



Infos
via App

SPORT 3
FÜR

Turnen – Aber sicher!

Bodenturnen und Partnerakrobatik

Jürgen Schmidt-Sinns

ZIELGRUPPE
6–18 JAHRE



hofmann.

Einführung und Nutzung 5

1 Frühe akrobatische Bewegungskunststücke am Boden 8

Kapitel 1 kann über die **SPORT-App** abgerufen werden.

2 Zugänglichkeit für alle – aber wie? 9

Kapitel 2 kann über die **SPORT-App** abgerufen werden.

3 Aktive und passive Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen 10

- 3.1 Die aktiven und passiven Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen – methodisch unverzichtbar für ein zugängliches und sicheres Turnen 11
- 3.2 Allgemeingültige Prinzipien zur Anwendung des aktiven Helfens und Sicherns 12
- 3.3 Die hauptsächlichen aktiven Helfergriffe 15
- 3.4 Geräte- und Geländehilfen (passive oder indirekte Hilfen) 17
- 3.5 Das aktive Sichern und weitere Sicherheitsmaßnahmen 18
- 3.6 Die Mattensicherung 19
- 3.7 Problematik von Körpernähe, Körperberührungen und Körperpräsentationen beim Turnen und der Akrobatik 22

4 Unterrichtspraxis 27

- 4.1 Kinder in Bewegung bringen 28
- 4.2 Körperspannung als zwingende Voraussetzung für Turnen, Parkour und Akrobatik 30
- 4.3 Körperspannung partnerschaftlich erfahren 30

5 Jetzt geht's rund – von den Rollen zum Salto 37

- 5.1 Bausteine für ein kooperatives, individualisiertes und differenziertes Lehren und Lernen 38
- 5.2 Rolle vorwärts in verschiedenen Variationen 38



5.3 Rolle rückwärts in verschiedenen Variationen	46	6.3 Handstand und Rolle verbinden – Handstandabrollen	96
5.4 Sprungrolle (Flugrolle)	49	6.4 Rolle rückwärts in den (flüchtigen) Handstand	99
5.5 Salto vorwärts gehockt (freier Überschlag vorwärts/Front Flip)	52	6.5 Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	102
5.6 Methodische Vermittlungsschritte des Salto vorwärts an unterschiedlichen Stationen und Gerätekonstellationen	57	6.6 Radwende (Handstützüberschlag seitwärts mit Vierteldrehung)	110
5.7 Salto rückwärts gehockt (freier Überschlag rückwärts/Back Flip)	70	6.7 Radüberschlag	113
5.8 Methodische Vermittlungsschritte des Salto rückwärts an unterschiedlichen Stationen und Gerätekonstellationen	73	6.8 Handstützüberschlag vorwärts (Handstandüberschlag/ Fronthandsprung) und Bogen-gang vorwärts	115

6 So wird die Welt auf den Kopf gestellt 82

6.1 Vom Schwingen in den Handstand zu den Handstützüberschlägen	83
6.2 Das Aufschwingen in den (flüchtigen) Handstand	83



7 Attraktive Unterrichtsgestaltung 137

7.1 Verschiedene Anwendungsbeispiele von Akrobatik-, Bodenturn- und Parkourinhalten	138
7.2 „Akrobat schön“ – Einführung in einfache partnerakrobatische Basiselemente (Primarstufe)	138
7.3 Bewegungsabenteuer im Dschungelparcours	149
7.4 Wettbewerbs- und Wettkampfsituationen im Gerätturnen	155
7.5 Ein alternatives Zirkusprojekt nimmt Gestalt an	160

Zum Abschluss dieser Handreichung 174

8 Anhang

Kapitel 8 kann über die **SPORT-FÜR**-App abgerufen werden. 175

Einführung und Nutzung

Innerhalb der Praxisreihe „Sport pur“ bietet die vorliegende Praxishilfe „Turnen in der Schule und Verein – Aber sicher!“ den Lehrkräften, Studierenden, Referendaren und Übungsleitern ein praxisorientiertes Fundament zur sicheren Vermittlung des als kompliziert angesehenen technisch-kompositorischen Turnens am Boden und der Partnerakrobatik. Die vielfältigen didaktisch-methodischen Vorschläge, Hilfen und Tipps zum differenzierenden Lehren und Lernen der Schlüsselemente und Basistechniken, und darauf aufbauend die verschiedenen alternativen Variations- und Anwendungsmöglichkeiten, sollen die Planung und Durchführung von kompetenzorientierten und mehrperspektivischen Unterrichtsvorhaben und Turnprojekten erleichtern.

Diese Vielzahl von aufeinander aufbauenden und unterschiedlichen, auch parallel zu nutzender Vermittlungswegen ermöglicht der Lehrkraft jeweils für seine Zielgruppe zugeschnittene und seinen Zielsetzungen entsprechende Auswahl zu treffen und die vorhandenen materiellen Voraussetzungen, wie die Hallenausstattung zu berücksichtigen. Als Grundlage zur „reflektierten Praxis“ wird, der Besonderheit des Faches entsprechend, die Formel dienen: Soviel Bewegungspraxis wie möglich und soviel Theorie wie nötig, um die turnerischen Bewegungsaktivitäten grundlegend zu fördern und das Wissen darüber zu gewährleisten.

Die Zielsetzungen Körper- und Bewegungsbildung, Handlungsfähigkeit und Können (Turnfähigkeiten und Turnfertigkeiten) und nicht zuletzt Freude und Spaß¹ werden durch die für alle zugänglichen, spannenden Bewegungserlebnisse und -erfahrungen verwirklicht. Die Auseinandersetzung mit wagenden Bewegungskünsten spielt dabei eine bedeutende Rolle für die Selbst-, Sozial- und Sachkompetenz und trägt zur Persönlichkeitsentwicklung in besonderem Maße bei.

Die Notwendigkeit von alternativen Konzepten für den Schulsport und die Positionen des DTB kann über die **SPORT-APP abgerufen werden.**

SPORT-APP



¹ Obwohl Freude an und Spaß bei der Ausübung ihrer jeweiligen Sportaktivitäten als ein Hauptgrund von Kindern und Jugendlichen genannt wird, wird diese intrinsische Motivation als pädagogische Zielsetzung im Schulsport von einigen Sportwissenschaftlern auch kritisiert. Beispielsweise findet sich in dem Kernlehrplan Sport (2019) für Sek I in NRW nur ein einziger Hinweis dazu mit folgender Aussage: „Dabei soll bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft werden.“

Wie wichtig es ist, den Rückgang des faszinierenden Turnens zu stoppen, dessen Bedeutung als Grundsportart für die gesamtkörperliche konditionelle und koordinative Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unbestritten ist, zeigen auch die wertvollen Besonderheiten des kompositorischen Turnens:

- Die Geräte, die vielfältig deut- und nutzbar sind, die den Menschen, über den gewohnten sicheren Stand hinaus, eigenbewegt unterschiedliche, außergewöhnliche Körperpositionen einnehmen lassen und kreative, kunstvolle, spannende Bewegungsaktionen in allen Raumdimensionen ermöglichen.
- Die Vielfältigkeit der Bewegungsformen und die Vielseitigkeit der ganzkörperlichen konditionellen und koordinativen Beanspruchungen.
- Die umfangreichen Materialerfahrungen an den verschiedenen Geräten.
- Das Befassen mit dem eigenen Körperbild und -ausdruck über die kunstvoll gestaltete Bewegung an sich.
- Die wagenden Bewegungskunststücke und der Reiz, Wagnisse mit Angst-Lust zu bestehen.
- Der hohe soziale Erfahrungswert der notwendigen gemeinschaftlichen Kooperation und Kommunikation.

Welche Prinzipien sind für das Schulturnen bedeutsam?

Grundsätzlich lässt sich das Turnen bei den heterogenen Lerngruppen in den Schulen nicht erfolgreich durch ein Kunstturnen auf niedrigem Niveau bewerkstelligen, das primär die spezifischen Anforderungsnormen an Haltung und Ausführung für jeden vorschreibt.

Ein zugängliches und erfolgreiches Turnen für alle kann nur über ein offenes Turnkonzept in unterschiedlichen alternativen Ausprägungen realisiert werden (siehe Kap. 2).

Folgende Prinzipien sind dabei bedeutsam:

- Die Individualsportart Gerätturnen auch gruppendynamisch betreiben (kooperative Partner- und Gruppenarbeit in gegenseitiger Unterstützung oder gemeinsame Gruppengestaltungen und -vorführungen, Gruppenwettbewerbe).
- Die Geräte auch modifiziert nutzen und außerhalb der üblichen Normvorstellungen deuten (Schwebebalken oder Hallenwand als Überwindungsbarrieren bei Parkour, Gerätebahnen, Gerätekombinationen und Gerätearrangements als anregende Turnstraßen, Fitnessstationen oder Erlebnisbaustellen).
- Vielfältige Lerngelegenheiten und herausfordernde Handlungssituationen bereitstellen (verschiedene Gerätestationen mit unterschiedlich schwierigen Anforderungen und Zielsetzungen).

- Erlernte Basiselemente in steigender Komplexität variationsreich anwenden (z. B. einzelne Übungsteile variierend festigen und mehrere Übungsteile kreativ kombinieren, Verbindung von mehreren Übungsteilen und gymnastischen Elementen selbstbestimmt gestaltend entwickeln oder thematisch umsetzen).
- Das aktive Helfen und Sichern und die passiven Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen als ausschlaggebend für individualisierende und differenzierende Lernwege bei den ungewöhnlichen, wagenden Turnaktionen erkennen und als unverzichtbaren Bestandteil eines sicheren und fördernden Unterrichts gezielt vermitteln und anwenden.

Die aktuellen Richtlinien und (Kern-)Lehrpläne² Sport bieten für diese und ähnliche Prinzipien den Lehrkräften genügend Freiraum, wobei das föderale Bildungssystem Verschiedenheiten in den Lehrplantypen (Inhalte, Ziele und Begrifflichkeiten) aufweist.

Wir hoffen, mit der vorliegenden Praxishilfe den Fachkonferenzen, Lehrkräften und Übungsleitern diejenige Unterstützung bieten zu können, die nicht nur die Standards erfüllen hilft, sondern darüber hinaus genügend Impulse für spannende, vielfältige und außergewöhnliche Bewegungserfahrungen im Turnunterricht liefert.

Die Themen

- Die Notwendigkeit von alternativen Konzepten für den Schulsport
- Anmerkungen zu einer veränderten Sichtweise auf ein schulgemäßes Turnen
- Veränderte Positionen im DTB heute

können über die **SPORT-App** abgerufen werden.

Freies Turnen für **ALLE**

zugänglich angstfrei sicher

Hindernisturnen Erlebnisturnen. Straßenturnen

Bewegungsgrundtätigkeiten Basiselemente Kunststücke orientiert an Sinnperspektiven und Kompetenzen

Turnen an Geräten

Geräte-kombinationen bahnen landschaften **Akrobatik**

Parkour
wagend attraktiv spannend

spielerisch vielfältig vielseitig

miteinander aktiv beim Partner- und Gruppenturnen kooperieren erproben leisten gestalten präsentieren

² Neben Kernlehrpläne werden in den einzelnen Ländern weitere Begriffe wie Bildungspläne (Baden-Württemberg) oder Kerncurricula (Hessen) genutzt.