

„Als man zahlreiche Knaben wie im leichten Spiel Wagnisse bestehen sah“ (1)

Zeitgenössische Quellen zum Turnen vor 200 Jahren

Jürgen Schmidt-Sinns

Vor 200 Jahren setzte Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) mit der Gründung des „öffentlichen“ Turnplatzes im Frühsommer 1811, „um Jugendspiele und einfache Übungen vorzunehmen“, eine Entwicklung in Gang, die heute noch das sportliche Schul- und Vereinswesen mitprägt. Grund genug, um im Jubiläumsjahr 2011 über Abbildungen und zeitgenössische Aussagen einen kleinen Einblick in dieses frühe, vielfältige, jugendgemäße Bewegungs- und Bildungsprogramm zu geben.

Die Leibesübungen auf der Hasenheide, die „unter dem Namen Turnkunst in Gesellschaft betrieben wurden“, wie Jahn in ‚Die Deutsche Turnkunst‘ (1816) ausführt, entwickelten sich außerhalb der privaten Erziehungsanstalten und Schulen – öffentlich und für jedermann zugänglich. Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Balancieren und Ringen, Spielen und Wandern, Schwimmen und Fechten, und nicht zuletzt wagende Kunststücke an zum Teil neu ersonnenen Geräten herauf, herum, herunter und herüber, waren, im Gegensatz zur heutigen Meinung, in seiner tummelnden und freien Durchführung ein modernes und freiwilliges, alters- und ständeübergreifendes Bewegungsangebot für viele. „Aber fremd war allerdings das Zusammenfassen der Jugend aus allen Lehranstalten und allen Ständen zu solchen Übungen, öffentlich vor den Augen des Volks“ (Bornemann 1814, 42).

Die beiden Kupfertafeln von 1814 aus Bornemanns Lehrbuch sind die ersten Zeichnungen von den Geräten und den turnerischen Aktionen auf der Hasenheide.

„Vorzüglich Mittwochs, Sonnabends und Sonntags, versammeln sich die Turner zu ihren Übungen. Ihre Zahl beläuft sich schon jetzt auf 500 von 6 Jahren an, aus allen Ständen“ (Bornemann 1812, 15).

„Es ist wahrlich nicht möglich, für die Erholung, Erheiterung, moralische Bildung des Herzens, und Stärkung des Körpers und der Seele, eine bessere, aufsichtsvolle-



Abb. 1: Der frühe Turnplatz in der Hasenheide (nach einer späteren Lithografie): „Mit dem Anfang des heurigen Sommers wurden dem Herrn Jahn ein geräumiger, mit jungen Eichen bestandener Platz in dem obern Theil der Hasenheide vergönnt. Er bildet ein unregelmäßiges Viereck von etwa 225 Schritt Länge und Breite, und erhielt den Namen „Turnplatz“, so wie die Teilnehmer sich jetzt die Benennung „Turner“ beylegten.“ (Bornemann, 1812)

re Schule in den Freystunden des Unterrichts zu finden, als die Hasenheide“ (J.J.W. Bornemann 1812, 19). Zum neuen Praxiskonzept gehörten neben **Öffentlichkeit** und **Gleichheit** (Schauturnen, gleiche bequeme Turnkleidung, das „Du“ auf dem Turnplatz):

AUS DEM INHALT:

Jürgen Schmidt-Sinns

„Als man zahlreiche Knaben wie im leichten Spiel Wagnisse bestehen sah“

1

Hugo Scherer

„Von Matten-Insel zu Matten-Insel mit je einem Ball!“ – ein kleines Laufspiel

5

Klaus Greier & Reinhold Scherer

Klettern als Element des Sportunterrichts
Teil I – Technik- und Koordinationsschulung beim Sportklettern in Schulen

7

- Die Selbstorganisation durch Aufbau eines Helfer- und Vorturner-Systems:
„Gleichsam eine Kette von Lehrenden und Lernenden bildet das Ganze“ (Bornemann 1812, 17).

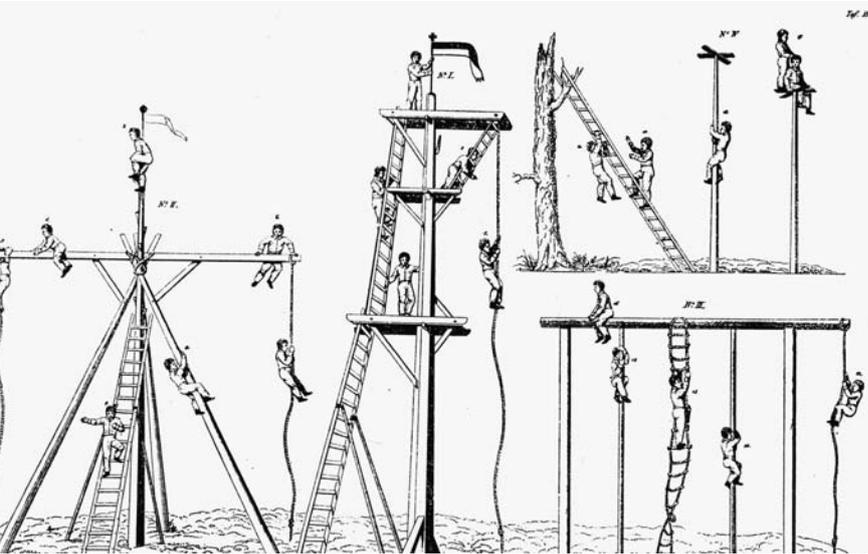


Abb. 2

- Die Kür, die eine Hälfte des Turnnachmittags ausmachte und in der die selbst gewählte, freie Bewegtätigkeit für alle ermöglicht wurde:

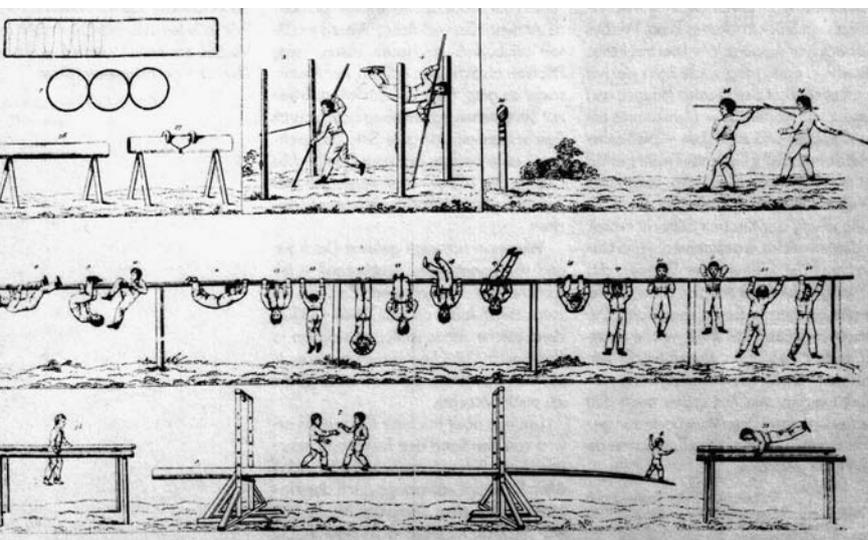


Abb. 3

Abb. 2: Klettern, Steigen, Klimmziehen, Hangeln und Tauschwingen an den Klettergerüsten auf der Hasenheide (Kupfer nach Zeichnungen des aktiven Turners und Sohn von J.J.W. Bornemann, 1814)

Abb. 3: Voltigieren (Schwingen und Springen), Werfen, Reck- und Barrenturnen, Balancieren (Schweben) aus: Bornemann, 1814

- „Während dieser freiwilligen Beschäftigung (Turnkühr) hat der Lehrer die beste Gelegenheit, sich von dem Selbsttriebe und der Selbstthätigkeit eines jeden, und von den Neigungen, Anlagen, Bestrebungen, Entwicklungen, Fortschritten und Fertigkeiten anschaulich zu überzeugen“ (F. L. Jahn 1816, 223).
- Das eigenbestimmte erprobende, selbstfindende und -entwickelnde Lernen ohne Drill: „Sie (die Turner, der Verf.) haben das Werk erlebt, eingelebt, versucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und mit durchgemacht“ (F. L. Jahn, 1816, 210).

- Die herausragende Bedeutung der Spiele: „weil Spiele am geschicktesten sind, heitern geselligen Sinn und frohe Lebendigkeit der Jugend zu erwecken, eben so sehr aber auch in den allgemeinen Zweck der körperlichen Ausbildung eingreifen.“ (Bornemann, 1812, 104)
- Die Turnfahrten und Wanderungen: „Wandern, Zusammenwandern, erweckt schlummernde Tugenden, Mitgefühl, Teilnahme, Gemeingeist und Menschenliebe“ (F. L. Jahn in Der Turner, 1848).

Abschließend eine bislang unbekannte, kurze Zeitungsnotiz vom 27. Januar 1812, das Treiben des ersten Jahres auf der Hasenheide betreffend:

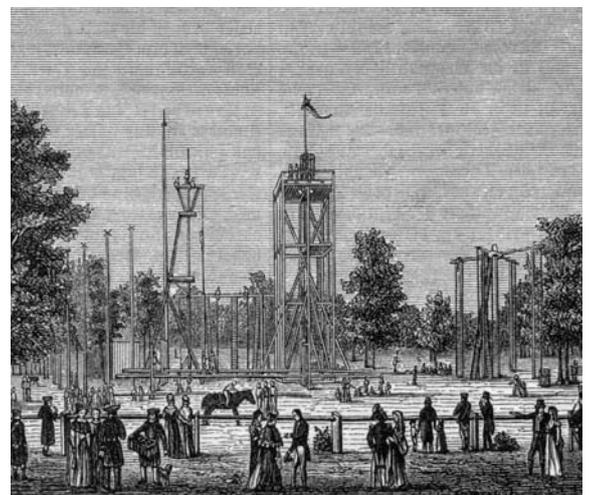


Abb. 4

Augsburgische Ordinari Postzeitung
Von Staats, gelehrten, historisch. u. ökonomischen Neuigkeiten:
Berlin, den 15. Jan. 1812

„Der hiesige Arzt, Dr. Jahn, treibt jetzt mit ein paar hundert jungen Leuten gymnastische Übungen im Ringen, Laufen, Springen, Klettern, und macht auch Fußreisen mit ihnen. Da er selbst ein ungemein robuster gewandter Mann ist, so machen seine Zöglinge gute Fortschritte.“

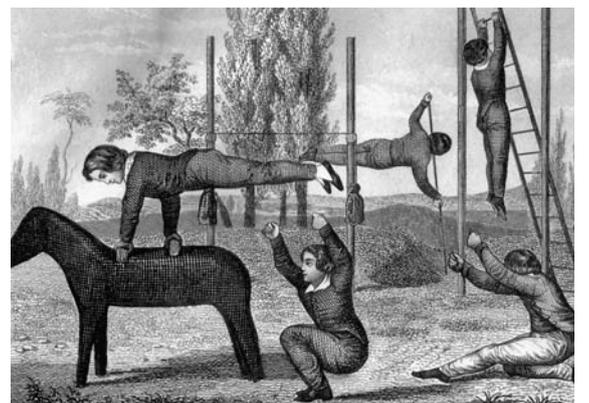


Abb. 5

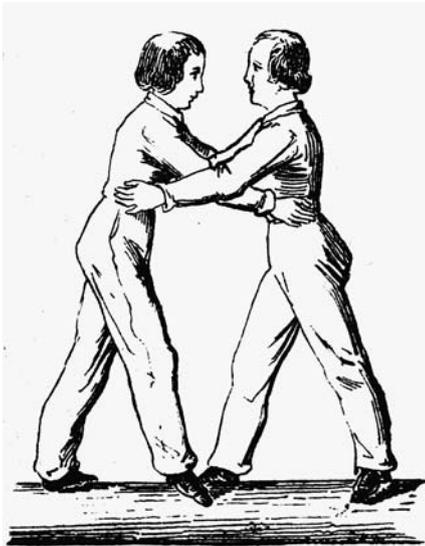


Abb. 6-11: Spiegelbilder vom frühen Turnen im 19. Jh. und Parkour im 21. Jh.: Balancierübung-Balance/Wolfsprung-Speed Vault/Diebsprung-Dash

Anmerkungen:

(1) Der Professor Franz Passow in „Turnziel“, 1918 (Breslauer Turnfehde)

Literatur- und Bildnachweis:

Bornemann, J. J. W. (1812). *Der Turnplatz in der Hasenheide*. Berlin (anonym).
 Bornemann, J. J. W. (1814). *Lehrbuch der von Friedrich Ludwig Jahn unter dem Namen der Turnkunst wiedererweckten Gymnastik. Mit Kupfertafeln vorstellend die Geräthe, Gerüste und Übungen auf dem Turnplatz in der Hasenheide bei Berlin. Zur allgemeinen Verbreitung jugendlicher Leibesübungen*. Berlin: W. Dieterici.

Jahn, F. L. / Eiselen, (1816). *Die Deutsche Turnkunst*. Berlin.
 Passow, F. (1818). *Turnziel. Turnfreunden und Turnfeinden*. Breslau: Verlag von Josef Max um Komp.
 Abb. 1, 4, 5: Stichesammlung Schmidt-Sinns
 Abb. 2, 3: Kupfertafeln aus Bornemann 1814
 Abb. 6: aus GutschMuths: *Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes*, 1817.
 Abb. 7: Eiselen: *Abbildungen von Turn-Übungen 1845* (hier Ausgabe von 1875).
 Abb. 8: Lion: *Die Turnübungen des gemischten Sprungs*. Leipzig 1866.
 Abb. 9-11: Schmidt-Sinns, Scholl, Pach: *Le Parkour&Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein*. Reihe Edition Schulsport. Meyer&Meyer, Aachen 2010.

Abb. 4: Besucher auf der Hasenheide 1818: „Beständig waren an den Schranken des Turnplatzes einige hundert Zuschauer versammelt.“ (Bornemann, 1814)

Abb. 5: Darstellung turnerischer Aktionen im freien Spiel (nach einem späteren Stich von H. Winkles) „Welch ein Gewinn zugleich für die Bildung des jungen Gemüths umschließt dies Verfahren.“ (Bornemann 1812, 19).

Aufgeschnappt

„Zum Vollbringen gehört Thatkraft, um diese zu äußern kommt der Körper gewöhnlich sehr stark in Anspruch: er muss also stark, gesund und geschickt seyn, dann erst ist ihm das Vollbringen möglich.“

GutschMuths in *Gymnastik für die Jugend - vor 200 Jahren*



TURNEN



DIN A5, 144 Seiten
ISBN 978-3-7780-0371-8
Bestell-Nr. 0371 € 14.90

Dr. Sabine Hafner

Turnen in der Schule

Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I

Turnen in der Schule ist prinzipiell etwas anderes als Turnen im Verein. So weisen Schulsporthallen – insbesondere in der Geräteausstattung – nur wenige Ähnlichkeiten mit Turnzentren auf und in der Leistungsbereitschaft sowie den Leistungsvoraussetzungen der Schüler gibt es kaum Übereinstimmungen mit trainierenden Nachwuchsturnern. Aus den Vorgaben der Schulrealität wird in diesem Band eine Konzeption für das Schulturnen in der Sekundarstufe I abgeleitet. Im Mittelpunkt stehen eine ausführliche Beschreibung und Diskussion mehrperspektivischer Formen des Lehrens und Lernens im Turnunterricht.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0371

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

„Von Matten-Insel zu Matten-Insel mit je einem Ball!“ – ein kleines Laufspiel

Hugo Scherer

Matten lassen sich im Sportunterricht vielseitig und äußerst variabel einsetzen. Eigentlich dürften sie – nicht nur als „sicherndes Gerät“ – in keiner Grundschul-Sportstunde fehlen. Sie lassen sich ideal mit vielen Klein- und Großgeräten und mit den unterschiedlichsten Alltagsmaterialien kombinieren, so dass neue Fang- und Abschlagsspiele, Pendel- und Umkehrstaffeln, Suchspiele, Lauf-Wettbewerbe von Seitenlinie zu Seitenlinie in Einzel-, Partner und Gruppenarbeit und kleine Ballspiele „erfunden“ und mit viel Erfolg und Freude durchgeführt werden können. Das kleine Laufspiel mit Ball beinhaltet eine Grundform und 14 Varianten und zeichnet sich trotz einfacher Grundidee durch seine großen Variationsmöglichkeiten aus.

Hugo Scherer
ist Fachlehrer für Sport
und Werken, seine sportl.
Schwerpunkte sind
Fussball, Handball und
Leichtathletik

Hugo.Scherer@t-online.de

Lernziele

Gemeinsam Absprachen treffen; Reaktionsschnelligkeit und Antrittsschnelligkeit mit einem Ball in der Hand und in der Gruppe (ohne gegenseitige Störungen!); Spielern anderer Gruppen geschickt ausweichen; peripheres Sehen, Orientierungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Koordination; einen Ball möglichst schnell auf einer flachen Hand balancieren; einen Ball möglichst schnell mit einer Hand prellen usw.

Geräte und Organisation

4 Hütchen zur Spielfeldmarkierung; 5 Matten und pro Spieler 1 Ball (z. B. Volleyball!).

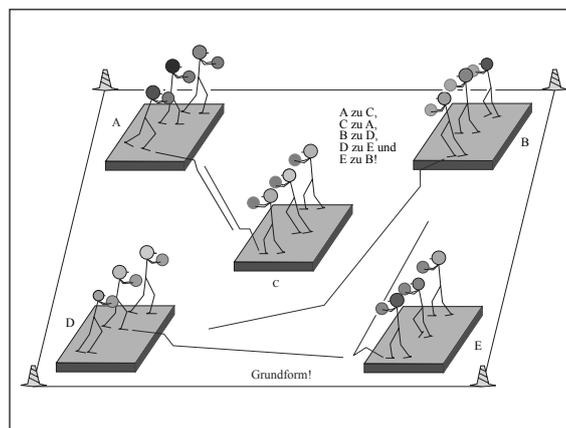
Mit den Hütchen wird ein Rechteck (z. B. das Basketballfeld!) markiert; in diesem Spielfeld werden die fünf Matten gleichmäßig verteilt ausgelegt. Auf jeder der Matten stehen drei Spieler nebeneinander mit jeweils einem Ball in den Händen.

Die Grundform

Auf ein Zeichen starten die fünf 3er-Gruppen und versuchen, möglichst schnell auf eine der vier anderen Matten zu gelangen. Die Aufgabe ist erst dann erfüllt, wenn wieder jeweils alle drei Spieler nebeneinander auf der „neuen“ Matte stehen und jeder Spieler seinen Ball beidhändig auf dem Kopf trägt. Tauschen zweimal zwei der fünf 3er-Gruppen – z. B. A und C und B und E – jeweils auf einem kurzen Laufweg ihre Position, kann

die fünfte 3er-Gruppe – hier D – auf keine andere Matte wechseln. Steuern zwei 3er-Gruppen die gleiche Matte an, hat immer die 3er-Gruppe „Vorfahrt“, deren schnellster Spieler als erster seinen Fuß auf diese Matte gesetzt hat. Über die Platzierung pro Spieldurchgang entscheidet dabei immer der langsamste Spieler jeder 3er-Gruppe. Jeweils die schnellste 3er-Gruppe erhält fünf Punkte und die langsamste noch einen Punkt. Kann die langsamste 3er-Gruppe auf keine andere Matte wechseln, erhält sie keinen Punkt. Da immer der letzte Spieler jeder 3er-Gruppe über die Platzierung pro Spieldurchgang entscheidet, ist dieses Laufspiel besonders für leistungsschwache Spieler hoch motivierend!

Welche dieser fünf 3er-Gruppen kann diese Aufgabe jeweils richtig *und* am schnellsten lösen? Welche dieser fünf 3er-Gruppen hat nach z. B. fünf Spieldurchgängen die meisten Punkte?



Varianten

- Die drei Spieler tragen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte auf der hohlen Hand. Bei hohem Lauf-tempo ist es gar nicht so einfach, einen Ball so zu „balancieren“. Den Ball dabei nicht festhalten!
- Die drei Spieler balancieren ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte auf der flachen Hand – eine recht schwierige Aufgabe! Den Ball dabei nicht festhalten!
- Die drei Spieler lassen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte einmal mit den Händen um die Hüften kreisen – bei jedem Durchgang die Drehrichtung wechseln!
- Die drei Spieler werfen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte einmal beidhändig kurz hoch – es genügen schon wenige Zentimeter – und fangen diesen wieder.
- Die drei Spieler prellen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte mit einer Hand. Nach jedem Durchgang die Prellhand wechseln.
- Die drei Spieler wechseln auf dem Weg zur neuen Matte (etwa in der Mitte!) einmal die Prellhand.
- Die drei Spieler dribbeln auf dem Weg zur neuen Matte ihren Ball mit einem Fuß. Dabei wird der Ball jeweils von der Start-Matte aus auf den Boden abgelegt, kurz vor der neuen Matte mit dem Fuß abgestoppt und danach mit den Händen aufgenommen. Bei jedem Durchgang den „Dribbelfuß“ wechseln.
- Die drei Spieler wechseln auf dem Weg zur neuen Matte (etwa in der Mitte!) einmal den Dribbelfuß.
- Die drei Spieler führen auf dem Weg zur neuen Matte einmal mit dem Ball am Fuß eine ganze Drehung durch – Wechsel der Drehrichtung nach jedem Durchgang.
- Die drei Spieler führen auf dem Weg zur neuen Matte eine „glaubwürdige“ Schussfinte durch.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte den Ball einmal kurz mit dem Fußballen ab. Nach jedem Durchgang das „Abstopp-Bein“ wechseln.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte den Ball einmal kurz mit der Ferse ab – eine koordinativ sehr schwierige, weil ungewöhnliche Aufgabe.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte ihren Ball einmal mit dem Fußballen ab, umlaufen den Ball rechts oder links (Wechsel bei jedem Durchgang) und setzen sich danach kurz und ganz vorsichtig auf ihm ab.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte ihren Ball einmal mit dem Fußballen ab, übergrätschen den Ball vorwärts und setzen sich danach kurz und ganz vorsichtig auf ihm ab.

Literatur

Scherer, H. (2010). *Der neue Grundschulsport. Bd 2. Spiele, Übungen und Wettkämpfe mit Klein- und Großgeräten.* Augsburg: Brigg Verlag.

Den Unterricht starten – einmal anders

- Die Klasse ist in gleich große Gruppen aufgeteilt (z. B. 5 Gruppen mit je 5 Schülern).
- In der Halle/auf dem Sportplatz ist ein Lauf-Vierecke abgesteckt.
- In einer Tüte stecken 6 Tennisbälle, die mit den Ziffern 1-2-3-4-5-6 gekennzeichnet sind.
- Jeder dieser Ziffern ist eine „Gymnastikaufgabe“ zugeordnet; z. B.
 - der 1 die Aufgabe „Schwebesitz“,
 - der 2 die Aufgabe „Liegestütz“,
 - der 3 die Aufgabe „Skipping“,
 - der 4 die Aufgabe „Bauchmuskel-Training“...usw.

Diese Aufgaben müssen den Schülern bekannt sein. Gegebenenfalls hilft ein Plakat als Gedächtnisstütze.

Aufgabe

Jedes Gruppenmitglied muss eine Runde um den ausgesteckten Parcours laufen. Zuvor greift aber der jeweilige Läufer „blind“ in die Tüte, holt einen der Tennisbälle heraus (legt ihn gleich wieder zurück) und gibt damit vor, was seine Gruppe während seines Laufs zu tun hat.

Beispiel: Wird vom ersten Läufer einer der Gruppen ein Ball mit der Ziffer 3 gezogen, macht die ganze zugehörige Gruppe „Skipping“ – und dies so lange, bis der Läufer seine Runde vollendet und den nächsten Läufer abgeschlagen hat, der nun seinerseits vor dem Start einen Ball zieht und damit seiner Gruppe eine Aufgabe (eine andere oder u.U. sogar die gleiche) vorgibt.

So ist von jeder Gruppe immer ein Läufer unterwegs, während die zugehörige Gruppe die durch das „Los“ gezogene Aufgabe erledigen muss.

Die „Übung“ ist zu Ende, wenn jedes Gruppenmitglied eine Runde gelaufen ist – klar, dass sich der unbeliebt macht, der langsam läuft.

Klettern als Element des Sportunterrichts

Teil I – Technik- und Koordinationsschulung beim Sportklettern in Schulen

Klaus Greier & Reinhold Scherer

Freies Klettern an künstlichen Kletterwänden hat enorm an Popularität gewonnen. Sportklettern wird immer mehr zum Breitensport und findet vermehrt Eingang in die Schule. In diesem Beitrag wird gezeigt, wie das Sportklettern an Kletterwänden zielgerichtet und abwechslungsreich auf herausfordernde und spielerische Art unterrichtet werden kann. Ein zweiter Teil befasst sich mit den Sicherungstechniken im Sportklettern sowie allgemeinen praktischen Hinweisen zum Thema Sicherheit beim Klettern im Schulsport. Klettern an Schulen ist derzeit „in“. Ob im Rahmen der Pausenhofgestaltung, der Sporthallenerneuerung oder in Zusammenarbeit mit Vereinen. Immer mehr Schulen verfügen über eine eigene Kletter- oder Boulderwand bzw. nutzen die Anlagen kommerzieller Kletterhallen oder der Alpenvereinssektionen. Damit hat sich die Sportart „Klettern“ an Schulen von einem exotischen Angebot zu einem vielerorts bereits etablierten Bestandteil des Sportunterrichts entwickelt.

Technik und koordinative Fähigkeiten beim Klettern

Vor allem die Kontrolle des Körperschwerpunktes (Gleichgewicht), Bewegungsantizipation, Bewegungsphantasie und Bewegungsfluss sowie Bewegungsökonomie, Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit zählen zu den für die Kletterbewegung wesentlichen koordinativen Fähigkeiten.

Für die Schule bedeutet dies, dass jede Kletterbewegung und erst recht eine gezielte Schulung der Klettertechnik neben dem Erwerb vielfältiger neuer Bewegungsmuster zwangsläufig eine Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten mit sich bringen (vgl. Klein, 1999b).

Auf eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Klettertechniken wird an dieser Stelle verzichtet, lediglich ein kurzer Überblick über die Grundelemente der Klettertechnik und einige methodische Hinweise sollen der Spiel- und Übungsformensammlung vorangestellt werden.

Unter Klettertechnik versteht man

- die Fähigkeit, eine konkret gestellte Bewegungsaufgabe (Tritt/Griffkombination) möglichst gut, d. h. sicher und kraftsparend, zu lösen und
- die Lage und Veränderung des Körpers, des Körperschwerpunktes (KSP) und der Extremitäten durch abgestimmte Aktivitäten verschiedener Muskeln und Muskelgruppen zu steuern.

Die Bewegungskoordination hat somit eine **räumliche** (Körperposition), eine **zeitliche** (Bewegungsgeschwindigkeit) und eine **dynamische** (Krafteinsatz) Dimension.

Methodische Grundsätze bei der Technik- und Koordinationsschulung

- *Zu Beginn im beherrschten Schwierigkeitsbereich klettern bzw. üben.*
- *Koordinationsübungen in angstfreiem Umfeld (Wandneigung, Bouldern, Toprope) organisieren.*
- *Grundelemente der Klettertechnik können demonstriert werden, um auch ein Lernen am Vorbild zu ermöglichen.*
- *Über die Bewegungskoordination sollte eine Rückmeldung erfolgen (z. B. Korrektur durch die Lehrperson oder durch Videoaufzeichnungen).*
- *Zielgerichtetes Unterrichten. Die Lehrperson sollte versuchen, mit gezielt ausgewählten Übungen den Lernprozess zu steuern.*
- *Eine gute Auswahl von Übungen alleine genügt noch nicht. Die Übungen müssen auf die Voraussetzungen der einzelnen Schüler abgestimmt werden. Durch Verändern einzelner Rahmenbedingungen können sie entweder erschwert oder erleichtert werden (vgl. Klein, 1999b).*

Basierend auf einem umfangreichen und klar strukturierten Übungskatalog (vgl. Scherer, 2000) werden einige Grundelemente der Klettertechnik und diverse



Dr. Klaus Greier

Lehramtsstudium für
Leibeserziehung/
Geographie sowie
Diplomstudium für
Sportwissenschaften
(Prävention und Gesundheitssport) an der
Universität in Innsbruck.
Promotion in
Sportwissenschaft an der
Universität in Innsbruck.
Unterrichtet als
Hochschullehrer an der
Kirchlichen Pädagogischen
Hochschule – Edith Stein
in Stams.

Dr. Klaus Greier
Hausnr. 65
A-6165 Telfes/Stubai



Mag. Reinhold Scherer

Lehramtsstudium für Leibeserziehung und Romanistik an der Universität in Innsbruck
Leiter des Kletterzentrums Tivoli in Innsbruck.
Erfolgreicher Trainer von Spitzensportkletterern (Welt- und Europameister)

Reinhold Scherer
Kreideweg 13
A-6416 Obsteig

Übungs- bzw. Spielformen zur Technik- und Koordinationsschulung vorgestellt. Es werden bewusst nur Übungsformen zum Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken angeführt, da diese die Basis für alle weiteren Klettertechniken darstellen; sie werden genau beschrieben, um Lehrer und Schüler auf den Sinn und Zweck der verschiedenen Übungen aufmerksam zu machen. Weiter wird auf das geeignete „Übungsgelände“ hingewiesen und auf Hauptfehler und die Möglichkeit zur Fehlerkorrektur aufmerksam gemacht.

Grundtechniken sind all jene Techniken, die beherrscht werden sollten, um die Standardbewegung richtig ausführen zu können. Dazu gehört

- die Fähigkeit zum technisch richtigen Antreten und Ansteigen,
- die verschiedenen Griffarten in der richtigen Greifart sauber zu greifen und
- den Körper richtig positionieren zu können.

Um von Beginn an die Hauptaufmerksamkeit auf die vorbereitende Fußarbeit der Standardbewegung zu lenken, wird nicht mit Übungen zum Greifen, sondern mit Übungen zum Treten begonnen, wobei unter „Treten“ lediglich die isolierte, unbelastete Fußarbeit verstanden wird, wogegen mit „Steigen“ meist ein belastetes Treten mit gleichzeitiger Körperschwerpunktverlagerung über die Trittlfläche gemeint ist.

Übungsgelände

Das „Übungsgelände“ (Kletterwand) sollte eine vielfältige und stark differenzierte Wand- und Griffstruktur sowie unterschiedliche Wandneigungen aufweisen. Insbesondere an künstlichen Kletterwänden fehlen häufig geneigte Wandpartien, die ein Stehen ohne Haltearbeit der Arme ermöglichen. Gerade für die Schulung der Steigetechnik und des Gleichgewichts sind solche Geländestrukturen aber besonders wichtig (vgl. Klein, 1999b).

Übungen und Spielformen an der Kletterwand

Allgemein lassen sich die Übungs- und Trainingsformen an künstlichen Kletterwänden in vier Gruppen untergliedern:

1. Spiele
2. Technikübungen
3. Seiltechnische Übungen
4. Trainingsmethoden

Dargestellt werden einige leicht verständliche und in der Praxis vielfach bewährte Übungen und Spielformen, welche sich besonders als Einführung in die Grundtechniken (Treten, Steigen, Greifen, Körperpositionierung) eignen. Aber auch Standardbewegungen, komplexe und koordinative Techniken sowie spezielle, wandspezifische Techniken werden mit diesen Übungen geschult und verbessert.

Ü1: Einklettern

Die Schüler sollen in Bodennähe die Wand queren und dabei feststellen, wie gut ihre Schuhe halten, wie kleine Tritte oder abschüssige Reibungstritte beschaffen sein müssen, um darauf noch stehen zu können.

- Übungsgelände: geneigt bis senkrecht.
- Hauptfehler: Treten erfolgt zuwenig mit der Fußspitze, sondern lediglich mit Innen- und Außenrist der Schuhe. Dadurch ist später keine Bewegungsfreiheit im Kniebereich gegeben und beim Eindrehen rutschen die Schuhe vom Tritt ab.
- Fehlerkorrektur: Ü2.

Ü2: Drehen am Tritt

Queren der Wand und dabei möglichst kleine Tritte verwenden. Dabei am Tritt ohne Entlastung die Knie nach links und rechts „eindrehen“ ohne vom Tritt zu rutschen.

- Übungsgelände: senkrechte Wand mit großen Griffen und vielen Tritten in verschiedenen Größen.

Ü3: Trittwechsel

(1) Umspringen

Durch „Hochspringen“ vom Tritt wird dieser entlastet und während der Entlastungsphase der andere Fuß eingesetzt. Klettern und dabei möglichst oft umspringen.

- Hauptfehler: mangelnde Zielgenauigkeit.
- Fehlerkorrektur: Übung in allen Variationen wiederholen (Queren und einbeinig umspringen, beidbeinig Weiterspringen; „Invalidenklettern“ – Beine zusammenbinden und queren, ...).

(2) Zwischentreten

(siehe Abb. 1–4 auf der folgenden Seite)

Manchmal ist ein Umspringen oder Hinzutreten nicht möglich. Durch zweimaliges Zwischentreten auf Reibung kann der erste Tritt gewechselt werden (rechter Fuß auf ersten Tritt, linker Fuß auf Zwischentritt, rechter Fuß auf Zwischentritt, linker Fuß auf ersten Tritt).

- Übung: Klettern und möglichst viele Trittwechsel mit Zwischentreten.
- Hauptfehler: Falsches Treten auf Reibung.
- Fehlerkorrektur: Den Schuh im gesamten Zehenballenbereich zum Einsatz bringen.



Abb. 1:
Zwischenretten
Ausgangsposition



Abb. 2:
Zwischenretten
Reibung 1



Abb. 3:
Zwischenretten
Reibung 2



Abb. 4:
Zwischenretten Tritt

(3) Hinzutreten (siehe Abb. 5–6)

Der Tritt wird nur seitlich belastet, dadurch wird Platz für den zweiten Schuh frei, der mit der Fußspitze angestrichelt wird. Sobald der zweite Fuß den Tritt berührt, wird der erste Fuß vom Tritt entfernt und der zweite zur Gänze im Zehenbereich aufgesetzt.

- Übung: Klettern und möglichst oft hinzutreten lassen.

Ü4: Präzisionsübung im Fußbereich

Die Bewegungspräzision ist gekennzeichnet durch Ziel-, Ausführungs- und Wiederholungsgenauigkeit. Schulung

des einmaligen, präzisen Antretens ohne Korrektur am Tritt. Man soll versuchen, alle Tritte einmalig, sanft, leise und ohne nachkorrigieren zu müssen dort anzutreten, wo es geplant war.

- Hauptfehler: Nachtreten; Nachwippen durch schnelles, ruckartiges Hinsteigen auf den Tritt. Arme zu sehr angewinkelt, Beine sind überstreckt. Dadurch sind die Tritte weit von den Augen entfernt und das Antreten von weit entfernten Tritten mit überstrecktem Kniegelenk erschwert die Präzisionsarbeit.
- Fehlerkorrektur: Die Tritte eher hoch wählen und dabei die Arme strecken.



Abb. 5:
Hinzutreten
Ausgangsposition



Abb. 6:
Hinzutreten Endposition

Ü5: Einarmiges Klettern (siehe Abb. 7–9)

Das Klettern (Quergang oder leichte Toprope-Route) mit nur einer Hand schult das Gleichgewichtsvermögen und betont die Grundregel „Nummer Eins“ beim Klettern: „Zuerst Steigen, dann Greifen oder zuerst Beckenarbeit, dann höher greifen“.

Versuche eine Wand mit allen Griffen zu queren oder hoch zu klettern und dabei immer nur eine Hand zu verwenden.

- Übungsgelände: leicht geneigt bis senkrecht mit vielen großen Griffen.
- Hauptfehler: Es wird gegriffen bevor mit den Füßen die Bewegung vorbereitet wurde. Becken arbeitet nicht mit.
- Fehlerkorrektur: Zuerst viele kleine Schritte, dann erst greifen. Für die Verbesserung der Beckenarbeit Ü6.

Ü6: Hände klatschen

Queren oder Hochklettern und dabei mit beiden Händen gleichzeitig weitergreifen. Vor dem Fassen der nächsten Griffen (im toten Punkt) in die Hände klatschen. Diese Übung verbessert das Timing des Weitergreifens und betont die dazu nötige Beckenarbeit.

- Übungsgelände: leicht geneigt bis senkrecht mit vielen großen Griffen.

Ü7: Belastungsrichtung

(siehe Abb. 10–11 auf der folgenden Seite)

Die Lehrperson bespricht mit Schülerinnen und Schülern die unterschiedlichen Belastungsrichtungen (Seit-

griffe, Untergriffe, horizontale Griffen) und erklärt, in welche Richtung die Griffen eines exemplarischen Querganges zu belasten sind. Die Belastungsrichtung wird mit einem langen Tape-Streifen markiert. Nun versuchen die Schüler den Quergang und achten darauf, dass der Unterarm mit der Belastungsrichtung (Tape-Streifen) übereinstimmt.

- Hauptfehler: Die Griffen werden zu sehr nach außen belastet bzw. gezogen.
- Fehlerkorrektur: Versuche die Griffen extrem nach außen zu ziehen und anschließend so zu belasten, dass der Unterarm möglichst nahe an der Wand ist. Was fällt dir leichter, wo ist der Mittelweg?

Ü8: Frontal in der Froschstellung

(siehe Abb. 12 auf der folgenden Seite)

Bei der Froschstellung werden beide Füße auf ähnlicher Höhe platziert und dabei in angewinkelter Beinstellung die Knie extrem nach außen gedreht. Versuche frei zu klettern oder verschiedene Routen zu begehen und dabei möglichst oft die oben beschriebene Froschstellung einzunehmen. Achte dabei vor allem bei zunehmend steiler werdendem Gelände auf eine gestreckte Arm- und angewinkelte Beinhaltung.

- Hauptfehler: mangelnde Beweglichkeit.
- Fehlerkorrektur: Beweglichkeitstraining.

Ü9: Die eingedrehte Körperposition

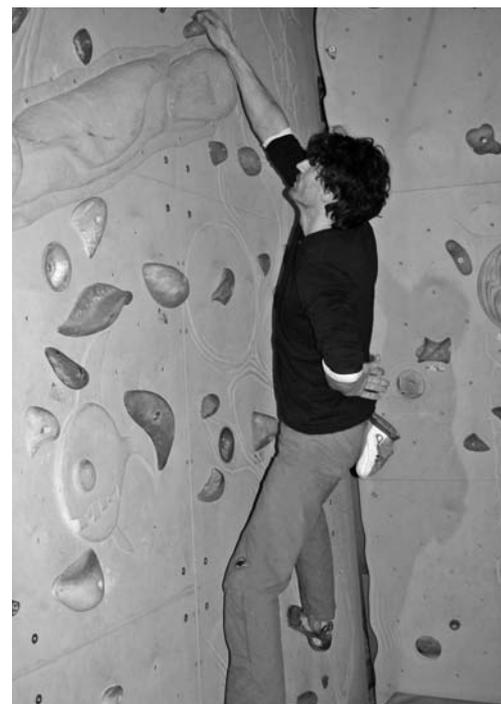
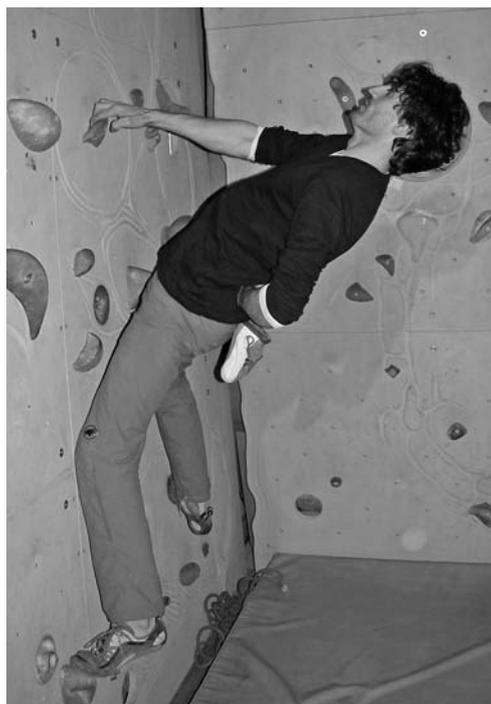
(siehe Abb. 13 auf der folgenden Seite)

Bei der eingedrehten Körperposition wird der Körper nicht mehr parallel, sondern mit einer Körperseite seit-

Abb. 7:
Einarmiges Klettern –
Ausgangsposition

Abb. 8:
Einarmiges Klettern –
Beckenheben

Abb. 9:
Einarmiges Klettern –
Weitergreifen



lich zur Wand positioniert. Diese Eindrehetechnik wird meist mit dem Eindrehen des Knies eingeleitet und setzt sich über das Becken bis zur Schulter fort.

Übung 1: Versuche nach der Erklärung des Unterschiedes von frontaler und eingedrehter Technik an verschiedenen Griffen ca. drei Sekunden einarmig am gestreckten Arm zu rasten. An welchen Griffen kannst du leichter frontal und an welchen leichter eingedreht rasten?

- Hauptfehler: Der Körper wird in die falsche Richtung eingedreht, so dass die Schulter der freien Hand nach außen und nicht zur Wand gedreht wird.

- Fehlerkorrektur: Wiederholung der Übung mit dem Hinweis: „Verwende hauptsächlich kleine und seitlich zu belastende Griffe und berühre beim Rasten mit der freien Schulter die Wand“.

Übung 2: Versuche möglichst oft, dich seitlich zu positionieren und dabei eine Hand zu „lockern“. Dabei sollte der griffhaltende Arm gestreckt sein; die Schulter der freien Hand wird zur Kletterwand gedreht, so dass die Schulter die Wand fast berührt.

- Hauptfehler: zu enge Knie- und Beinstellung.
- Fehlerkorrektur: Fußabstand mindestens 1,5 Meter und erst dann eindrehen.

Abb. 10 (links oben):
Falsch: Zugrichtung
nach hinten

Abb. 11 (links unten):
Richtig: Zugrichtung
nach unten

Abb. 12 (rechts oben):
Frontale Froschstellung

Abb. 13 (rechts unten):
Eingedrehte
Körperposition

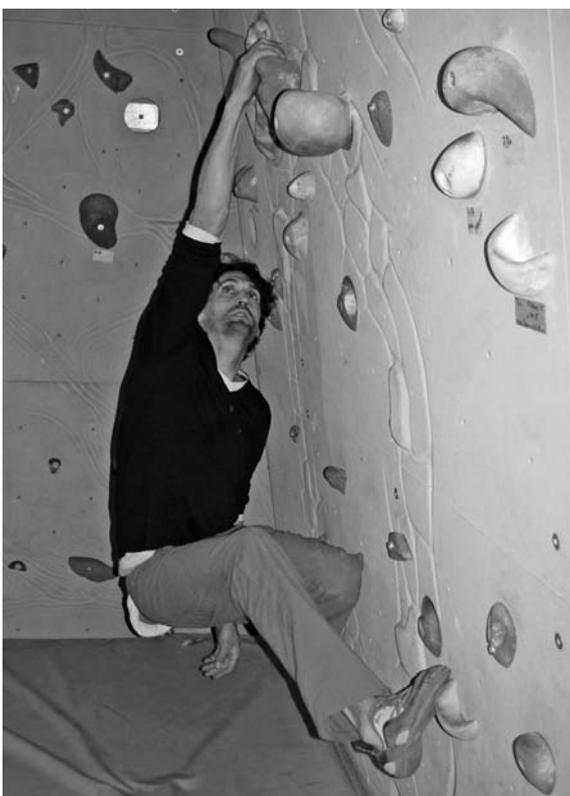
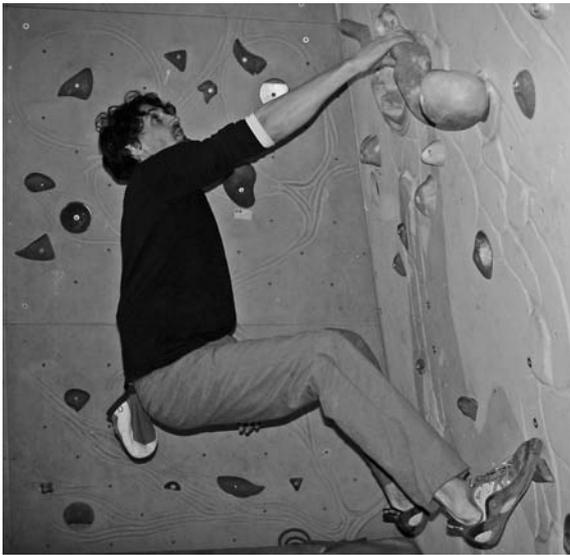




Abb. 14:
Wenig Beckenarbeit –
Weitergreifen wird
erschwert

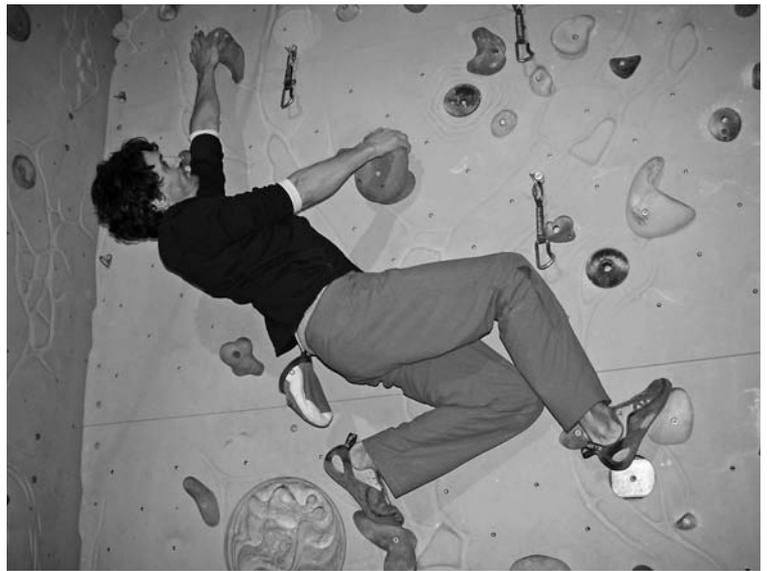


Abb. 15:
Aktive Beckenarbeit –
Erleichtertes Weitergreifen

Ü10: Beckenarbeit (siehe Abb. 14–15)

Wer mit dem Becken, der Hüfte nicht „arbeitet“ (Becken verschieben, heben, etc.) muss mehr Kraft über den Armzug aktivieren. Versuche deshalb beim Klettern darauf zu achten, dass du bei geneigter Wand zuerst das Becken „verschiebst“ bevor du weitergreifst und bei senkrechter Wand vor dem Weitergreifen das Becken hebst. Bei schweren, statisch nicht mehr möglichen Zügen muss das Becken dynamisch beschleunigt werden.

- Hauptfehler: Becken wird nicht „mitgenommen“.
- Fehlerkorrektur: Beckenbewegung ohne Armbewegung isoliert ausführen lassen.

Ü11: Endposition

Versuche die richtige Endposition einzunehmen. Quere dazu die Wand und versuche möglichst oft eine stabile Endposition (stabilisieren) am gestreckten Arm einzunehmen. (Stabilisieren bedeutet, eine Stellung einnehmen, in der man wenig Kraft braucht und eine Hand loslassen kann). Versuche dabei möglichst locker, mit breiter Fußstellung und mit der freien Schulter zur Kletterwand gedreht, mindestens 10 Sek. zu verharren.

- Variante: Gegenserfahrung: den Griff mit gebeugtem – mit gestrecktem Arm fixieren. Was erfordert weniger Kraft?



Abb. 16:
Pfeilerklettern

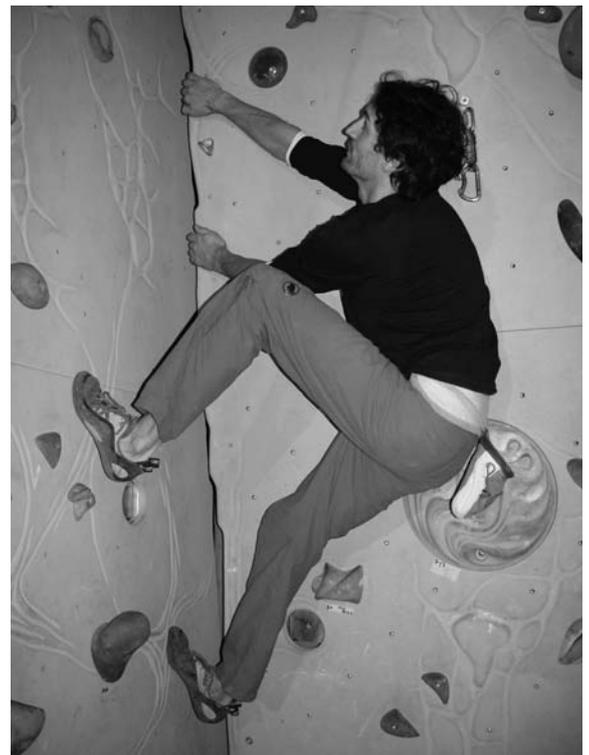


Abb. 17:
Rissklettern

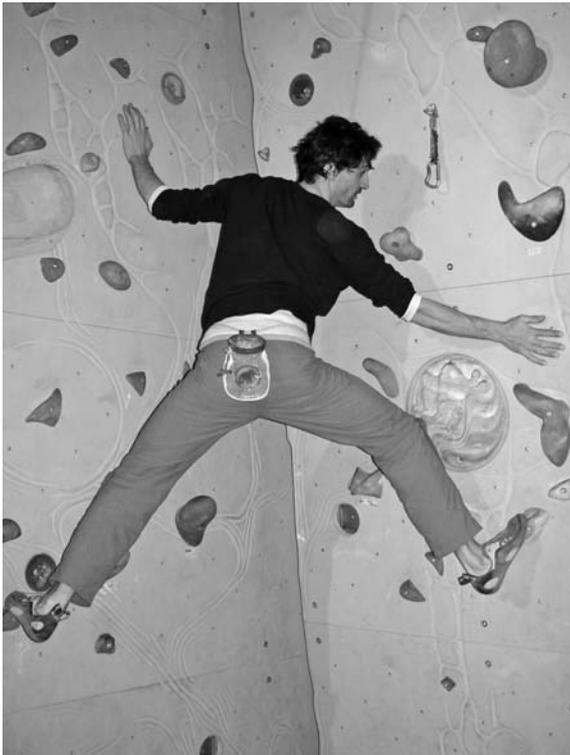


Abb. 18:
Verschneidungsklettern



Abb. 19:
Kaminklettern

Ü12: Spezielle Techniken

Versuche in deiner Kletter- bzw. Turnhalle möglichst viele verschiedene Wandstrukturen, Wandneigungen zu finden und dort (Pfeiler, Risse, Verschneidungen, Kamin, etc.) jeweils eine möglichst kreative Bewegung durchzuführen (siehe Abb. 16–19). Im Anschluss versuchen alle Schüler ihre originellen Kletterbewegungen vorzuzeigen und gegenseitig nachzuklettern.

(3) Schuhtausch

Versucht mit unterschiedlichen Schuhen (Stiefel, Hausschuhe, Kletterschuhe, etc.) und unterschiedlichen Schuhgrößen die Kletterwand zu queren. Die unterschiedliche Reibung und Trittsicherheit wird dadurch zum Ausdruck gebracht.

(4) Blind Klettern

Versucht eine Route einmal zu klettern und euch dabei die Griffe und Tritte gut einzuprägen. Im Anschluss

Abb. 20:
Siamesische Zwillinge

Ü13: Bewegungswahrnehmung

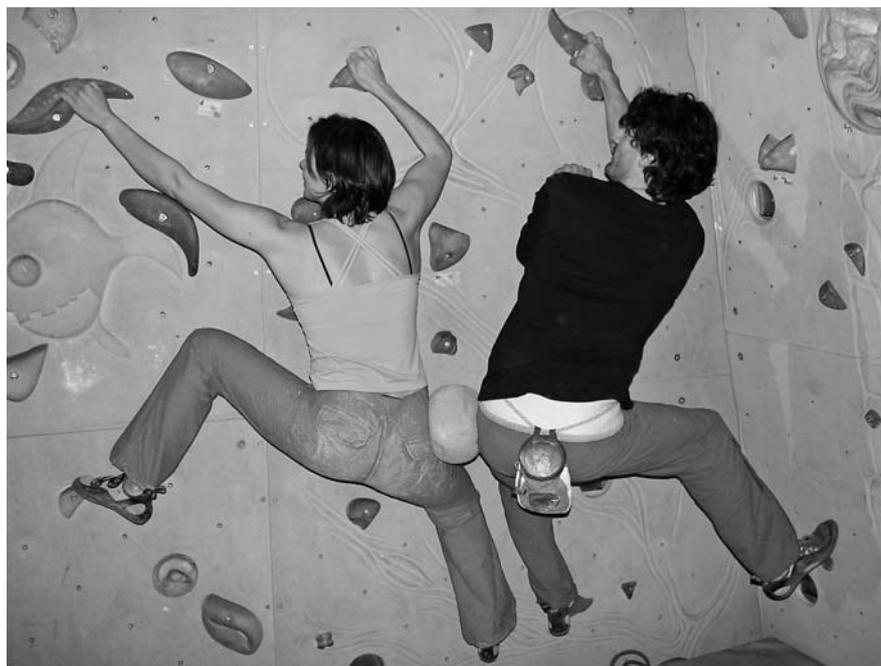
Wann immer eine Lehrperson merkt, dass bestimmte Körperpartien der Kletterer zu wenig, gar nicht oder falsch eingesetzt werden, kann man mit diversen Übungen auf diese Manko hinweisen. Diese werden häufig auch „Invalidenspiele“ genannt.

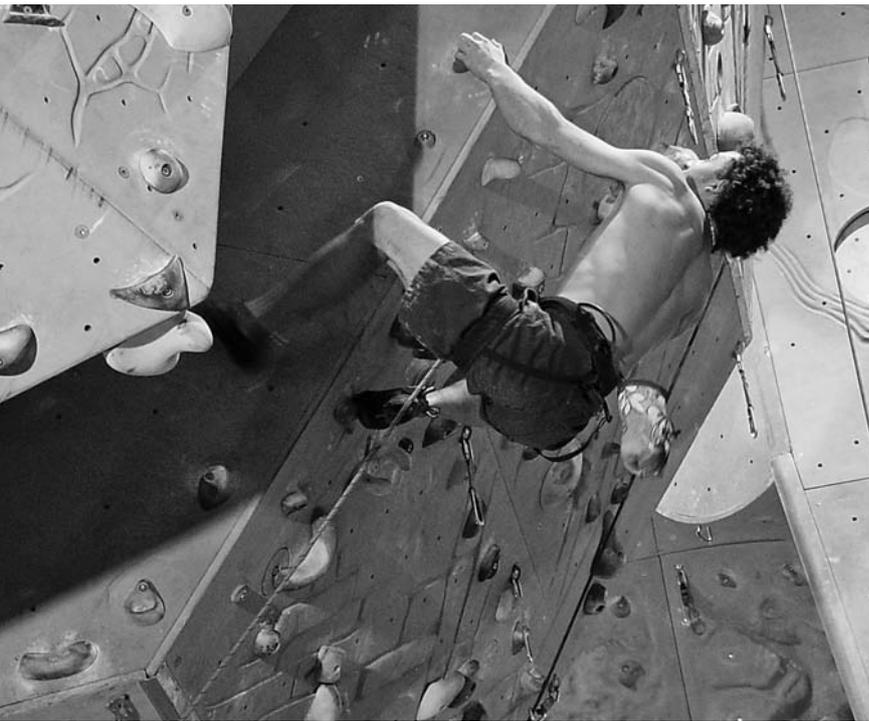
(1) Einbeinig

Ein Paar versucht die Wand gemeinsam zu queren. Die Partner werden an den Schuhen zusammengebunden. Die Wichtigkeit der Fußarbeit wird dadurch hervorgehoben.

(2) Siamesische Zwillinge (Abb. 20)

Zwei Schüler versuchen im Quergang einen Softball von links nach rechts zu transportieren. Dabei darf der Ball lediglich zwischen den Hüften der Schüler eingeklemmt transportiert werden. Es soll mit dieser Übung auf die große Bedeutung der Beckenarbeit hingewiesen werden





daran werden die Augen verbunden und die Route soll „blind“ erklettert werden.

(5) Zeit schätzen

Versucht vor dem Klettern abzuschätzen, wie viel Zeit ihr für die Route benötigen werdet. Wer hat die geringste Zeitabweichung?

(6) Slow Motion

Klettern im Zeitlupentempo. Die Bewegungen sollten in jeder Phase langsam und kontrolliert sein. Die Kletterer merken beim Zeitlupenklettern sofort, wenn sie schlecht stehen oder ihren KSP falsch positionieren.

- Variante: Schnellklettern

(7) Dirigieren

Es werden Paare gebildet. Schüler 1 „dirigiert“ Schüler 2 an der Kletterwand. Den Kletternden werden Tritte und Griffe angesagt, welche als nächstes benützt werden müssen. Um Schüler 2 nicht in eine ausweglose Situation zu dirigieren, muss sich Schüler 1 jeden nächsten Schritt gut überlegen.

Ü14: Trainingsübungen

Zur Stabilisation der Körperposition und zur Betonung der Beckenarbeit können folgende Übungen gemacht werden:

(1) Berühren, dann Greifen

Versuche in einem vorgegebenen Boulder jeweils den nächsten Griff vorerst zu berühren (ca. 3 Sek.) und dann erst zu greifen.

(2) Überblocken, dann Greifen (siehe Abb. 21–22)

Versuche in einem vorgegebenen Boulder jeweils den nächsten Griff ca. 10–15 cm zu überblocken (weiter zu greifen) und ca. 5 Sek. statisch zu verharren bis der Griff gefasst wird.

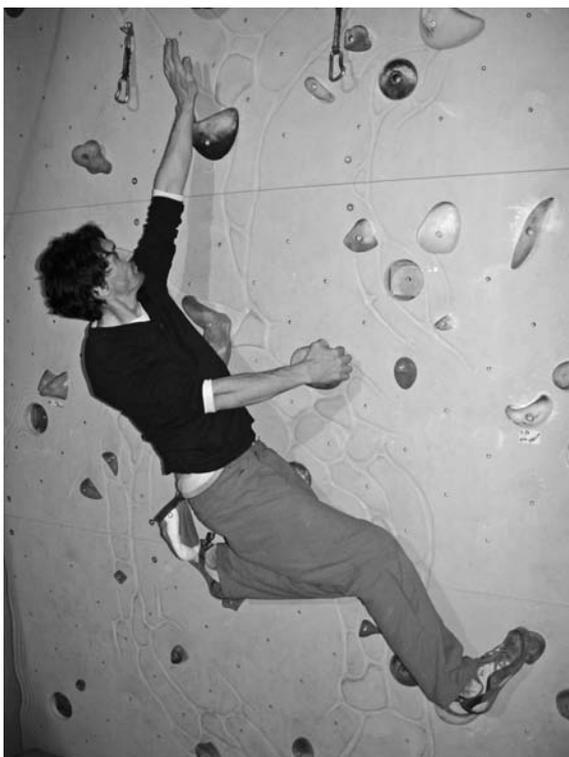
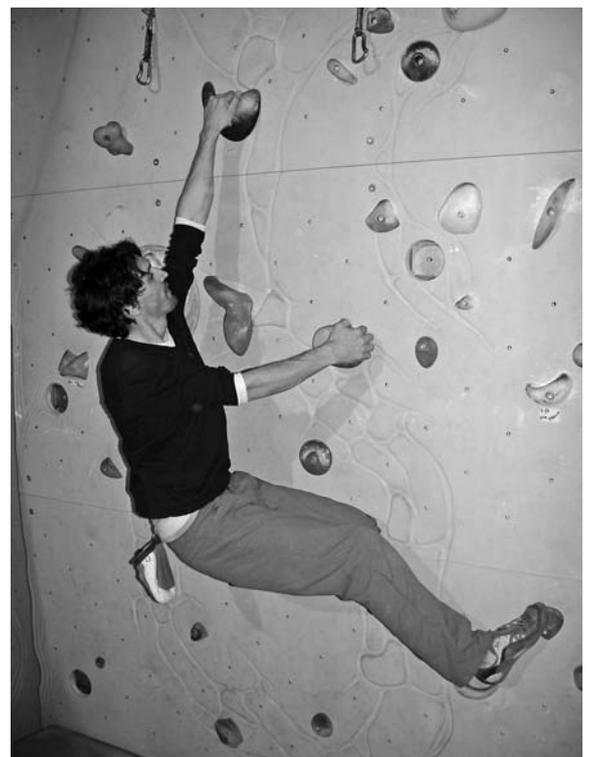


Abb. 21:
Überblocken

Abb. 22:
Greifen



(3) Stationstraining

An der Kletterwand werden 8–10 Stationen eingerichtet, an denen die Schüler entweder alleine oder zu zweit jeweils ca. 2 min „arbeiten“ (klettern) und dann zur nächsten Station weiterwechseln.

- Beispiele für Stationen: Freies Klettern an der Boulderwand – Armzüge an verschiedenen Griffen – Bewegungsübungen (Spreizen) – vorgegebenen Boulder so oft wie möglich klettern – Fixierübungen an vorgegebenen Griffen – „Überblocken“ in einem fix vorgegebenen Boulder – Einnahme der Froschstellung – Umspringen (auf vorgegebenen Tritten von einem Fuß auf den anderen umspringen).

Fazit

Durch die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten eignet sich das Klettern hervorragend zur Verbesserung bzw. Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Zudem erhalten kognitive, emotionale und soziale Aspekte einen Stellenwert, wie er sonst oft nur selten erreicht werden kann. Beispiele dafür wären

- die Überwindung der Angst,
- die Verantwortung bei der Partnersicherung
- und die daran gekoppelte Notwendigkeit, Vertrauen zur sichernden Person zu entwickeln.

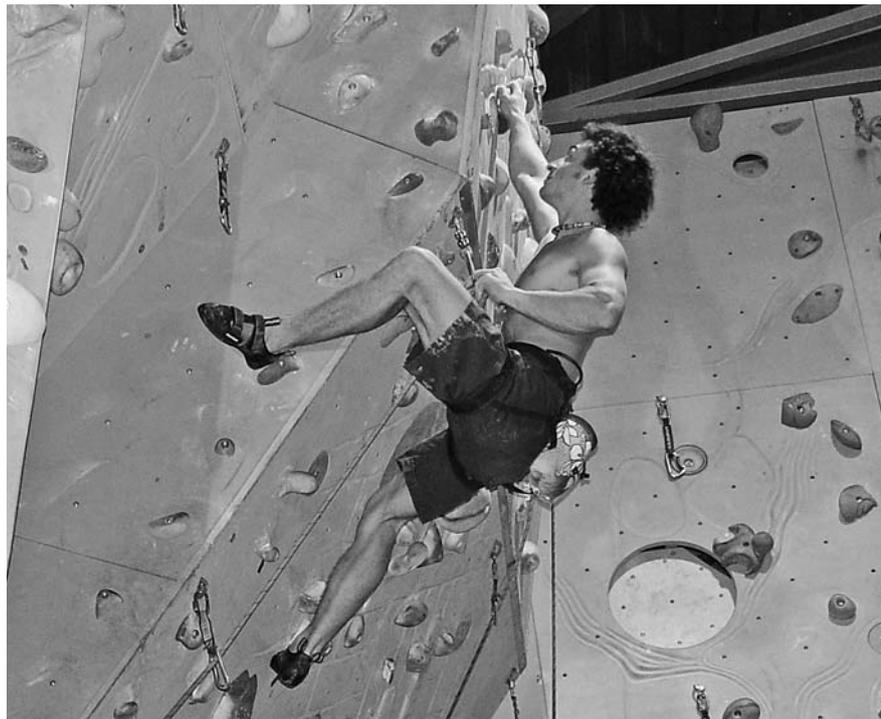
„Klettern als Element des Sportunterrichts“ kann die Chance bieten, bestehende Ziele und Schwerpunkte des Turnunterrichts an der Schule intensiver und effektiver umzusetzen. So können z. B. sportmotorische Elemente, wie Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates, Koordination der Bewegungen (z. B. Gleichgewichtssinn) sowie die Beweglichkeit in idealer Weise

Hinweis: Teil 2 dieses Beitrags folgt in einem der nächsten Hefte.

Aufgeschnappt

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

Hippokrates (ca. 460-377 v. Chr.)



beim Klettern geschult bzw. verbessert werden (vgl. Klein, 1999a).

Literatur

- Klein, P. (1999a). Klettern in der Schule. Der Versuch einer kleinen Didaktik. *Sport Praxis*, 40 (2), 48–51.
- Klein, P. (1999b). Klettern in der Schule (3). Spielformen zur Koordinationsschulung. *Sport Praxis*, 40 (4), 49–52.
- Scherer, R. (2000). *Lehrplangentwurf und Übungsschulung für die Techniksichtung im Sportklettern*. Unveröffentl. Diplomarbeit. Universität Innsbruck.

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

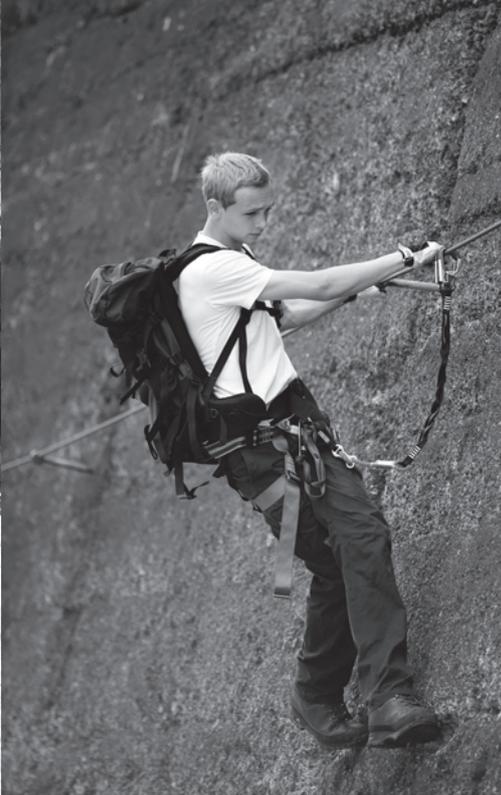
Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

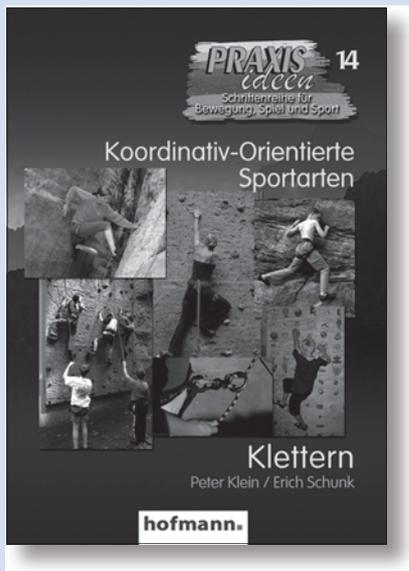
Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.20 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung 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.



Klettern



DIN A5, 184 Seiten
ISBN 978-3-7780-0142-4
Bestell-Nr. 0142 € 18.-

Peter Klein / Dr. Erich Schunk

Klettern

2., überarbeitete Auflage 2009

Sportklettern an künstlichen Kletteranlagen und an natürlichen Felsen findet immer mehr Eingang in das Erziehungs- bzw. Freizeitangebot von Schule, Verein und sonstigen pädagogischen Einrichtungen. In diesem Leitfaden für das Erlernen und Vermitteln des Klettersports werden deshalb neben der Darstellung der vielfältigen pädagogischen Zielsetzungen vor allem methodische Hilfestellungen für die systematische Vermittlung von Klettertechnik, Sicherheitsverhalten, Risikoeinschätzung und Verletzungsprophylaxe in den Mittelpunkt gestellt. Ausgehend von „Klettern im Hallengebirge“ über „Klettern an künstlichen Kletteranlagen“ bis zum „Klettern an natürlichen Felsen“ wird ein an Bewegungsaufgaben orientierter Lehrweg entwickelt.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0142

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