

INHALT

Einführung.....	6
-----------------	---

Kapitel 1 Fehlerkorrektur im Gerätturnen 9

1.1 Grundpositionen zur Bedeutung der Fehlerkorrektur für motorische Lernprozesse.....	10
1.2 Fehlerarten	11
1.3 Fehlerursachen und Maßnahmen	13

Kapitel 2 Helfen und Sichern 15

2.1 Begriffsklärung	16
2.2 Der Beitrag von Helfen und Sichern für den Gesundheitsschutz	16
2.3 Das Helfen als methodische Maßnahme.....	17
2.4 Zur Technik des Helfens – Arten und Griffe	19
2.5. Möglichkeiten des Sicherns.....	23
2.6 Anforderungen an Helfer und Sichernde	24

Kapitel 3 Schwebebalken 27

3.1 Schritte, Sprünge, Drehungen und Stände	29
3.1.1 Schritte	29
3.1.2 Sprünge.....	32
3.1.3 Drehungen	35
3.1.4 Stände	38
3.2 Gehschritte vorwärts	40
3.3 Laufschrirte vorwärts	41
3.4 Sprungaufhocken	43

3.5	Sprungaufhocken mit Aufspreizen	45
3.6	Sprungvorhocken eines Beines	47
3.7	Rolle vorwärts	49
3.8	Rolle rückwärts über eine Schulter	51
3.9	Rolle rückwärts	53
3.10	Handstütz-Überschlag seitwärts (Abgang)	55
3.11	Handstütz-Überschlag seitwärts	57
3.12	Dreh-Wende	59
3.13	Einbeiniger Sprung in den Stand (Aufgang)	62
3.14	Sprungaufrollen	64

Kapitel 4

	Pauschenpferd	67
4.1	Spreizen	70
4.1.1	<i>Vorspreizen</i>	70
4.1.2	<i>Rückspreizen</i>	71
4.2	Kreis-Spreizen	73
4.2.1	<i>Aus dem Stütz vorlings:</i> <i>Kreis-Spreizen des rechten Beines rechts</i>	73
4.2.2	<i>Aus dem Stütz vorlings:</i> <i>Kreis-Spreizen des linken Beines rechts</i>	74
4.2.3	<i>Aus dem Stütz rücklings:</i> <i>Kreis-Spreizen des rechten Beines rechts</i>	74
4.2.4	<i>Aus dem Stütz rücklings:</i> <i>Kreis-Spreizen des linken Beines rechts</i>	75
4.3	Scher-Spreizen	77
4.3.1	<i>Scher-Spreizen links vorwärts</i>	77
4.3.2	<i>Scher-Spreizen links rückwärts</i>	79
4.4	Flanken	81
4.4.1	<i>Vorflanken links</i>	81
4.4.2	<i>Rückflanken rechts</i>	82
4.4.3	<i>Kreis-Flanke rechts</i>	82
4.5	Kehre rechts	85
4.6	Dreh-Kehre	87
4.6.1	<i>Aus dem Seitstand vorlings:</i> <i>Dreh-Kehre rechts in den Stütz rücklings</i>	87
4.6.2	<i>Aus dem Stütz mit Vorspreizen rechts:</i> <i>Dreh-Kehre rechts in den Querstand links seitlings</i>	88
4.7	Dreh-Wende rechts	90

Kapitel 5	Ringe	93
------------------	--------------	-----------

5.1	Grundsprung	97
5.2	Heben in den Kipphang, Absprung in den Hang	100
5.3	Zugstempel	101
5.4	Winkelstütz	104
5.5	Stemmasprung/Stemmungsprung in den Kipphang („Einschultern“)	105
5.6	Schleuderfelge („Schleudern“)	107
5.7	Kippe vorwärts	109
5.8	Stemmasprung rückwärts	111
5.9	Stemmasprung vorwärts	113
5.10	Felgsprung	115
5.11	Grätsch-Überschlag	117
5.12	Hangwaage rücklings	119
5.13	Heben in den Handstand	120

Kapitel 6	Gerätturnen in der Schule	123
------------------	----------------------------------	------------

6.1	Intensionen des Gerätturnunterrichts in der Schule	124
6.2	Lehrpläne für das Fach Sport (Gerätturnen) der Sekundarstufe I und des Gymnasiums in ausgewählten Bundesländern	126
6.3	Planung und Durchführung des Gerätturnunterrichts sowie Anforderungen an den Lehrer – Gerätturnen unterrichten .	129
6.4	Das Werken und Zensieren im Gerätturnen in der Schule . .	130
6.5	Pädagogische Regeln für Leistungskontrollen	132

Kapitel 7	Gerätturnen im Verein	133
------------------	------------------------------	------------

7.1	Das Förderungssystem im Deutschen Turner-Bund	134
7.2	Materialien des einheitlichen Wertungs- und Wettkampfsystems im Gerätturnen	135
7.2.1	<i>Die Aufgabenbücher Gerätturnen männlich und weiblich</i> .	135
7.3	Rahmentrainingskonzeption	141

Kapitel 8 **Leistungsbewertung im Gerätturnen** **143**

8.1	Bewertung als Rückinformation über Leistungsentwicklung und Lernerfolg	144
8.2	Internationale Wertungsvorschriften – Code de Pointage ..	145
8.3	Nationale Wertungsvorschriften	150

Anhang **153**

Literaturverzeichnis	154
Sachwortverzeichnis	156

Sprungaufhocken

3.4 Sprungaufhocken

Das Sprungaufhocken kann aus dem Stand und aus dem Anlauf geturnt werden.

Technik

→ **Technik**

- Aus dem Seitstand vorlings auf dem Sprungbrett: beidbeiniger Absprung mit schulterbreitem Stütz der Hände auf dem Schwebebalken.
- Mit dem Absprung erfolgt ein schnelles und enges Hocken (Knie zur Brust) beider Beine bei gleichzeitiger Vorverlagerung der Schultern und rundem Rücken. Die Füße werden mit dem Ballen aufgesetzt, das Gesäß zu den Fersen geführt.
- Nach Erreichen des sicheren Stützes werden die Schultern bis zur Vertikalen über der Stützstelle rückverlagert, der Rücken gestreckt und der Kopf aufgerichtet.

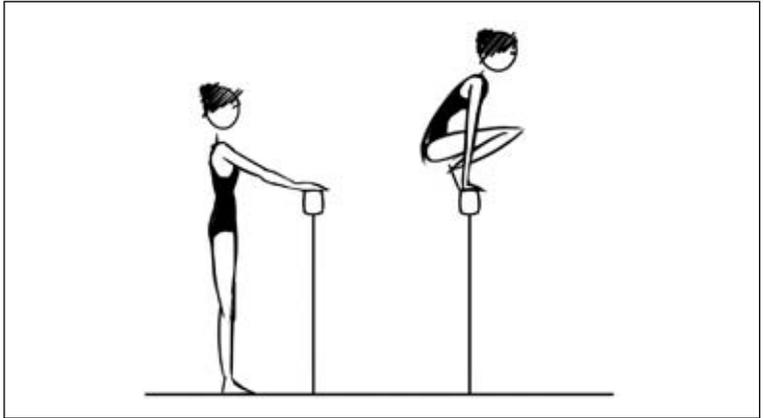


Abb. 27: Sprungaufhocken

Methodik

→ **Methodik***Spezielle vorbereitende Übungen*

- Aus dem Liegestütz vorlings am Boden: Anhocken beider Beine
- Aus der Rückenlage am Boden: schnelles Anhocken beider Beine bis zur Brust

Vorübungen

1. Sprungaufhocken auf Turnbank, Turnhocker, niedrigen Balken
2. Pauschenferd: Aufhocken beider Beine
3. Aus dem Anlauf (2–3 Schritte): Sprungaufhocken mit Hilfe
4. Aus dem Seitstand vorlings: Sprungaufhocken mit Hilfe

Zielübung

Aus dem Seitstand vorlings: Sprungaufhocken

Leistungssteigerung

- Stufenbarren: Sprungaufhocken
- Stufenbarren: Aus dem Stütz vorlings: Aufhocken

→ *Helfen und Sichern*

Helfen

Die Helferin steht im Querstand hinter dem Schwebebalken und erteilt Zug- und gegebenenfalls Schubhilfe mit Klammergriff am Oberarm bzw. mit Stützgriff.

→ *Fehlerkorrektur*

Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Kein Aufhocken	Absprung verstärken Schultervorlage vergrößern Sprungaufhocken am niedrigeren Gerät
Rückfallen nach dem Aufsetzen der Füße	Schultervorlage vergrößern Stützfähigkeit verbessern („hoher“ Stütz) Zughilfe Aufsetzen des Fußballens
Vorfallen nach dem Aufhocken	Schnellere Rückverlagerung der Schultern und Aufrichten des Oberkörpers; schnelleres Senken des Gesäßes auf die Fersen; schnelleres Aufrichten des Kopfes Schubhilfe

4. Pauschenpferd

Das Pauschenpferd (auch Seitpferd genannt) besteht aus dem Pferdkörper, der 160 cm lang, 115 cm hoch (105 cm über der Mattenoberkante) und 35 cm breit ist. Die beiden Griffe, auf denen der Stütz der Hände erfolgt, werden Pauschen genannt. Ihr Abstand ist verstellbar.



Abb. 38: Pauschenpferd

Von den Übungsinhalten her werden am Pauschenpferd pendelförmige Schwünge der Beine (Formen des Spreizens und Scherens) sowie kreisförmige Schwünge mit einem (gespreizten) oder beiden (geschlossenen) Beinen (Flanken, Kehren, Wenden) in unterschiedlichen Stützpositionen ausgeführt.⁴ Der Stütz erfolgt vorrangig auf beiden Pauschen; er kann aber auch auf einer Pausche, auf dem Pferdkörper oder auch auf einer Pausche und dem Pferdkörper (Wechselstütz) ausgeführt werden. Die Hände sind die einzigen Körperteile, die das Gerät berühren dürfen, abgesehen davon, dass bei den Pendelschwüngen entweder die Vorderseite oder Rückseite der Oberschenkel den Pferdkörper berühren.

Strukturell sind die Übungen den Beinschwüngen zuzuordnen. Die Übungen werden grundsätzlich schwingvoll und ohne Halt geturnt. Kraft- und Halteteile sind nicht erlaubt. Wird ein Element (meist

⁴ Knirsch unterscheidet zwischen dem Kreisschwingen (Kreis-Flanken) und Spreizschwingen. „Am Pauschenpferd ... verlaufen die Bewegungen sowohl in senkrechter Ebene parallel zur Gerätachse (deshalb auch Parallelschwünge oder Spreizschwünge genannt) als auch in horizontaler Ebene kreisend (um das Pferd herum), deshalb auch Kreisschwünge genannt“ (Knirsch, 1997), Bd. 1, S. 143).

vor Abgängen) bis in die Handstandposition mit und ohne Drehungen um die Körperlängsachse geturnt, so darf diese nicht gehalten werden.

Bei einer vollwertigen Übung muss der Turner auf allen drei Teilen (Hals, Sattel, Kreuz) des Gerätes turnen.

Für das Turnen am Pauschenpferd sind ständige Gewichtsverlagerungen typisch, und der Körper ist stets in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Das erfolgt durch die sukzessive Verlagerung des Schultergürtels, so dass der Körperschwerpunkt über der Unterstützungsfläche gehalten wird. Diese schwierigen Gleichgewichtsbedingungen erfordern eine sehr gut ausgebildete Gleichgewichtsfähigkeit, und sie entwickeln diese auch in besonderem Maße weiter.

Die besonderen Leistungsvoraussetzungen sind:

- Kraftfähigkeiten (Aufrechterhalten einer hohen Stützposition)
- Beweglichkeit in den Hand- und Schultergelenken
- dynamische Gleichgewichtsfähigkeit

Besondere Aufmerksamkeit ist auf die Entwicklung der Schwungfähigkeit im Stütz um die durch die Griffstellen gehende Vertikalachse zu lenken, weil diese als Voraussetzung für die Realisierung aller Schwungelemente anzusehen ist.

Zum Erlernen der Kreisschwünge wird unter methodischem Aspekt vor allem der Turnpilz ohne oder auch mit einer Pausche (Abb. 39) eingesetzt, weil einerseits die Pauschen nicht im Wege sind und andererseits eine größtmögliche Amplitude erreicht werden soll. Auch ist die Belastung der Handgelenke am Turnpilz ohne Pauschen geringer.

Das Pauschenpferd eignet sich auch für den Einsatz im Rahmen des Alternativen Turnens (Hindernisturnen, Bewegungslandschaften; vgl. Leirich, Bernstein & Gwizdek, 2007, Kap. 4).



Abb. 39: Turnpilz

4.1 Spreizen

Das Spreizen (Spreizschwingen nach Knirsch) gehört zu den pendelförmig auszuführenden Übungen. Es wird unterschieden in

- Aus dem Seitstand vorlings bzw. Stütz vorlings: Vorspreizen
- Aus dem indifferenten Stütz: Rückspreizen in den Stütz vorlings
- Aus dem indifferenten Stütz: Vorspreizen in den Stütz rücklings
- Aus dem Stütz rücklings: Rückspreizen

4.1.1 Vorspreizen

→ Technik

Technik

Vorspreizen des linken Beines links

- Aus dem Seitstand vorlings erfolgt der beidbeinige Absprung in den flüchtigen Stütz mit sofortigem Vorspreizen des linken Beines / Aus dem Seitstütz vorlings erfolgt die schwunghafte seitwärts-vorwärts-Verlagerung des linken Beines (1).
- Damit verbunden erfolgt der Abdruck mit der linken Hand von der linken Pausche und die gleichzeitige Verlagerung auf den rechten Stützarm. Mit dem Vorspreizen wird die linke Hüfte aktiv nach vorn verlagert (2).
- Mit dem Abwärtsschwung des linken Beines wird die linke Hand schnell zum Griff auf die Pausche geführt, und der Körper schwingt bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf beide Arme in die Senkrechte bzw. darüber hinaus (3/4).

Das Vorspreizen kann auch aufeinanderfolgend (Vorspreizen des linken Beines links, gefolgt von Vorspreizen des rechten Beines rechts) ausgeführt werden und endet dann im Stütz rücklings.

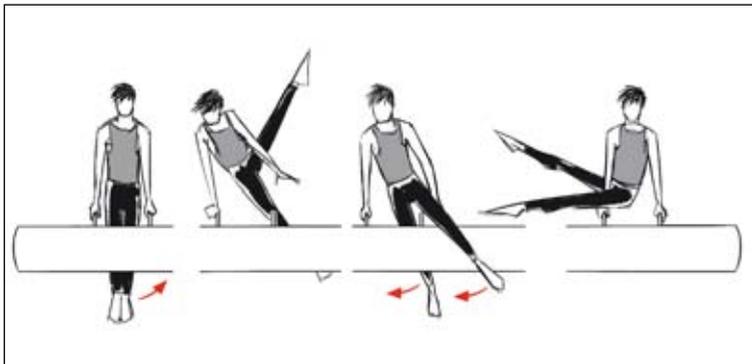


Abb. 40: Aus dem Stütz vorlings: Vorspreizen links



Abb. 55 a: Ballengriff Abb. 55 b: Ringe-Schlaufen

Grundschwung

5.1 Grundschwung

Technik

→ Technik

Das technisch richtige Schwingen im Hang ist eine wichtige Voraussetzung für alle Schwungübungen an den Ringen, die im Hang ausgeführt werden: Kippbewegungen, Felgbewegungen, Stemmbewegungen und Überschlagbewegungen. Der Körperschwerpunkt bleibt ständig, d. h. auch bei den Vor- und Rückschwüngen unter der Gerätaufhängung am Gerüst oder an der Turnhallendecke. Die Ringe werden beim Rückschwung nach vorn und beim Vorschwung zurückgeführt; damit ist auch ein geringfügiges Seitwärtsführen der Ringe verbunden. Nur wenn diese komplizierte Koordination gelingt, hat der Übende die Bewegungswahrnehmung, dass das Schwingen „rund“ verläuft, ohne dass es zu ruckartigen sog. Sackschwüngen kommt. Das fällt dem Anfänger ungemein schwer. Deshalb muss das Schwingen gesondert und gewissenhaft unter methodischen Aspekten bearbeitet werden.

Wir sprechen vom Grundschwung, wenn das Schwingen selbstständig – d. h. ohne das Anfügen weiterer struktureller Merkmale – ausgeführt wird.¹³ Auf Grund seiner besonderen methodischen Funktion kann er nicht als Zielübung bezeichnet werden.

- Der Grundschwung wird aus dem Hang durch ein Beugen der Arme und Hüftgelenke mit einem sofortigen Rückführen der Ringe und wieder Strecken der Arme eingeleitet.
- Im Vertikalbereich ist der Körper gestreckt; die Beine schwingen rückwärts, so dass eine Hohlkreuzposition zustande kommt. Die

¹³ Die mechanischen Grundlagen sind im Rahmen der Strukturellen Systematik ausführlich erörtert worden (Leirich, Bernstein & Gwizdek, 2007, S. 25 f.).

Ringe werden aktiv nach vorn geführt (1). In dieser Phase befindet sich der Körperschwerpunkt an seinem oberen Umkehrpunkt unter der Gerätaufhängung.

- Nach dem Umkehrpunkt des Rückschwunges werden die Hüftgelenke gestreckt, der ARW bleibt gestreckt (2, 3).
- Mit dem Vorschwung werden nach Passieren der Vertikalen die Hüftgelenke gebeugt und die Beine schnellkräftig nach vorn verlagert (4), die Ringe werden in die Seithalte geführt und im weiteren Verlauf nach hinten verlagert (5, 6).
- Das nachfolgende Abbremsen des Beinvorschwunges führt zur Impulsübertragung. Mit Erreichen des Umkehrpunktes am Ende des Vorschwunges werden ARW und BRW geöffnet, so dass in der Vertikalen wieder die gestreckte Körperposition erreicht wird (7).

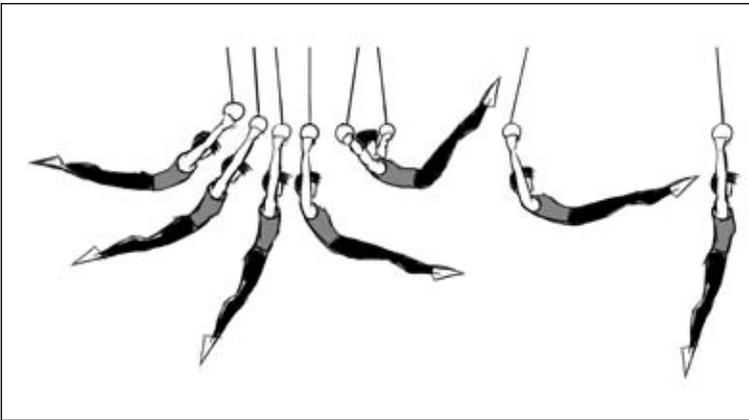


Abb. 56: Grundschwung

Im langfristigen Leistungsaufbau muss jedoch differenzierter am Grundschwung gearbeitet werden, je nachdem, ob seine Weiterführung zu einem Rückschwungelement (Stemmbewegungen) oder zu einem Vorschwungelement (Felgbewegungen) entwickelt werden soll.

→ Methodik

Methodik

Spezielle vorbereitende Übungen

- Entwicklung der Grifffestigkeit durch Hangübungen an den Turngeräten, an Tau, Sprossenwand und Kletterstangen
- Übungen zur Entwicklung der Körperspannung
- Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur

Vorübungen

1. Schwingen mit kleiner Amplitude und Hilfe

2. Schwingen mit kleiner Amplitude und Niedersprung am Ende des Rückschwunges

Zielübung (im methodischen Sinne/s. v.)
Grundschwung

Leistungssteigerung

- Vorschwungorientierter Grundschwung
- Rückschwungorientierter Grundschwung
- Vorschwung in den Kipphang
- Abschwung aus dem Kipphang

Helfen

→ *Helfen und Sichern*

<p>Rückschwung: Der Helfer unterstützt das Schwingen durch Schubhilfe am Bauch/Oberschenkel. Vorschwung: Schubhilfe am Rücken bei gleichzeitigem Stütz der Schulter/des Kopfes, damit die Ringe zurückgeführt werden können.</p>	
--	--

Fehlerkorrektur

→ *Fehlerkorrektur*

Fehler	Maßnahmen
Der Körper schwingt um den Drehpunkt Schultergelenk; der Beineinsatz beim Rückschwung bzw. beim Vorschwung ist zu gering ausgeprägt	Hilfe und Hinweis
Kein aktiver Vorschwung nach Passieren der unteren Vertikalen	Hinweis auf schnellen Beinvorschwung mit nachfolgendem Fixieren des BRW
Die Arme werden gebeugt; es kommt zum Sackschwung	Hinweis

5.2 Heben in den Kipphang, Abschwung in den Hang

Heben in den Kipphang, Abschwung in den Hang

Technik

→ Technik

- Aus dem Hang erfolgt das Beugen der Hüftgelenke und die kontinuierliche Verkleinerung des ARW; der Kopf wird leicht auf die Brust genommen
- Es wird der enge Kipphang erreicht (1).
- Aus dem Kipphang erfolgt das Strecken des BRW nach schräg oben, wobei die Arme gebeugt werden, um den KSP anzuheben (2).
- Mit dem Abschwingen werden die Arme gestreckt und der ARW sowie BRW geöffnet, wobei die Ringe aktiv nach hinten verlagert werden.
- Es erfolgt der Abschwung in den Hang (3, 4).



Abb. 57: Aus dem Hang, Heben in den Kipphang, Abschwung in den Hang

→ Methodik

Spezielle vorbereitende Übungen

- Kiplage am Boden und Barren
- Grundsprung

Vorübungen

- Heben in den Kipphang mit Hilfe

Zielübung

Aus dem Hang, Heben in den Kipphang, Abschwung in den Hang