

INHALT

Kapitel 1	Einführung	8
	Turnen an Geräten in Schule und Verein	9
1.1	Turnen - Gerätturnen - Kunstturnen	9
1.2	Der Beitrag der Sportart zur Entwicklung von Kompetenzen	11
1.2.1	Erziehungs- und Bildungspotenzen	12
1.2.2	Probleme der Sportart	14
1.2.3	Schlussfolgerungen für die inhaltlich-methodische Gestaltung der Ausbildung im Gerätturnen	15
Kapitel 2	Strukturelle Systematik	17
2.1	Bewegungsstruktur und Technik	18
2.1.1	Turntechnik	19
2.1.2	Funktionsphasen	20
2.2	System der Gerätübungen	22
2.2.1	Schwungübungen	22
2.2.2	Statische Übungen	23
2.2.3	Übungen mit relativ langsamer Verlagerung des Körpers (Heben und Senken)	23
2.3	Die Strukturelle Systematik der Schwungübungen	25

2.3.1	Der Grundsprung als integraler Bestandteil der Schwungübungen	25
2.3.2	Auf-, Um- und Abschwungbewegungen	27
2.3.3	Kippbewegungen	31
2.3.4	Felgbewegungen	34
2.3.5	Stemmbewegungen	36
2.3.6	Rollbewegungen	38
2.3.7	Überschlagbewegungen	40
2.3.8	Beinschwungbewegungen	44
2.3.9	Sprungbewegungen	47
	2.3.9.1 Stützsprünge	51
	2.3.9.2 Akrobatische Sprünge	54
2.3.10	Die Beziehungen zwischen den Strukturgruppen der Schwungübungen	55

Kapitel 3	Terminologie	57
------------------	---------------------	-----------

3.1	Zur Bedeutung für die Kommunikation	58
3.2	Regeln für die Bildung der Bezeichnungen	60
3.3	Verhalten am und zum Gerät	61
3.4	Griffarten	63
3.5	Bewegungsrichtungen	64

Kapitel 4	Alternatives Turnen	67
------------------	----------------------------	-----------

4.1	Zielstellung, Inhalte und methodische Grundsätze	68
4.1.1	Zielstellung	68
4.1.2	Inhalte	69
4.1.3	Methodische Grundsätze	73

4.2	PRAXISideen.....	75
4.2.1	Turnbank	78
4.2.2	Kletterstange und Kletter-Tau	80
4.2.3	Sprossenwand und Gitterleiter	82
4.2.4	Kasten	84
4.2.5	Barren und Stufenbarren	86
4.2.6	Schaukelringe, Tau-Trapez und Rundlauf.....	88
4.2.7	Minitrampolin	91
4.2.8	Boden	93

Kapitel 5	Übungen am Boden	97
------------------	-------------------------	-----------

5.1	Rolle vorwärts.....	98
5.2	Rolle rückwärts	100
5.3	Heben in den Kopfstand.....	102
5.4	Schwingen in den Handstand.....	104
5.5	Standwaage	106
5.6	Sprungrolle vorwärts.....	108
5.7	Felgrolle	110
5.8	Schulter-Felgrolle.....	112
5.9	Handstütz-Überschlag seitwärts.....	114
5.10	Handstütz-Überschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung einwärts (Rondat)	117
5.11	Handstütz-Überschlag vorwärts.....	119
5.12	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack).....	121
5.13	Überschlag vorwärts gehockt (Salto vorwärts).....	123
5.14	Überschlag rückwärts gehockt (Salto rückwärts)	125

Kapitel 6	Übungen an den Sprungeräten (Stützsprünge)	129
------------------	---	------------

6.1	Grundlegendes zur Technik und Lehrweise der Stützsprünge.....	130
6.1.1	Sprungeräte	130
6.1.2	Terminologisches	131
6.1.3	Zur Technik der Stützsprünge	132
6.1.4	Zur Lehrweise der Stützsprünge	133
6.2	Ausgewählte Stützsprünge	135
6.2.1	Sprunghocke	136
6.2.2	Sprunggrätsche.....	139
6.2.3	Sprungbücke	142
6.2.4	Sprunghecht	144
6.2.5	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	146
6.2.6	Dreh-Sprunghocke	150
6.2.7	Sprungkehre – rechts.....	152
6.2.8	Sprungflanke – rechts.....	154
6.2.9	Sprungwende – links.....	156

Anhang		159
---------------	--	------------

	Literaturverzeichnis	160
	Sachwortverzeichnis	163

→ *Helfen / Sichern*

Helfen / Sichern

Ein bzw. zwei Helfer stehen seitlich neben dem Übenden und erfassen während des Rückrollens die Unterschenkel mit Klammergriff und erteilen Zughilfe

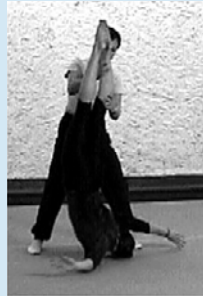


Abb. 71

→ *Fehlerkorrektur*

Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Die Streckung der Hüftgelenke erfolgt vor Erreichen der Senkrechten	Richtungsführende Zughilfe, Zuruf
Die Steckung der Hüftgelenke wird zu spät ausgeführt oder / und führt nicht zur Überstreckung des Rumpfes	Wiederholung der Bodenschaukel vorlings Aus dem Kopfstand: Abrollen vorlings-rückwärts (VÜ 2) Zuruf

5.9 *Handstütz-Überschlag seitwärts*

Handstütz-Überschlag seitwärts

→ *Technik*

Technik

Es wird die Ausführung rechts seitwärts beschrieben.

- Aus dem Querstand erfolgt das Aufschwingen der gestreckten Arme (ca. 45°) und das Vorspreizen des rechten Beines (1).
- Mit dem Aufsetzen des rechten Beines (Abdruckbein) wird der Oberkörper gesenkt und nach links gedreht (rechte Schulter vor); das linke Bein (Schwungbein) schwingt schnell aufwärts, und die rechte Hand setzt mit fixiertem ARW auf dem Boden auf. Der Blick ist auf die Stützstelle gerichtet (2).
- Nach dem Abdruck des rechten Beines setzt die linke Hand in der gleichen Ebene etwas über Schulterbreite bei offenem ARW auf. Der Übende schwingt mit gestrecktem Körper und weit gegrätschten Beinen durch den flüchtigen Seithandstand (3).
- Das linke Bein (Schwungbein) wird schnell mit leicht gebeugtem Kniegelenk dicht an der linken Hand auf den Boden gesetzt (4).

- Es erfolgt der Abdruck mit der linken Hand und die Aufrichtung des Körpers mit Heransetzen des linken Beines in den Seitstand. Die Arme werden über die Schräghochhalte an den Körper geführt (5).

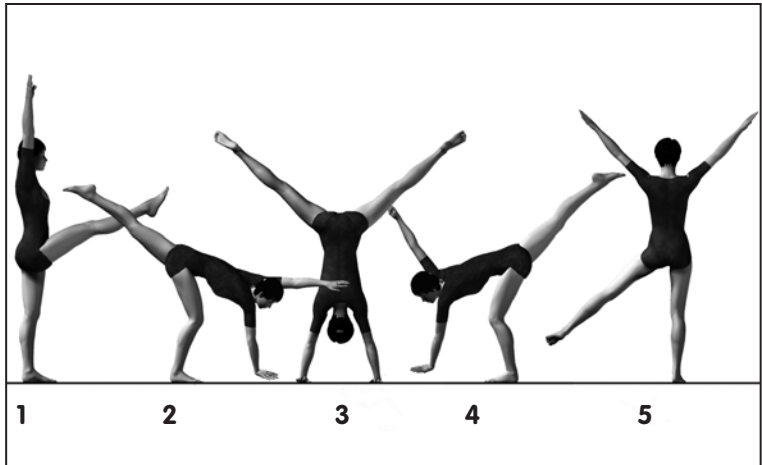


Abb.: 72: Handstütz-Überschlag rechts seitwärts

Methodik

→ Methodik

Spezielle vorbereitende Übungen

- Schwingen in den flüchtigen Handstand
- Über eine seit gestellte Turnbank: Stütz der Hände an den Außen-seiten der Sitzfläche, Wendeschwung mit Abdruck vom rechten Bein und Landung auf dem linken Bein mit $\frac{1}{4}$ Drehung auswärts

Vorübungen

1. Aus dem Seitstand (rechte Seite zeigt in Bewegungsrichtung) oder Querstand: Handstütz-Überschlag seitwärts in einer Gasse (ca. 0,80 m Breite, markiert durch Kreidestriche, Sprungseile), die im Verlaufe des Übens verengt wird (Hilfe)
2. Handstütz-Überschlag seitwärts auf Markierungspunkten für das Aufsetzen der Hände und Füße mit Hilfe
3. Handstütz-Überschlag seitwärts mit Hilfe

Zielübung

Aus dem Querstand: Handstütz-Überschlag seitwärts in den Seitstand

Leistungssteigerung

- Handstütz-Überschlag seitwärts mehrfach nacheinander (Serie)
- Aus dem Angehen: Handstütz-Überschlag seitwärts
- Aus dem Anlauf (3–4 Schritte) und einbeinigem Ansprung: Handstütz-Überschlag seitwärts
- Handstütz-Überschlag links seitwärts (widergleich)

- Handstütz-Überschlag links seitwärts gefolgt von Handstütz-Überschlag rechts seitwärts
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung einwärts
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung auswärts
- Handstütz-Überschlag rechts seitwärts mit einarmigen Stütz rechts oder links
- Handstütz-Überschlag rechts seitwärts angesprungen (kleine Flugphase vor dem Stütz des rechten Armes)
- Schwingen in den Handstand; ¼ Drehung; Überschlag seitwärts

→ **Helfen / Sichern**

Helfen / Sichern

Ein Helfer steht an der Rückseite des Übenden und unterstützt mit Dreh-Klammergriff an den Hüften die Drehung, das Einhalten der Bewegungsebene (Zughilfe) und das Aufrichten in den Stand (Schubhilfe).



Abb. 73

→ **Fehlerkorrektur**

Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Hände werden zu dicht am Abdr.-Bein, nicht nacheinander, nicht in der Bewegungsebene aufgesetzt	Hände auf Markierung setzen; Hinweis auf offenen ARW
Bewegung verläuft nicht in der Vertikalen	Einsatz der Bein verstärken; Streckung von Schulter- und Hüftgelenken; Blick auf die Stützstelle; Hilfe
Beim Aufsetzen der Beine wird die Bewegungsebene verlassen, weil das Schwungbein zu früh aufgesetzt wird	Bewegung schneller ausführen; Schulter- und Hüftgelenke strecken; Üben in der engen Gasse (Markierungslinien)
Aufrichtung in den Stand gelingt nicht	aktiveren Beineinsatz; Schwungbein dichter an zweiter Hand aufsetzen; Schulterspannung halten (Arme bleiben in Hochhalte), Schubhilfe

Rondat

5.10 Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung einwärts (Rondat)

Technik

→ Technik

Es wird die Ausführung des Handstütz-Überschlages links seitwärts beschrieben.

- Aus 3–4 Schritten Anlauf und einbeinigem Ansprung mit dem rechten Bein erfolgt das Vorsetzen des linken Beines (1–3). Der Oberkörper wird während des Senkens nach rechts gedreht (4).
- Nach Stütz der linken Hand (rechtwinklig zur Bewegungsebene) erfolgt das schulterbreite Aufsetzen der rechten Hand etwas über die gedachte Linie der Bewegungsebene hinweg, wobei die Finger entgegen der Anlaufrichtung zeigen (Abb. 74a). Der ARW ist gestreckt (5–7).
- Mit Passieren des Vertikalbereiches werden die Beine geschlossen und die weitere ¼ Drehung ausgeführt (7–8).
- Die schnelle Beugung in den Hüftgelenken mit nachfolgender Abbremsung geht mit dem Abdruck von den Händen einher. Es erfolgt der Übergang in eine kurze Flugphase, die mit der Aufrichtung des Körpers verbunden ist (9). Die Landung erfolgt auf beiden Füßen (10). Die Hand-Fuß-Differenz ist abhängig von den Erfordernissen des folgenden Absprunges.

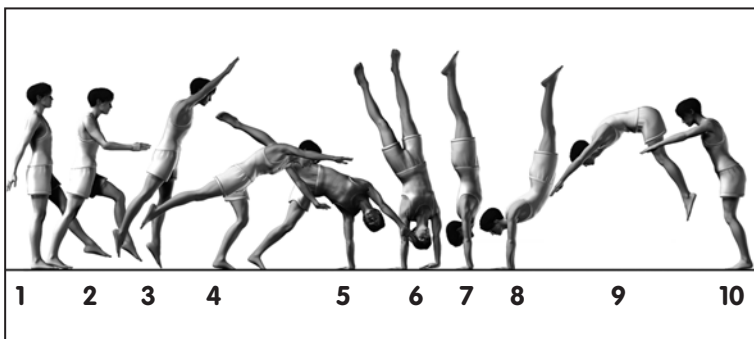


Abb.: 74: Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung einwärts (Rondat)

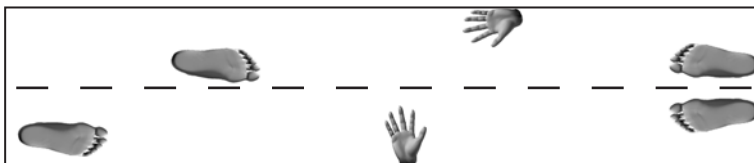


Abb.: 74a: Fuß- und Handstellung

→ **Methodik**

Spezielle vorbereitende Übungen

- Handstütz-Überschlag seitwärts

Vorübungen

- Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung einwärts und Landung auf beiden Beinen (langsam/Stützpositionen s. Abb. 74)

Zielübung

Aus dem Anlauf: Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung einwärts

Leistungssteigerung

- Rondat, Strecksprung/Grätsch-Bücksprung
- Rondat, Strecksprung mit ½ Drehung, Sprungrolle
- Rondat, Strecksprung mit ¼ Drehung, Handstütz-Überschlag seitwärts
- Rondat, Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)
- Rondat, Überschlag rückwärts (Salto)

→ **Helfen/Sichern**

Ausführung auf Markierungspunkten/in der Gasse (s. Abb. 74a)

→ **Fehlerkorrektur**

Methodik

Helfen/Sichern

Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Verlassen der Bewegungsebene	Gasse/Markierungspunkte; Gestreckte ARW und BRW in der Stützphase
Bewegung zu langsam, keine Flugphase nach Handabdruck	Intensivierung des Abdrucks vom linken Bein (nach großem Schritt) und Schwungbeineinsatz; Abbremsen der Hüftbeugung während des Handabdrucks
½ Drehung wird nicht vollendet	Auf Stütz in Bewegungsebene und Handstellung achten; Beine in Vertikalebene schließen

Handstütz-Überschlag vorwärts

Technik

5.11 Handstütz-Überschlag vorwärts

→ Technik

- Aus kurzem Anlauf und einbeinigem Ansprung mit Vorhochschwingen der Arme erfolgt das Aufsetzen (großer Schritt) des vorderen Beines (1/2).
- Die Hände werden nach schnellem Rumpfsenken schulterbreit mit offenem ARW und gestreckten Ellenbogengelenken aufgesetzt (3).
- Während des Rumpfsenkens schwingt das hintere Bein (Schwungbein) aufwärts bei gleichzeitigem kräftigen Strecken des Abdruckbeines (3).
- Nach Passieren der Vertikalen mit gestreckten und fixierten Schultergelenken und Überstreckung des Körpers sowie Nackenhalte des Kopfes erfolgt das Schließen der Beine und der Abdruck von den Händen aus dem Schultergürtel heraus (4).
- In der Flugphase wird die Überstreckung des Körpers beibehalten, die Arme bleiben in Hochhalte (5).
- Die Landung erfolgt auf beiden Beinen (6).

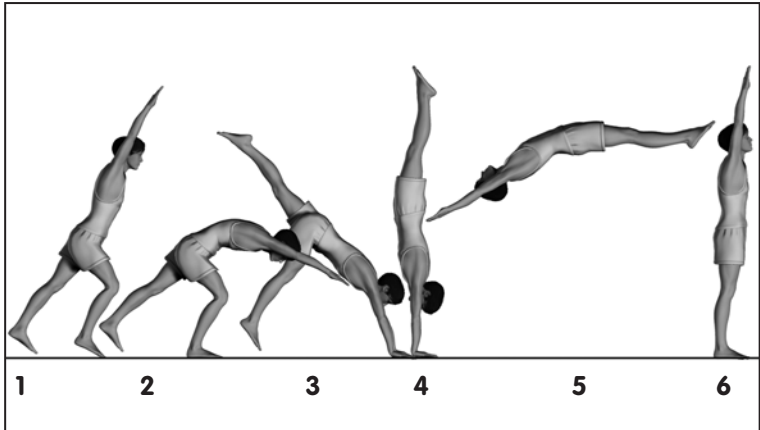


Abb.: 75: Handstütz-Überschlag vorwärts

Methodik

→ Methodik

Spezielle vorbereitende Übungen

- Schwingen in den Handstand
- Handstütz-Überschlag seitwärts
- Aus dem Anlauf: Handstütz-Überschlag seitwärts

Vorübungen

1. Schnelles Schwingen in den Handstand gegen die Wand bzw. gegen oder auf die Schulter des Partners

2. Schwingen in den Handstand mit Stützhüpfen
3. Aus dem Stand auf Kasten oder Mattenstapel (40–60 cm):
Handstütz-Überschlag mit Hilfe (schrittweise Verringerung der Höhe)
4. Handstütz-Überschlag am Boden mit Hilfe
5. Aus einem Anlaufschritt mit Ansprung: Handstütz-Überschlag vorwärts mit Hilfe

Zielübung

Aus 3–4 Schritten Anlauf: Handstütz-Überschlag vorw. in den Stand
Leistungssteigerung

- Zur Verbesserung der Flughöhe und als Vorbereitung für Verbindungen kann der Handstütz-Überschlag mit Landung auf einer erhöhten Landestelle (Mattenstapel/h = 0,10–0,20 m) ausgeführt werden.
- Handstütz-Überschlag mit Landung auf dem Schwungbein
- Handstütz-Überschlag mit Landung auf dem Abdruckbein
- Handstütz-Überschlag mehrfach nacheinander
- Handstütz-Überschlag vorw. in Verbindungen (z.B. Handstütz-Überschlag vorw. mit Landung auf dem Schwungbein und nachfolgendem Handstütz-Überschlag oder Handstütz-Überschlag vorw. mit nachfolgender Sprungrolle oder Salto vorwärts)

→ *Helfen / Sichern*

Helfen / Sichern

Ein (zwei) Helfer unterstütz(-en) mit halbem Klammergriff (Drehgriff vorw.) am Oberarm. Die andere Hand leistet Schubhilfe am Rücken.

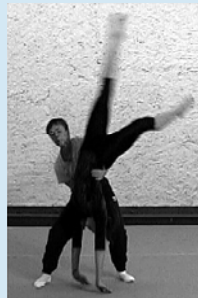


Abb. 76

Fehlerkorrektur → *Fehlerkorrektur*

Fehler	Maßnahmen
Schultervorlage Arme gebeugt	Schritt des Abdruckbeines vergrößern, Hände stützen weiter vorn; Kopf in den Nacken; offenen ARW beibehalten, Schwingen gegen Partner oder Wand (VÜ 1)
Kopf auf der Brust	Blick auf die Hände
Während der Flugphase ist der Rumpf gebeugt Landung in tiefer Hockhaltung	Einsatz von Schwung- und Abdruckbein verstärken; offener ARW; Kopf in Nackenhalte; Überstreckung in der Flugphase beibehalten; nochmals VÜ üben: Schwingen gegen die Wand oder die Schultern des Partners

Flick-Flack**5.12 Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)****Technik**→ *Technik*

- Aus dem Stand mit Schräghochhalte der Arme erfolgt die Rückverlagerung des Körpers mit gleichzeitigem Beugen der Kniegelenke (90°) und Hüftgelenke. Der Absprung erfolgt durch das Strecken der Knie- und Hüftgelenke und maximaler Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels, der Körper wird überstreckt (1, 2).
- In der flach ausgeführten 1. Flugphase wird die Überstreckung des Körpers beibehalten, der Kopf ist in Nackenhalte (3).
- Es erfolgt der Stütz mit einwärts gedrehten Händen; der Rumpf ist überstreckt, der Arm-Rumpf-Winkel offen (4).
- Nach Passieren des Körpers über der Stützstelle erfolgt das schnelle Beugen der Hüftgelenke und mit deren Abbremsung der Abdruck vom Boden („Kurbet“) (5).
- In der 2. Flugphase erfolgt die Aufrichtung des Körpers und die Landung (5, 6).

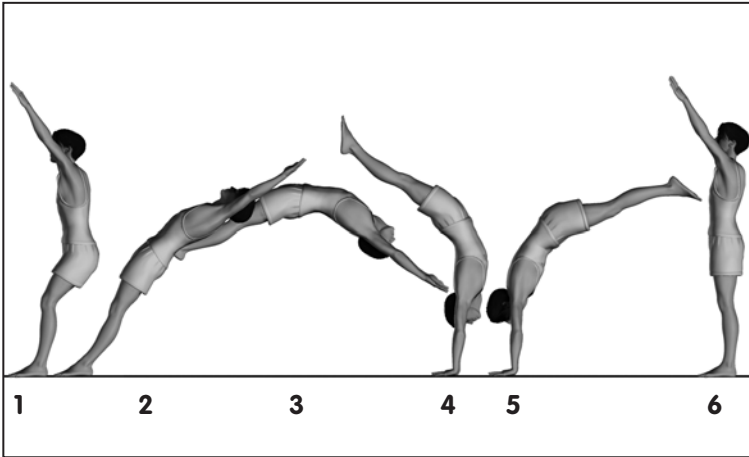


Abb. 77: Handstütz-Überschlag rückwärts

→ Methodik

Spezielle vorbereitende Übungen

- Handstand
- Abdruckübungen von den Händen

Vorübungen

1. Aus dem Stand: Anfallen rückwärts auf das Knie eines dahinter stehenden Partners (Schrittstellung). Streckung von Knie- und Hüftgelenken zur Einnahme der Bogenspannung
2. Aus dem Stand: Anfallen und Sprung rückwärts mit Landung in der gestreckten Rückenlage (Arme in Hochhalte) auf einem Mattenstapel
3. Aus dem Stand: Sprung rückwärts in den Handstand mit Bewegungsführung durch einen/zwei Helfer
4. Aus dem Handstand auf einer erhöhten Fläche (Senkung im Verlauf des Übens): Abdruck von den Händen und Landung im Stand („Kurbet“)
5. Aus dem Stand: Handstütz-Überschlag rückwärts mit Hilfe

Zielübung

Aus dem Stand: Handstütz-Überschlag rückwärts

Leistungssteigerung

- Handstütz-Überschlag rückw. (zwei- und mehrmalige Ausführung)
- Rondat, Handstütz-Überschlag rückwärts
- Aus dem einbeinigen Absprung: Handstütz-Überschlag rückwärts

Methodik

Helfen / Sichern → *Helfen / Sichern*

Ein bzw. zwei Helfer unterstützen(-en) mit einer Hand die Bewegung an der Rückseite des Körpers. Dazu kann der Hosenbund erfasst werden (Kleidergriff). Mit der anderen Hand wird Dreh- und Schubhilfe an der Unterseite der Oberschenkel erteilt.



Abb. 78

Fehlerkorrektur → *Fehlerkorrektur*

Fehler	Maßnahmen
Ausführung der 1. Flugphase zu hoch	Stärkere Rücklage während des Absprunghes; Knievorschieben vermeiden (VÜ 1 und 2)
Handstütz-Phase gebeugt; Schultervorlage, kein Abdruck	Während des Absprunghes Arme schnellkräftig bis in die Hochhalte schwingen, offenen ARW in der Stützphase halten; Nackenhalte des Kopfes, Überstreckung des Rumpfes (VÜ 3)
Keine 2. Flugphase	Abdruck in der Stützphase verbessern (Spezielle Voraussetzungen; Beine schnell an Stützstelle herantühren und Abbremsen (VÜ 4)

Überschlag vorwärts gehockt (Salto vorwärts)**5.13 Überschlag vorwärts gehockt (Salto vorwärts)****Technik**→ *Technik*

- Aus 3–4 Schritten Anlauf erfolgt nach einem einbeinigen Ansprung (Aufsatzsprung) der beidbeinige Absprung in leichter Körpervorlage. Die Arme schwingen während des Absprunghes aufwärts (1–3).
- In der Flugphase wird schnell eine enge Hockhaltung eingenommen. Der Kopf wird vorgeneigt, die Hände umfassen die Unterschenkel (4–7).

6.2.3 Sprungbücke

Sprungbücke

→ **Technik**

- Nach dem Anlauf und dem sich anschließenden Aufsprung erfolgt der beidbeinige Absprung vom Sprungbrett (1, 2).
- In der 1. Flugphase werden die Hüftgelenke vollständig gestreckt, die Beine sind geschlossen, der ARW ist größer als 150 Grad.
- Bei Stützbeginn befindet sich der gestreckte Körper in einer Lage von annähernd 20 bis 25 Grad über der Horizontalen (3).
- Der Abdruck vom Gerät erfolgt durch schnelle Verkleinerung des ARW bei gleichzeitigem schnellem Beugen der Hüftgelenke (Bücken, der BRW muss kleiner als 60 Grad sein). Die Kniegelenke bleiben gestreckt (4).
- Mit dem Passieren der Schultern über der Stützstelle muss der Abdruck beendet sein, und der Körper geht in die 2. Flugphase über (4, 5).
- In der 2. Flugphase werden die Hüftgelenke schnell gestreckt, die Arme schwingen rückwärts-aufwärts (5) über die Seithalte in die Hochhalte.
- Landung (6).

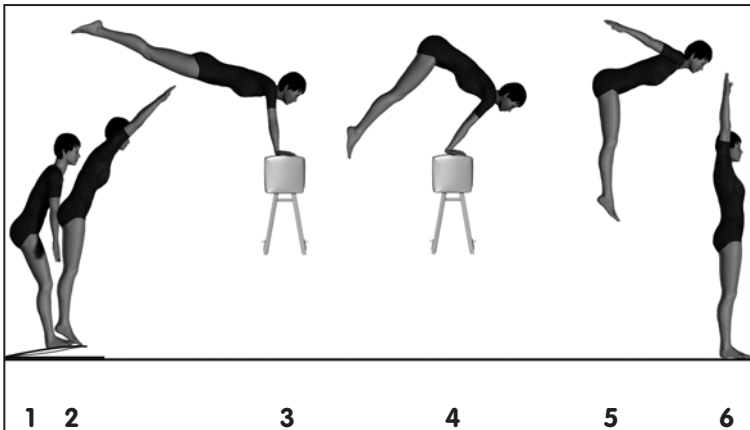


Abb. 91: Sprungbücke

→ **Methodik**

Spezielle vorbereitende Übungen

- Übungen zur Entwicklung der Sprungkraft mit besonderer Betonung des beidbeinigen Absprunses aus dem Anlauf
- Entwicklung der Schnellkraft der an der ARW-Verkleinerung beteiligten Muskulatur (Abdruckübungen)
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Beugen der Hüftgelenke)
- Sprunghocke und Sprunggrätsche

Vorübungen

- 1. geringere Geräthöhe
 - mit Hilfe

(Siehe dazu auch Kapitel 6.1: Grundlegendes zur Technik und Lehrweise der Stützsprünge)

Zielübung

Sprungbücke

Leistungssteigerung

- Vergrößerung des Brettabstandes
- Markierung der Landeweite
- Steigerung der Geräthöhe (Siehe Kapitel 6.1.4)

Helfen/Sichern

→ *Helfen/Sichern*

Ein oder zwei Helfer stehen seitlich hinter dem Gerät und leisten Zughilfe bzw. Schubhilfe mit Klammergriff am Oberarm.



Abb. 92

Fehlerkorrektur

→ *Fehlerkorrektur*

Hier wird nur auf die spezifischen Fehler der Sprungbücke eingegangen. Darüber hinaus verweisen wir auf die Fehler und Korrekturmaßnahmen bei der Sprunghocke.

Fehler	Maßnahmen
1. Flugphase: – zu flach und zu geringes Aufschwängen der Beine – zu hoch	Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit und Intensivierung des Absprunges; Sprungseil / Theraband zwischen Sprungbrett und Sprungerät in Geräthöhe halten; Brettabstand vergrößern größere Vorlage im Absprung