

## Salto rückwärts – ein Turnelement auch für die Schule

Flavio Bessi

Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit einem der Turnelemente, das sowohl Turnende als auch Außenstehende sehr fasziniert, dem Salto rückwärts. Wenn man die Sicherheitsaspekte berücksichtigt, eignet sich der Salto auch für die Schule. Die Begeisterung der Schüler ist dem Lehrer garantiert, weil der Salto ein tolles Kunststück ist, das zwar etwas Mut und Risikobereitschaft erfordert, aber großartige Erfahrungen ermöglicht und – wenn man es richtig macht – auch vergleichsweise leicht zu erlernen ist.



Es ist verständlich, dass Lehrkräfte am Anfang zumindest Bedenken (und manchmal sogar Angst) haben, ein solches Turnelement in einer Schulklasse zu erarbeiten. Damit der Lehrende in die Lage versetzt werden kann, diese Fertigkeit mit Erfolg zu vermitteln, stellen wir hier die Aufgaben detailliert vor.

### Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Bevor der Salto rückwärts erlernt werden kann, sollte überprüft werden, ob und inwiefern folgende Voraussetzungen bei den Schülerinnen und Schülern gegeben sind:

#### Konditionelle Voraussetzungen:

- Reaktives Sprungverhalten (am Boden)
- Sprungverhalten am Trampolin, falls der Salto vom Trampolin geturnt werden soll)
- Mittelkörperspannung, d. h., die Schüler sollten in der Lage sein, ihren Rumpf stabil halten zu können
- Kräftige Bauchmuskulatur (falls der Salto mit der gehockten Ausführung geturnt wird)

#### Technische Voraussetzungen:

- Erfahrung mit Drehungen rückwärts (oder für Anfänger mindestens mit Überkoppositionen)
- Erfahrung mit Sprüngen am Minitrampolin, dabei kontrollierter Absprung
- Landeerfahrung

#### Sonstiges

- Mut und Risikobereitschaft

Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, müssen sie unbedingt erarbeitet werden, bevor der Salto rw. geturnt werden kann.

Einige begleitende und vorbereitende Übungen werden im Folgenden beschrieben. Sie können und sollen auch immer wieder während des Lernprozesses selbst geturnt werden.

#### AUS DEM INHALT:

*Flavio Bessi*

Salto rückwärts – ein Turnelement auch für die Schule... 1

*Matthias Rießland*

Turnerische Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt... 9

*Henner Hatesaul*

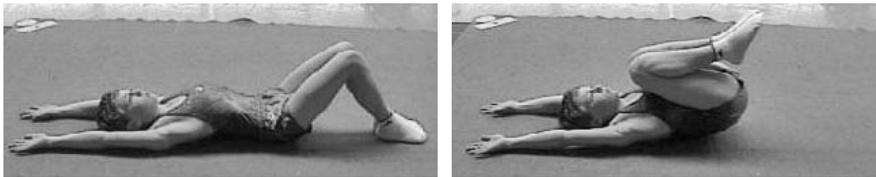
Praxis-Tipp – Aufhängevorrichtung für Matten... 14

## Begleitende Übungen zur Erarbeitung der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für den Salto rw.

Zur Differenzierung und Intensivierung des Unterrichts können folgende vorbereitende bzw. flankierende Aufgaben angeboten werden. Möglich ist auch, einen Stationenbetrieb zu organisieren, so dass viele Schüler gleichzeitig üben können.

### Beine einrollen

In Rückenlage auf dem Boden, Arme hinter den Ohren: Körper einrollen, indem die Beine möglichst schnellkräftig auf den Oberkörper zu bewegt werden.



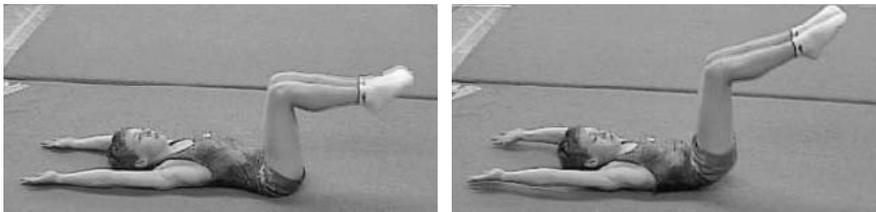
### Oberkörper aufrichten und Beine einrollen

In Rückenlage auf dem Boden, Arme hinter den Ohren: Oberkörper krümmen und ihn und die Beine abheben (aufeinander zubewegen).



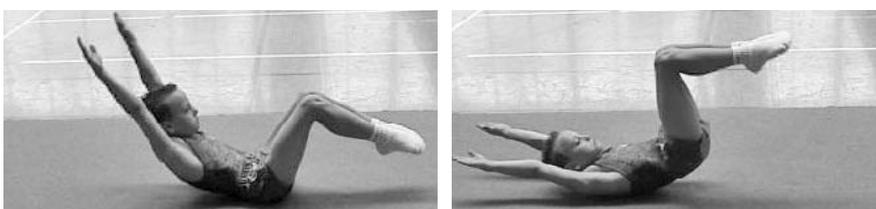
### Beckenlift, Beckenschieber mit gebeugten Beinen

Bei folgender Übung ist die Amplitude geringer, da die unterstützende Kraft der Arme fehlt. Dafür ist die Spannung der Bauchmuskulatur um einiges stärker. In Rückenlage auf dem Boden Kerze (Arme gestreckt): Die gebeugten Beine in Richtung Decke schieben. Die Unterschenkel werden dabei parallel zum Boden gehalten.



Beachte, dass die Hüfte bei dieser Übung nur einige wenige Zentimeter zurücklegt. Dies ist bereits ein ausreichend hoher Trainingsreiz für die untere Bauchmuskulatur. Also keinen falschen Ehrgeiz, um eine größere Bewegung auszuführen.

### Rückenschaukeln mit angehockten Beinen



### Beine anhocken an der Sprossenwand

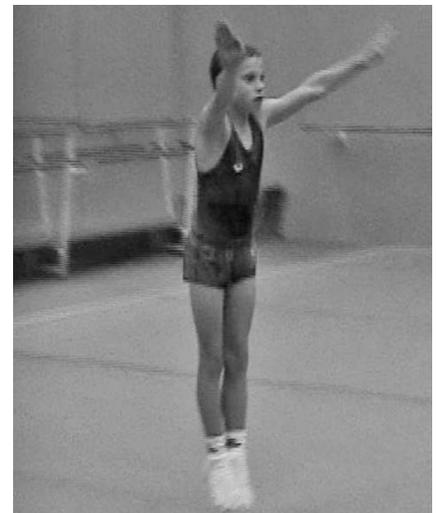
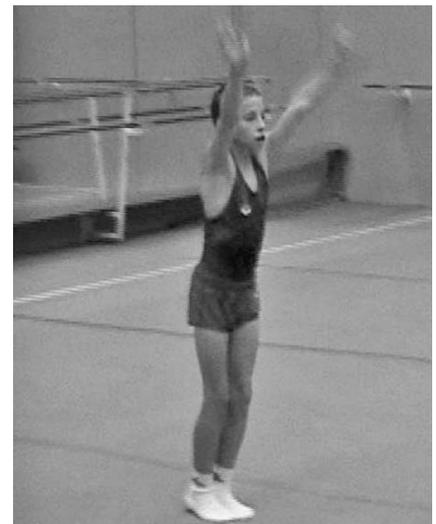
Explosives Anheben der Beine über den Kopf an der Sprossenwand (für Hocksalto).

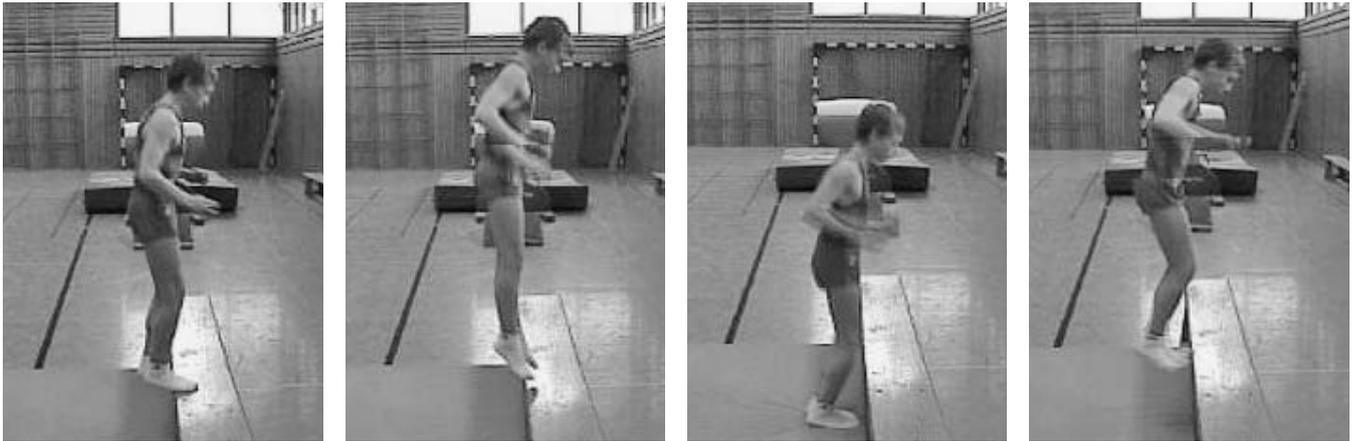
Wichtig ist dabei, dass das Becken vom Anfang an aufgerichtet wird.



### Prellendes Springen

Reaktives Springen ohne Spannungsverlust (vor allem im Mittelkörper).





Verschiedene Ausführungen: mit gestreckten, gegrätschten und gehockten Beinen; vw, rw, sw; oder von einer Bank herunterspringen und zur Ausgangsposition auf der Bank zurückprellen.  
Achtung! Schülerinnen und Schüler auf beide Seiten der Bank verteilen, da ansonsten die Bank kippen kann.

**Bewegungsbeschreibung und anzustrebende Bewegungsmerkmale**

Um den Salto rw. möglichst rasch und gut erlernen zu können, sollte man sich über einige bewegungstheoretische und biomechanische Grundsätze im Klaren sein. Der Salto rw. wird nachfolgend in seinen wesentlichen Aktionen beschrieben und kurz biomechanisch begründet:

**Hocksprünge hintereinander**

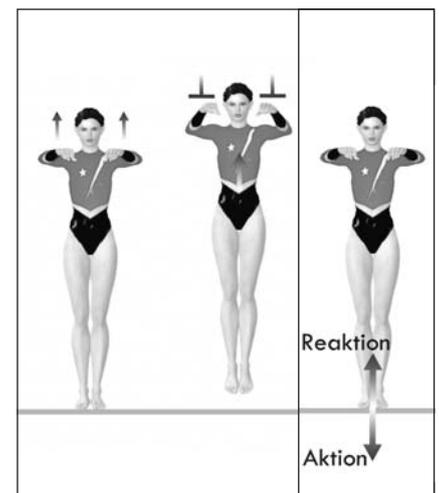
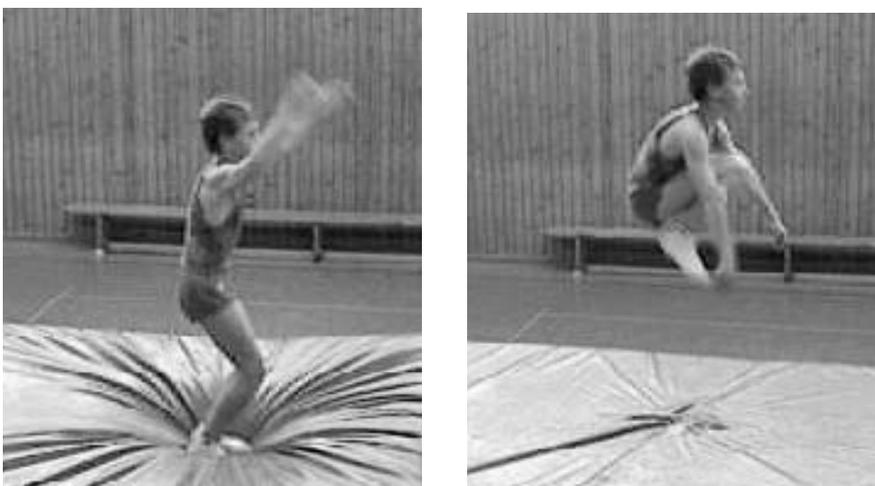
Prellendes Springen mit anschließendem Anhocken.



**1 Aus dem Vorelement schnellkräftiges Nach-Oben-Bringen der Arme mit Blockierung (Arme abrupt abbremsen).**

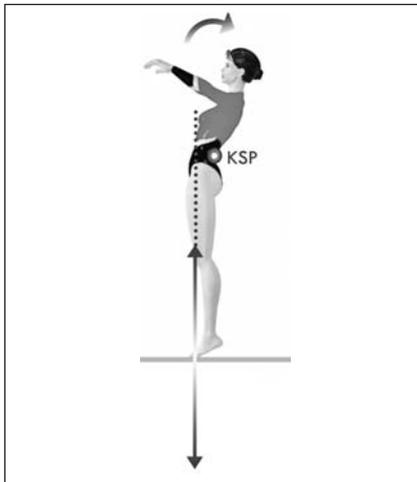
**Hocksprünge auf Weichbodenmatte**

Hocksprünge auf einer weichen Unterlage – auch auf Zeit.



Dies hat zwei Gründe: Impulsübertragung und Erhöhung der Bodenreaktionskräfte.

**2 Beim Absprung leichter Hüfteinsatz nach vorn, dabei den Kopf gerade (nicht im Nacken) halten.**



Beim Salto rw handelt es sich um eine rotatorische Bewegung. Rotationen sind Bewegungen, bei denen sich alle Körperpunkte konzentrisch um eine Achse herum bewegen, also Drehbewegungen. Diese Bewegungsart kommt zustande, wenn eine Kraft exzentrisch, d. h. am KSP vorbei wirkt. Je exzentrischer die Kraft wirkt (je entfernter sie von der Drehachse ist), desto größer ist das so genannte Drehmoment und somit auch der entstehende Drehimpuls. Ein Salto kann deshalb nicht zustande kommen, wenn der Übende senkrecht nach oben springt.

**3 Die Hände werden beim Salto rw gehockt an die Schienbeine herangebracht.**

Der Drehimpuls ist eine biomechanische Größe, welche ein Maß über die „Quantität“ an Drehung (den

„Schwung“) darstellt. Im Augenblick des Verlassens des Bodens ist der Drehimpuls festgelegt. In der Luft besteht (ohne die Einwirkung äußerer Kräfte) keine Möglichkeit mehr, ihn zu verändern. Ob ein Schüler in der Lage ist, einen Hock-, Bück- oder Strecksalto zu turnen, hängt von seinem Drehimpuls ab, der das Massenträgheitsmoment überwindet. Ein Schüler kann viel leichter einen Salto rw gehockt als einen Salto rw gestreckt turnen, weil das Massenträgheitsmoment beim letzteren fast dreimal so groß ist wie beim Hocksalto.



Durch Verändern der Körperhaltung, d. h. durch Verändern des Trägheitsmomentes, kann die Drehgeschwindigkeit gesteuert werden. Will ein Schüler eine schnellere Drehung erreichen, muss er das Trägheitsmoment verringern, indem er sich klein macht (Annäherung der Körperteilmassen an die Drehachse). Dabei wird nicht mehr „Drehung“ (Drehimpuls) erzeugt, sondern nur eine schnellere Drehung verursacht.

Das Verständnis dieses Prinzips ist für Lehrende sehr wichtig, da nichts, was ein Schüler in der Luft machen kann, den Drehimpuls vergrößern wird. Will der Schüler dagegen die

Drehgeschwindigkeit verringern, muss er sich groß machen (Entfernung der Körperteilmassen von der Drehachse).

Zur Vorbereitung der Landung sollte der Blick nach Möglichkeit spät (erst nach einem halben Salto) zum Boden gerichtet werden.

**4 Leichte Aufstreckbewegung der Gelenke ...**

... zur Verringerung der Drehgeschwindigkeit für die Landevorbereitung.



Landungen können als Gegenstück von Absprüngen angesehen werden. Anstatt Kraft zu erzeugen, um vertikalen Impuls und Drehimpuls zu gewinnen, müssen diese durch Muskelkraft auf Null reduziert werden. Die kinetische Energie im Moment des Kontaktes zum Boden ist sehr groß, da die Schüler eine vertikale Beschleunigung aus einer beachtlichen KSP-Höhe erfahren. Dazu kommt noch der Drehimpuls. Daher ist es wichtig, den Impuls über eine möglichst große Zeit – das bedeutet über einen möglichst langen Weg – zu reduzieren. Der Körper muss also vor dem ersten Kontakt zum Boden möglichst ausgestreckt sein.

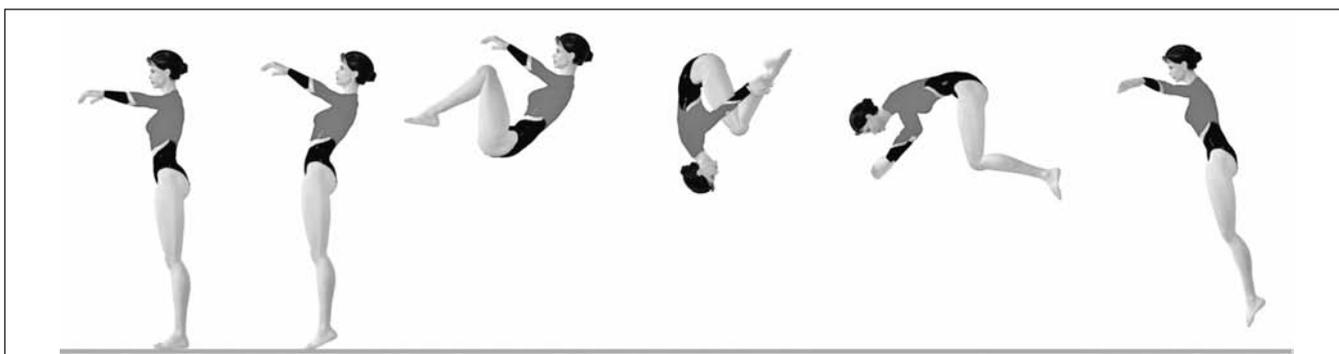


Abb.: Idealtypische Abbildung des Salto rw.

## Möglichkeiten zur Erarbeitung des Saltos rw

Je nachdem, mit welchen Schülern wir es zu tun haben, müssen wir den Lernweg differenzieren. Große, schwere Lernende sind ganz anders zu behandeln als kleine und leichte. Alleine die Hilfe muss anders aussehen, da wir als Lehrpersonen schwere Schüler kaum alleine unterstützen können. Dagegen ist die Hilfeleistung, die bei kleinen und leichten Schülern angewendet wird, meistens frei (d. h. ohne feste Griffe). Der Helfer greift nur in bestimmten Phasen der Bewegung ein.

Im Folgenden werden einige methodische Hilfen vorgestellt:

### 1 Gewöhnungsübungen

Aus dem Stand vorlings läuft der Schüler möglichst hoch an der Wand und drückt sich von dieser ab, um zum Überschlag überzugehen. Zwei Helfer unterstützen ihn bis in den sicheren Stand (siehe Abb.).

☞ Beide Helfer greifen am Oberarm der jeweiligen Seite mit Klammer- oder Drehgriff. Die Daumen der Helfer zeigen zum Ellenbogen des Schülers.

#### Weitere Gewöhnungsübungen:

- Salto rw an den Schaukelringen mit Helfern
- Von einer erhöhten Schrägebene Rolle rw zum Drehen in den Stand



### 2 Vorübungen am Minitrampolin

- Aus dem Stand auf dem Minitrampolin mit Armen in Hochhalte Springen mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung rw in die Rückenlage auf die Arme der Helfer.

Wenn die Übenden sich an das Nach-hinten-springen bzw. -fallen gewöhnt haben, Salto rw in den Stand üben. Zweimal anhäufen, beim dritten Mal abspringen.

☞ Die Helfer haben eine Hand am Hosensbund, die für Stützhilfe sorgt, und die andere an der Oberschenkelrückseite, um den Übenden Drehung geben zu können.



- Niedersprung rw zum Strecksprung rw
- Von einem etwa brusthohen Kasten in den Handstand springen (der Schüler wird dabei durch den nachfolgenden Schüler unterstützt). Kurbet (Abschnepfern, bei Anfängern nur Beine ins Tuch fallen lassen) und Absprung mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung rw in die Rückenlage auf den Mattenberg.



● Kurbet Salto rw

☞ Eine Hand am unteren Rücken, die andere nach Möglichkeit an der Brust (je nach Geschlecht weiter unten!).

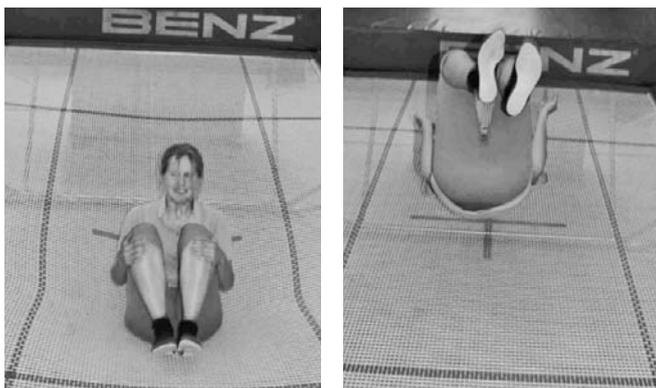


**3 Vorübungen am großen Trampolin**

Springen am Trampolin ermüdet den Turnenden relativ schnell. Koordination und Konzentration lassen nach. Es muss daher am Anfang klar geregelt sein, wie viele Sprünge der Übende macht, bevor er zur eigentlichen Übung übergeht. Diese Absprache ist umso wichtiger, wenn Helfer vorhanden sind. Am besten einigt man sich auf 3. Bei 3 wird (ohne wenn und aber!) gesprungen bzw. geturnt.

Es ist notwendig herauszustellen, dass Turner (zumindest im leistungssportlichen Trainingsprozess) den Salto rw am Trampolin nicht mit der Technik der Trampoliner durchführen. Dieses Gerät ist nur ein Hilfsgerät, um die richtige Gerätturntechnik lernen zu können. Der Hauptmechanismus des Absprungs ist „Hüfte vor“ (in unterschiedlichen Intensitäten je nach Folgeelement, um eine exzentrische Absprungsposition zu erreichen). Die Beine sind vor dem letzten Absprung (zum Salto) leicht vorne. Die Arme bleiben vollkommen gespannt oben, d. h. sie führen keinen Armzug durch (dabei auch kein nachgebendes Beugen der Arme!).

● Rückensprung zum vereinfachten Salto rw („Flugrolle rw“): leichtes, niedriges Springen und sich dann gleichzeitig auf den Po und Füße/Fersen fallen lassen (Paket: schön klein, Hände umfassen die Knie) Absprung nach hinten. Landung in Hockstand. Gute Schüler können die Landung auch im gestreckten Stand realisieren.



**Mögliche Probleme ☹ und Korrekturhinweise ☺**

☹ Achtung bei dieser Übung. Sie ist sehr simpel, wird aber sehr oft durch Angst derart behindert, dass die Gefahr einer Kopf- bzw. Nackenlandung besteht.

☺ Hier hilft leider zuerst nur Überwindung.

Darüber hinaus soll der Übende die Hände immer als Schutz parat halten.



☹ Der Schüler landet nicht auf dem Po, sondern eher in einer sitzenden Position. Dann entsteht keine Rückwärtsdrehung.

☺ Hinweis auf die Körperneigung nach hinten beim Aufkommen.

☹ Die enge Hockhaltung wird zu früh aufgegeben. Dadurch zu wenig Drehung.

☺ „Bleib klein!“

● Springen mit Hüftansatz und anschließender Landung in Rückenlage auf der Weichbodenmatte. Der Übende soll die Vorstellung haben, dass er dabei die Hüftknochen sehr aktiv in Richtung Decke bringt. Die Hüfte soll während der ganzen Übung überstreckt bleiben.

☞ Ein Helfer sichert den Schüler mit einer Schiebematte. Oft springen Schüler auf die Matte zu, also seitlich zum Helfer. Dieser soll darauf vorbereitet sein.



**Mögliche Probleme ☹ und Korrekturhinweise ☺**

☹ Es wird nach hinten gesprungen.

☺ Hinweis darauf, dass die Hüfte an derselben Stelle landen soll, wo die Füße abgesprungen sind.

☹ Aus Angst, sich in ungewohnter Weise flach auf den Rücken fallen zu lassen, wird der Oberkörper aufrecht gelassen und es werden nur die Beine (nicht die Hüfte) hochgebracht.

☺ Mit kleineren Sprüngen auf den Rücken beginnen. Evtl. am Anfang aus dem Stand, nicht aus dem Federn.

● Salto rw mit einem Helfer auf jeder Seite

☞ Die Helfer federn mit und haben die eine Hand an der Hose (Ho-



senbund-Griff) und die andere an der Rückseite des Oberschenkels. Ein Helfer zählt laut und unmissverständlich an. Beide Helfer federn aber nur bei „eins“ und „zwei“ mit; bei „drei“ müssen sie stehen bleiben. Anderenfalls können sie nicht nur dem Turnenden weniger helfen, sondern auch sich selber gefährden, wenn sie in der Luft die Bewegung korrigieren.

### Mögliche Probleme ☹ und Korrekturhinweise ☺

☹ Aus Angst springt der Übende senkrecht und leitet somit keine Drehung ein.

☺ „Hüfte zur Decke“

Erfahrene Helfer können auch die Brust bzw. Schulter des Übenden beim Absprung nach hinten drücken, so dass eine leichte Rücklage erzwungen wird.



### Salto rw. am großen Trampolin mit der Longe

Viele Übende empfinden dieses Hilfsmittel als besser, weil sie an den Seiten niemanden haben, der die Bewegung in irgendeiner Weise stören könnte. Darüber hinaus ist es für den Helfer ziemlich unproblematisch, den Übenden so lange in der Luft zu halten, bis dieser die vollständige Drehung durchgeführt hat.

● Zuerst nach oben springen (Arme hoch) mit gleichzeitigem aktivem Schieben der Hüfte nach vorne oben. Erst dann kleinmachen durch Anhocken.

☞ Gesichert wird mit Hilfe des Gürtels, der mittels eines Seils über einen Flaschenzug bedient wird. Der Hilfeleistende steht nicht auf dem Tuch, sondern unten auf dem Boden.



### Mögliche Probleme ☹ und Korrekturhinweise ☺

☹ Die Hüfte wird nicht in Richtung Decke gestreckt.

Die Knie werden hochgezogen, während der Po nach unten hängt („Entenpo“).

In der neben stehenden Abbildung auch Kopf im Nacken.

☺ „Hüfte an die Decke klatschen!“

Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur.

Korrektur der Kopfposition durch Fixieren eines Punktes.

☹ Aus Angst versuchen einige Anfänger, sich am Seil zu halten. Dies könnte zu leichten Quetschungen oder Druckstellen an den Armen führen.

☺ „Hände Weg von den Seilen!“

„Umgreife deine Schienbeine!“

● Salto rw mit nur einem Helfer und Schiebematte. Wenn ein Übender ausreichende Erfahrung und Selbstvertrauen hat, kann die Hilfeleistung auf einen Helfer beschränkt werden. Er sollte jedoch erfahren sein, um den Turnenden auf jeden Fall sicher auf das Tuch zurückbringen zu können.

☞ Hier ist es möglich, sowohl mit Hosenbund-Griff als auch frei (ohne feste Griffe) zu helfen.

● Salto rw nur mit Partnerhilfe. In diesem nächsten Schritt wird die Schiebematte abgebaut, so dass der Übende die Landung unter originalen Bedingungen durchführt.

☞ Der Helfer greift den Turnenden mit Klammergriff am Bauch und Rücken und springt wie immer nur bei „eins“ und „zwei“ mit. Er lässt den Übenden nach und nach mehr Zeit in der Luft alleine, greift ihn aber mit Klammergriff bei der Landung wieder.





● Salto rw alleine mit Schiebematte. Diese macht nicht nur die Landung sicherer und angenehmer, sondern mindert auch die Gefahr, nach einer schlechten Landung vom Trampolin „wegzufliegen“.

☞ Während dieser Phase (vor allem bei Anfängern) kann es zu „Blackouts“ kommen. Daher soll der Helfer sehr konzentriert den Turnenden verfolgen. Als Zwischenschritt ist es auch möglich, einen zweiten Helfer auf der Seite zu postieren, der im Notfall hereinspringt und den orientierungslos drehenden Schüler unterstützt.



#### Mögliche Probleme ☹ und Korrekturhinweise ☺

☹ Der Schüler springt nach hinten, anstatt die Hüfte nach oben zu bringen, und turnt daher einen Salto in die Länge.

Wichtig für Helfer: die Schiebematte muss stets den Übenden verfolgen.

☺ Die Bewegungsvorstellung soll nicht eine Rücklage sein, bei der der Übende



de die Schulter nach hinten bringt. Das richtige Motto lautet: „Hüfte zur Decke!“

☹ Anfänger mit wenig Dreherfahrung neigen den Kopf oft zur Seite (sie blicken über die Schulter), um die Landefläche möglichst früh zu sehen.

☺ Mit Hilfeleistung und einem methodischen Trick üben: Beispielsweise ein zusammengeknülltes T-Shirt zwischen Kinn und Brust bis zur Landung halten.



Der Salto rw. ist ein spannendes Turnelement und kann schnell und leicht erlernt werden, wenn die Voraussetzungen gegeben sind. Wenn die Hilfestellung gut eingearbeitet ist, kann eigentlich nicht viel passieren. Aber natürlich muss man Schritt für Schritt vorgehen und üben, um den Lernerfolg nicht durch Angst und Unfälle zu gefährden.

#### Literaturhinweise:

Bessi, Flavio et al. (2007). *Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen – zweite Lizenzstufe*. Ilona Gerling, Michael Gruhl, Günter Hammer, Klaus Knoll, Ralf Sygusch, Christoph von Lassberg und Reinhard Weber. Voraufgabe. Freiburg: Eigenverlag.

Bessi, Flavio (2006). *Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen – erste Lizenzstufe (2., veränd. Aufl.)*. Freiburg: Eigenverlag

#### Abkürzungen und Konventionen

a	gestreckt	KSP	Körperschwerpunkt
ARW	Arm-Rumpf-Winkel	LAD	Längsachsendrehung
b	gebückt	LWS	Lendenwirbelsäule
BAD	Breitenachsendrehung	rw	rückwärts
c	gehockt		



Dr. Flavio Bessi, Fachleiter Turnen am Sportinstitut der Uni Freiburg, Landestrainer Kunstturnen beim Badischen Turnerbund.

*Anschrift:*  
Hohestraße 11A  
79336 Herbolzheim, Breisgau

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

**Druck:**  
Druckerei Hofmann  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 20.40 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnementrechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461

# Turnerische Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt

## Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand

Matthias Rießland

### Einleitendes: Margaretha Schmidt und ihre Basisgymnastik

Als junger, angehende Kunstturner lernte ich 1974 die Ballettmeisterin Margaretha Schmidt kennen. Sie bereitete in meinem Heimatverein, dem TV 1846 Offenburg e.V., Turnerinnen aus der damaligen erfolgreichen Frauenmannschaft des TuS Teningen gymnastisch, gerätetechnisch und im künstlerisch-ästhetischen Ausdruck auf nationale und internationale Meisterschaften vor. Mein Training und die Zusammenarbeit mit Margaretha Schmidt wurden intensiver, als ich sie 1983 bat, mich zusätzlich zu meinem täglichen Training im damaligen Olympiastützpunkt Frankfurt sowie im Turnzentrum in Heusenstamm zu trainieren. Die vier Standardwerke der Basisgymnastik (Schmidt et al., 1989, 1990, 1991, 1993/2008) dokumentieren unsere Zusammenarbeit sowie die Ergebnisse und Perspektiven einer turnerischen Basisgymnastik. Dieser Beitrag wurde auch zum Gedächtnis an Margaretha Schmidt geschrieben und ihr gewidmet.

Aufgrund der äußeren Form und Zielrichtung eines Fachartikels kann ich nicht auf die gesamte Entstehungs- und Wirkungsgeschichte der Basisgymnastik eingehen. Sie ist jedoch stark mit der Lebensgeschichte von Margaretha Schmidt verbunden (vgl. Schmidt & Rießland, 1993/2008). Im Folgenden möchte ich aus meiner heutigen Sicht zunächst einige wesentliche Beweg- und Hintergründe zum Konzept einer turnerischen Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt entfalten. Die thesenhafte Bestim-

mung der allgemeinen Ziele der Basisgymnastik verweist auf die prinzipielle Unabgeschlossenheit dieses anspruchsvollen Konzeptes und eröffnet Perspektiven einer allgemeinen und grundlegenden körperlichen Erziehung einerseits sowie der speziellen Vorbereitung auf das Geräteturnen in Schule und Verein durch die Schulung und Bildung von Körpergefühl und Körperbewusstsein andererseits.

Ausgehend vom Untertitel „Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand“ sollen ausgewählte Bilder einen Einblick in die turnerische Basisgymnastik geben. Die Bilder ersetzen natürlich nicht die in den Büchern der Basisgymnastik beschriebenen Übungen. Zuletzt möchte ich Möglichkeiten und Perspektiven eines auf Körpergefühl und Körperbewusstsein ausgerichteten Konzeptes turnerischer Basisgymnastik skizzieren.

### Beweg- und Hintergründe zum Konzept

Die Ballettmeisterin Margaretha Schmidt (1923–1994) ist die Begründerin der Basisgymnastik. Die Grundlage ihrer Arbeit ist ihre avantgardistische tänzerische Ausbildung in den 1920/30er Jahren sowie die gesammelten Erfahrungen eigener körperlicher „Aufbauarbeit“ aufgrund von Verletzungen der Wirbelsäule nach Verschüttung im 2. Weltkrieg. Sie überprüfte und erweiterte ihr Wissen kontinuierlich ab den 1960er Jahren. Ihre Zielgruppen und Anwendungsbereiche verliefen horizontal durch alle Altersgruppen (von Kind bis Senior) und vertikal durch die verschiedenen Sportarten: „Kinderturnen, Gym-

nastik für jedermann, Seniorengymnastik, funktionelle Gymnastik am Institut für Leibesübung (heutiges Uni-Sport-Zentrum der Technischen Universität Darmstadt, M. R.) in Darmstadt und darauf aufbauend, sportartspezifische Aufbaugymnastik für Leistungssport, vor allem Kunstturnen“, so Margaretha Schmidt (1989, 11) über ihre Betätigungsfelder.

Maßgeblich für ihre gesundheitspräventive Arbeit waren die körperlichen Voraussetzungen und Potentiale der Aktiven. Diese zu erkennen und weiter, durch gezieltes Üben mit dem und durch den eigenen Körper, zur Entfaltung zu bringen, kennzeichneten die Qualität und Originalität der Arbeit von Margaretha Schmidt. „Diese Gymnastik ist nicht neu; sie beruht auf Überlieferungen, die ich aufgrund meiner Erfahrung, Erkenntnisse und Einsichten auf unsere Zeit übertragen habe. Gymnastik ist keine Modeerscheinung, sondern dient der Gesunderhaltung und soll Freude am täglichen Leben bringen. Ich sehe meine Gymnastik als ‚Basis-Gymnastik‘, die aus meiner Sicht die Grundlage und Vorbereitung für jede sportliche Betätigung ist“ (ebd.).

Neu für die deutsche Kunstturnwelt der damaligen Zeit waren nicht nur der Inhalt und Anspruch der Schmidt'schen Gymnastik, Gymnastik als notwendigen Teil turnerischen Trainings zu sehen, sondern auch die Form der Vermittlung, nämlich Schritt für Schritt, behutsam, nach den momentanen Möglichkeiten am und mit dem Aktiven zu arbeiten, seine körperlichen und technischen Voraussetzungen für das Üben am Gerät zu verbessern. Die dabei gezeigte besondere Form des Einfühlungsvermögens (Empathie) von Seiten der Trainerin



Abb. 1: (I, 193)

Bilder: Dr. Matthias Rießland

kennzeichnete ihre Professionalität, Form und Inhalt zu verbinden, eine pädagogische Beziehungsqualität durch gegenseitiges Vertrauen, Respekt und Anerkennung zu kreieren. Hierin wies Margaretha Schmidt über die „bloßen“ Übungen der Basisgymnastik hinaus. Allgemeine Prinzipien für sportpädagogisches Handeln, Denken und Fühlen als eine Grundlage einer allgemeinen und körperlichen Erziehung werden sichtbar.

„Wer nicht gerade stehen kann, der kann auch keinen geraden Handstand“ wiederholte Margaretha Schmidt unermüdlich auf unseren zahlreichen gemeinsamen Lehrgängen und Work-Shop's in den 1980er und Anfang der 1990er Jahre. Ein weiteres Übungs- und Vermittlungsprinzip veranschaulichte sie den Übungsleiterinnen/-leitern und Studierenden stets eindrucksvoll mit ihren mehr als 60 Lebensjahren mit ihrem eigenen Körper, nämlich wie „kleine“ Bewegungen Voraussetzungen und Bestandteil von „großen“ Bewegungen sind. Daher ist für das Turnen und Kunstturnen das Üben kleiner Bewegungen genauso wichtig wie das Trainieren von „Teilen“, Übungsfolgen oder ganzer Übungen an den Geräten. Diese Vorgehensweise hat den Vorteil, dass sukzessive ein Gefühl über die Bewegungsmodalitäten bewusst gemacht werden kann. Bewegungslernen auf diese Art und Weise ist eine Vorbeugung vor Überforde-

rungen, Verletzungen und späteren chronischen Beschwerden als Folge „unvorbereiteter“ und daher „falschen“ Übens an den Geräten.

### Allgemeine Ziele

Die systematische Darlegung allgemeiner Ziele einer turnerischen Basisgymnastik eröffnet meines Erachtens, wie schon oben erwähnt, einen sportpädagogischen Zusammenhang über deren spezifische Ziele hinaus, nämlich ökonomischere Bewegungsabläufe durch ein differenzierteres Körpergefühl und Körperbewusstsein zu entwickeln. Hierzu acht Thesen:

#### These 1

**Basisgymnastik baut den Körper systematisch für sportliche und alltägliche Belastungen auf.**

Sie geht somit der sportlichen Belastung voraus und begleitet spezifische Bewegungsentwicklungen.

#### These 2

**Basisgymnastik folgt dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit.**

Sie ist eine Ganzkörpergymnastik. Sie berücksichtigt bei jeder Bewegung den ganzen Körper sowie die individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten des übenden Menschen.

#### These 3

**Basisgymnastik klärt über Bewegungszusammenhänge auf und schafft Einsichten.**

Durch Basisgymnastik werden funktionelle Zusammenhänge des Körpers erfahr- und spürbar. Die Basisgymnastik vermittelt Wissen, beginnend mit der eigenen körperlichen Erfahrung.

#### These 4

**Basisgymnastik stellt eine vernünftige Grundlage sowohl für Gesundheits- als auch (Hoch-)Leistungssport dar.**

Sie orientiert sich nicht nur am (Hoch-)Leistungssport, sondern eröffnet im Breiten- und Freizeitsport Grundlagen und Möglichkeiten für ein sportliches, alltägliches aber auch künstlerisch-kreatives sowie „gesundes“ Bewegen. Sie stellt ebenso eine vernünftige Grundlage für den Gesundheitssport dar. Die Ba-

sisgymnastik ist nicht nur eine allgemeine Vorbereitung des Körpers auf Belastungen sportlicher Bewegungen im Wettkampf-, Leistungs- und Hochleistungssport, sondern ermöglicht besondere Vorbereitungen mit dem eigenen Körper für sportartspezifische Bewegungsabläufe. In diesem Sinne steht die Basisgymnastik für einen – von den Trainern und Funktionären den Aktiven gegenüber – verantwortbaren Weg im Hochleistungssport.

#### These 5

**Die Basisgymnastik setzt beim Trainieren/Üben an den individuellen Voraussetzungen des übenden Menschen an.**

Sportpädagogisch gewendet heißt dies, dass sie den Menschen dort abholt, wo er steht. Die Basisgymnastik orientiert sich am Stand des Könnens, am Alter und an den Zielen der Übungen.

#### These 6

**Basisgymnastik verbessert die Bewegungswahrnehmung und -vorstellung in Raum und Zeit und trägt somit zu Bewusstseinsbildungsprozessen bei.**

Sie orientiert den Übenden bez. der Bewegungsmodalitäten, d. h. die Zusammensetzung der Bewegung sowie unbewusste Bewegungen werden bewusst gemacht. Margaretha Schmidt korrigierte nicht nur den bewegten Körperteil, wie z. B. die Bewegungsrichtung des Beines beim Beinschwingen, sondern die Körperbereiche, die sich nicht bewegten, jedoch aus der vertikalen Körperachse auswichen. Beim Beinschwingen wird das sichtbar u. a. durch Standschwierigkeiten.

#### These 7

**Ein verbessertes Bewegungs- und Körpergefühl schafft ein verbessertes Selbstwertgefühl;**

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit dienen als Grundlage zur Unterstützung identitätsbildender Prozesse. Selbsterkenntnis als Identitätsbildungsprozess ist ein genuiner Bildungsprozess. Die Übungen der Basisgymnastik verbessern das Bewegungs- und Körpergefühl sportartspezifischer, aber auch alltäglicher Bewegungsabläufe, d. h. ein verfeinertes Unterscheidungsvermögen für Empfindungen bei Hal-

tungsveränderungen während eines Bewegungsablaufes. „Erkenne dich selbst“ ist ein der Basisgymnastik innewohnender Grundsatz. Sie ermöglicht Perspektiven bez. sportlicher und kreativ-ästhetischer Entwicklungen.

### These 8

Basisgymnastik ist eine Möglichkeit, Selbsterziehungsprozesse zu initiieren und stellt somit eine Grundlage einer vernünftigen Erziehung und



Abb. 2: (I, Ü4, 24)



Abb. 3: (I, Ü7, 27)

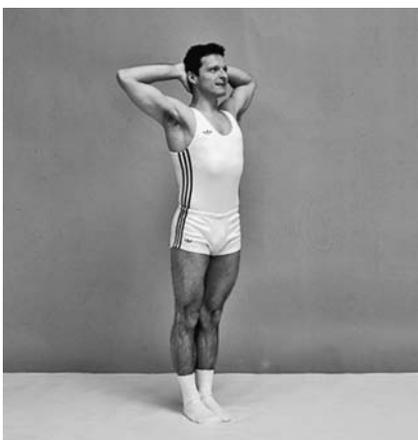


Abb. 4: (II, Ü136, 80)

Bildung des Körpers, im Sinne einer „Hilfe zur Selbsthilfe“, dar.

### Vom geraden Stand zum geraden Handstand – Ausgewählte Übungen und Bilder

Die folgende Bildauswahl soll den systematischen Übungsaufbau der turnerischen Basisgymnastik beispielhaft veranschaulichen. Die nach der Abbildungsnummerierung in Klammer stehende Bezifferung verweist auf den jeweiligen Band der Basisgymnastik, die Übung und die Seitenzahl. Demzufolge bedeutet (I, Ü1, 19): Basisgymnastik für Jedermann – Band I, Übung 1, Seite 19. So sind die ursprünglichen Übungszusammenhänge und Reihenfolge der Übungen leichter zu finden und zu erschließen.

Hier üben Sie u. a. das „gerade“ Stehen an der Wand, indem Sie die Arme in Richtung Senkrechte führen (Abb. 2). Die Wand gibt „Rückmeldung“ über muskuläre Dysbalancen. Das Gefühl für einen „geraden“ Rücken bei „Abklappen“ des Oberkörpers (Abb. 3) kann auch an der Wand und in anderen Lagen, z. B. auf dem Rücken liegend, trainiert werden.

Aus dem „geraden“ Stand mit den Händen im Flechtgriff am Hinterkopf (Abb. 4) klappen Sie den Oberkörper ab, „verharren“ einen Moment in der „Tischposition“ (Abb. 5) und runden den Oberkörper, indem Sie die Ellenbogen von den Knien aus weiter entlang der Oberschenkel führen (Abb. 6). Kraft und Beweglichkeit werden in einem ausgewogenen Verhältnis aufgebaut.

In der Bauchlage heben und senken Sie die parallel geführten Arme



Abb. 5: (II, Ü136, 81)



Abb. 7: (I, Ü67, 89)



Abb. 8: (I, Ü80, 102)



Abb. 9: (I, Ü86, 109)



Abb. 10: (II, Ü150f., 101)

und zusammengehaltenen Beine (Abb. 7).

Von der Bauchlage (Abb. 7) können Sie sich zur Seitlage rollen und wieder zurück.

Können Sie auf der rechten oder linken Körperseite – bei gehobenen Armen und Beinen (Abb. 8) liegen bleiben?



Abb. 6: (II, Ü136, 81)

Das Gefühl für Balance wird herausfordernd geschult. Gleichzeitig werden Ganzkörperkoordination und der dosierte Einsatz von Kraft geübt.

Aus dem Liegestütz führen Sie einen Arm in Richtung nach vorne und oben (vgl. Abb. 9).



Abb. 11: (I, Ü88, 112)

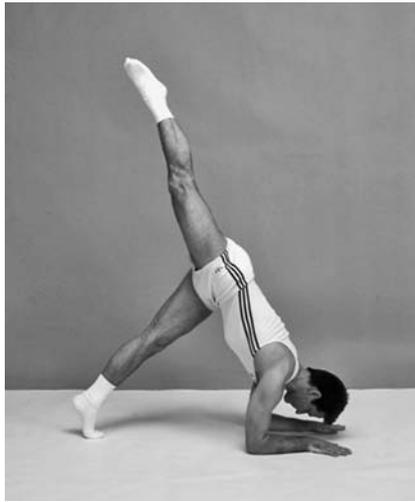


Abb. 12: (I, Ü88, 112)



Abb. 13: (I, Ü88, 112)



Abb. 14: (I, Ü98, 123)



Abb. 15: (I, Ü98, 123)

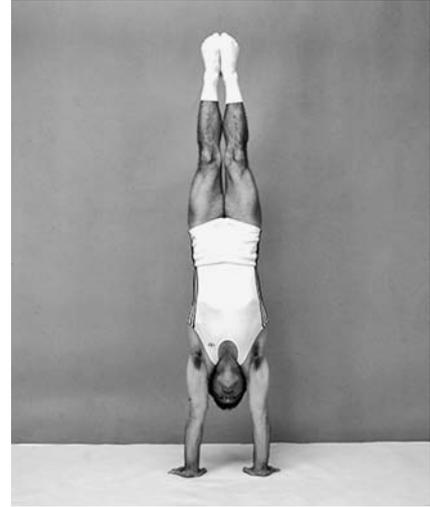


Abb. 16: (I, Ü98, 123)

Können Sie auf dem einen Arm genauso gut stützen, wie auf dem anderen?

Ein Ziel ist, den Körper anspannen zu lernen, ohne ihn zu verspannen. Aus dem Langsitz heben Sie das Becken. Ferse, Becken und Schultern bilden eine Linie.



Abb. 17: (I, Ü97, 121)

Können Sie Ihr Gewicht auf alle Stützpunkte gleich verteilen?

Aus der „Päckchenstellung“ (Abb. 11) kommen Sie mit dem Heben eines Beines in Richtung der gedachten bzw. gefühlten Ferse-Becken-Schulter-Linie in den Unterarmstand (Abb. 12). Das Strecken



Abb. 18: (I, Ü97, 121)

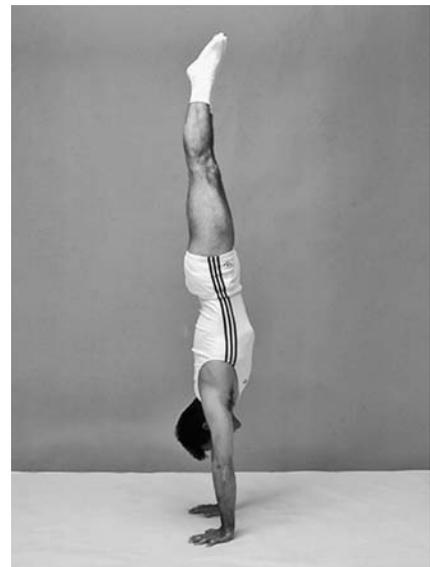


Abb. 19: (I, Ü97, 121)



Abb. 20 (IV, Rolle Rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Armen und Beinen in den Handstand)

der Arme ist eine Kräftigung bei gleichzeitiger Beibehaltung der Körperstatik (Abb. 13).

Schwingen Sie aus dem „geraden“ Stand (Abb. 14) durch Heben eines Beines (Abb. 15) in den Handstand (Abb. 16): eine Herausforderung für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Balance.

Wie fühlt sich die Bewegung an, wenn Sie das Schwungbein wechseln?

Bringen Sie die Hände zum Boden vor die Füße (Abb. 17) und rollen den Oberkörper Wirbel für Wirbel auf. „Verharren“ Sie kurz bei einem relativen Hüftwinkel von 90 Grad (Abb. 18 sowie Abb. 3) und öffnen Sie dann den Hüftwinkel in einer gleichmäßigen Geschwindigkeit bis sie ruhig im Handstand stehen

(Abb. 19). Diese Variante empfiehlt sich eher für Fortgeschrittene.

Abbildung 20 zeigt, wie sich einzelne Elemente der turnerischen Basisgymnastik im Vollzug eines komplexeren Bewegungsablaufes, ja zur Basisakrobatik, zusammenfügen. Die zur Erstellung der im IV. Band eingesetzten Technik der Stroboskopaufnahmen entsprach den technischen Möglichkeiten Anfang der 1990er Jahre.

### Möglichkeiten und Perspektiven

Die nach wie vor alarmierenden Zahlen über die Zunahme von Haltungsschäden und so genannter Zivilisationskrankheiten, die auf Bewegungsmangel und damit den Mangel an ausgewogenen Erfahrungen und Erlebnissen mit dem Körper in der Lebenswelt von Kindern und Erwachsenen zurückgeführt werden können und müssen, „schreit“ förmlich nach einer konstruktiven Diskussion über die Rolle sowie Möglichkeiten und Perspektiven einer gezielten Körpererziehung.

Das Konzept einer turnerischen Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt eröffnet einerseits einen Zugang zu einer allgemeinen und grundlegenden körperlichen Erziehung. Andererseits bereitet es in einer besonderen Art und Weise auf das Geräte- und Kunstturnen vor. Der Titel des I. Bandes „Basisgym-

nastik für Jedermann“ ist programmatisch zu sehen, als körperliche Vorbereitung über das Gerätturnen hinaus für alle Sportarten und alle Altersgruppen durch eine anspruchsvolle Schulung und Bildung des Körpergefühles und Körperbewusstseins. Der Untertitel „Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand“ verweist auf die Möglichkeit und Notwendigkeit einer spezifischen körperlichen Vorbereitung der Aktiven durch basisgymnastische Elemente für alle sportlichen Bewegungen als Gesundheitsprävention.

In diesem Sinne kann eine turnerische Basisgymnastik eine Grundlage für Selbsterziehungsprozesse im bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seinem Körper sein. Dieser „Umgang mit sich selbst“ ist ebenfalls Voraussetzung für den „Umgang mit anderen“.

Diese Perspektive hat Voraussetzungen. Eine Voraussetzung im Sinne einer turnerischen Basisgymnastik, ist die Qualifizierung von Übungsleitern, Trainern und (Hochschul-)Lehrern, die mit geschultem Blick sowie mit Kopf, Hand und Herz die körperlichen Voraussetzungen des Aktiven erkennen und systematisch Schritt für Schritt einen verantwortbaren Weg zur Leistung mit dem Aktiven aufbauen.

Diesen Horizont stellte Margaretha Schmidt verdienstvoll mit ihrem Lebenswerk in Aussicht.

### Literatur

- Schmidt, M. & Klümper A. (1989). *Basisgymnastik für Jedermann*. Darmstadt: Reba-Verlag.
- Schmidt, M., Klümper A. & Rießland M. (1990). *Ganzkörpergymnastik. Kraft – Elastizität – Koordination – Balance. Basisgymnastik für Jedermann*. Band II. Darmstadt: Reba-Verlag.
- Schmidt, M., Klümper A. & Rießland M. (1991). *Beweglichkeit in jedem Alter. Basisgymnastik für Jedermann*. Band III. Darmstadt: Reba-Verlag.
- Schmidt, M. & Rießland, M. (1991). *Basisgymnastik für Jedermann*. In Deutscher Turnerbund (Hrsg.), *Das Fitness-Handbuch des Deutschen Turner-Bundes*. Band II. Frankfurt: Eigenverlag.
- Schmidt, M. & Rießland, M. (1993/2008). *Die Akrobatik zur Basisgymnastik. Basisgymnastische Grundelemente in der akrobatischen Aufbauarbeit. Basisgymnastik für Jedermann*. Band IV. Darmstadt (unveröffentlichtes Manuskript, Veröffentlichung voraussichtlich 2008).

Dr. Matthias Rießland ist Sport- und Erziehungswissenschaftler (Forschungsbereiche: Körper-Lernen-Pädagogik-Gesundheit), Gilde lizenziierter Feldenkrais-Lehrer in

eigener Praxis, freiberuflich tätig als Leiter der sozialpädagogischen Beratungs- und Koordinationsstelle (SBK) an der Max-Eyth-Schule in Dreieich/Sprendlingen



Anschrift:

Karlstr. 74, 64285 Darmstadt  
Tel. 061 51/42 13 55  
[www.matthias-riessland.de](http://www.matthias-riessland.de)  
[www.feldenkrais-praxis.com](http://www.feldenkrais-praxis.com)

# Praxis-Tipp – Aufhängevorrichtung für Matten

Henner Hatesaul

Immer wieder sieht man, dass beim Kinder- bzw. Abenteuerturnen Weichbodenmatten und Turnmatten an den Schlaufen aufgehängt werden; z. T. wird dies sogar in der Literatur vorgeschlagen. Einerseits ergeben sich dadurch hohe Knick- und Biegebelastungen im Mattenkern, andererseits sind weder die Schlaufen noch ihre Befestigung an der Matte für größere Belastungen ausgelegt als für das Gewicht der Matte beim Transport.

Beispiel: „Piratenschiff“ (Abb. 1) – vorgeschlagen für 4- bis 99-jährige Personen (Martina Walther-Roche und Antje Stock; Erlebnislandschaften in der Turnhalle; 2001).

Für das Einhängen einer Weichbodenmatte in 2 Schaukelring-Anlagen kann man sich mit geringen Kosten eine Haltevorrichtung bauen.

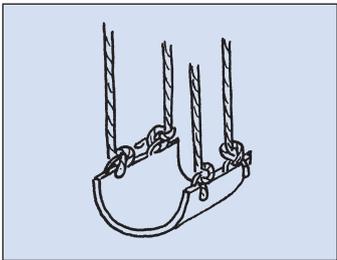


Abb. 1

Man benötigt dafür:

- 10 m Feuerwehrschlauch 6 cm breit (kostenlos bei der Feuerwehr),
- 8 Holzverbinder 140 x 55 mm, schwere Ausführung mit 2 Löchern, 10 mm,
- 8 Sechskantschrauben M10 x 20 mm,
- 8 Sechskanthutmutter M10,
- 4 Sechskantschrauben M10 x 160 mm oder Schlossschrauben,
- 4 Sechskantmutter M10, selbst sichernd,
- 8 Karoseriescheiben 10/30 mm; bei Schlossschrauben nur 4 Stück,
- 4 Karabinerhaken (155 mm lang, für 600 kg) alternativ 4 Schwer-



Abb. 2: Schwerlastschäkel

lastschäkel. Bedingung: Die Öffnung muss passend für die Ringe sein.

Alle Teile sind erhältlich im Technikhandel (nicht in Baumärkten) für etwa 30 € (Ende 2007). Als Werkzeug benötigt man zum Zerschneiden der Schläuche ein Teppichbodenmesser, für die Löcher ein Loch Eisen 10 mm und einen Hammer, für die Verschraubung zwei 17er-Schlüssel.

Die fertige Aufhängevorrichtung ist in Abbildung 2 und 3 zu sehen.

Der Karabinerhaken hat den Vorteil, dass er schneller einzuhaken ist als der Schäkel, zusätzlich kann man zum Schutz der Ringe noch ein Stück Schlauch aufschieben. Abbildung 4 zeigt die beiden Gurte im



Abb. 4: Aufhängevorrichtung mit Weichbodenmatte



Abb. 3: Karabinerhaken

Einsatz mit einer Weichbodenmatte; Abbildung 5 den Einsatz des Einzelgurtes als Schaukelvorrichtung.

Zu beachten ist der Hinweis des Bundesverbandes der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand (BAGUV) in der Broschüre „Alternative Nutzung von Sportgeräten“ (GUV-SI-8052) auf Seite 8: „Gerätearrangements mit schwingenden Großgeräten (z. B. Langbank oder Weichbodenmatte) sind grundsätzlich zu vermeiden, da die auftretenden Belastungen nicht kalkulierbar und berechenbar sind.“

Anschrift des Verfassers:  
Henner Hatesaul  
Ankestr. 4, 49809 Lingen



Abb. 5: ... als Schaukel



DIN A5 quer, 312 Seiten,  
ISBN 978-3-7780-2251-1  
**Bestell-Nr. 2251 € 23.-**

Dr. Frank Bächle / Steffen Hecke

## 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

Fair ringen, raufen und kämpfen – aber wie? In diesem neuesten Band wird auf einfache, überzeugende Art aufgezeigt, wie auf spielerische und gezielte Weise bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Schule und Verein behutsam Berührungssängste abgebaut und zu fairem Zweikampfsport angeleitet werden kann.



CD-ROM,  
ISBN 978-3-7780-2001-2  
**Bestell-Nr. 2001 € 29.-**

S. Schönthaler / C. Haack / H. Hofmann

## DAS BodyPROGRAMM

**Die besten Übungen für Kraft, Spiel, Beweglichkeit und Entspannung**

Version 2.0

Stellen Sie aus über 350 Übungen und Bildern Ihre ganz persönliche Sammlung zusammen. Sämtliche Übungen und Sammlungen lassen sich abspeichern und ausdrucken. Lassen Sie sich von über 320 Videos zu den einzelnen Übungen anleiten. Mit dem überarbeiteten Programm können Sie jetzt zusätzlich eigene Videos, Bilder und Texte in die Übungssammlung einfügen.



12,5 x 19 cm, 318 Seiten, ISBN 978-3-7780-9131-9  
**Bestell-Nr. 9131 € 29.90**

Prof. Dr. Norbert Olivier / Dr. Franz Marschall / PD Dr. Dirk Büsch

## Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre

Das Lehrbuch soll Studierenden den Erwerb des notwendigen Basiswissens zur Gestaltung sportlicher Trainingsprozesse ermöglichen. Als theoretische Grundlage sportlichen Trainings wird das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept behandelt, das gegenüber vorliegenden Lehrbüchern eine veränderte Perspektive auf sportliches Training erschließt. Darauf aufbauend werden allgemeine Grundlagen (z. B. physiologische Grundlagen, Leistungssteuerung, Periodisierung) und spezielle Grundlagen (Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining u. a.) behandelt.

12,5 x 19 cm, 318 Seiten, ISBN 978-3-7780-9131-9

**Bestell-Nr. 9131 € 29.90**



DIN A5, 188 Seiten, ISBN 978-3-7780-4610-4  
**Bestell-Nr. 4610 € 18.-**

Prof. Dr. Achim Conzelmann / Prof. Dr. Frank Hänsel (Hrsg.)

## Sport und Selbstkonzept

**Struktur, Dynamik und Entwicklung**

Im ersten Teil des Buches werden die verschiedenen theoretischen Perspektiven der Sportwissenschaft behandelt. Im zweiten Teil werden aktuelle empirische Studien vorgestellt, die den Fokus vornehmlich auf Aspekte der Selbstkonzeptentwicklung im Sport richten. Das Buch wendet sich an Fachkolleginnen und Fachkollegen aus der Sportwissenschaft und den Nachbardisziplinen, Studierende sowie an interessierte Sportlehrkräfte.

DIN A5, 188 Seiten, ISBN 978-3-7780-4610-4

**Bestell-Nr. 4610 € 18.-**

**Bestellschein auf Seite 16**



15 x 24 cm, 168 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0531-6  
Bestell-Nr. 0531 € 19.90

Sven Lange / Kathrin Bischoff



## Doppelstunde Turnen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Die Doppelstunde Turnen zeigt einen Weg, wie Turnen auch im Schulsport Schüler/innen faszinieren kann. **Das Buch enthält jeweils 7 Doppelstunden für die Unter- und Mittelstufe sowie 6 Doppelstunden für die Oberstufe.** Die Übungseinheiten sind auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.** Durch die Spiralheftung ist das Buch auch in der Handhabung sehr praxisorientiert.

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |  |        |  |         |
|--|--------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen | € 23.- | <input type="checkbox"/> Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre | € 29.90 |
| <input type="checkbox"/> DAS BodyPROGRAMM  | € 29.- | <input type="checkbox"/> Sport und Selbstkonzept                         | € 18.-  |
|  |        | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Turnen                             | € 19.90 |

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

### Werbeantwort

An den  
**Hofmann-Verlag**  
Steinwasenstraße 6-8  
**73614 Schorndorf**

Absender:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

WKZ 8/201