ebene wirken; Begrifflichkeiten sind hier nicht immer trennscharf.

**Optische Hilfen:** Selbstverständlich gehört das Vorzeigen (Reihenbilder, Videos, Arbeitskarten) und Vormachen des Bewegungsablaufs oder von Teilen als methodische Maßnahme im weiteren Sinne auch zu den Hilfen, die unbedingt zum Lernen im Turnen gehören. Des Weiteren können Markierungen für Hand- und Fußaufsatz, Landezonen, Blick- und Streckrichtung... hilfreiche Mittel beim Lernen neuer Bewegungen sein.

**Akustische Hilfen:** Das Erklären, Beschreiben, Korrigieren ist auch hier zunächst grundlegend; diese methodischen Maßnahmen gehören immer dazu. Darüber hinaus können Rhythmisierungen, das Anzählen oder Zurufe beim Bewegen eine zusätzliche Unterstützung sein. Allerdings muss der Schüler natürlich darüber informiert sein, was er bei welchem Kommando zu tun hat. Auch der „Zurufer“ muss den Einsatz dieses Mittels üben, da er ja früher rufen muss als die erwünschte Reaktion erfolgen soll.

Zu den psychologischen Hilfen gehören alle Maßnahmen, die ein angstfreies Lernen und Üben positiv beeinflussen, wie z. B. Lehrerverhalten und Unterrichtsatmosphäre, aber auch „Entschärfungen“ von Geräten durch Verbreiterung (Große Kästen neben dem Schwebebalken) oder Polsterung ( Isolierrohr um Reckstange). Die Tatsache, dass die psychologischen Hilfen in diesem Kontext nur erwähnt und nicht näher beschrieben und erläutert werden, soll nicht bedeuten, dass sie weniger wichtig als die anderen Hilfen sind; im Gegenteil, ein effektives Lernen ohne einen vertrauensvollen und respektvollen Umgang miteinander ist kaum möglich. Helfen ist eben mehr als einen Griff ansetzen und ein „Gelände“ zur Verfügung stellen. Der gleichzeitige Einsatz psychologischer Hilfen ist notwendige Voraussetzung für die Wirksamkeit von „Helfertechniken“.

**Beschreibung der Hilfestellungen für einzelne Fertigkeiten siehe Praxisteil, geforderte Hilfen in der Prüfung siehe Anhang.**

### **Das Sichern**

Wie oben bereits erwähnt, ist der Übergang von der Bewegungsunterstützung (aktives Beeinflussen des Bewegungsablaufs) über die Bewegungsbegleitung (Berühren mit verminderter Kraftdosierung) zur Bewegungssicherung (aktives Bereitstehen ohne Körperberührung) fließend. Entscheidend für das allmähliche Reduzieren sind der Lernfortschritt und das eigene Zutrauen des Turnenden. Auch Bewegungsbegleitung und Sicherung sollten nie nachlässig oder oberflächlich durchgeführt werden; im Notfall muss daraus jederzeit eine Hilfe werden. Neben dem Sichern durch Partner ist selbstverständlich immer auf den sachgerechten Aufbau und die Absicherung durch Matten zu achten.

An Reck, Barren, Stufenbarren und den Ringen sollte Magnesium zur Verfügung stehen, um die Sicherheit der Turner zu gewährleisten. Auf angemessene Turn- Kleidung ist zu achten. Dazu gehören:

- eng am Körper anliegende Sportkleidung, möglichst kein glänzendes Material (Griffigkeit)
- keine „dicken“ Sportschuhe oder Socken (Rutschgefahr!); geturnt wird am besten mit Gymnastik- „schlappchen“ oder barfuß
- Uhren, Schmuck, Haarspangen sind abzulegen
- Piercing- Schmuck wird abgeklebt- lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten,
- Brillenträger tragen eine Sportbrille oder Kontaktlins

## 1.4.4 Angst und Angstabbau im Gerätturnen

Angst ist lernhemmend und daher muss die Turn-Lehrkraft über Erscheinungsformen, Ursachen und den pädagogischen Umgang mit Angst gut Bescheid wissen. Hier ein kurzer Überblick:

### 1. Formen der Angst

- allgemeiner Ängstlichkeitsgrad
- Angst durch Orientierungsmangel (z.B. bei Rückwärtsbewegungen)
- Angst vor dem Unbekannten (es ist dem Schüler unvorstellbar, die Bewegung zu können)
- Realangst (z.B. Angst vor den Holm zu schlagen, Angst vor körperlichem Schmerz)
- Erwartungsangst (Versagen, Noten, Sanktionen)

### 2. Wie kann Angst sich äußern ?

- physiologisch (Schweiß / Herzklopfen / Zittern / Übelkeit / Verkrampfung)
- emotional (Aggressivität / Passivität / Anbieten als Helfer)
- motorisch (verminderte Reaktion / Verweigerung / Rückschritte bei gekonnten Übungen, Zögern, mehrmaliges Ansetzen)

### 3. Maßnahmen zur Vermeidung und Überwindung der Angst



#### **außerdem:**

- suggestive Mittel als Ablenkung (Magnesium)
- Bagatellisierung (**vorsichtig verwenden; kann bei sensiblen Schülern zum Gefühl des Nicht-Ernstgenommen- Werdens führen; in Einzelfällen aber hilfreich**)
- Verdichtung der Hilfestellung
- "zwingende" Situationen durch Helfer und Gerätearrangements
- Wiederholung
- Vorbild
- mehr Selbst- und Mitbestimmung

**Beachte: Individuelle Auswahl der einzusetzenden Maßnahmen!!!!!!Nicht jede Maßnahme passt zu jedem Schüler!**

Die oben gemachten Aussagen sind eine Zusammenfassung aus: Baumann, S. (1979). Formen der Angst und deren Vermeidung im Gerätturnen. *Leistungssport*, 4 (1979), S. 262-269. Einen interessanten Artikel gibt es unter: <http://www.sportunterricht.ch/download/AngstimGeraeteturnen.pdf>

## 1.4.5 Organisationsformen im Turnunterricht

### Frontalbetrieb

Gleichzeitiges Üben aller Schüler/ innen im Klassenverband nach Anweisung durch die Lehrkraft, gleiche Übungen für alle, Anwendung hauptsächlich bei Vorbereitung (Erwärmung, Zweckgymnastik)

### Riegenbetrieb

Unter Riege versteht man eine Turngruppe; die Klasse wird in mehrere Riegen eingeteilt; die Schüler/innen turnen meist einzeln nacheinander; jeweils 1 Schüler/in der Riege ist in Aktion; die anderen warten, die Übungen erfolgen nach Anweisung durch die Lehrkraft (deduktiv).

**Paralleler Riegenbetrieb:** Gleiche Geräte, meist auch gleiche Übungen. Zur Differenzierung nach Leistungsniveau können natürlich auch unterschiedliche Aufgaben am gleichen Gerät gestellt werden

**Riegenwechselbetrieb:** Nacheinander üben an unterschiedlichen Geräten und meist auch unterschiedlichen Übungen mit Wechsel der Geräte nach einem gewissen Zeitraum.

Anwendung des Riegenbetriebes: Lernen, Festigen und Anwenden von Fertigkeiten.

**Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben:** Nacheinander Üben der Schüler/innen in Riegen mit verkürzter Wartezeit durch Zusatzaufgaben, die zusätzlich zur Hauptaufgabe nach ihrer Bewältigung erfüllt werden muss. Dies geschieht meist auch an zusätzlichen Geräten. Die Zusatzaufgabe muss nichts mit der Hauptaufgabe zu tun haben; sie dient v.a. zur Verkürzung der Wartezeit.

Anwendung hauptsächlich bei der Festigung von Fertigkeiten; bei großen Gruppen und wenig Geräten.

### Partner- und Kleingruppenarbeit

Wird an einem Gerät gearbeitet, ist diese Organisationsform außer beim Bodenturnen leider nicht häufig anzuwenden (Anzahl der Geräte); bei Kombination mit anderen Organisationsformen (Stationen) und bei genügend Geräten unter allen Zielsetzungen.

### Gerätelandschaften:

Überbegriff für die Anordnung mehrerer/ vieler miteinander in Beziehung stehender Geräte in der Halle, möglich als

**Gerätegarten:** Unsystematischer Aufbau mehrerer unterschiedlicher Geräte. Die Bewegungsrichtung ist nicht festgelegt, die Schüler wählen ihre Laufwege und Geräteihenfolge selbst; Prinzip Spielplatz

**Gerätebahn:** systematisch angeordnete Abfolge mehrerer gleicher Geräte

**Gerätekombination:** systematisch angeordnete Abfolge mehrerer verschiedener Geräte. Bahn und Kombination sind so angeordnet, dass eine Bewegungsrichtung vorgegeben ist und die Geräte im Strom beturnt werden. Gerätekombinationen/bahnen können mehrfach aufgebaut sein (jede Riege hat ihre eigene Gerätekombination/ bahn) oder es handelt sich um eine große Gerätekombination/bahn, an der die gesamte Klasse turnt. Um Wartezeiten zu vermeiden beginnen die verschiedenen Gruppen an verschiedenen Geräten.

Anwendung: Gewöhnen, Probieren, Bewegungserfahrung sammeln, Üben von Techniken, Festigung/ Anwendung und Gestaltung, Konditionsschulung.

### Stations- oder Kreisbetrieb

Gleichzeitiges Üben von Gruppen an unterschiedlichen Stationen und unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Nach einer gewissen Zeit erfolgt ein Wechsel der Stationen. Diese Organisationsform kann unter der Zielsetzung Erproben, selber Erfinden angewendet werden oder beim Üben und Festigen bereits erlernter Techniken.

Unter der Zielsetzung Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen werden Übungen und Belastungszeiten an den Geräten vorgegeben (Circuittraining)

### Zielsetzungen der Gerätelandschaften:

ERLEBNIS/ERFAHRUNG	KONDITIONSTRAINING	TECHNIKSCHULUNG	GESTALTUNG
Turngeräte erleben, Bewegungserfahrungen sammeln, koordinative Grundlagen verbessern	Grundlagen im Bereich von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessern.	Erlernte Fertigkeiten festigen durch mehrmaliges Hintereinanderturnen eines Ablaufs	Techniken anwenden, Verbinden erlernter Fertigkeiten zu einer Bewegungsfolge
<b><u>ERPROBUNGS-ERLEBNIS"BAHN"</u></b>	<b><u>KONDITIONS"BAHN"</u></b>	<b><u>TECHNIK"BAHN"</u></b>	<b><u>GESTALTUNGS"BAHN"</u></b>

Bahn in „“, da diese Zielsetzungen sich auf alle Formen der Gerätelandschaften beziehen.

## 1.5 Turnkonzepte und Aufsätze

### 1.5.1 Turnkonzepte in der Literatur

Innerhalb des Gerätturnens gibt es verschiedene Konzepte/ Modellvorstellungen, mit welchen Zielen, Inhalten und Methoden das Gerätturnen an Kinder und Jugendliche heran zu bringen ist. Im Folgenden wird eine Auswahl der am häufigsten diskutierten und in der Literatur zu findenden Konzeptionen wiedergegeben:

- ◆ **Technikorientiertes Konzept** (z. B: Knirsch, Nolte, Gerling)
- ◆ **Ästhetikkonzept** (Funke- Wieneke)
- ◆ **Wir- Konzept** (Bruckmann)
- ◆ **Gelegenheitskonzept** (Laging)

#### **Technikorientiertes Konzept**

Knirsch u.a. geht es um das Vermitteln der im Gerätturnen vorkommenden Bewegungstechniken mit Hilfe von methodischen Übungsreihen. Das Konzept orientiert sich am klassischen Turnen an den turnertypischen Geräten, es geht um den schnellst möglichen, ökonomischen Weg zum Erlernen normierter turnerischer Bewegungen. Grundlage des Lernens ist das Lernen nach Phasenstrukturen.

(z. B. Knirsch, K. (1983). *Gerätturnen mit Kindern*. Kirchentellinsfurth: B. Knirsch. oder Gerling, I. (1998). *Basisbuch Gerätturnen für alle*. Aachen: Meyer.)

#### **Ästhetikkonzept**

Funke- Wieneke geht es um die ästhetische Selbsterziehung von Schüler/innen durch die freie Auseinandersetzung mit Geräten ("einen Dialog mit dem Gerät führen"). Sein Turnen ist zweckfrei und orientiert sich nur am Kind selbst. Dabei geht es ihm um *sich anpassen* ( Kinder passen sich den Gegebenheiten des Gerätes an, nutzen es optimal aus), *deuten* (was sagt das Reck dem Kind, wozu fühlt es sich dadurch angeregt, herausgefordert...), *bauen* (hier müssen/dürfen Kinder sich selbst Bewegungsgelegenheiten erstellen), *ausarbeiten* (weiterentwickeln, ergänzen, verbinden von Vorschlägen) und *transformieren* (Anregungen aus einem anderen künstlerischen Medium werden hinzu genommen z.B. Bewegungstheater, Pantomime...). Inhalt und Vorgehen bestimmt das Kind, die Lehrkraft ist lediglich Anreger und Helfer.

(Funke- Wieneke, J. (1998). Die Bedeutung des Turnens für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In M. Bruckmann. (Red.), *Gerätturnen in der Sportlehrerausbildung*. Münster 1998,17ff)

#### **Wir- Konzept**

Bruckmann geht es um das produktive Miteinander im Gerätturnen, das sie durch Aufgaben zum experimentieren, anwenden und gestalten anregen will. Dabei kann der Ausgangspunkt das Gerät, die Bewegung, ein Thema oder der Partner selbst sein. Die Lehrkraft hat sowohl anregende als auch lenkende Funktionen.

(Bruckmann, M.(1992). *Wir turnen miteinander*. Stuttgart: Förderverlag des Schwäbischen Turnerbundes.)

#### **Gelegenheitskonzept**

Laging versteht Gerätturnen als Arrangieren von Gelegenheiten; dabei greift er motorische Grundtätigkeiten auf und macht sie zu Grundthemen des Erfahrungs- und Lernfeldes Turnen. Durch das Anbieten verschiedenster Gerätearrangements, an die die Kinder offen herangehen, soll bei ihnen folgendes in Gang gesetzt werden: Freies Erkunden/ Bewegungsabsichten erfassen/ Lernvorschläge annehmen/ Erfinden und gestalten.

Seine Grundthemen sind:

Sich um Stangen drehen/ auf verschiedenen Unterflächen rollen/ springen und sich vom Boden lösen/ sich überschlagen und Kopf über sein/ in- Schwung- kommen und in- Schwung- bleiben/ sich im Gleichgewicht halten/ klettern und steigen.

Die Lehrkraft hat zunächst anregende und beratende Funktion, bei Wunsch der Kinder kann sie auch lenkend eingreifen.

(Laging, R.(2002). *Die turnerische Bewegungskultur aus pädagogischer Sicht*. In M. Roscher 2002, S. 45 ff)

Während das erste Konzept dem normierten Turnen zuzuordnen ist und eine bewegungstheoretische Sichtweise hat, das zweite ausschließlich im normungebundenen/ freien Turnen angesiedelt wird und eine pädagogische, am Kind orientierte Sichtweise verfolgt, enthalten die beiden anderen Konzepte Aspekte aus beiden "Sichtweisen", beginnen aber mit dem normungebundenen Bereich.

# Turnen – ein Erfahrungs- und Lernfeld

Der Beitrag gibt einen Überblick zur fachdidaktischen Diskussion und bietet eine Bestimmung des Gegenstands an, die dem Turnen in der Schule neue Chancen eröffnet: Turnen ist die Vermittlung typischer Bewegungserfahrungen in der Auseinandersetzung mit der Gerätee Welt. In dieser turnerischen Gerätee Welt geht es um die Lösung besonders attraktiver Bewegungsprobleme, die in dieser Vielfalt in keinem anderen Lern- und Erfahrungsfeld des Sportunterrichts auftreten. Und weil Erfahrung eine subjektive Kategorie ist, können die im Schulturnen gefundenen Auslegungen der Bewegungsprobleme vielfältig sein – ganz anders als im «Code de pointage».

## 1. Turnen als Auseinandersetzung an Geräten

Die Orientierung des Schulturnens an Standardgeräten und normgebundenen Bewegungen der sportiv konstruierten Sportart Gerätturnen hat aufgrund der expansiven Leistungsentwicklung des Kunstturnens unweigerlich zu einer unüberbrückbaren Diskrepanz zwischen den Aufgaben des Schulturnens und der leistungssportlichen Könnensentwicklung geführt.<sup>1</sup> Ähnlich groß ist die Diskrepanz zum «Turnen» in anderen Bereichen kindlichen Bewegungslebens. Gelegenheiten zum Turnen bieten sich allenfalls für Kinder im Grundschulalter auf Spielplätzen und in den Eltern-Kind-Turngruppen der Vereine. Dabei bieten die neueren Spielplätze und das Spielturnen im Verein weit mehr als nur Reckstange, Ringe oder Balken. Spielplätze sind heute noch mehr Turngelegenheiten an Geräten, die Klettern, Rutschen, Hangeln, Schaukeln oder Balancieren in vielfältigen Varianten zulassen.

Die Inhalte und Themen des Turnens in der Schule haben daher zur außerschulischen Bewegungs- und Sportwelt nur eine sehr geringe oder gar beiläufige Bedeutung – und wenn überhaupt, dann nur im Grundschulalter. Im Kontext von Schule ist das Turnen ein Erfahrungsfeld mit erzieherischem Anspruch zur Bildung einer Körperidentität und Bewegungsgeschicklichkeit an Geräten. Aus dieser Perspektive hilft der Vergleich mit dem leistungs-

RALF LAGING

sportlichen Gerätturnen im Verein oder mit den Möglichkeiten des Turnens im freien Bewegungsleben der Kinder nicht weiter. Erst ein Blick unter die Oberfläche des (Gerät-)Turnens kann die Diskussion neu beleben.

Was ist also das Erfahrbare im (Gerät-)Turnen, was fasziniert Kinder und Jugendliche, wenn sie die Gelegenheit erhalten und nutzen, sich in der Turnhalle oder auf Spielplätzen mit Begeisterung einzelnen Geräten zuzuwenden? Das Turnen ist wesentlich ein raumorientiertes Bewegen an Geräten (unter Einschluss des Turnens auf Bodenmatten). Auf diese Weise entstehen in enger Gebundenheit an je ein spezifisches «Gerät» Bewegungshandlungen, bei denen der/die Turnende kopfüber steht, sich um eine feste Achse dreht, von hier nach da fliegt, schwingt oder schaukelt, auf schmalen oder wackeligen Unterstützungsflächen das Gleichgewicht zu halten versucht, in die Luft «steigt» und wieder landet, sich in der Luft bewegt und dreht und sich auf ebenen Flächen oder Berg- und Talbahnen rollend oder überschlagend vorwärts, rückwärts, aufwärts oder abwärts bewegt.

Diese Aufzählung verweist auf das grundlegende Bewegungsthema des Turnens: sich vom Boden zu lösen und raumorientierte Bewegungskunststücke an Geräten auszuführen. Turnen als Bewegen an Geräten zielt in seiner noch sportlich unvoreingenommenen Auslegung auf die Formung und Gestaltung eines individuellen Bewegungsvermögens in unabdingbarer Beziehung zu einzelnen Geräten oder Gerätekombinationen. Dabei spielt das leibliche Erleben des Sich-Bewegens an Geräten eine bedeutende Rolle. Die damit verbundenen taktilen und kinästhetischen Wahrnehmungen vermitteln Bewegungssensationen, die in der turnerischen Auseinandersetzung an Geräten entstehen. Sie enthalten ein Erlebnispotential, das die Bewegungswiederholungen und immer neuen Bewegungsversuche von Kindern auf Spielplätzen mit Turngelegenheiten überhaupt erst verständlich machen.<sup>2</sup> Turnen ist vor diesem Hintergrund die je besondere Form des Sich-Bewegens in der «Auseinandersetzung mit einer anregenden und herausfordernden Gerätee Welt, die Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu Bewegungshandlungen eröffnet, die sie als sinnvoll erleben und die wertvolle Kör-

per- und Bewegungserfahrungen möglich machen» (Crum/Trebels 1980, 16). Diesem Verständnis von Turnen ist der Erfahrungsbegriff immanent.

Es geht um die Vermittlung typisch turnerischer Bewegungserfahrungen und nicht um das Beibringen bekannter Bewegungsfertigkeiten. Die Turnenden erfahren, wie sie durch Geräte «von den Beinen geholt» und befähigt werden, «eine beliebige Lage im Raum einzunehmen» (Söll 1973, 303). Turnen ist damit mehr als die Summe aller Einzelfertigkeiten, die biomechanisch vermessen, im Können perfektioniert, optimiert und nach Normen stilisiert und ästhetisiert werden können. Turnen ist die Vermittlung typischer Bewegungserfahrungen in der Auseinandersetzung mit der Gerätee Welt zur Entwicklung von Lösungen sich stellender Bewegungsprobleme. Da Erfahrung eine subjektive Kategorie ist, können die hervorgebrachten Auslegungen vielfältig sein.

Aus dieser Perspektive lässt sich eine Basis zur Verständigung über didaktische Konzeptionen des Turnens gewinnen. Auch die perfekten norm- und formorientierten Bewegungstechniken des klassischen Gerätturnens vermitteln bei gutem



Grundthemen des Turnens: Drehen um feste Achsen...

Können diese kinästhetischen und taktilen Bewegungssensationen. Insofern geht es im Hinblick auf das schulische Turnen nicht um die Frage, ob normierte, nach biomechanischen Prinzipien strukturierte Bewegungsfertigkeiten vermittelt werden sollen oder nicht, sondern um das erfahrungsbezogene Verständnis von Sich-Bewegen an Geräten als Ausgangspunkt, von dem aus die Bewegungskünste als Ergebnis der Auseinandersetzung mit den Geräten, individuell oder normiert, gestaltet werden können. Dieser Perspektivenwechsel, mindestens jedoch die Blickerweiterung auf diese gemeinsame Erfahrungsgrundlage, scheint die Kontroverse um die «richtige» turndidaktische Konzeption für die Schule in einen konstruktiven Umgang mit der Vielfalt an Auslegungs- und Anwendungsmöglichkeiten dieser elementaren Erfahrungspotentiale aufgelöst zu haben.

Darauf weisen viele Publikationen der letzten Jahre hin, vor allem auch einiger Gegner des vielfältigen Turnens. So haben der Deutsche Turner-Bund und besonders die Deutsche Turnerjugend die Ideen neuerer Entwicklungen in der Turndidaktik rezipiert und seit den 80er Jahren in die eigene Arbeit aufgenommen.<sup>3</sup> In einer Konzeptionsvorlage zum freien Turnen als Ergebnis einer Initiative des Deutschen Turnerbundes weisen Bruckmann/Dieckert/Herrmann (1994) darauf hin, dass die mangelnde Offenheit gegenüber neuen Entwicklungen nun endlich Konsequenzen haben müsse. Sie differenzieren das Gerätturnen in ein breitensportliches formgebundenes Gerätturnen *für viele*, ein freizeitsportliches freies Turnen an Geräten *für alle* und ein spitzensportliches Kunstturnen *für wenige* (a. a. O., 6). Für das freie Turnen wird von Bruckmann (a. a. O., 9ff.) eine erfahrungsorientierte Konzeption entwickelt, die Erprobungen, Turngelegenheiten, Körpererfahrungen und Sozialbezüge in eine Reihung von der Bewegungsabsicht zur Bewegungsformung stellt. Ebenso sind die um eine Fertigkeitenvermittlung bemühten Turndidaktiker an einer Erweiterung ihrer Konzepte um eine Erlebnisebene interessiert. Im Bericht zur Tagung «Ran an die Geräte» (Turnverband Mittelrhein 1994) – einer eher dem klassischen Turnen verpflichteten Veranstaltung – finden sich Themen der folgenden Art: «Allerlei Spielereien und Gags – Turngeräte einmal anders»; «Wer klettern kann, der kann auch turnen»; «Abenteuer-Turnstunde: Gerätelandschaften – ein neuer



Foto: Minikus

Trend!»; «Der Zirkus kommt» oder «Spaß am Schaukeln und Schwingen. Spiel- und Übungsstunden für Groß und Klein». Unter Hinzuziehung einer kaum noch zu überschauenden Anzahl an praktischen Beispielen zu einem erfahrungsorientierten Turnen (vgl. z. B. das SPORTPÄDAGOGIK-Sonderheft zum Thema «Turnen und Bewegungskünste» 1998; Laging 1985, 1991<sup>2</sup>, 1992; Funke 1983; Funke-Wieneke 1992, 1998; Trebels 1983, 1994; Hildebrandt 1998) und der neueren Lehrplanentwicklungen, die von einem Lernbereich bzw. Erfahrungs- und Lernfeld Turnen sprechen (z. B. Bayern, Niedersachsen oder Nordrhein-Westfalen), kann ein breiter Konsens für die Schulpraxis über ein vielseitiges, formgebundenes *und* ungebundenes, freies, erlebnisorientiertes und an Bewegungs- und Körpererfahrungen orientiertes Turnen angenommen werden.<sup>4</sup>

Im Folgenden werden zunächst die aktuellen turndidaktischen Konzepte skizziert. Dabei ist mir wichtig zu zeigen, dass es nicht gegen «Rad, Kippe und Handstand» geht, wie Krüger (1998, 305) dies behauptet, sondern um eine Neudeutung von Rad, Kippe und Handstand im Kontext bewegungspädagogischer Überlegungen.

## 2. Turndidaktische Konzepte

Die in den letzten Jahren entstandenen praxisbezogenen Beispiele und konzeptionellen Überlegungen sollen hier nach ihren theoretischen Bezügen systematisiert

werden.<sup>5</sup> Dadurch werden die für die Praxis nicht unbedeutenden theoretischen Implikationen einer jeweiligen Konzeption bewusstgemacht. In die Systematik gehen solche Turnkonzeptionen ein, die sich darum bemühen, das Turnen an Geräten aus der fertigkeitenorientierten Sackgasse herauszuführen und dies wesentlich an den subjektiven Erlebnis- und Deutungsqualitäten von Kindern und Jugendlichen selbst festmachen. Dazu gehören derzeit die folgenden fünf Konzeptionen:

- Turnen als Entfaltung von Bedeutungsgebieten;
- Turnen als ästhetische Selbsterziehung;
- Turnen als produktives Miteinander;
- Turnen als Arrangieren von Gelegenheiten;
- Turnen als erlebnisreiche Fertigkeitenvermittlung.

### Turnen als Entfaltung von Bedeutungsgebieten

«Bewegungssituation: Salto rückwärts (Überdrehen) an den schwingenden Ringen am Ende des Vorschwungs.

Arrangements: Die Ringe sind reich hoch eingestellt, als Landefläche wird ein Weichboden (längs) gelegt. Damit wird es möglich, für unterschiedliche Schwungweiten auf der Matte sicher zu landen.

Vor den Weichboden wird je ein kleiner Kasten, hinter dem Weichboden je ein fünfteiliger Kasten gestellt. Darauf wird jeweils eine Bank gestellt. Genau unter den Aufhängungspunkt der Ringe wird (ent-

sprechend der Höhe des Weichbodens) ein Mattenberg gelegt (für den Zwischenschritt). Der Rückschwung wird durch einen zusätzlichen Weichboden abgesichert.

Die schräggestellte Bank macht es möglich, in angemessener Höhe zwei Helfer zu stellen, die entsprechend der Schwungweite des Turnenden sich genau an den Drehpunkt hinstellen können, um die Bewegung im Drehgriff (rückwärts) zu unterstützen bzw. abzusichern.

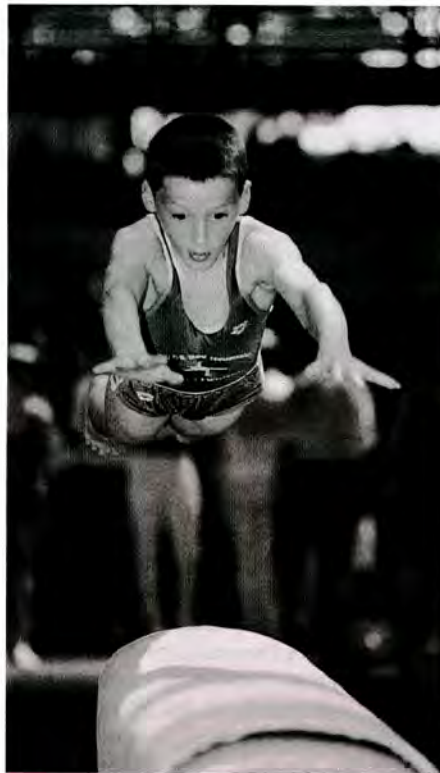
Vorgabe: Schwinde an den Ringen und entwickle eine angemessene Schwungweite. Im Vorschwingen musst du den Körper über den Sturzhang überdrehen. Versuche die Knie über den Kopf zu ziehen und dann den Griff zu lösen. Leite das Aufschwingen aus dem Zwischenschritt ein» (Trebels 1992, 27).

Die Turnkonzeption von Trebels ist in das dialogische Bewegungskonzept von Tamboer (1979, 1994, jeweils mit Bezug auf Gordijn) eingebunden. Bewegung ist in dieser anthropologischen Deutung menschlichen Bewegungshandelns die «je spezifisch-individuelle Auseinandersetzung mit einer vorgefundenen Objektwelt, die zugleich als eigener Bewegungsraum strukturiert wird. Bezugnehmen zur Welt heißt, in einen Dialog mit der Welt und den in ihr befindlichen Dingen einzutreten, diese Welt als meine Bewegungswelt zu erschließen und (...) eine Welt «motorischer Bedeutungen» zu erwerben» (Trebels 1985, 14). Dahinter steht der Grundgedanke, dass Menschen in einem dialogischen Befasstsein mit den Dingen die Dinge (Geräte, Materialien, Naturgegebenheiten...) befragen und in motorischen Antwortversuchen individuelle Bewegungslösungen hervorbringen. Dabei handeln sie sinngelitet aufgrund von Bedeutungen, die die Dinge für sie haben. Bezugspunkt dieser Konzepte sind die Kinder mit ihren subjektiven Deutungsmöglichkeiten.

Im Hinblick auf das Turnen stellt sich die Frage, «welche motorischen Bedeutungen im Bereich des Turnens für Kinder zugänglich sind und über den Unterricht eröffnet werden müssen» (Trebels 1985, 13). In Anlehnung an van Driel u. a. soll sich der Unterricht auf die turnerischen Bedeutungsgebiete *Springen, Schwingen und Balancieren* beziehen.

Diese Turnkonzeption ist ausdrücklich in der Auseinandersetzung mit der leistungssportlichen Perfektionierung von Fertigkeiten im Bereich des Kunstturnens ent-

standen. Es ging darum, insbesondere für die «Nicht-Köner» im Gerätturnen die Erfahrungspotentiale zu eröffnen, die im Turnen enthalten sind und die sich nur denjenigen erschließen, die das Gerätturnen auf einem höheren Niveau beherrschen. Eine Strukturierung des Turnens sollte daher nicht nach biomechanischen Merkmalen der äußeren Bewegungsform – wie dies in der klassischen Gerätturnmethodik üblich ist – geschehen, sondern nach subjektiv zu erschließenden Bedeutungsgebieten. Turnen zu unterrichten heißt dann: Bewegungsarrangements und Lernvorschläge so zu konzipieren, dass diese zentralen Bewegungsbedeutungen erfasst werden können,



... Springen als Lösen vom Boden

so dass auch für die Mehrzahl der Schüler turnerische Bewegungserfahrungen zugänglich gemacht werden, die für den «Köner» das Turnen so attraktiv machen (vgl. das obige Beispiel).

Die drei Bedeutungsgebiete des Turnens werden wie folgt ausgelegt:

«1. Springen: Arrangements, in denen die Bedeutung des Sich-Lösens vom Boden, des «Loskommens», des Freiseins als Schweben in unterschiedlichen Konstellationen erfahrbar wird.

2. Schwingen: Arrangements, in denen die Bedeutung des Vom-Boden-Loskommens, des Freiwerdens und Freibleibens vom Boden durch Bewegungshandlung, für die Schüler evident wird.

3. Balancieren: Arrangements, wo jemand auf begrenzter Fläche, am Boden oder oberhalb des Bodens zu bleiben versucht, wo die Spannung zwischen Gleichgewicht-Verlieren und Gleichgewicht-Wiedererlangen als Bewegungsproblem erfahrbar wird.

Klettern wird als Sonderform des Balancierens gedeutet, als Balancieren auf Händen und Füßen, wo es darum geht, von einer schmal begrenzten Fläche, die Halt bietet, zu einer anderen zu gelangen» (Trebels 1985, 12).

Die Öffnung der Sache für subjektiv unterschiedliches Bewegungshandeln an Geräten ist zwingend mit einer am Subjekt orientierten Vermittlung verbunden. Trebels (1985) bezieht das problemorientierte Unterrichten auf das dialogische Handeln in der Auseinandersetzung mit den Bewegungsarrangements und den Lernvorschlägen. Dazu gehören die Prinzipien «Offenlegung des grundlegenden Bewegungsproblems», «Betonung der individuellen Bedeutsamkeit der Bewegungssituation», «Favorisierung eigenverantwortlichen Bewegungshandelns», «Akzeptanz unterschiedlicher Bewegungslösungen» und «Orientierung an subjektiven Bewegungserfahrungen» (Trebels 1985, 15 ff.).

### Turnen als ästhetische Selbsterziehung

«Ich möchte, daß ihr nun noch einen Abwechslungslauf durchführt. Ein Partner sitzt am Boden, während der andere frei im Raum herumläuft. Das Zeichen zum Wechsel zwischen Sitzendem und Läufer besteht darin, daß ich die Bewegungsmusik, die ich dazu spiele, unterbreche. Beim Wechsel soll der Läufer in genau die Sitzposition hineingehen, die sein Partner gerade eingenommen hat! Während der Musikphase soll der Sitzende dann seine Position abwandeln, so daß der Läufer beim nächsten Wechsel eine neue Haltung vorfindet! ... Versammlung der Schüler. Ihr habt schon damit angefangen, die Sitzhaltung zu verändern. Das sollt ihr nun unter etwas schwierigeren Bedingungen auf den Bänken fortsetzen! Dazu sollt ihr das Bildhauerspiel spielen! (Die Verformung der Partner als «Tonklumpen» zu interessanten Statuen wird am Beispiel erklärt.)... Bildet aus vier Paaren eine Turngruppe! Jede

Gruppe räumt zwei Bänke beiseite und baut einen Turnkasten und vier Matten auf! Die Standorte habe ich mit kleinen Zetteln markiert. Auf diesen Zetteln findet ihr auch eine Zeichnung, wie die Geräte stehen sollen. ... Kommt in der Nähe eines Kastens zusammen! Ich möchte wissen, welche Sprünge ihr gewöhnlich am Kasten ausführt. (Demonstration durch Schüler; ggf. Rückfrage an die Klasse, ob das Gezeigte wirklich dem Üblichen entspricht.) Dieser Sprung soll euer Thema sein! Jedes Paar führt diesen Sprung zunächst viermal gemeinsam und zugleich aus! Es kommt darauf an, daß ihr wirklich zeitgleich miteinander springt! Zeigt durch Niedersetzen am Gerät an, wenn die vier Durchgänge beendet sind! Die Turner verteilen sich in Gruppen auf die Kästen! Versammlung in der Nähe eines zweiten Kastens. Nun geht es darum, daß ihr diesen Sprung, genauso wie eben schon das Sitzen und Stehen, einfallreich verändert. Nehmt euch zuerst das Einspringen vor. Jeder Partner soll drei Varianten vorschlagen, die gemeinsam geturnt werden» (Funke 1990, 7/8).

Im Kern dieser turndidaktischen Konzeption von Funke (1990) geht es um subjektorientierte schöpferische Bewegungshandlungen. Turnen an Geräten enthält in seinem didaktischen Entwurf etwas Nicht-Nützlich, Überflüssiges – es dominiert das Spielerische des Turnens. Hier ließe sich das Turnen deutlich von anderen Sportarten unterscheiden, die Nützlich (wie: schwimmen können, Ziel-Mittel-Relationen abwägen) und sportive Momente (wie: Sich-Vergleichen im Wettbewerb mit messbaren Leistungen) weit besser repräsentieren als das Turnen, das diesem Versportlichungsprozess unterzogen wird: «... Aber Hand- und Kopfstehen? Das ist im Alltag gar nicht von Nutzen. Als Umkehr alltäglichen Sich-Bewegens birgt es sogar revolutionäre Aspekte, weil man damit ausbricht aus der Konvention anständigen Betragens. Also es ist schlicht eine Zumutung an jedes die Zwecke berücksichtigende Denken. Versöhnlich gesehen ist es die Zumutung des sinnlich Schönen, die nichts will als sich selbst und das Gefallen als Regung im anderen. Haben wir Grund, diese, die ästhetische Deutung des Turnens anzunehmen?» (Funke 1989, 179). Diese Frage beantwortet Funke mit einem Exkurs auf Schillers Wort vom spielenden Menschen, der nur dort ganz Mensch ist, wo er spielt. Das ästhetische Bewegungsspiel an Geräten erweist sich in



Foto: Minkus

dieser Betrachtung als schöpferisch, das die feste Form eines rein technisch und regelhaft verstandenen kanonischen Kunst-Turnens überschreitet. Dem Turnen ist es eigen – so Funke –, das Sich-Bewegen an Geräten gerade nicht von einem bestimmten Zweck her, ausgehend von den physischen und moralischen Nötigungen der Gesetze des Daseins, zu verstehen, wie dies im versportlichten Gerätturnen geschieht, sondern als Frei-Sein von diesen Zwängen zu begreifen. Das ästhetische Spiel ist im Sinne Schillers etwas Drittes, das den Widerstreit zwischen reiner Ver zweckung und bloßer Sinnlichkeit zu überwinden sucht. Die Möglichkeit der Bewegungsgestaltung an Geräten kann daher als ästhetisches Bewegungsspiel verstanden werden. Der Blick richtet sich auf das Subjekt, denn in einer dialogischen Auseinandersetzung mit diesem ästhetischen Sinn des Turnens wird so etwas wie eine Selbsterziehung eröffnet.

Passend zu den modernen ästhetischen Theorien, die keinen kanonischen Kunstbegriff verwenden und nicht die Produkte, sondern vor allem den spielerischen Pro-

zess des Hervorbringens betonen, kann hier von der erfinderischen Suche nach Ästhetik im erfüllten Bewegungsdialog gesprochen werden.

Im Sinne einer didaktischen Strukturierung und Systematisierung hat Funke-Wienecke aus der Vermittlungsperspektive zur Stiftung einer Beziehung zwischen «Kind und Sache» fünf Gruppen gebildet: «Sich-Anpassen», «Deuten», «Bauen», «Ausarbeiten» und «Transformieren» (Funke-Wienecke 1998, 27f.).

#### Turnen als produktives Miteinander

«Zu sieben an einem Barren turnen: Die Übenden stehen sich «auf Lücke» im Außenseitstand an den Holmen gegenüber. Sie fassen unter dem ersten Holm durch mit Ristgriff auf den zweiten Holm und laufen gleichzeitig durch den Hangstand unter den Holmen durch mit halber Drehung. Sie schwingen in den Handstand gegen den Holm, beugen die Knie und klemmen die Füße unter den anderen Holm. Dann heben sie sich zum Sitz hoch, stützen mit einer Hand auf den anderen Holm und machen eine viertel Drehung,

so daß sich alle in gleicher Richtung im Stütz befinden. Sie schwingen synchron im Stütz. Aus dem Schwingen setzen sie sich in den Innenseitsitz im Wechsel auf den rechten bzw. linken Holm, schwingen beide Beine über den anderen Holm und wechseln zum Außenseitsitz auf den anderen Holm. Dann «schneppern» sie mit Abdruck der Hände vom Holm ab in den Stand rücklings, so daß drei auf der einen und vier auf der anderen Seite des Barrens stehen» (Bruckmann 1992, 162).

Das Beispiel steht für das Grundprinzip «Miteinander-Turnen». Bruckmann hat in ihrem Konzept des sogenannten Freien Turnens vor allem das Partner- und Gruppenturnen als mittlerweile festen Bestandteil sowohl das Vereins- als auch des Schulturnens etabliert, und dies immer in sehr engem Kontakt zum Deutschen Turnerbund (DTB), mit dem Erfolg, hier eine ständige Veränderung nicht nur angeht, sondern auch praktisch realisiert zu haben. Ihre Turnkonzeption ist nicht gegen das Individuelle der Individualsportart Gerätturnen gerichtet, sondern sie betont und stärkt das Kooperative des Turnens an Geräten. Die über das übliche Maß der gegenseitigen Hilfe beim Auf- und Abbauen der Geräte, bei der Bewegungskorrektur, beim Lernen und Üben hinausgehenden und von Bruckmann auf hohem Niveau entwickelten Möglichkeiten können mit «Partnerübungen an Geräten und Gerätekombinationen, Darstellen und Vortragen von Gruppengestaltungen sowie Gruppenwettbewerbe» (Bruckmann 1992, 16) beschrieben werden. Das pädagogisch Bedeutsame des Kooperativen wird in der Selbstverwirklichung, Ich-Stärkung, Sozialerfahrung, Selbsterfahrung und Gemeinschaftsgebundenheit durch und in der Gruppe gesehen. Indem Aufgaben zum Miteinander-Turnen selbständig zu lösen sind, müssen die Übenden sich Fertigkeiten und Fähigkeiten aneignen, ohne die eine Gruppenarbeit nicht möglich ist. Dies wird hier auf rollentheoretischer Basis begründet: sich in andere hineinversetzen, die anderen als anders erfahren, Toleranz und Distanz im Sich-Einlassen auf das Gemeinsame sind wesentliche Punkte der pädagogischen Begründung von Bruckmann für ihre Konzeption des Miteinander-Turnens.

Als wesentliche Aktionsformen für das Partner- und Gruppenturnen entwickelt Bruckmann das Anwenden, Experimentieren/Finden und Gestalten. Erst hierdurch

wird es möglich, das Kooperative überhaupt zur Geltung kommen zu lassen. Mit dem Anwenden ist gemeint, bereits Gekonntes in neue/andere Situationen zu bringen und es hier den jeweiligen Bedingungen anzupassen: «Experimentieren und Finden zielen ab auf das Entdecken und Erproben von Bewegungsmöglichkeiten in der Auseinandersetzung von Gerät, Körper, Bewegung und Partner» (Bruckmann 1992, 20).

Mit Gestaltung verbindet Bruckmann (1992, 21) sowohl das produktive Gestalten als eine kreative Handlung für das Zusammenfügen, Verändern oder Ergänzen von vorhandenen Bewegungsformen oder -verbindungen als auch das Nachgestalten im Sinne der Nachbearbeitung von vorgegebenen Gruppenübungen oder Choreographien. Das erste verlangt eine hohe kreative Tätigkeit, das letztere eine eher geringe. Entsprechend spielt das kreative Moment in der Konzeption von Bruckmann eine große Rolle: «Beim kreativen Produkt oder kreativen Weg geht es nicht um das objektiv, sondern um das jeweils subjektiv Neue, Andere. Bezugspunkt für das Kriterium «neu» und damit für eine Leistung im kreativen Sinne ist somit ausschließlich die Erfahrungswelt des einzelnen Übenden oder der Gruppe» (Bruckmann 1992, 22).

Zur Realisierung des gemeinsamen Turnens werden zwei Aufgabenformen empfohlen: «Vom Nebeneinander zum Miteinander» und «Vom Nachgestalten zum eigenen produktiven Gestalten». Diese Aufgabenformen sind eingebunden in Überlegungen zur Choreographie von Partner- und Gruppenübungen.

#### Turnen als Arrangieren von Gelegenheiten

«Der Aufbauplan sollte so gut erläutert sein, daß die SchülerInnen die Gerätearrangements in eigener Regie aufbauen können: *Turnhügel*, *Drehstangen*, *Dreierreck*. Zuvor muß noch geklärt werden, wo welche Station in der Halle ihren Platz findet. Die Aufgabe heißt für alle: Bewegungslösungen zum «Auf- und Ab-Rollen» und «Sich auf eine Stange hoch- und wieder herunterdrehen» zu finden. Jede Gruppe experimentiert zunächst an der eigenen Station und wechselt dann zu den anderen Stationen. Der Aufbau enthält Möglichkeiten, sich durch Hochdrehen bzw. Hochrollen von einer niedrigeren in eine höhere Position zu bringen. Dies führt, je nach Lerngruppe und Unterrichtsverlauf, etwa zu folgenden Bewegungslösungen:

#### Turnhügel

- den Hügel von einer Seite zur anderen überrollen (vorwärts, rückwärts, seitwärts);
- von der Mitte des Hügel seitwärts mit angehockten Beinen wie eine Kugel rollen;
- von der Mitte des Hügel seitwärts gestreckt wie ein Baumstamm rollen ...

#### Dreierreck

Am Dreierreck kann man sich von Stange zu Stange hoch- und wieder herabdrehen, beispielsweise so: Streckersitz auf dem Boden, hinaufdrehen auf die unterste Stange



... In-Schwung-Kommen und Pendeln

und Schwung zum Stand auf die unterste Stange. Mit Griff an der mittleren Stange hinaufdrehen und wie zuvor Stand auf der mittleren Stange mit Griff an der oberen Stange...» (Laging 1991<sup>2</sup>, 54).

Turngeräte fordern auf, sprechen an und eröffnen Möglichkeiten für eigene Bewegungshandlungen – wenn sie interessant, bewegungsanregend, kreativ und vielfältig arrangiert werden. Das obige Beispiel zeigt, wie aufgrund des Arrangements Bewegungsabsichten für die Schülerinnen und Schüler erschließbar werden. In dieser Konzeption geht es um das Schaffen von Turngelegenheiten zum Erkunden, Erfassen, Üben und Gestalten. Die arrangierten

Turngelegenheiten sollen zur selbsttätigen Auseinandersetzung mit den Geräten unter verschiedenen Perspektiven anregen. Es wird im Rahmen eines erfahrungsoffenen Sportunterrichts versucht, den bisher sichtbaren Graben zwischen einem erkundenden und erfinderischen Turnen einerseits und einem zielorientierten, dem Üben bzw. Lernen und Gestalten verpflichteten Turnen andererseits durch das Arrangieren interessanter und auffordernder Gerätesituationen zu überwinden.

Laging schlägt als Orientierungspunkte Grundtätigkeiten vor, wie sie Gaulhofer und Streicher (1927; 1949) in der reformpädagogischen Zeit der zwanziger Jahre zum «Natürlichen Turnen» eingeführt haben: Springen, Hüpfen, Laufen, Schwingen, Rollen, Kriechen, Klettern, Balancieren usw.

Eine an solchen Tätigkeiten orientierte didaktische und methodische Strukturierung schafft Offenheit; Bedeutungsmöglichkeiten von Gerät und Bewegung im Sinne einer subjektorientierten Auslegung bleiben so erhalten.

Die Vielzahl der möglichen Grundtätigkeiten und Gerätekonstellationen wird in dieser Konzeption zu vier deutungsreichen Bewegungsgruppen zusammengefasst: Drehen und Rollen, Springen und Überschlagen, Schwingen und Schaukeln, Balancieren und Klettern (Laging 1991<sup>2</sup>, 18).

Die Vermittlung wird über das Staunen in den Bewegungssituationen initiiert, die im Turnen in Form von Gerätearrangements entstehen.

### Turnen als erlebnisreiche Fertigkeitenvermittlung

«Für die nachfolgenden Aufgaben wird klar strukturierte Laufmusik benötigt. Es empfiehlt sich auch hier, zunächst die Musik, z. B. durch Laufvariationen im einleitenden Stundenteil, auszuprobieren.

Auf den Linien eines Quadrates von etwa 10 x 10 Meter werden folgenden Geräte/Handgeräte aufgebaut bzw. ausgelegt (...):

- 4 große, quergestellte Kästen (ca. ober-schenkelhoch), dazwischen jeweils 4 quergelegte Matten, die den Abstand zwischen den Kästen bestimmen.
- 5 Markierungen am Boden, Basketbälle (Anzahl der Bälle richtet sich nach der Teilnehmerzahl),
- 2 in Längsrichtung hintereinander stehende Bänke,
- 1 langes Schwungseil.

Die Turnerinnen und Turner probieren Übungsfolgen zur Musik an den Geräten und mit den Handgeräten. Wechsel in freier Form, bis alle an allen Stationen geübt und genügend Lösungsmöglichkeiten gefunden haben.

Dann werden solche Übungen ausgewählt, die sich in Längsrichtung fortlaufend ausführen lassen, z. B. Hockwenden mit Zwischenfederungen über die quergestellten Kästen, im Slalom um die Markierungen dribbeln, fortlaufende Hockwenden mit Zwischenfederungen über die Längsbänke, Durchlaufen unter dem Schwungseil. – An allen Stationen wird jeweils nur in eine Richtung geübt, der Rückweg erfolgt im Sinne eines Kreisverkehrs im Lauf auf die Ausgangsposition zurück usw.» (Herrmann 1994, 111/112).

Das Beispiel von Herrmann steht für die vielen Bemühungen, das fertigkeitenorientierte Turnen interessant und erlebnisreich zu gestalten. Dazu gehören neben der Musik vor allem Gerätekombinationen, Hindernisturnen, Üben mit vielen Abpolsterungen oder Turnen in Verbindung mit dem Mini-Trampolin. Ziel bleibt aber, die turnerisch-sportlichen Fertigkeiten zu verbessern. Im oben genannten Beispiel soll die Musik das turnerische Üben verbessern, der Bewegungsrhythmus soll gefördert, die einzelnen Phasen des Bewegungsablaufs sollen gelernt werden (Herrmann 1994<sup>2</sup>, 108). Überall dort, wo das reine leistungsbezogene Turnen für Kinder und Jugendliche unerreichbar und uninteressant geworden ist, wird ein freies, aber immer noch an Fertigkeiten orientiertes Turnen entwickelt.

In dieser Konzeption geht es darum, von der Schulung der allgemeinemotorischen Voraussetzungen über vielseitiges Erproben an Geräten und Hindernisbahnen zu den normierten Fertigkeiten zu gelangen. Das dahinterstehende Anliegen steht in enger Verbindung zum Verbands- und Vereinsturnen. Der DTB und seine Landesverbände sowie die Vereine sind in den letzten Jahren sehr interessiert daran, das Gerätturnen auf diese Weise lebendig zu halten.

### Zwischen Dialog und Üben

In den didaktischen Konzepten des Turnens geht es (zwar mit unterschiedlicher Gewichtung, aber doch in deutlicher Übereinstimmung) um subjektive und selbstinitiierte Bewegungsdialoge, um Erprobungen an arrangierten Turngelegenheiten

sowie um turnerische soziale Kontexte und schöpferische Handlungen zur Vermittlung individueller oder vorgegebener Bewegungsformen. Trotz dieser übereinstimmenden Auffassung zum Turnen sind doch die Begründungsstränge in den dargestellten didaktischen Konzepten recht unterschiedlich. Dies eröffnet jeweils eine eigene didaktische Perspektive. Worin liegen also die didaktischen Vorteile eines jeden Konzepts, die zugleich die Nachteile des jeweils anderen Konzepts offenlegen? Dazu sollen zunächst einmal die zentralen Bezugspunkte der einzelnen Konzepte genannt werden:

– Im «Bedeutungskonzept» steht der sich bewegend Mensch in einem Dialog mit den Turngeräten und erschließt sich wesentliche Bedeutungsgebiete des Turnens.

– Das «ästhetische Konzept» sucht das Schöpferische zwischen der Verzweckung und bloßer Sachlichkeit im ästhetischen Spiel als dritter Reflexionsebene.

– Das «Wir-Konzept» des Miteinander-Turnens befasst sich wesentlich mit der kooperativen Bewegungsgestaltung meist vorgegebener Bewegungsformen, die im kreativen Prozess neu zusammengefügt werden sollen. Es geht um eine gemeinsame Gestaltung mittels gut gekannter Bewegungsformen. Gegenüber den ersten beiden Konzepten dominiert in diesem dritten Konzept nicht mehr die individuelle freie Auseinandersetzung mit dem Turnen, sondern das gemeinsame Sich-Einlassen auf eine Gestaltungsidee.

– Im «Gelegenheitskonzept» verlagert sich der Fokus vom Individuellen oder kooperativen Bewegungshandeln auf die äußere Gerätwelt, die als herausfordernde Turngelegenheit in Erscheinung tritt. Die Lernenden sollen durch erkundendes und experimentierendes Tun ein dem Arrangement angemessenes und individuell befriedigendes Bewegungshandeln entwickeln.

– Schließlich geht es im «Fertigkeitenkonzept» darum, die normierten Vor- und Endformen der Turnübungen des Gerätturnens so interessant und erlebnisreich in einen Vermittlungsrahmen einzubetten, dass die Techniken spielerisch vorbereitet, erlernt und geübt werden können. Der Schwerpunkt dieser fünften Konzeption liegt eindeutig auf der Seite der Turnfertigkeiten.

Alle fünf Konzeptionen korrespondieren miteinander. So sind auch das ästhetische Bewegungsspiel und die Turngele-



... Balancieren – das Gleichgewicht verlieren und wieder herstellen

gische Diskussion eine besondere Herausforderung darstellt. Mit der Versportung von Leibesübungen in der Schule ist zwar die erzieherische Dimension von Sportunterricht und Schulsport in den Hintergrund getreten (vgl. Dietrich/Landau 1991), gleichwohl zeigt sich aber an der Diskussion um einen erzieherischen Sportunterricht (vgl. Balz/Neumann 1999) im Allgemeinen und im Turnen in Form eines vielfältigen Gestaltens, Spielens und Bewegens an Geräten im Besonderen (vgl. Trebels 1985, Funke-Wieneke 1992, 1995, 1998), wie bedeutsam die erzieherischen Erwartungen an den Sport und das Turnen sind. Gefragt werden muss also nach dem heutigen erzieherischen Anspruch des Turnens, damit dieser nicht durch heimliche Disziplinierung des Körpers in Form des normorientierten Gerätturnens mit seinen Haltungs- und Ordnungsvorschriften dominiert wird.

Foto: Minkus

genheiten auf den Bewegungsdialog gegründet, wie umgekehrt der Bewegungsdialog auf Gerätearrangements und schöpferische Akte im Sinn von Überschreitungen verwiesen ist. Aber auch die Kooperationsformen des Miteinander-Turnens gelingen nur, wenn Geräte interessant arrangiert werden und die Turnenden in einen schöpferischen Gestaltungsdialog bringen. Und schließlich werden die Turnfertigkeiten nur dadurch interessant, dass sie einen individuellen Umgang mit der Norm zulassen, dafür die Geräte vielfältig arrangieren, den Übenden zu eigenen Erfindungen herausfordern, ein Miteinander ermöglichen und mindestens in einem Spiel zwischen Verzweckung und Sinnlichkeit entstehen.

Insofern eröffnen die didaktischen Konzepte sowohl eigene Perspektiven als auch verbindende Möglichkeiten. So kann es Turnstunden geben, die vor allem die interessant arrangierten Geräte zu Turnlandschaften in den Mittelpunkt stellen und das eigene Suchen, Erproben und Lösen fördern (vgl. die Beiträge von Hagedorn und Kreutzer in diesem Heft), es kann aber auch solche geben, die die schöpferische Gestaltung einer Deutung des Schwebebalkens, des Barrens oder des Rhönrades fördern (vgl. die Beiträge von Homeyer und Marquardt in diesem Heft). Denkbar sind auch Turnstunden, die den Dialog des Schülers/der Schülerin mit ausgewählten Turngeräten zum Zweck der Erschließung von Bedeutungsmöglichkeiten der Geräte unter Zuhilfenahme von Lernvorschlägen

thematisieren (vgl. die Praxisbeiträge von Laging und Hildebrandt in diesem Heft). In wieder anderen Stunden kann es um die Entwicklung einer Gruppenübung zur Vorführung gehen (vgl. die Beiträge von Thiel und Bohmfalk/Pott-Klindworth in diesem Heft). Schließlich können ausgewählte Bewegungstechniken an auf interessante Weise durch Musik «überhöhten» Turngeräten oder im Umfeld von individuellen Entscheidungsfreiheiten vermittelt werden (vgl. den Beitrag von Bruckmann in diesem Heft). Die angedeuteten didaktischen Bezüge der Praxisbeiträge stellen nur zum Teil den Kern eines einzelnen Konzepts dar. Zugleich weisen sie auch Teile auf, die sich eher anderen Konzepten zuordnen ließen. Dies bestätigt die verbindenden und gemeinsamen Intentionen aller fünf Konzeptionen.

### 3. Turnen im Kontext von Erziehung

Die gemeinsame Absicht der genannten Turnkonzepte lässt sich vor allem auf der erzieherischen Ebene ausmachen. Worin ist also das pädagogisch Bedeutsame des Turnens zu sehen? Ohne hier die erzieherische Bedeutung des Turnens bis zur Hinwendung zum Sport<sup>6</sup> und die heutige Einbettung des Turnens in eine bewegungspädagogische Auffassung (vgl. z. B. Größing 1993, Funke-Wieneke 1999) zu diskutieren, kann davon ausgegangen werden, dass das erzieherische Potential des Turnens an Geräten für die sportpädagogische

Im Sinne des erziehenden Unterrichts ist Turnen ein Gegenstand, zu dem der Lernende sein Selbstverhältnis durch den Erwerb eines für ihn elementaren und subjektiven Könnens an Geräten in einer schöpferisch und dialogisch orientierten Auseinandersetzung mit den so arrangierten Turngelegenheiten klärt. Darüber hinaus gehört zum erzieherischen Unterricht die sozialleibliche Verständigung (Funke-Wieneke 1997) mit den anderen über die eigene Bewegungskunst und die so arrangierte Bewegungssituation an und mit Geräten. Beide Vermittlungsleistungen sind als Einheit zu sehen, an deren Ende ein eigener, selbstbestimmter und bewegungsbezogener Umgang mit den Geräten als sachorientierte Welterfahrung und leibliche Bewegungshandlung steht.

In diesem Verständnis stelle ich das Turnen in der Schule in den Kontext eines auf Selbstbestimmung und Selbsterziehung angelegten erziehenden Sportunterrichts. Die körperdisziplinierende Erziehungsnorm der Unterwerfung unter eine Technikvorschrift mit Ordnungs- und Haltungsangaben ist erzieherisch nicht mehr begründbar. Die erzieherischen Vorstellungen in den dargestellten Konzepten und der im Folgenden zu entwickelnden Vermittlungskonzeption sind auf subjektive Bedeutungsauslegung, schöpferische und soziale Gestaltung, Selbstauseinandersetzung mit geschaffenen Gerätewelten und erlebnisorientierte Einübung von Bewegungsfertigkeiten angelegt. Die vergleichende Interpretation der turndidaktischen



Foto: Minkus

... Klettern: an Geräten steigen und sie überwinden

schen Konzepte verdeutlicht, dass sowohl die erzieherischen als auch die bewegungstheoretischen Vorstellungen vom Turnen den Unterschied zwischen «alten» und «neuen» didaktischen Konzepten konstituieren. In der Verbindung von Erziehungsauffassung und Bewegungsverständnis kommt der unterrichtliche Gestaltungsspielraum des Sich-Bewegens an Geräten zum Ausdruck. Insofern geht es nicht um die Turnübungen an sich, sondern um die subjektive Auslegung und Beteiligung an der Gestaltung des Sich-Bewegens an Geräten. Die Frage ist also nicht, ob Handstützüberschläge sinnvoll und richtig sind, sondern in welchem erzieherischen und bewegungstheoretischen Kontext diese Form geübt und gestaltet wird.

Die beschriebenen Konzepte eines anderen Turnens an Geräten haben ihre Gemeinsamkeit darin, dem Individuum einen größeren Spielraum zur Klärung des eigenen Selbstverhältnisses zur Sache Turnen zu geben, von dem aus der Prozess der Selbst-Bildung als schöpferische Körpererfahrung, inszenierte Darstellung oder gekanntes Bewegungsgeschick beginnen und in die Gesamtpraxis des Lebensalltags einfließen kann (Benner 1996<sup>3</sup>, 269).

In diesem Sinne können wir von einer bewegungspädagogischen Auslegung des Turnens sprechen, das sich deutlich von ei-

ner sportiven Erziehung zur turnerischen Bewegungsnorm abhebt. Salto, Kippe, Aufschwung und Handstützüberschlag sind in ein erzieherisches Milieu eingebettet, das den sich an Geräten bewegend Menschen sieht.

#### 4. Erfahrungs- und Lernfeld Turnen

Das erzieherische Anliegen des Turnens ist auf ein hohes Maß an Selbstausslegung der Turngeräte durch die Schülerinnen und Schüler ausgerichtet, insofern ist Turnen ein Erfahrungs- und Lernfeld im pädagogischen Interesse. Von einem Erfahrungs- und Lernfeld kann man dann sprechen, wenn ein Gegenstand (hier Turnen) durch seine Thematisierungsmöglichkeiten für die individuelle Auseinandersetzung pädagogisch aufgeschlossen wird.

Damit wird vorausgesetzt, dass die Turngeräte einer bewegungsmäßigen Deutung bedürfen, die gleichsam das *Turnerische* an Geräten hervorbringt und vom *nicht-turnerischen* Gebrauch der Geräte unterscheidbar macht. Nicht-turnerisch werden die Geräte immer dann eingesetzt, wenn sie lediglich als Requisiten einer Bewegungssituation dienen, die keine Bewegungsabsichten an einem Gerät verfolgt (z.B. der Barren mit aufgestellter Weichmatte als Kulisse einer Berglandschaft oder das Reck als Tor eines Bewegungsspiels usw.). Turnerisch werden die Geräte dann in den Horizont der Schülerinnen und Schüler geholt, wenn es unmittelbar um die Lösung eines Bewegungsproblems *an* Geräten geht. In diesem turnerischen Sinne geht es um das Jahnsche «Drehen, Kehren, Wenden, Lenken, Schwenken...» (Pfister in diesem Heft) *an* Geräten. Dahinter verbirgt sich grundsätzlich ein dialogisches Verständnis von Weltauseinandersetzung. Der Mensch deutet die (Um-)

Welt (hier die Turngeräte) als ein bewegungsbezogenes «Um zu»: «Die Reckstange nutzen, *um* sich zu drehen».

Aus diesem Auseinandersetzungsprozess entstehen vor allem solche Bewegungsgestalten, die die Spezifik der Geräte nahelegen, aber die schöpferische Bedeutungsentwicklung hat umgekehrt auch die Turngeräte verändert.

Entsprechend ist der Bestand an Turngeräten längst nicht mehr auf die Standardgeräte des sportiven Gerätturnens beschränkt, sondern darüber hinaus vor allem in Form von Gerätevariationen (z. B. zwei statt eine Reckstange, Mattenberg statt Kasten, Turnhügel statt Bodenläufer), «neuen»/«alten» Turngeräten (z. B. Rhönrad, Traktorreifen, Turnleiter, Schaumstoffelemente, Würfel und Bretter) oder Gerätekombinationen (wie sie z. B. auch in traditionellen Turnkonzepten zur Vorbereitung auf das Gerätturnen oder zur Schulung koordinativer Fähigkeiten eingesetzt werden) wesentlich weiter gefasst.

Um nun die *turnerische* Auslegung des bewegungsbezogenen Tätigseins an dieser Gerätevielfalt zur Begründung eines Erfahrungs- und Lernfeldes Turnen zu bestimmen, müssen die Thematisierungsmöglichkeiten des Turnens aufgezeigt werden. Dies geschieht ohne Anspruch auf Vollständigkeit, aber doch mit der aus der Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen in der Auseinandersetzung mit Turngeräten gewonnenen Gewissheit, wesentliche Grundthemen des Turnens anzusprechen. In pädagogischer Absicht werden die thematisierungsmöglichkeiten an den Bewegungstätigkeiten des *Drehens, Rollens, Springens, Überschlagens, Pendelns, Balancierens* und *Kletterns* entwickelt. Diese turnerischen Bewegungstätigkeiten sind zwingend an die Konstruktion eines Turngerätes, eines Teiles davon oder an eine Gerätekombination gebunden. Sie entstehen erst aus den Bedingungen des Gerätes heraus.

Die Tätigkeiten an sich sind aber noch nicht die Bewegungsgestalten an Turngeräten, sie sind die Modi, in denen oder mit denen sich durch subjektive Auslegung und Deutung des Turngerätes eine individuelle Bewegungsgestalt entwickeln lässt, an deren Ende auch eine normierte Bewegungsform stehen kann. Die turnerischen Bewegungstätigkeiten enthalten das *Potential* zur absichtsvollen Auseinandersetzung mit Turngeräten, sie stehen am Anfang eines jeden neuen turnerischen Dialogs mit den Geräten.

## 5. Grundthemen des Turnens

Die dialogische Auseinandersetzung in Form einer schöpferischen Interpretation und Deutung der Turngeräte führt zu einer Bewegungsvielfalt der Turnkunst. In diesem Dialog spiegeln sich so etwas wie *Grundthemen des Turnens*. Damit ist gemeint, dass die Turngeräte für die Schülerinnen und Schüler auf je spezifische Weise thematisch werden. Umgekehrt könnte man sagen, die Schülerinnen und Schüler setzen sich nach ihren subjektiven Vorstellungen thematisch mit den Bewegungsmöglichkeiten an Geräten auseinander. Hinter jedem Thema steht eine bewegungsbezogene Intention zum Umgang mit den Turngeräten (z. B. auf einer schiefen Ebene vorwärts hinunterrollen). Mit den *Grundthemen des Turnens* soll eine Alternative zur didaktischen Strukturierung der inhaltlichen Gestaltung des Unterrichts bereitgestellt werden. Nach der Beschreibung der folgenden sieben Grundthemen wird an einem kurzen Beispiel gezeigt, welche thematischen Ausdifferenzierungen sich an einem Grundthema unterrichtlich entwickeln lassen.

### Drehen um feste Achsen

Viele Bewegungen des Turnens haben mit dem Drehen um feste Achsen zu tun, wobei Teil- oder Ganzrotationen ausgeführt werden können. Gemeint sind hier vor allem die vielfältigen Varianten des Drehens von Kindern um feste Turnstangen, wie sie auf vielen Spielplätzen oder in der Turnhalle am Reck und Barren möglich sind. Es geht darum, seine Kräfte so um die Drehstange zu bündeln, dass man sich vorwärts, rückwärts, seitwärts mit aufgelegtem Körper, eingehängtem Knie oder im Sitz, dabei mit oder ohne Handgriff turnend, ins Rotieren bringt. Der/die Turnende spürt die Kräfte, die auf den Körper wirken und ihn von der Stange wegtreiben. Die notwendigen «Gegenbewegungen» erfordern Bewegungskönnen und eigene Körperkraft, um «dran» zu bleiben. Die Ganzrotation fordert die Orientierung im Raum heraus. Scheinbar endlose Wiederholungen von «Kniewellen» oder anderen Drehbewegungen um feste Achsen enden dann mit dem bekannten, aber oft auch gewollten Schwindelgefühl.

### Rollen auf verschiedenen Unterflächen

Obwohl das Rollen dem Drehen von der Erscheinung her (der Körper dreht sich)



Turnen kann nur gemeinsam gelingen – auch beim Vorbereiten und Aufbauen

ähnlich ist, unterscheidet es sich in erster Linie mechanisch über die Bestimmung der Drehachse. Hierdurch ergeben sich auf der Seite der Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten andere Erfahrungspotentiale. Das Rollen findet auf einer festen Unterfläche statt, die schmal oder breit, weich oder hart, schräg oder eben sein kann. Das Rollen charakterisiert sich über eine sich gradlinig fortplanzende Rotation auf einer festen Unterfläche (und nicht wie beim Drehen an einem Ort um eine feste Stange). Gleichwohl macht es für Kinder oft keinen Unterschied, ob sie sich um eine Stange oder auf einer Fläche rotierend bewegen – die Rotation des eigenen Körpers ist die wesentliche Erfahrung. Dennoch bietet das Rotieren auf Unterflächen andere Bewegungsvarianten; es wird deswegen als ein eigenes Thema des Turnens behandelt. Didaktisch lassen sich vor allem über das Gerätearrangement mit schmalen und breiten, schrägen und ebenen Flächen zahlreiche Rollgelegenheiten entwickeln. Eine Kombination von Rollen und Drehen ergibt sich dort, wo das Turnen an festen Achsen mit dem Turnen auf Rollflächen verbunden wird.

### Springen als Lösen vom Boden

Das Springen ist immer mit einer Vorstellung vom «Fliegen», vom «Frei-Sein in der

Luft» verbunden. Aber allein das kurze «Lösen vom Boden» durch Abspringen oder das Herunterspringen von einer erhöhten Fläche reichen oft schon aus, um das Gefühl des Schwebens zu vermitteln. Immer wieder geht es um den Versuch, die Schwerelosigkeit für einen Augenblick zu überwinden. Verstärkt werden solche «Flugerfahrungen» durch Absprunghilfen wie Sprungbrett, Minitrampolin oder Trampolin. Das Springen kann von hier nach da, von unten nach oben oder umgekehrt, über etwas hinweg, auf etwas hinauf oder von etwas herunter, mit oder ohne Unterstützung der Hände ausgeführt werden.

Während der Flugphase können verschiedene Bein- und Armbewegungen sowie Rotationen um alle Körperachsen ausgeführt werden. Sie müssen aber bereits beim Abspringen eingeleitet werden, so dass das «In-der-Luft-Sein» eine Folge des Springens ist.

### Sich-Überschlagen und Kopfüber-Sein

Viele attraktive Bewegungsmöglichkeiten ergeben sich im Turnen aus dem «Sich-Überschlagen». Oft geht es um den Flug in die Kopfüber-Position: mit Schwung die Füße hoch- und den Kopf nach unten nehmen, von den Füßen auf die Hände und von den Händen zurück oder weiter vorwärts wieder auf die Füße kommen – oder gar das

Ganze ohne Stütz der Hände als Sich-Überschlagen in der Luft. Die letzte Variante ist gleichbedeutend mit einem Sich-Drehen um freie Achsen in der Luft.

Es zeigt, wie einzelne Bewegungsthemen langsam in andere Themen übergehen können oder sich gegenseitig ergänzen. So ist das «Sich-Überschlagen» vielfach auch mit dem «Springen als Lösen vom Boden» verbunden.

Das Kopfüber-Sein löst eine Suche nach neuer Orientierung im Raum aus, Sich-Überschlagen zielt in der einfachen Variante dahin, die Füße hochzuschlagen und kopfüber zu sein. In der schwierigen Variante geht es darum, ein begonnenes Sich-Überschlagen weiterzuführen, um wieder auf die Füße zu kommen. Dies kann mit oder ohne Hände geschehen (erfolgt die Ausführung «ohne Hände», dann ist es ein «Drehen um freie Achsen in der Luft»). Auf Interesse stoßen vor allem die Überschläge über den Handstütz. Denkbar wäre auch, das Thema Sich-Überschlagen so weit zu fassen, dass alle Überschläge aus dem Hang (an den Ringen, am [Stufen-]Barren oder Reck) oder dem Stütz in diesen Zusammenhang gestellt werden.

### In-Schwung-Kommen und Pendeln

Kindheitserfahrungen haben viel mit dem Schwingen und Schaukeln des eigenen Körpers zu tun. Sich selbst in Schwung zu bringen oder sich mit einem Gerät schaukelnd zu bewegen sind attraktive Bewegungsthemen aller Altersgruppen. Das gleichmäßige, rhythmische Hin- und Herschwingen kann ganz unterschiedliche Bedeutungen annehmen: Es beruhigt, es rhythmisiert, es stimuliert, es orientiert usw. Pendeln können wir mit ganz unterschiedlichen Ausgangslagen und Geräten: im Hang oder Stütz am Reck, an den Ringen oder am (Stufen-)Barren. Dahinter steht das grundlegende Thema, den Körper durch Schwingen und Schaukeln in einen schwebenähnlichen Zustand zu versetzen, den rhythmischen Wechsel von «hin» und «her» zu verstärken oder von hier nach da zu pendeln. Unterscheiden können wir zwischen solchen Pendelbewegungen, die dadurch entstehen, dass unser Körper entweder selbst das Pendel ist oder dass unser Körper auf oder an einem pendelnden Gerät (z. B. einer Schaukel, einem Tau, den Ringen) in Schwung kommt. In beiden Fällen kann die Anfangs- und auch Erhal-

tungsenergie durch aktives Bewegen oder passiv durch Anschieben oder Anstoßen entstehen. Die Vielfalt an Pendelbewegungen ergibt sich aus den Polen «ohne Schaukelgerät» und «mit Schaukelgerät». Pendeln auf oder an einem Schaukelgerät ist leichter, weil der Körper ganz oder teilweise von dem Gerät gehalten wird. Das zentrale Thema des Pendelns ist das «In-Schwung-Kommen» und «Schwung-Erhalten». Während des Pendelns lassen sich verschiedene Beinbewegungen ausführen, die auch in Überschläge und Drehungen überführt werden können.

### Balancieren: das Gleichgewicht verlieren und wieder herstellen

Viele Bewegungsformen im Turnen gewinnen erst dadurch an Attraktivität, dass sie im Spannungsfeld zwischen dem Verlieren und Wiederherstellen des Gleichgewichts angesiedelt sind. Balanceakte werden so zu Bewegungserlebnissen. Gleichsam nebenbei finden sich alltäglich Situationen, in denen Kinder diese Spannung eingehen, sich dabei erproben und das Gleichgewicht halten lernen: Da finden sich kleine und große Mauern, Flächenbegrenzungssteine, Bordsteine, Rinnen, gespannte Ketten oder Seile, schmale Brücken usw. Der Reiz liegt darin, den Kampf mit der Balance zu gewinnen, also das Gleichgewicht zu halten. Dabei nimmt das Interesse an diesem Bewegungsthema zu, je größer die Herausforderungen durch die Gleichgewichtsbedingungen sind. Insofern muss für die Schülerinnen und Schüler die Grenzsituation zwischen Verlieren und Wiederherstellen ernsthaft erfahrbar sein. Die dazu nötigen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade werden durch die Veränderung von Höhe, Breite und Länge sowie durch eine bewegliche Lagerung und/oder auch Neigung der Balancefläche hergestellt. Das selbständige Aufsuchen solcher Grenzsituationen zeigt den Reiz, der in dem Spiel mit der Balance liegt: einen ungewissen Ausgang des eigenen Tuns zu provozieren.

Bei der Lösung des bewegungsbezogenen Balance-Problems spielt besonders das «Gleichgewichtsorgan» eine Rolle. Es ist unmittelbar am Aufbau des wahrgenommenen und erlebten Raumbezugssystems beteiligt.

### Klettern als Steigen und Überwinden an und von Geräten

Das Klettern ist eng mit dem Balancieren verbunden. Klettern ist gleichsam das Ba-

Das Grundthema *Springen als Lösen vom Boden* wird zunächst durch verschiedene Sprungstationen in den Horizont der Schülerinnen und Schüler geholt. Ein Sprungturm aus einem aufgestockten Kasten bietet die Möglichkeit, von oben nach unten in eine Weichmatte hinunterzuspringen, der Mattenberg mit dem Mini-Tramp schafft die Voraussetzungen für ein hohes Abheben vom Boden und weiches Landen auf dem «Berg», an einem normalen Kasten quer oder längs kann aufgekniert oder -gehockt oder gar zum Stand auf den Füßen hochgesprungen und anschließend hinuntergesprungen werden, und schließlich könnte ein Bock mit Sprungbrett zur Erprobung des Überspringens eines Gerätes dienen. Hier geht es um die Klärung des eigenen Verhältnisses zu den Geräten mittels verschiedener Sprungvarianten. Das hohe Maß an Freiheit zur Lösung der einzelnen Bewegungsaufgaben kann die eigene Interpretation und Deutung in Gang setzen: «Wie kann ich springend auf ein, über ein und von einem Gerät turnen?» Im weiteren Verlauf einer solchen turnerischen Auseinandersetzung mit Turngeräten können einzelne Perspektiven im Gespräch erarbeitet werden. So können nach und nach, auch an den unterschiedlichen Interessenlagen der Schüler orientiert, verschiedene Bewegungsgestalten für einzelne Grundsituationen entwickelt werden: a) über ein Gerät mit Handstütz springen und hierfür verschiedene Körperhaltungen einnehmen (Hocken, Flanken, Kehren, Wenden, Grätschen...) und mit verschiedenen Bewegungsrichtungen kombinieren usw.; b) über ein Gerät mit Handstütz springen und die begonnene Bewegung zu einem Überschlag weiterführen, dabei wiederum verschiedene Körperhaltungen ausprobieren und verfeinern; c) über ein Gerät ohne Handstütz springen und dabei verschiedene Körperhaltungen ausprobieren; d) von einem hohen Gerät mit verschiedenen Beinbewegungen, die zu Bewegungskunststücken weiterentwickelt werden sollen, in die Weichmatte springen, dabei sicher und abgefedert landen können; e) ... Schließlich könnte es in einem solchen pädagogischen Kontext dazu kommen, dass sich jede Schülerin und jeder Schüler auf eine individuelle Auslegung des Springens spezialisiert, hierzu das eigene Bewegungskönnen optimiert und in eine Darstellung einbringt, die alleine oder in Verbindung mit anderen, auch an mehreren Geräten nacheinander oder gleichzeitig, präsentiert wird.

lancieren mit Händen und Füßen, um auf begrenzten Tritt- und Halteflächen von hier nach da, von unten nach oben und wieder zurück zu gelangen. Dabei kann über etwas hinweg, durch etwas hindurch oder unter etwas entlang geklettert werden. Beim Klettern geht es also immer um ein Fortkommen (beim Balancieren kann ich auch auf einer Stelle verbleiben) mit dem Ziel, sich ausbalancierend von einer Stütz- und Haltestelle zur nächsten zu bewegen. Deutlich wird dies, wenn man sich Bewegungen vorstellt, die nötig sind, um eine Turnleiter hochzusteigen, die in ein Hochreck eingehängt oder an Ringen befestigt ist, oder um auf Tauen zu klettern, die zwischen herauschwenkbaren Sprossenwänden kreuz und quer verspannt sind. Balancieren im engeren Sinn und Klettern/ Steigen/Klimmen mit Händen und Füßen gehen fließend ineinander über. Gerade Klettersituationen lassen sich als wackelige Bewegungsanlässe konstruieren.

Mit diesen Grundthemen des Turnens lassen sich zahlreiche Möglichkeiten für eine erfahrungsorientierte Auseinandersetzung mit den Turngeräten entwickeln. Beispielhaft soll dies (s. Kasten auf S. 26) mit dem Grundthema «Springen als Lösen vom Boden» angedeutet werden.

Diese Skizze soll zeigen, welche Möglichkeiten ein thematisch angelegtes Turnen bietet. Der erzieherische Kontext ist eindeutig auf die Stärkung und Klärung des eigenen Verhältnisses zum Turnen ausgerichtet; die Schülerin/der Schüler steht im Mittelpunkt und ist Ausgangspunkt für die pädagogisch geleitete turnerische Auseinandersetzung mit den Turngeräten.

Die Grundthemen des Turnens können in Erfahrung gebracht werden, indem z. B. etwas entdeckt oder konstruiert, einer Bewegungsidee nachgespürt, ein Bewegungsproblem erkannt und gelöst, eine Bewegungsform angeeignet oder variiert, etwas dargestellt oder gestaltet werden soll. Diese Handlungsabsichten verlangen unterschiedliche pädagogische Inszenierungen, die es den Lernenden ermöglichen, sich mit den Themen des Turnens unter Einbeziehung eigener Lern- und Gestaltungs-ideen bewegungsbezogen auseinanderzusetzen. Die Praxisbeiträge dieses Heftes zeigen Wege auf, solche Unterrichtsprozesse zu initiieren.

#### Amerkungen

<sup>1</sup> Zur Diskussion darüber siehe den Beitrag von Göhner 1981 und die Kontroverse von Göhner und Laging 1982. Einblicke in die Diskussion eines anderen

Turnens geben die SPORTPÄDAGOGIK-Hefte 5/1980 und 5/1985. In einer neueren Fassung hat Funke-Wieneke 1995 diese Kontroverse dargestellt.

<sup>2</sup> Dies zeigt sehr anschaulich der Film von Dietrich/Landau zum Turnen im freien Bewegungsleben der Kinder.

<sup>3</sup> In diesem Sinne deute ich die Broschüren der Tagungen und Lehrgänge z. B. der Westfälischen Turnerjugend 1987, der Bayerischen Turnerjugend 1986, der Deutschen Turnerjugend 1985 oder des Jugendleitertreffens 1987 in Oldenburg. Vgl. auch den Band 7 des Lehrplans des Deutschen Turner-Bundes, «Vielseitiges Turnen an Geräten».

<sup>4</sup> Im Widerspruch dazu sind die Ausführungen von Grupe/Krüger (1998) zu sehen, die in ihrem tendenziösen Beitrag über die sich entwickelnde Bewegungspädagogik eine Rückkehr zum klassischen Gerätturnen anmahnen, indem sie davor warnen, die hohe Qualität des Gerätturnens aufzugeben. Hier sei eine Bewegungskunst hervorgebracht worden, «die verlorenginge, wenn man die Spezialisierung aufgäbe» (Grupe/Krüger 1998, 184). Noch deutlicher wird Krüger (1998) in einem Beitrag der Zeitschrift *sportunterricht*. Dort wirft er den Turndidaktiker(inne)n mit neuen Konzepten vor, das Turnen aus der Schule hinausbefördert zu haben: «Kippe, Handstand, Rad und Überschlag kommen in einem modernen Turnunterricht nicht mehr vor» (Krüger 1998, 305).

<sup>5</sup> Eine immer noch informative Literaturübersicht findet sich bei Funke 1990, 9–10.

<sup>6</sup> Vgl. dazu Dietrich/Landau 1991, 15–42.

#### Literatur

Balz, E./Neumann, P.: Erziehender Sportunterricht. In: Günzel, W./Laging, R.: Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Baltmannsweiler 1999 (im Druck).  
 Benner, D.: Allgemeine Pädagogik. Eine systematisch-problemgeschichtliche Einführung in die Grundstruktur pädagogischen Denkens und Handelns. Weinheim und München 1996.  
 Bruckmann, M.: Wir turnen miteinander. Ideen, Anregungen und Beispiele für Partner- und Gruppen-turnen an und mit Geräten. Stuttgart 1992.  
 Bruckmann, M.: Erfahrungen sammeln und Bewegungen erlernen. In: Bruckmann, M./Dieckert, J./Herrmann, K.: Gerätturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994<sup>2</sup>, 9–18.  
 Bruckmann, M./Dieckert, J./Herrmann, K.: Gerätturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994<sup>2</sup>.  
 Crum, B./Trebels, A.: Turnen. In: SPORTPÄDAGOGIK 4 (1980) 5, 12–18.  
 Deutscher Turner-Bund: Lehrplan Deutscher Turner-Bund. Band 7: Vielseitiges Turnen an Geräten. München 1985.  
 Dietrich, K./Landau, G.: Turnen im freien Bewegungsleben der Kinder. Videofilm/FWU Göttingen 1969.  
 Dietrich, K./Landau, G.: Sportpädagogik. Reinbek 1990.  
 Funke, J.: Körpererfahrung im Gerätturnen – zum Beispiel: die Kippe. In: Funke, J.: Sportunterricht als Körpererfahrung. Reinbek 1983, 97–117.  
 Funke, J.: Sich-Bewegen als ästhetische Selbsterziehung – ein anthropologisches Bewegungsverständnis als Grundlage einer Turndidaktik. In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht* (1989) 12, 177–183 und (1990) 1, 7–10.  
 Funke-Wieneke, J.: Grundzüge einer zeitgemäßen Turndidaktik. In: *Leibesübungen – Leibeserziehung*. 46 (1992) 5, 3–7.  
 Funke-Wieneke, J.: Ist Turnen noch zeitgemäß? In: Borkenhagen, F./Scherler, K. (Hrsg.): Inhalte und Themen des Schulsports. Sankt Augustin 1995, 115–126.  
 Funke-Wieneke, J.: Soziales Lernen. In: SPORTPÄDAGOGIK 21 (1997) 2, 28–39.

Funke-Wieneke, J.: Die Bedeutung des Turnens für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In: Bruckmann, M. (Red.): Gerätturnen in der Sportlehrerausbildung. Freies Turnen – Bilanz und Perspektiven. Münster 1998, 17–30.

Funke-Wieneke, J.: Sportpädagogik als Wissenschaft. In: Günzel, W./Laging, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Baltmannsweiler 1999 (im Druck).

Gaulhofer, K.: Natürliches Turnen (1927). In: Gaulhofer, K./Streicher, M. (Hrsg.): Natürliches Turnen II. Wien 1949, 1.

Gaulhofer, K./Streicher, M.: Natürliches Turnen. Band II. Wien 1949.

Göhner, U.: Gerätturnen. In: *sportunterricht* 30 (1981) 10, 377.

Göhner, U.: Wie man ein Überblicksreferat mißverstehen kann – eine Antwort auf Laging's kritische Stellungnahme. In: *sportunterricht* 31 (1982) 6, 229.

Größing, St.: Bewegungspädagogik und Bewegungskultur. Grundlagen einer sinnorientierten Bewegungspädagogik. Schorndorf 1993.

Grupe, O./Krüger, M.: Sport und Bewegungspädagogik? Zehn Thesen zu einer Standortbestimmung. In: *sportunterricht* 47 (1998) 5, 180–187.

Halle, D./Laging, R.: Turnkunststücke auf dem Pausenhof. Videofilm/Universität Bielefeld 1983.

Herrmann, K.: Mit Musik geht alles besser. In: Bruckmann, M./Dieckert, J./Herrmann, K.: Gerätturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994<sup>2</sup>, 107–112.

Krüger, M.: Im Brennpunkt. In: *sportunterricht* 47 (1998) 8, 305.

Laging, R.: Wie man Gerätturnen in seiner Unbeliebtheit belassen kann – eine kritische Stellungnahme zu Göhners Beitrag «Gerätturnen». In: *sportunterricht* 31 (1982) 6, 226.

Laging, R.: Turngelegenheiten. In: SPORTPÄDAGOGIK (1985) 5, 20 und 44.

Laging, R.: Stundenblätter Turnen. Bewegungs-gelegenheiten zum Erkunden, Lernen, Gestalten. Stuttgart 1991<sup>2</sup>.

Laging, R.: Erkunden, Erfassen, Üben, Gestalten. In: *Leibesübungen – Leibeserziehung*. 46 (1992) 5, 8–13.

Maraun, H.-K.: Erfahrung als didaktische Kategorie. In: SPORTPÄDAGOGIK-Sonderheft. Annäherungen, Versuche, Betrachtungen. Velber 1982.

Söll, W.: Vom Bildungswert des Gerätturnens. In: *sportunterricht* 22 (1973) 9, 301.

SPORTPÄDAGOGIK: Turnen. Heft 5/1980. SPORTPÄDAGOGIK: Turnen vermitteln. Heft 5/1985.

Tamboer, J.: Sich bewegen – ein Dialog zwischen Mensch und Welt. In: SPORTPÄDAGOGIK 3 (1979) 2, 14.

Tamboer, J.: Philosophie der Bewegungswissenschaften. Butzbach 1994.

Trebels, A.: Spielen und Bewegen an Geräten. In: Trebels, A. (Hrsg.): Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Trebels, A.: Turnen vermitteln. In: SPORTPÄDAGOGIK 9 (1985) 5, 10.

Trebels, A.: Überdrehen rückwärts an den Schaukelringen. In: *Leibesübungen – Leibeserziehung*. 46 (1992), 5, 25–28.

Turnerverband Mittelrhein (Hrsg.): Ran an die Geräte. Bad Kreuznach 1994.

Wagenschein, M.: Naturphänomene sehen und verstehen. Genetische Lehrgänge. Stuttgart 1980.

**Ralf Laging** ist Professor für Sportpädagogik an der Universität Magdeburg und Mitherausgeber dieser Zeitschrift.

# Die GERÄTELANDSCHAFT

## ERLEBNIS, KONDITIONSTRAINING, TECHNISCHSCHULUNG, GESTALTUNG

Das Turnunterricht nicht gleichbedeutend mit streng organisierten Riegeübungen sein muß, wird in diesem Beitrag von Stille Jochum mehr als deutlich. Die Autorin setzt sich für ein vielseitiges Anwenden methodischer Übungsformen ein, vielleicht auch deshalb, um dem Image des Turnunterrichts als ungeliebtes Kind im Schulsport entgegenzutreten.

Durch Geräteanordnung die Vielseitigkeit des Turnens erfahren...

### 1. Inhaltliches - worum geht es?

Im folgenden soll anhand von praktischen Beispielen die Vielseitigkeit von Gerätelandschaften dargestellt werden, um eine sinnvolle Ergänzung des turntypischen Riegebetriebs (einer turnt und andere werden) aufzuzeigen. Der Riegebetrieb bleibt weiterhin dort sinnvoll, wo normierte Fertigkeiten zielgerichtet, möglichst ökonomisch, schnell und effektiv erlernt werden sollen. Er ist jedoch dort überflüssig, wo es um andere Zielsetzungen geht. Welche sind das? Im Titel wurde kurz und plakativ bereits darauf hingewiesen; hier ein Überblick: s. Abb. 1)

### (s. Abb. 2) auf S.)

### 2. Begriffliches - worum handelt es sich?

Zur Erreichung der o.g. Zielsetzungen kann man nun verschiedene Geräteanordnungen wählen. Dabei ist die Begriffsvielfalt fast so umfangreich wie die Aufbaumöglichkeiten. Dem aufmerksamen Leser sind die Anführungsstriche im Überblick (s.u.) sicher nicht entgangen. Sie deuten darauf hin, daß der Begriff „Bahn“ im strengen, definitionsschen Sinne nicht ganz zutrifft, aber umgangssprachlich besser paßt. Was ist nun im einzelnen unter den Begriffen zu verstehen?

### 3. Praktisches - wie sieht das aus?

Wie bereits erwähnt ist der Begriff Bahn hier nicht im engen Sinne zu verstehen, auch Gerätekombinationen und Gerätegärten (hien hier Anwendung, Turnen unter dieser Zielsetzung ist logischerweise von getrennt, tiddionell turnerischen Fertigkeiten zugunsten von sportlicher, spielerischer Auseinandersetzung mit den Geräten zur Erprobung aller denkbaren Bewegungsmöglichkeiten. Häufig findet man auch den Begriff Hindernisbahn, Hindernisturnen. Wie ist das methodische Vorgehen?

<b>ERLEBNIS/ERFAHRUNG</b>	<b>KONDITIONSTRAINING</b>	<b>TECHNISCHSCHULUNG</b>	<b>GESTALTUNG</b>
Tunngertel erleben, Bewegungserfahrungen sammeln, koordinative Grundlagen verbessern	Grundlagen im Bereich von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit verbessern	Ehemalige Fertigkeiten festigen durch mehrmaliges Hintereinanderturnen eines Ablaufs	Techniken anwenden, Verbinden alternier Fertigkeiten zu einer Bewegungsfolge
<b>ERPROBUNGS-ERLEBNIS „BAHN“</b>	<b>KONDITIONS „BAHN“</b>	<b>TECHNIK „BAHN“</b>	<b>GESTALTUNGS „BAHN“</b>



Abb. 1)

# GERÄTELANDSCHAFT

Überbegriff für die Anordnung mehrerer/ vieler miteinander in Beziehung stehender Geräte in der Halle

möglich als:

**GERÄTEBAHN**  
Systematisch angeordnete Abfolge mehrerer gleicher Geräte

**GERÄTEKOMBINATION**  
systematisch angeordnete Abfolge mehrerer verschiedener Geräte

**GERÄTEGARTEN**  
unsystematischer Aufbau unterschiedlicher Geräte in der Halle

Beide sind so angeordnet, daß eine Bewegungsrichtung vorgegeben ist und die Geräte im Strom bestrahlt werden.

Die Bewegungsrichtung ist nicht festgelegt, die Schüler wählen ihre Laufwege und Geräteverhelfolge selbst.

Abb. 2)

### Beispiel eines möglichen Gerätegartens

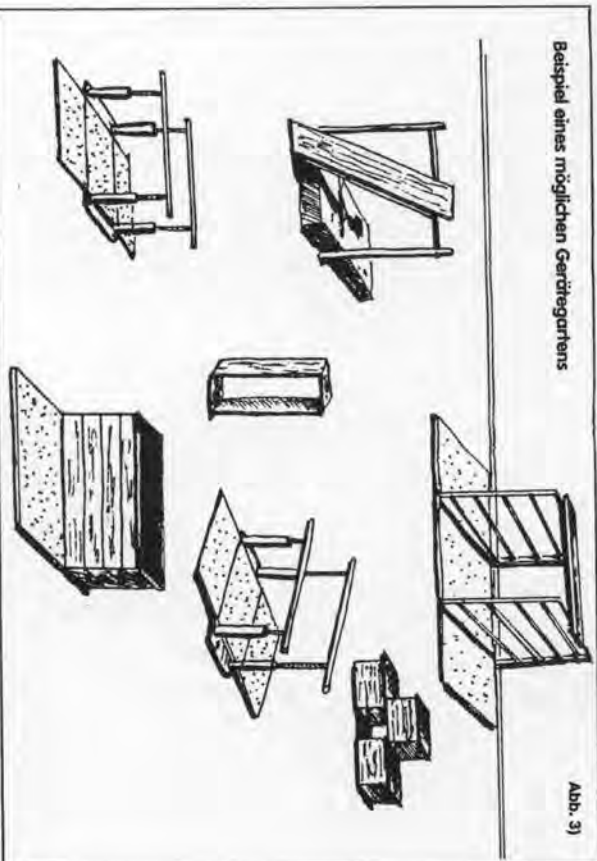
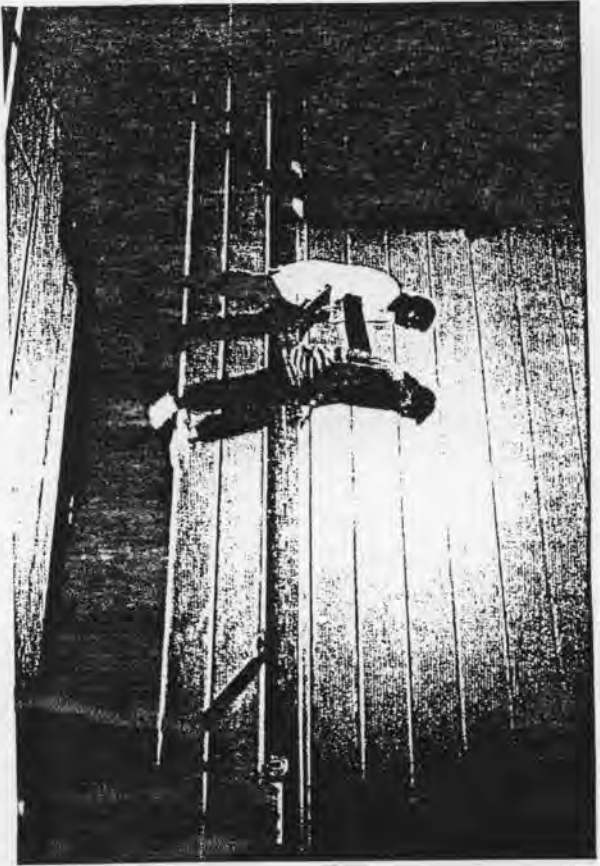


Abb. 3)



Eine vom Lehrer/in vorstrukturierte Geräteleandschaft (als Gerten oder Kombiaktion) dient als Bewegungsimpuls

Dabei bietet der Gerätegarten gegenüber der Gerätelekombination den Vorteil, daß jeder Schüler seinen eigenen „Weg“ (auch im übertragenen Sinn) finden kann. „Staus“ umgangen werden können, da höhere Anordnung an die Raumorientierung (Wohin bewege ich mich als nächstes?)  
 Können mir eventuell andere Turner entgegen und wie werde ich aus?...) können zwar bereits organisatorische Probleme mit sich bringen (es ist „ungeordneter“ als das Üben im Storn), andererseits aber auch didaktisch-methodisch gewollt sein.  
 Ein Hinweis an die Schüler bezüglich der Gefahrenpunkte sollte hier ausreichen, um Zusammenstöße zu vermeiden.  
 Beispiel s. Abb. 3) auf S. #

**Praktische Anregungen:**

- Zuerst sollte der Gerätebau Impuls genug sein, um spontanes Bewegen zu ermöglichen. Die Schüler sollen darauf hingewiesen werden, daß sie beherrschte Bewegungen und solche, die sie sich zutrauen, anwenden und ausprobieren; für riskanere Elemente/Bewegungen soll-



Ein vom Lehrer/in vorgegebenes Motto/Thema veranlaßt die Schüler, sich selbst eine Geräteleandschaft zu erstellen.

**Organisation:**

Die Schüler organisieren sich zu Kleingruppen (je nach Klassengröße 3 bis 6 Schüler), bauen und erproben danach von ihnen selbst erstellte Gerätestationen im Sinne eines Gerätegartens, der später zu einer Gerätekombination umgebaut werden kann.  
 Sehr gute Erfahrungen hat die Verfasserin mit einem derartigen Vorgehen sowohl in Grundschulklassen als auch an einer Lernhilfs-derensschule gemacht.  
 Die Schüler bauen, erproben, verändern in vielfältiger Weise an und mit den Geräten.

Angstliche Schüler näherten sich ohne Druck in ihnen angemessener Weise den Geräten, bauten vorhandene Ängste ab „bessere“ Schüler wagten Kunststücke.

**Themen:**

Mögliche Themen zu solchen selbstgestalteten Geräteleandschaften könnten sein:

- Wir turnen im Urwald
- Wir bauen einen Spielplatz
- Wir klettern und springen
- Wir üben unser Gleichgewicht
- Wir schaukeln und schwingen
- Wir stehen Kopf und überschielen uns

**3.2. Konditions„bahn“**

Für Konditions„bahnen“ eignen sich alle Geräte und Bewegungsformen, die einen Bewegungsfluß zulassen, wie z.B. kleine und große Kästen, Bahne, Böcke, von den Bewegungen her springen, laufen und stützen. Würden an Geräteleandschaften unter Zielsetzung 1 mehr koordinative Fähigkeiten aufbreiter Basis geschult, kommen hier außerdem konditionale Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer und Tiefspekte der Schnelligkeit) zur Anwendung.

**Beispiel |**

Kleine-Kästen-Bahn, s. Abb. 4)

Die Kästen sind so aufgebaut, daß dazwischen ein 3-Schritt-Rhythmus erfolgen kann.

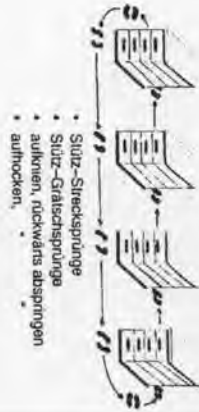
**Kleine-Kästen-Bahn**



Abb. 4)

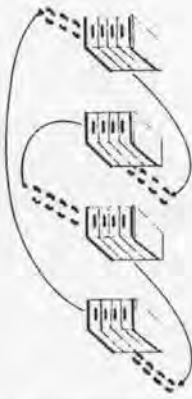


Je 2 x Seiflopp zwischen den Kästen und am Gerät

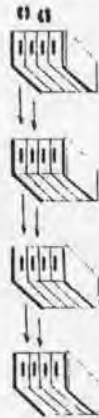


jeweils 1 Runde

- aufkriechen, vorne abspringen
- aufhocken, ...
- kleine Rolle vw. auf Kästen, zum Stand rücklings
- aufrollen, vorne abspringen



- aufkriechen, aufrollen, Strecksprung ab



Zwischen die Kästen (gibt normale Höhe werden Trampolin oder Hochgestelle, Mattentrampolin gestellt, dahinter 1 Weichmatte



- Einprobungsdurchgang: Wer kommt ohne „Stockern“ auf die andere Seite? Ausgangsstellung, Stand auf ersten Kästen, beidseitige Sprünge auf die Kästen, mit und ohne Stütz
- beidseitige Sprünge über die Kästen, mit und ohne Stütz (bei der Aufgabenstellung ohne Stütz über die Kästen sollten auf diesen 2 Helder stehen, die die Turnenden mit Handrassung und halbem Klammengriff am Oberarm „annehmen“ und über den Kästen „begegnen“)

3.3. Technik „bahn“

Bei der sogenannten „Technik„bahn“ steht das Üben und Festigen eines Bewegungsablaufs/ einer Fertigkeit im Vordergrund. Dieser wird durch mehrmaliges Hintereinandertun unter gleichen und verschiedenen Bedingungen geübt und stabilisiert.

Die Rolle vorwärts üben s. Abb. 6) auf S. #

Der Aufbau könnte wie folgt aussehen: schulterhohes Reck, Matten/ Kleiner Kästen,



Technik „bahn“ Beispiel 1

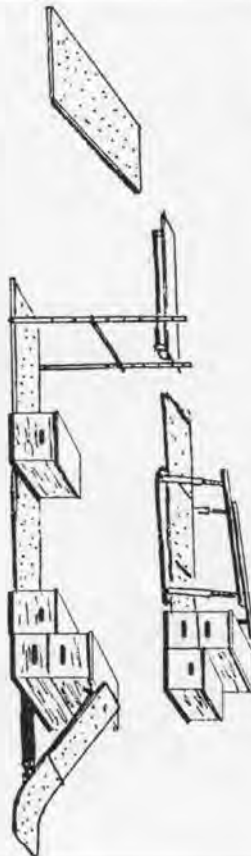


Abb. 5)

Matte davor / schräggestellte Bank auf Zweillergem Kästen, auf und vor Bank Matten; eventuell vor Zwillergem kleinen Kästen als Aufstiegshilfe leicht „bergab“ gestellter Parallelbarrren, Matte auf Holmen, davor Kastentreppe als Aufstiegshilfe / Bank / Mattenbahn.

- Die Technik „bahn“ ist durch folgende Bewegungsabläufe zu bewältigen:
- Sprung in den Stütz, Feigatzung vorwärts
- Kniestand auf kleinen Kästen, Rolle vorwärts auf die Matte
- Rolle vorwärts am Parallelbarrren aus Stand auf Kästen; später aus Gratschritzauf Barrren, dazu muß Matte weiter vorgeschoben werden -> Kopfhöhe
- Rolle vorwärts auf Bank (oder zwei Kästendeckel)
- Rolle vorwärts auf Mattenbahn, auch hier können noch einmal Variationen bezüglich der Ausgangs- und/oder Endstellung (z.B.

Grätschstand, Standwaage, ...) einbezogen werden.

Den Hüftauschwing vorlings rückwärts üben s.u. Abb 7)

- Aufbau: Einholmiger Barrren vor Wand; schulterhoch / schulterhohes Reck, darunter kleine Kästen / Stulnbarrren, unterer Holm dem Reck zugewandt / Stulnbarrren, oberer Holm dem vorhängen Barrren zugewandt; an allen Geräten Matten.
- Diese Gerätekombination ist durch folgende Fertigkeiten zu bewältigen:
- Stand am einholmigen Barrren, Hochhalten an der Wand und Abdruck mit Überdrehen rückwärts zum Stütz
- Aufschwung vorlings rückwärts am Reck (mit oder ohne Abdruckhilfe des kleinen Kästens für das Standbein)

Technik „bahn“ Beispiel 2

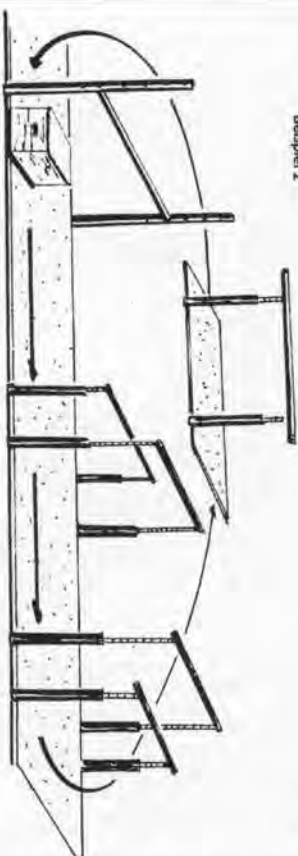


Abb. 7)

- Aufschwung vorlings rückwärts am unteren Holm mit Abdruck des Schwungbeins vom oberen Holm (dieser muß leicht zu treffen sein; Abstand eng, nicht zu hoch!)
- Aufschwung vorlings rückwärts aus dem Liegehang zum Stütz am oberen Holm

In diese Gerätekombination können auch Tauen und / oder Ringe eingebaut werden, um daran ebenfalls den Aufschwung rückwärts zu üben.

Weitere praktische Umsetzungsmöglichkeiten dieser Zielsetzung von Gerätekombinationen bieten sich an bei:

- Stützsprüngen (Hockwenden, Grätsche, Hocke)
- Schaukeln und Schwingen im Langhang (Tae, Ringe, Reck, Stufenbarren)
- Kippen (Reck, Stufenbarren, Barren)

### 3.4. Gestaltungs„bahn“

Unter dieser Zielsetzung werden erlernte und beherrschte Fertigkeiten zu einer rhythmischen Folge zusammengestellt. Der Schwerpunkt liegt hier in der flüssigen Verbindung der Einzelteile und im sinnvollen Übergang von einem zum anderen Gerät.

Diese Gerätebahnen und -kombinationen ergeben sich aus dem laufenden Unterricht und sollten ständig einbezogen werden; auch

mit noch wenigen Techniken sind hier bereits Möglichkeiten gegeben.

Anstelle ständig neue Bewegungstechniken zu vermitteln (Quantität), wird damit der Schwerpunkt auf die Qualität der Bewegung gelegt. Wird ein Partner in diese „Bahn“ einbezogen, ergeben sich weitere vielfältige Möglichkeiten.

Ein Turnunterricht, der versucht, diese ange deutete Breite abzudecken, kann unseren Schülern nur gut tun, nachdem das Turnen leider zu den unbeliebtesten Sportarten heruntergekommen ist. Versuchen Sie es einmal, viel Spaß und Erfolg dabei!

### 4. Literarisches – wo finde ich Anregungen?

Drei Bücher seien hier erwähnt, in denen man vielfältige praktische Anregungen zu obigen Zielsetzungen findet:

BRUCKMANN, M.: „Wir turnen miteinander“, Stuttgart 1992

BRUCKMANN, M. / DIECKERT, J. / HERRMANN, K.: „Gerätturnen für alle“, Celle 1994<sup>2</sup>

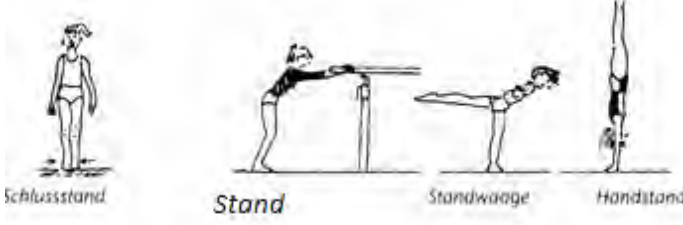
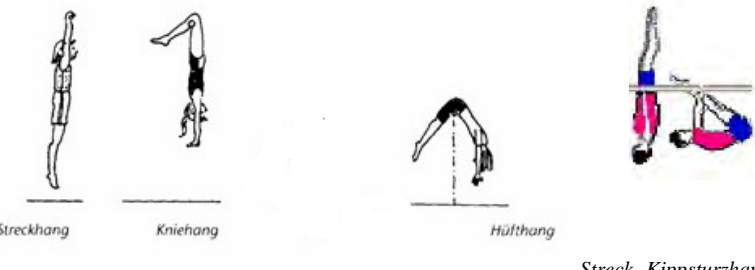
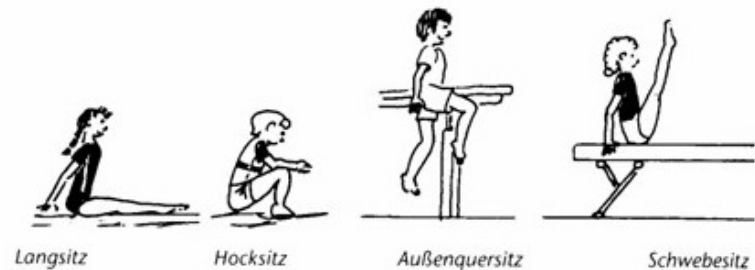
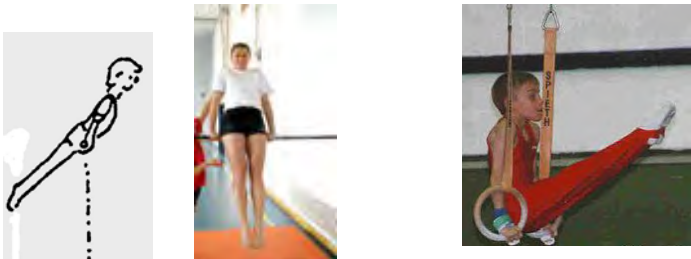
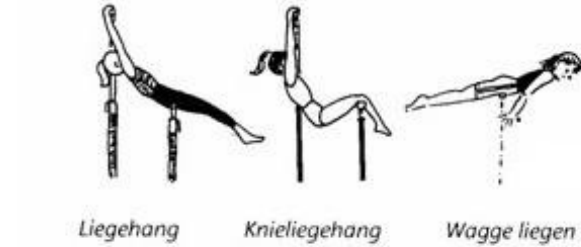
BUCHER, W. (Hrsg.): „1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen“, Schorndorf 1992<sup>5</sup>



## 1.6 Regelkunde/ Terminologie

### Turnsprache

1. **Geräte:** Die Geräte mit richtigem Namen benennen: Pferd, Bock, kleine u. große Kästen...(siehe dazu auch Teil 3 Anhang)
2. **Verhalten am Gerät:** Stand, Stütz, Sitz, Hang, Liegehang... (Bilder entnommen: Gerling, I. (1999). *Gerätturnen für alle*. Aachen: Meyer)

 <p>Schlußstand      Stand      Standwaage      Handstand</p>	<p><b>Stand:</b> Der Körper befindet sich auf Fuß oder Hand im Gleichgewicht.</p>
 <p>Streckhang      Kniehang      Hüfthang      Streck- Kippsturzhang</p>	<p><b>Hang:</b> Die Schulterachse befindet sich unter der Geräteachse.</p>
 <p>Langsitz      Hocksitz      Außenquersitz      Schwebesitz</p>	<p><b>Sitz:</b> Das Gesäß und/oder der Oberschenkel berühren das Gerät. Das Hüftgelenk ist gebeugt; Beine in unterschiedlichen Positionen (gestreckt, gehockt, gegrätscht...)</p>
	<p><b>Stütz:</b> Die Schulterachse befindet sich über der Geräteachse, wobei die Arme den Druck auf das Gerät übertragen- Stütz vorlings, Stütz rücklings, Winkelstütz (von links nach rechts).</p>
 <p>Liegehang      Knieliegehang      Wagge liegen</p>	<p><b>Mischverhalten:</b> Kombination aus mehreren Verhaltensweisen</p>

### 3 Verhalten zum Gerät:

#### a) Wie zeigt die Schulterachse zur Längsrichtung des Gerätes?

Seitverhalten: Schulterachse parallel zur Längsausdehnung des Gerätes

Querverhalten: Schulterachse im rechten Winkel zur Längsausdehnung des Gerätes

Schrägverhalten: Schulterachse im Winkel von ca 45 Grad zur Längsausdehnung des Gerätes

#### b) Welche Körperseite ist dem Gerät zugewandt?





vorlings: Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt

rücklings: Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt

seitlings: Eine der Körperseiten (rechts oder links) ist dem Gerät zugewandt (rechts seitlings, li sl)

Beim Barren und Stufenbarren wird weiterhin von innen (in Holmengasse) und außen gesprochen (außerhalb der Holmengasse) gesprochen; z.B. Innenseitverhalten.

#### Beispiele:

Außenseitstand rücklings. (Barren) 	Innenquerstand (Barren) 	Seitstand vorlings (Balken) 	Querstand rücklings (Balken) 
--	--	--	---

Bilder aus: Skript TU München, download:

<http://www.karate-showteam.de/PDFs/T%20FACHTHEORIE%20skript07.pdf>, Zugriff 26.8.10

### 3. Griffarten:

Ristgriff: Handrücken nach oben oder vorn, Daumen zueinander (Beispiel: Aufschwung vl rw)

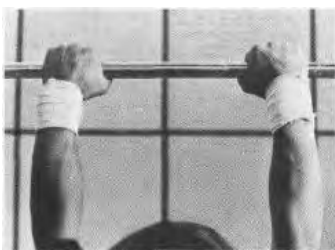
Kammgriff: Handrücken nach unten oder hinten, Daumen nach außen (Beispiel: Mühlumschwung vl vw)

Speichgriff: Handrücken nach außen (Beispiel: Schaukeln im Langhang an den Ringen)

Ellgriff: Handrücken zueinander

Zwiegriff: 1 Hand Rist-, andere Kammgriff

Kreuzgriff: Erfassen des Gerätes mit gekreuzten Armen; als Rist-, Kamm- oder Zwiegriff



Ristgriff



Kammgriff



Speichgriff



Ellgriff



Zwiegriff



Kreuzgriff

(Fotos aus: [http://www.schneiderweb.info/sport/tu\\_sprache.htm](http://www.schneiderweb.info/sport/tu_sprache.htm) ; Zugriff 3.09.2009)

Am Reck wird immer in allen Griffarten im „Untergriff“ geturnt (Hand umschließt Stange, Daumen umfasst diese entgegengesetzt zu den Fingern) während am Barren und Stufenbarren wegen der dickeren Holme meist im „Übergriff“ geturnt wird, d. h. Daumen und Finger liegen nebeneinander.

## **5 Bewegungsrichtung:**

Vorwärts: Vorderseite des Körpers geht voran (Bsp. Mühlumschwung)

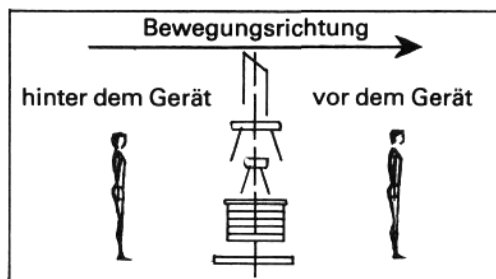
Rückwärts: Rückseite des Körpers geht voran (Bsp. Hüftaufschwung)

Seitwärts: Eine Körperseite geht voran (Bsp. Rad)

## **6 Vorn und hinten**

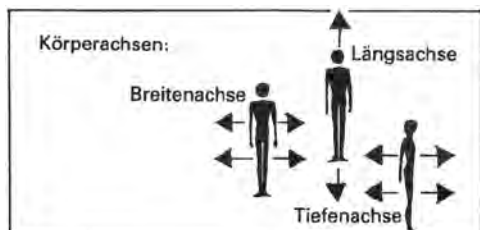
Ein Gerät wird im Gerätturnen bezogen auf die Bewegungsrichtung immer von hinten nach vorne beturnt oder überwunden.

Folgende Bilder entnommen: [http://www.schneiderweb.info/sport/tu\\_sprache.htm](http://www.schneiderweb.info/sport/tu_sprache.htm) (Zugriff 3.03.2009)



## **7 Körperachsen und Bewegungsformen**

Die Körperachsen sind gedachte Achsen durch den Körper: Breitenachse, Längsachse, Tiefenachse



- Rotationen sind Drehbewegungen um die verschiedenen Achsen
- Translationen sind fortschreitende Bewegungen (von einem Ort weg)
- Bei vielen Bewegungen liegt eine Überlagerungen beider Formen vor (man bewegt sich beispielsweise beim Salto vw. auch am Ort weiter)

## 1.7 Kriterien für die Bewertung einer Partner/ Gruppengestaltung im Gerätturnen

Die Gestaltung orientiert sich an einer Aufgabenstellung, die entweder ein spezielles Thema sein kann ("erzählen" einer Geschichte, eine konkrete Handlung, ggf. orientiert an der Musik) oder ein Rahmenthema beinhaltet (ohne konkreten Handlungsablauf, z. B. Karneval in Rio) oder das Ziel verfolgt, einzelne Elemente sinnvoll miteinander zu verbinden und einen Bezug zum Partner herzustellen.

Beurteilungskriterien:

### 1. Die Gestaltung an sich

Es werden bewertet: Kreativität und Originalität, Ausnutzung und Umsetzung der Musik, Partnerbezug, Themenbezug, Dekoration und Kostüme (angemessen), Stimmigkeit der Geschichte und Variationsreichtum.

Das heißt konkret: Vielfältige Variationen bezüglich:

- Der Zeit:** Synchron (gleichzeitig/parallel) gleiche Übungen  
Synchron verschiedene Übungen  
Zeitlich versetzte Übungen
- Des Raumes:** Nebeneinander  
Hintereinander  
Aufeinander zu - Voneinander weg  
Über-/ Unter-/ Aufeinander  
Mit Hilfe des Partners  
Ausnutzung des Raumes  
Gerade und kurvige Laufwege  
Übergänge zwischen den Geräten, möglichst geturnte Übergänge  
sinnvolles Überbrücken von "toten" Räumen  
Magnesium- Benutzung darf nicht zu „Stillstand“ führen, sollte in das Thema integriert werden
- Der Form:** Vielfältige Bewegungsformen und – variationen  
Unterschiedliche Ausgangspositionen  
Vollständigkeit der Pflichtelemente
- Der Dynamik:** Wechsel zwischen Tempo und Ruhe  
" " Dynamik und Statik  
Spannungsbogen  
"Gags", Überraschungsmomente

### 2. Ausführung

Hier wird die individuelle Ausführung und Ausstrahlung sowie der Schwierigkeitsgrad bewertet. Dabei hat eine technisch gute Ausführung einen höheren Stellenwert als der Schwierigkeitsgrad