

# Gerätturnen



## Bewegungslernen im Gerätturnen



Gerätturnen  
DTB

## Zu den Autoren

Ilona E. Gerling

Die Autorin ist Dozentin für Gerätturnen an der Deutschen Sporthochschule in Köln und Bundesfachwartin für Gerätturnen im Deutschen Turner-Bund. Ilona Gerling ist seit vielen Jahren international als Referentin für das Gerätturnen tätig, leitet Aus- und Fortbildungen und ist Autorin zahlreicher Publikationen.

Michael Gruhl

Der Autor ist Vorsitzender des Lehrausschusses und Beauftragter für Lehrwesen im Technischen Komitee Kunstturnen Frauen und hauptamtlicher Trainer im Kunstturnen im Leistungszentrum in Detmold. Er leitet die Trainerausbildungen im DTB und veröffentlicht regelmäßig Lehrbeilagen zum Training im Kunstturnen.

Franz Heinlein

Der Autor ist Beauftragter für Ausbildung im Technischen Komitee Kunstturnen Männer und arbeitet als Bundestrainer im Deutschen Turner-Bund, von 1992 bis 1996 war er Cheftrainer der Kunstturner. Im Laufe seiner langjährigen Arbeit veröffentlichte er zahlreiche Publikationen und leitete Aus- und Fortbildungen für Trainer.

Kurt Knirsch

Der Autor war Dozent an der Universität Tübingen und ist Vizepräsident im Schwäbischen Turnerbund. In seiner jahrelangen Arbeit für das Gerätturnen veröffentlichte Kurt Knirsch zahlreiche Fachbücher und Publikationen. Er ist international als Referent tätig und leitete Traineraus- und -fortbildungen.

## Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund, Abteilung Allgemeines Turnen

Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Redaktion: Florian Frank

Titelfoto: Volker Minkus

Zeichnungen: Kurt Knirsch, Michael Gruhl

Gestaltung: Baumstark Creativstudio, Wiesbaden

Druck: Einkaufsagentur J. Choubardas, Frankfurt

Verlag: Fördergesellschaft des DTB

Otto-Fleck-Schneise 10a, 60528 Frankfurt

Diese Broschüre ist Bestandteil des DTB-Handbuchs Teil 7 Gerätturnen  
Frankfurt am Main, im Juni 1999



	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Von turnerischen Grundbewegungsformen zu Turnfertigkeiten – eine exemplarische Übersicht</b>	<b>4</b>
x	Vom Stützen, Schwingen und Springen bis zum Überschlagen und Fliegen	4
x	Vom Hängen und Schwingen bis zum Überschlagen und Fliegen	5
<b>2</b>	<b>Turnspezifische Leistungsvoraussetzungen</b>	<b>6</b>
x	Schaffen konditioneller und koordinativer Lern- und Leistungsvoraussetzungen am Beispiel des Handstütz-überschlages	6
<b>3</b>	<b>Lehren im Gerätturnen</b>	<b>8</b>
x	Methodische Grundsätze	8
x	Methodische Vorgehensweisen	10
x	Methodische Prinzipien	10
<b>4</b>	<b>So funktioniert's – biomechanische Aspekte</b>	<b>12</b>
x	Handstütz-Sprungüberschlag	12
x	Schwingen im Langhang	14
x	Spreiz-Kipp- (Pendel-) Aufschwung	14
x	Kippe	14
<b>5</b>	<b>Bewegungsanalyse – Grundlage der Turnmethodik</b>	<b>16</b>
x	Handstütz-Sprungüberschlag	16
x	Schwingen im Langhang	16
x	Spreiz-Kipp- (Pendel-) Aufschwung	17
x	Kippe	17
x	Bewegungssehen (beobachten)	18
x	Bewegungsfehler (korrigieren)	19
<b>6</b>	<b>Zusammenhänge von Leistungsvoraussetzungen und Technikentwicklung</b>	<b>20</b>
x	Lernschrittfolge bei der Technikentwicklung des Handstütz-Sprungüberschlag	20
<b>7</b>	<b>Spaß beim Gerätturnen – Rahmenbedingungen</b>	<b>22</b>
x	Eine Checkliste zu Rahmenbedingungen eines motivierten Lernens im Gerätturnen	22
<b>8</b>	<b>„Lust auf mehr Wissen?“ – Literaturhinweise</b>	<b>24</b>



## Bewegungslernen im Gerätturnen

In seiner bildenden und ausbildenden Bedeutung wird das Gerätturnen neben Leichtathletik und Schwimmen als eine der drei Grundsportarten für eine vielseitige, gesunde, allgemeine Entwicklung unserer Kinder angesehen.

Durch Bildungsschwerpunkte wie Haltungsschulung, Bewegungssicherheit und -vielfalt ist deshalb das Gerätturnen im Pflichtkanon des Sportunterrichtes der Grundschulen in Deutschland verankert.

Durch seine unmittelbare Verzahnung mit der Alltagsmotorik kann das Gerätturnen als Grundlage für nahezu alle anderen Sportarten angesehen werden.

Trotz dieser überall akzeptierten Bedeutung haben zunehmend viele Lehrer und Übungsleiter Hemmungen, im Gerätturnen zu unterrichten. Vielfach herrscht die Meinung vor, es sei zu kompliziert, zu aufwendig und zu wenig motivierend.

Der Deutsche Turner-Bund will mit dem Schwerpunktprogramm Gerätturnen aufzeigen, wie es gelingen kann, das Gerätturnen wieder transparenter, leichter lehr- und umsetzbar und damit auch motivierend für Lehrende und Lernende zu machen.

Vom Können aus der Alltagsmotorik ausgehend, kann durch schrittweises, methodisches Vorgehen, z.B. über den Liegestütz am Kasten, schnell der Handstand an der Wand erreicht werden. Nur wenig zeitlicher Aufwand ist erforderlich, und es ist leichter als viele glauben, dann in den Handstand zu schwingen oder sich am „Rad“ zu versuchen.

„Radschlagen für alle!“ wäre ein Slogan, mit dem jeder Lehrende im Gerätturnen, „seinen Lernenden“ ein großartiges Erlebnis bieten könnte.

Die Turn- und Sportvereine sind die „Kinderstube“ des Sports schlechthin. Dies fängt beim Eltern-Kindturnen mit 2-3 jährigen an und geht über das Kleinkinderturnen, Kinderturnen bis zum Jugendturnen.

Dabei sind die Bewegungsmöglichkeiten an den Großgeräten und die daran gemachten Erfahrungen nicht nur die ersten Schritte zu den Turntechniken des Gerätturnens, sie haben auch einen wesentlichen Anteil an der allgemeinen koordinativen und konditionellen Fähigkeitsentwicklung unserer Kinder.

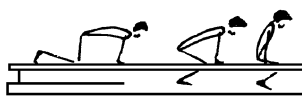
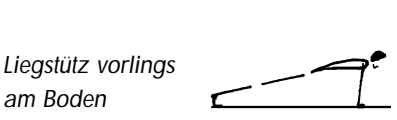
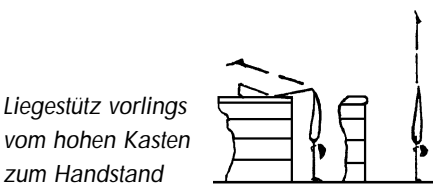
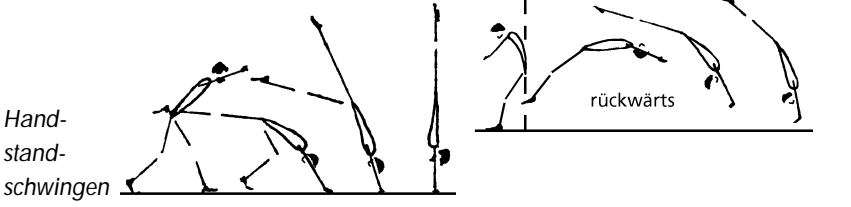
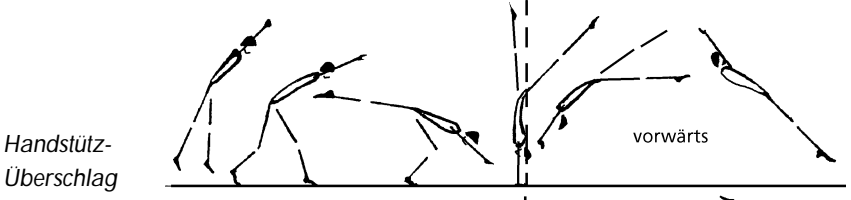
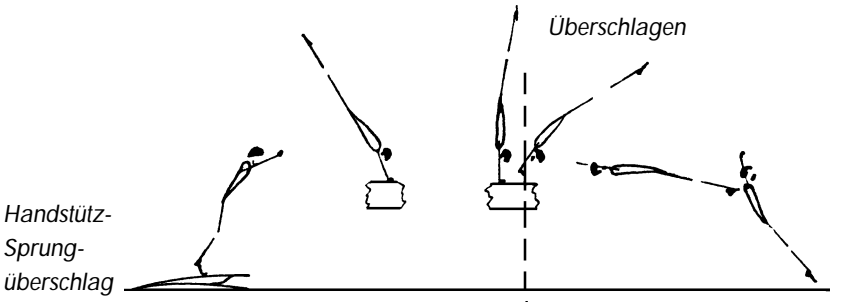
Bei langfristiger Vorbereitung, regelmäßigem Üben und Talent kann auch eine leistungssportliche Karriere im Gerätturnen erreicht werden.

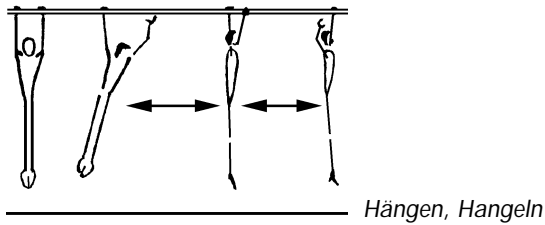
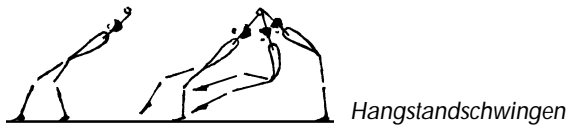
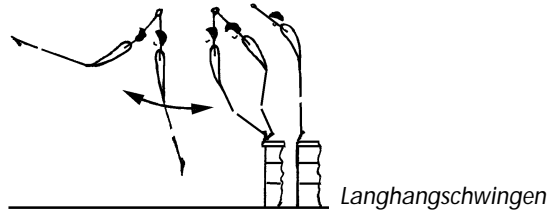
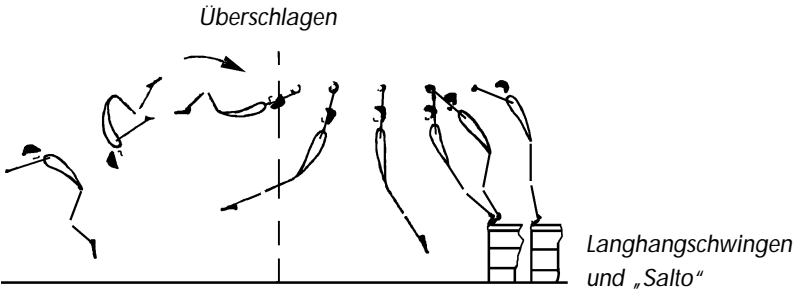
Diese wenigen Hinweise zum Bewegungslernen im Gerätturnen können und sollen kein Lehrbuch ersetzen, sie sollen vor allem Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die exemplarisch angeführten Beispiele zeigen Hintergründe und Wissensgebiete auf, an denen sich gerätturninteressierte Lehrende orientieren sollten, um ihren Schützlingen die Elemente des Gerätturnens erfolgreich und relativ schnell zu vermitteln.



Springen – Stützen

Fliegen





Liegestütz vorlings Bankgasse und  
Vorschwingen in den Liegestütz rücklings



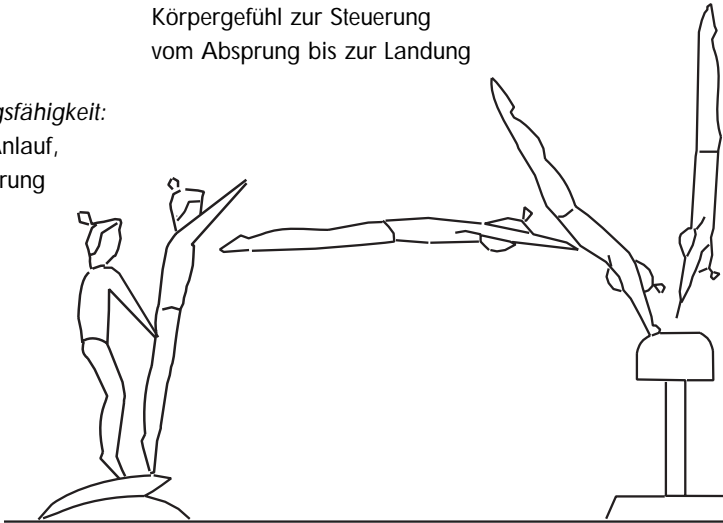
## Schaffen konditioneller und koordinativer Lern- und Leistungsvoraussetzungen am Beispiel des Handstützüberschlags

### Koordination

ist nach MEINEL/SCHNABEL (1987) die Ordnung bzw. Organisation der Bewegung. MECHLING (1992) bezeichnet Koordination als die räumliche, zeitliche und kraftmäßige Steuerung, während nach HOLLMANN/HETTINGER (1980) unter Koordination physiologisch gesehen, das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur ist.

*Rhythmisierungsfähigkeit:*  
rhythmischer Anlauf,  
An- und Aufsprung

*Differenzierungsfähigkeit:*  
Körpergefühl zur Steuerung  
vom Absprung bis zur Landung



### Kondition

ist nach MARTIN (1991) die Komponente des Leistungszustandes, die primär auf dem Zusammenwirken energetischer Prozesse des Organismus und der Muskulatur basiert.

*Bewegungsschnelligkeit:*  
für einen schnellen Anlauf

*reaktive Absprungkraft:*  
in der Streckmuskulatur der  
Beine beim Absprung

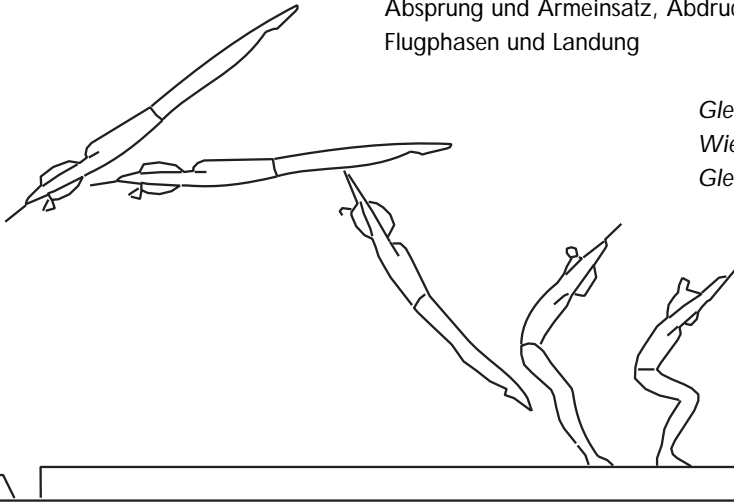
*dynamische Kraft:*  
im Mittelkörper, der Hüft- und  
Beinmuskulatur (Körperspannung)  
während der Flugphasen



*Orientierungsfähigkeit:*  
räumliche Orientierung  
vom Absprung bis zur Landung

*Kopplungsfähigkeit:*  
Aufsprung und Absprung,  
Absprung und Armeinsatz, Abdruck,  
Flugphasen und Landung

*Gleichgewichtsfähigkeit:*  
Wiederherstellung des statischen  
Gleichgewichts bei der Landung



*Schulterbeweglichkeit:*  
für einen offenen Schulterwinkel  
(gestreckte Schulter) beim Abdruck

*reaktive Abdruckkraft:*  
in der Streckmuskulatur der  
Arme und der Schultern  
beim Abdruck

*aktive Bremskraft:*  
in der Streckmuskulatur  
der Beine bei der Landung

*statische Haltekraft:*  
zur Stabilität im Mittelkörperbereich bei  
Absprung, Abdruck, während der  
Flugphasen sowie bei der Landung





Methodisches Vorgehen beschreibt die Art und Weise, WIE Elemente des Gerätturnens erlernt werden können.

Die Elemente des Gerätturnens lassen sich auf acht bewegungstechnische Gruppen reduzieren: Schwingen, Springen, Rollen, Auf- und Umschwingen, Kippen, Felgen, Stemmen und Überschlagen (Salti). Zusätzlich können die Elemente aus diesen Bewegungsgruppen noch mit Längsachsendrehungen (LAD) überlagert werden.

Jede dieser acht Bewegungsgruppen hat, unabhängig vom jeweiligen Gerät, in ihrer Hauptphase die gleichen Aktionen, die gleichzeitig auch deren bewegungstechnisches Merkmal sind. Das Wissen um diese Aktionen und deren räumlich-zeitliche Abhängigkeiten sind die Grundvoraussetzungen für methodische Vorgehensweisen.

Für das methodische Vorgehen sind folgende allgemeine Prinzipien zu berücksichtigen:

### Methodische Grundsätze

Vereinfacht kann das methodische Vorgehen beim Erlernen von Fertigkeiten in folgende Stufen gegliedert werden:

1. *Allgemeine, vorbereitende Übungen und turnspezifische Vorübungen (vorbereiten)*  
Ziel: Schaffen von Lern- und Leistungsvoraussetzungen (LLV)
  - × konditionell-koordinative LLV,
  - × psychische LLV
2. *Grobform der Elemente erlernen*  
Ziel: Aneignen der Technik in Grobform.  
Umsetzung:
  - × Über methodische Lernschritte eine Fertigkeit zum Gelingen bringen.
  - × Die entscheidenden, wesentlichen Bewegungsmerkmale (Aktionen), die für ein gutes Gelingen relevant sind, herausarbeiten.
  - × Gewährleistung der Übungsintensität durch Kleingruppenarbeit, viele Gerätstationen, angemessene Wiederholungen und Einbindung von gegenseitiger Hilfeleistung.



3. *Stabilisieren der Feinform der Elemente (üben)*

*Ziel:* Technik optimieren

*Beispiele:*

Gelingen des Rades → Rad mit deutlichem Nacheinander-aufsetzen von Füßen und Händen, mit weitem Grätschen der Beine bei gestreckter Hüfte.

4. *Gestalten, variieren und anwenden (festigen, variabel anwenden)*

*Ziel:* Automatisieren und variable Verfügbarkeit.

*Umsetzung:* verschiedene Bewegungsverbindungen, Wettkämpfe, Gestaltungen, Vorführungen.

*Beispiele für variable Verfügbarkeit:*

✗ Aufschwung vom unteren zum oberen Holm am Stufenbarren

→ ... am Reck

→ ... mit Absprung vom Minitrampolin an das Hochreck

→ ... am schaukelnden, hohen Trapez aus dem Schwung

✗ Handstütz-Überschlag auf Matten

→ ... auf der Wiese

→ ... am Strand

→ ... im Schwimmbad (vom Beckenrand in das Wasser)

→ Handstütz-Überschlag gespreizt, eingesprungen ...

*Mittel:*

Angebot an unterschiedlichsten Geräten und Gerätearrange-ments; Turnen unter „natürlichen“ Ausführungsbedingungen (z. B. Sand statt Matte); gestalten und variieren der Ausführungsform (Ausgangs-, Kern- und/oder Endbewegung).



## Methodische Vorgehensweisen

Zur Vermittlung der Elemente des Gerätturnens bieten sich zwei Vorgehensweisen an, die sich vor allem nach dem Könnensstand der Übenden und die Schwierigkeit der zu erlernenden Elemente richten. Selbstverständlich ist auch ein Wechsel zwischen den Vorgehensweisen bzw. eine Verknüpfung möglich.

### 1. *Die Ganzlernmethode*

Diese Methode ist vor allem bei Elementen angebracht,

- ✗ die relativ einfach und risikolos sind,
- ✗ bei denen auf Vorerfahrungen von ähnlichen Bewegungen zurückgegriffen werden kann,
- ✗ die nur ein oder zwei Aktionen in der Hauptphase aufweisen,
- ✗ wenn keine konzentrationale oder psychische Überforderung (z.B. Angst) auftritt.

### 2. *Die Teillernmethode*

Diese Methode ist angebracht bei Elementen,

- ✗ die komplexer sind, d.h. zeitlich-räumlich exakte Steuerungen erfordern,
- ✗ wo ein Risiko beim Neulernen auftreten könnte,
- ✗ bei denen mehr als ein oder zwei zeitgleiche oder unmittelbare Teilaktionen zusammenkommen,
- ✗ wenn zum Umsetzen der Bewegungsanweisungen hohe konzentrationale Anforderungen erforderlich sind,
- ✗ die zu Angstreaktionen führen können.

## Methodische Prinzipien

Eine gute Stundenplanung ist die Basis eines langfristig erfolgreichen, methodischen Vorgehens.

*Vom Leichten zum Schwierigen*

*Beispiele:*

Rolle vorwärts von einer Erhöhung → Rolle vorwärts auf der waagerechten Ebene am Boden → Rolle vorwärts auf eine Erhöhung → Rolle vorwärts als Aufgang auf den Schwebebalken.



*Mittel:*

Übungs erleichterungen durch Gerätehilfen (z.B. von Erhöhungen turnen), Erschwerung durch Veränderung der Übungs- bzw. Ausführungssituation (z.B. breiter Kasten → schmaler Schwebebalken).

*Vom Einfachen zum Komplexen*

*Beispiele:*

Hockstütz, Rückschaukel → Rolle vorwärts; Handstand, Rolle → Handstand-Abrollen; Rolle rückwärts und Handstand → Rolle rückwärts in den Handstand (Kopplung mit Felgbewegungen); Rad und Handstand → Radwende; Laufen und Hüpfen und Rad → Anlauf, Anhüpfer und Rad.

*Mittel:*

Turnen von Teilbewegungen eines Elements, dann komplexe Gesamtbewegung; Turnen von Einzelelementen und Verschmelzung zu Bewegungsverbindungen.

*Vom Bekannten zum Unbekannten*

*Beispiele:*

Im gewinkelten Liegestütz Beinscheren zum Scherhandstand, durch zusätzliche Längsachsendrehung zum Rad; vom Handstand durch Erweiterung der Breitenachsendrehung zum Handstütz-Überschlag (vorwärts oder rückwärts); die Rolle vorwärts vom Boden übertragen zur Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken.

*Mittel:*

Erschweren der Bewegungen durch Drehungen und Veränderung der Übungs- bzw. Ausführungsbedingungen.

*Vom Langsamen zum Schnellen*

*Beispiele:*

Senken rückwärts vom Kasten in den Handstand, Senken rückwärts mit Partnerhilfe in den Handstand, Sprung rückwärts in den Handstand mit Partnerhilfe zum Flick-Flack.

*Mittel:*

Verlangsamung der Bewegung durch Partner- und/oder Geräthilfe.

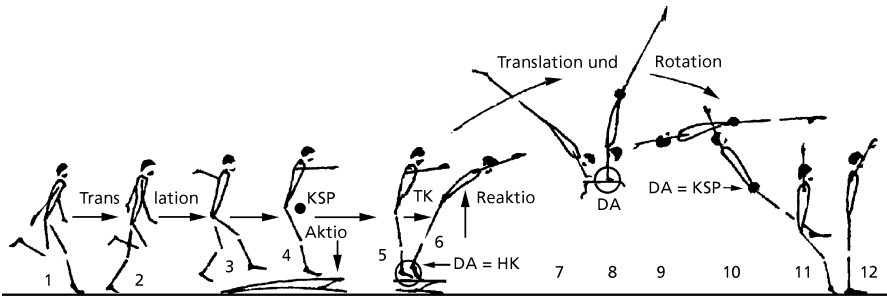


## Exemplarische Darstellung am Beispiel

### Handstütz-Sprungüberschlag

Verwendete biomechanische Größen:

- × Aktio-Reaktio
- × Translation-Rotation
- × Körperschwerpunkt (KSP)
- × Bewegungsrichtung
- × Bewegungsenergie (E-kin.)
- × Trägheitskraft (TK), Halltkraft (HK)
- × Körperbreitenachse (KBA)
- × Drehachsen (DA)
- × Schwerkraft (SK)
- × Lageenergie (E-pot.)



*Teilabschnitte:*

*Biomechanische Größen:*

Anlauf

(1–2)

- ✗ Erreichen der optimalen Horizontalgeschwindigkeit oder Bewegungsenergie (E-kin.)

Aufsprung

(3–4)

- ✗ Umsetzen der Anlaufgeschwindigkeit zum beidbeinigen Absprung

Absprung

(4–5)

- ✗ Rotationsauslösung an der kurzzeitigen festen DA (Kontaktpunkt der Füße am Absprunggerät) durch die exzentrisch wirkende HK/TK (des KSP) an der DA vorbei während der Absprunzeit
- ✗ Translation (Höhengewinn) durch die Wirkung der Absprungkraft auf den KSP
- ✗ Aktio, die Absprungkraft wirkt nach unten
- ✗ Reaktio, die Gegenkraft wirkt nach oben

Erste Flugphase

(6–7)

- ✗ Übergang von kurzzeitiger fester DA zur freien DA
- ✗ Rotation um die KBA, die als freie DA den KSP schneidet
- ✗ Während des Fluges kann die Bahn des KSP und der Drehimpuls nicht verändert werden
- ✗ Abdruckkraft an der kurzzeitig festen DA beim Handstütz (Translation)

Zweite Flugphase

(8–10)

- ✗ Beibehaltung der Rotationsgeschwindigkeit
- ✗ die KSP-Bahn verläuft durch die Wirkung der SK in einer Kurve abwärts
- ✗ Vorspannung der Bein- und Hüftmuskulatur

Landung

(11–12)

- ✗ Abbremsen der Lage- und Bewegungsenergie auf Null Geschwindigkeit durch beugen der Knie- und Hüftgelenke (nie mehr als 90°)

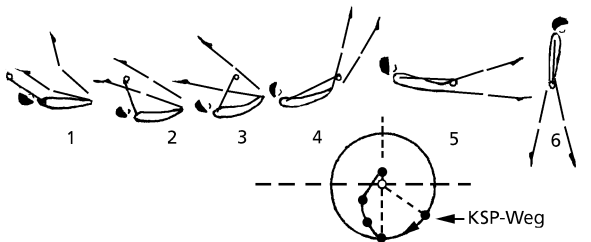
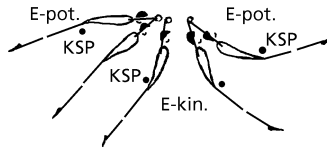


## Exemplarische Darstellung am Beispiel

### Schwingen im Langhang, Spreiz-Kipp(Pendel)aufschwung, Kippe aus der Ruhelage

Verwendete biomechanische Größen:

- × Schwerkraft (SK)
- × Körperschwerpunkt (KSP)
- × Drehachse (DA)
- × Rotation
- × Impulsübertragung (translatorisch beim Pendelaufschwung, rotatorisch bei Kippen)
- × Impulserhaltung (Pendelverkürzung)
- × Haltekraft (HK)



Teilabschnitte:  
Abschwung  
(1–3)

**Biomechanische Größen:**

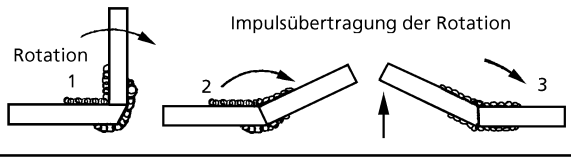
- ✗ Rotationsauslösung durch Wirkung von SK und HK (Griff der Hände)
- ✗ Feste DA
- ✗ Umwandlung von Lage-(E-pot.) in Bewegungsenergie (E-kin.) von der höchsten zur tiefsten KSP-Position
- ✗ Erreichen der optimalen Geschwindigkeit senkrecht unter der festen DA (bei Beginn der Hauptfunktionsphase)

Aufschwung  
(3–6)

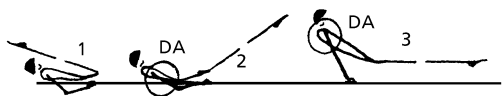
- ✗ Umwandlung von Bewegungs- in Lageenergie (E-kin. in E-pot.)
- ✗ Impulserhaltung durch Vorschwingung der Beine (beim Langhang) oder Hüftstreckung (beim Spreiz-Kippaufschwung bzw. den Pendelaufschwüngen), in beiden Fällen wird durch die KSP-Annäherung an die feste DA eine Pendelverkürzung erreicht
- ✗ Abbremsen des Beinschwungs, bzw. der Hüftstreckung (translatorische Impulsübertragung, bedeutet Entlastung an den Händen)
- ✗ Erreichen der höchsten KSP-Position (E-pot. ist maximal)

**Kippe aus der Ruhelage**

Mechanisches Beispiel



Bewegungs-  
darstellung



Beinschwung (1–2)

- ✗ Rotationsauslösung vorwärts

Abbremsen des  
Beinschwungs (2)

- ✗ rotatorische Impulsübertragung von den Beinen auf den Rumpf

Armabdruck  
(2–3)

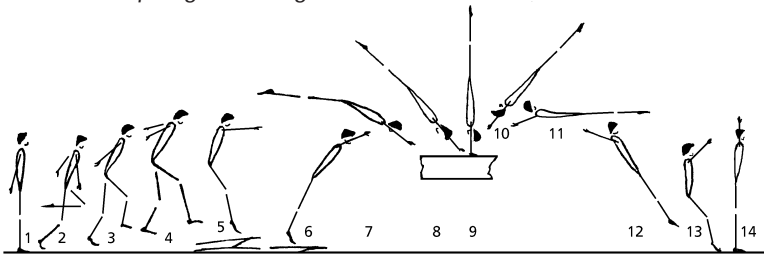
- ✗ Aktio (Armdruck wirkt nach unten), Reaktio wirkt nach oben (Höhengewinn)  
Translation des KSP





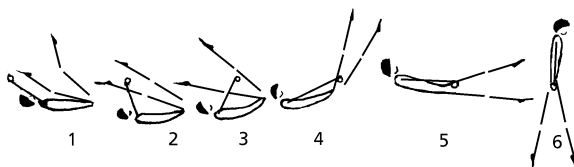
## Bewegungsanalytische Aspekte (Teil 1)

Exemplarische Darstellung am Beispiel des  
Handstütz-Sprungüberschlags



Phasenzuordnung	Aktionen in räumlich-zeitlicher Hinsicht	Funktionen der Aktionen
<b>I. Vorbereitungsphase</b> Anlauf (1–2) (Hilfsfunktionsphase II. Ordnung)	a) Beschleunigender Anlauf bis ca. 3 m Abstand zum Brett b) Aus dieser Distanz letzter Schritt vor dem einbeinigen Absprung c) Erreichen der optimalen Körper vor- bzw. rücklage (KLA)	a) Erreichen der erforderlichen Horizontalgeschwindigkeit b) Räumliche Orientierung zum Wechsel von Anlauf zum einbeinigen Absprung c) Steuern der optimalen Körperlage vor dem Absprung für den Aufsprung
<b>II. Vorbereitungsphase</b> Aufsprung (3–5) (Hilfsfunktionsphase I. Ordnung)	a) Einbeiniger Absprung, flache Flugkurve zum Aufsprung auf das Brett mit Vorschwingen der Arme b) Bei Fußkontakt sind die Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt	a) Umsetzen von Anlaufgeschwindigkeit zum einbeinigen Aufsprung b) Erreichen der optimalen Position (Körperlängsachse) für den Absprung
<b>III. Vorbereitungsphase</b> (6–8) Absprung und erste Flugphase	a) Beidbeiniger Absprung b) Erste Flugphase bis zum Handstütz mit Hüftführung c) Strecken der Hüft- und Schultergelenke zum Abdruck	a) Umwandlung der Horizontalgeschwindigkeit zur Vorwärtsrotation mit Höhengewinn b) Steuern des Hüft- und Schulterwinkels c) Erreichen der Position für den Abdruck zur zweiten Flugphase
<b>IV. Übergangsphase</b> (10–12) zweite Flugphase	a) Vom Abdruck aktive Mittelkörperspannung b) Leichtes Kopfvornehmen c) Vorspannung der gesamten Landemuskulatur	a) Wahrnehmen der Muskelspannung b) Räumliche Orientierung während der zweiten Flugphase c) Sicherung der muskulären Abbremsfähigkeit in den beteiligten Gelenken zur Landevorbereitung
<b>V. Landephase</b> (13–14)	a) Maximaler Krafteinsatz der Landemuskulatur b) Geringste Beugung der beteiligten Gelenke bei geradem Rücken	a) Abbremsen der Energie von Flughöhe, Horizontalgeschwindigkeit und Rotation b) Abbremsen auf Null-Geschwindigkeit bis in den Stand

Exemplarische Darstellung am Beispiel des Spreiz-„Kipp“-Aufschwungs (Pendelaufschwungs)



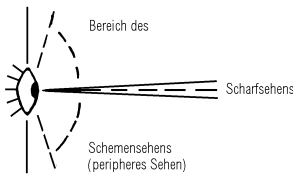
Phasenzuordnung	Aktionen in räumlich-zeitlicher Hinsicht	Funktionen der Aktionen
<b>Vorbereitungsphase</b> Abschwung (1–3) (Hilfsfunktionsphase I. Ordnung)	a) Abschwingen mit Vorspreizen eines Beines b) Heranbringen des Vorgespreizten Beines an den Rumpf und des anderen Beines mit dem Oberschenkel (oberhalb der Knie) an die Stange	a) Umwandlung von Lage- in Bewegungsenergie (Abschwung) b) Erreichen der optimalen Ausgangsposition bei Beginn der Hauptfunktionsphase
<b>Hauptfunktionsphase</b> Aufschwung (3–5)	a) Wenn die Hüfte (KSP) senkrecht unter der Stange ist, beginnt die schnellkräftige Hüftstreckung b) Blockieren der Hüftstreckung, wenn der „Spreiz“ an der Stange ist c) Umsetzen der Hände (vordrehen) vom Hang in den Stütz, wenn die Schulter die Horizontale nach oben passiert d) Druck der Arme nach unten und hinten (Stemmen)	a) Impulserhaltung durch optimale Pendelverkürzung b) Translatorische Impulsübertragung damit die Entlastung an den Händen erfolgen kann c) Wechsel des Griffs vom Hang in den Stütz d) Schließen des Arm-Rumpfwinkels und Stabilisierung der Endposition
<b>Endphase</b> bzw. Endposition (6)	Erreichen des Spreizstützes nach dem Aufschwung	



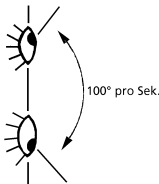
# Bewegungssehen (beobachten)

Die Zeichnungsfolgen des Handstütz-Sprungüberschlags und des Spreiz-„Kipp“-Aufschwungs sind dem Teil 1 Bewegungsanalytische Aspekte auf den vorherigen Seiten zu entnehmen

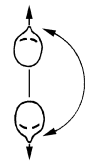
Möglichkeiten des Bewegungssehens



Augenbewegungen



Kopfbewegungen



Zur Praxis des Bewegungssehens

Für die Beobachtung werden sowohl die Sehbereiche als auch die Augen- und Kopfbewegungen genutzt.

## **Folgende Punkte sollten bedacht werden:**

- ✗ langjährige Erfahrung ist nicht zu ersetzen,
- ✗ wiederholtes Betrachten eines Elements (Video) sichert die Bewegungsvorstellung einer Gesamtbewegung,
- ✗ ist jedoch der Bewegungsumfang größer und zeitlich länger, wird die optische Erfassung schwieriger (z.B. Pferdsprung, vom Anlauf bis zur Landung),
- ✗ der Beobachtungsabstand zum Turnenden sollte mindestens 3 m betragen,
- ✗ Begrenzung der Beobachtung auf die räumliche Phasenabschnitte, Energiebereitstellung und Positionserreichung sowie den Aktionen der Hauptfunktionsphase,
- ✗ Veränderungen der Körperwinkel in den Hauptgelenken (Hüfte und Schulter) während der Phasenabschnitte sehen,
- ✗ Bezug zur Umgebung herstellen wie Geräte, Raumachsen, Körperteile usw.,
- ✗ sich auf Körperpositionen und Aktionen zu bestimmten räumlichen und zeitlichen Merkmalen konzentrieren,
- ✗ gesehene Bewegung mit der Vorstellung optimaler Bewegungstechnik vergleichen,
- ✗ Merkmale wie Bewegungsweite, -rhythmus, -tempo und -fluß erkennen.

## **Der Mensch hat zwei „Sehbereiche“:**

- a) den Bereich des „Scharfsehens“ mit einem Winkel von ca. 1,5 bis 3,5 ° und
- b) den Bereich des „Schemen- oder Peripherensehens“ mit einem Winkel von ca. 150° (bei fixiertem Augapfel), auch die Informationen aus dem peripheren Sehen werden für die Bewegungskoordination verarbeitet.

Bei fixiertem Kopf kann der Augapfel nach links-rechts oder umgekehrt mit einer Geschwindigkeit von ca. 100° pro Sek. (das ist etwa 1/3 eines Kreises) bewegt werden.

Die „Drehbewegungsmöglichkeit“ des Kopfes (links-rechts oder umgekehrt) beträgt bei „normalen“ anatomischen Voraussetzungen maximal ca. 180°. Für diesen ca. maximalen „Kopfweg“ werden etwa 0,8 bis 1,2 Sek. benötigt.



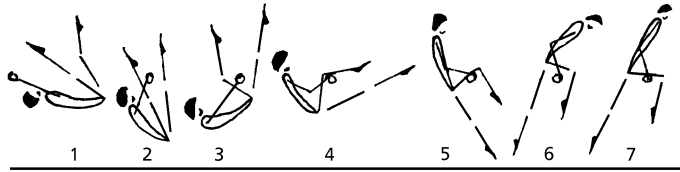
## Bewegungsfehler (korrigieren)

Bewegungsvorstellung  
und -wissen

- ✗ Bewegungsvorstellung vom bewegungstechnischen Leitbild haben,
- ✗ wissen, wo in etwa die Abgrenzungen der einzelnen Phasenabschnitte zu ziehen sind (vgl. Abb. Seite 17),
- ✗ wissen, welche Bedeutung (Funktion) die Aktionen innerhalb dieser Phasenabschnitte haben (vgl. Seite 16 – 17),
- ✗ Vergleichen können zwischen dem gesehenen Bewegungsablauf (Ist-Stand) und dem bewegungstechnischen Leitbild (Soll-Stand).

Fehler **erkennen**  
(dies ist oft leichter  
als deren Ursache zu  
finden)

**Fehler:** Der Übende turnt einen Kniehang-Aufschwung anstatt des Spreiz-„Kipp“-Aufschwungs



Fehlerursachen **finden**  
(dafür können mehrere  
Ursachen verantwortlich  
sein)

**Ursachen:** Welche wären nach der Fehlerabbildung verantwortlich?

1. In der Abschwungphase (Abb. Seite 17) wurde die unbedingt erforderliche optimale Position bei Beginn der Hauptfunktionsphase nicht erreicht.
2. Es fehlt die für dieses Element entscheidende Aktion in der Hauptphase die Hüftstreckung mit der Funktion Pendelverkürzung (Abb. 3–6, Seite 17).

**Differenzierte Betrachtung:** Der Lernende hat

- ✗ keine gute Bewegungsvorstellung,
- ✗ beim Vorspreizen Angst, die Beine anzuschlagen,
- ✗ zu geringe Kraft/ Beweglichkeitsvoraussetzungen,
- ✗ im Lernprozeß keine oder zu wenig qualifizierte Informationen über das Erreichen der optimalen Position (Abb.3, Seite 17), der Hüftstreckung und deren zeitlichen Zuordnungen erhalten,
- ✗ versucht durch Ziehen in den Spreizstütz zu gelangen, die Folge war das Einhängen mit einem Knie und das Abwärtsschlagen eines Beines.

Fehler **korrigieren**

**Lernschrittfolgen mit Formulierungen anbieten, daß:**

- ✗ zuerst der Spreizhang ohne Bewegung erlernt wird,
- ✗ danach der Spreizhang im Schwung erreicht werden muß,
- ✗ mit der Hüftstreckung zunächst im ruhigen Spreizhang begonnen wird,
- ✗ beim Pendeln im Spreizhang der Zeitpunkt für den Beginn der Hüftstreckung und deren „Blockade“ wahrgenommen wurde,
- ✗ die Hüftstreckung im Rücken gespürt werden kann,
- ✗ erst mit wenig Schwung und viel Hilfe die Gesamtbewegung geturnt wird,
- ✗ dann, wenn die räumlichen zeitlichen Abfolgen stimmen, allmählich die Bewegungshilfe mehr und mehr abgebaut wird.

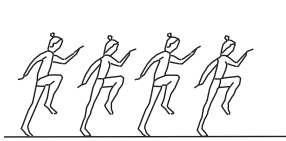


## am Beispiel des Handstütz-Sprungüberschlages

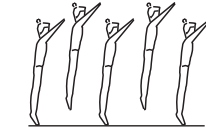
Die Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen und der richtigen Technik eines Elementes sind wiederholende Prozesse auf stetig steigendem Niveau. Sie stellen eine Daueraufgabe für jeden Lehrenden und Lernenden im Gerätturnen dar und tragen dazu bei, die erlernten Techniken variabel verfügbar zu halten und im Sinne wachsender Anforderungen die Schwierigkeit zu erhöhen.

### Leistungsvoraussetzungen entwickeln

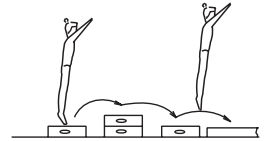
### Teilbewegungen entwickeln



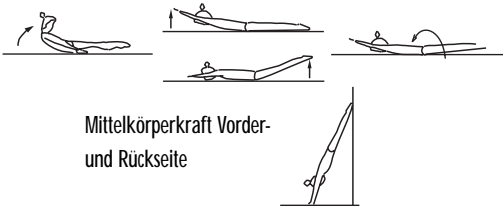
Lauftechnik und Sprint



Absprungtechnik und -kraft



Sprungkraft weiterentwickeln



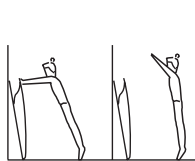
Mittlerkörperkraft Vorder- und Rückseite



Anlauf-Absprung erlernen



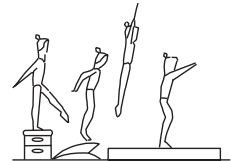
Schulter- und Hüftbeweglichkeit



Abdrucktechnik und -kraft



Teiltechnik Abdruck erlernen



Landung erlernen

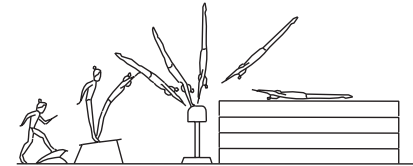


*Grundtechnik entwickeln*



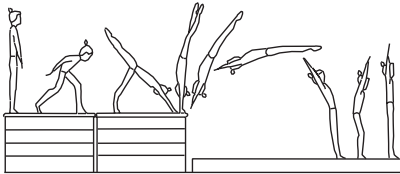
Absprungverhalten

*Technik erlernen*



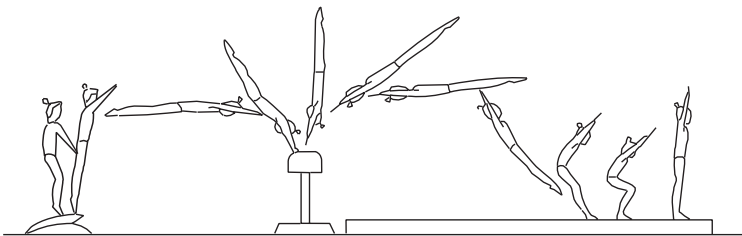
Erlernen der Flugphasen unter erleichterten Bedingungen

*Technik verbessern*



Verbesserung des Abdrucks und der 2. Flugphase

**Zielausführung**



Handstütz-Sprungüberschlag



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

Der Spaß beim Gerätturnen kommt nicht immer von allein. Dafür muß sich der Übungsleiter bzw. Trainer seine Initiativen, sein Verhalten und sein Planen bewußt machen sowie über das gute Vor- und Aufbereiten der Stundeninhalte eine Grundlage für gelungene Gerätturnstunden schaffen.

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.
- × *Spontanität/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?“

## **Eine Gerätturnstunde,**

in der man mit vielen Freunden *zusammen gelernt* und *gelacht* hat,

- ✗ wo man geleistet und geschwitzt hat,
- ✗ Spiel und Spannung erlebte,
- ✗ wo man etwas für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden getan hat,
- ✗ wo man Neues erfahren hat, und
- ✗ wo man mit Stolz etwas zeigen konnte –

*das ist eine tolle Stunde gewesen!*





- GERLING, I.E. (1999):  
Basisbuch Gerätturnen ... für alle. Verlag Meyer & Meyer, Aachen.
- GERLING, I. E. (1997):  
Kinder turnen – helfen und sichern. Verlag Meyer & Meyer, Aachen.
- GRUHL, M./CONDOVICI, G./WEBER, R. (1999):  
Technik – Methodik – Karten, Gymnastics E+A, Detmold
- HÄRTIG, R./BUCHMANN, G. (1987):  
Gerätturnen, Trainingsmethodik. Sportverlag, Berlin.
- HOLLMANN, W./HETTINGER, Th. (1980):  
Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Verlag F.K. Schattauer, Stuttgart.
- KASSAT, G. (1993):  
Biomechanik für Nichtbiomechaniker. Fitness-Contur-Verlag, Bünde.
- KNIRSCH, K. (1996):  
Fundamentum des Gerätturnens. (2) Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt.
- KNIRSCH, K. (1998):  
Gerätturnen mit Kindern. (9) Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt.
- KNIRSCH, K. (1997):  
Gerätturnen mit Mädchen und Frauen. (2) Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt.
- KNIRSCH, K. (1999):  
Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens Band I. (3) 1996 und II (2. Auflage in Vorbereitung) Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt.
- MARTIN, D. (Red.) (1991):  
Handbuch Trainingslehre. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- MECHLING, H. (1992):  
Koordinative Fähigkeiten. In: RÖTHIG u.a. (Hrsg.):  
Sportwissenschaftliches Lexikon (6), Verlag Hofmann, Schorndorf.
- MEINEL, K./SCHNABEL, G. (1987):  
Bewegungslehre – Sportmotorik. (8) Sportverlag, Berlin.
- SCHNABEL, G./HARRE, D./BORDE, A. (Hrsg.) (1994): Trainingswissenschaft:  
Leistung – Training – Wettkampf. Sportverlag, Berlin.
- WILLIMCZIK, K. (1989):  
Biomechanik der Sportarten, Rowohlt-Verlag, Reinbek.

