

Informationen  
Sicherheit im Schulsport

## Turnen



**GUV-SI 8032** September 1997

**Herausgeber**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51-52, 10117 Berlin  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des Landesinstitutes für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen und der Träger der gesetzlichen Schüler-Unfallversicherung im Lande Nordrhein-Westfalen.

© September 1997

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Genehmigung des Herausgebers

**Gestaltung und Zeichnungen:**

Brigitte Hrouzek

**DTP-Satz:**

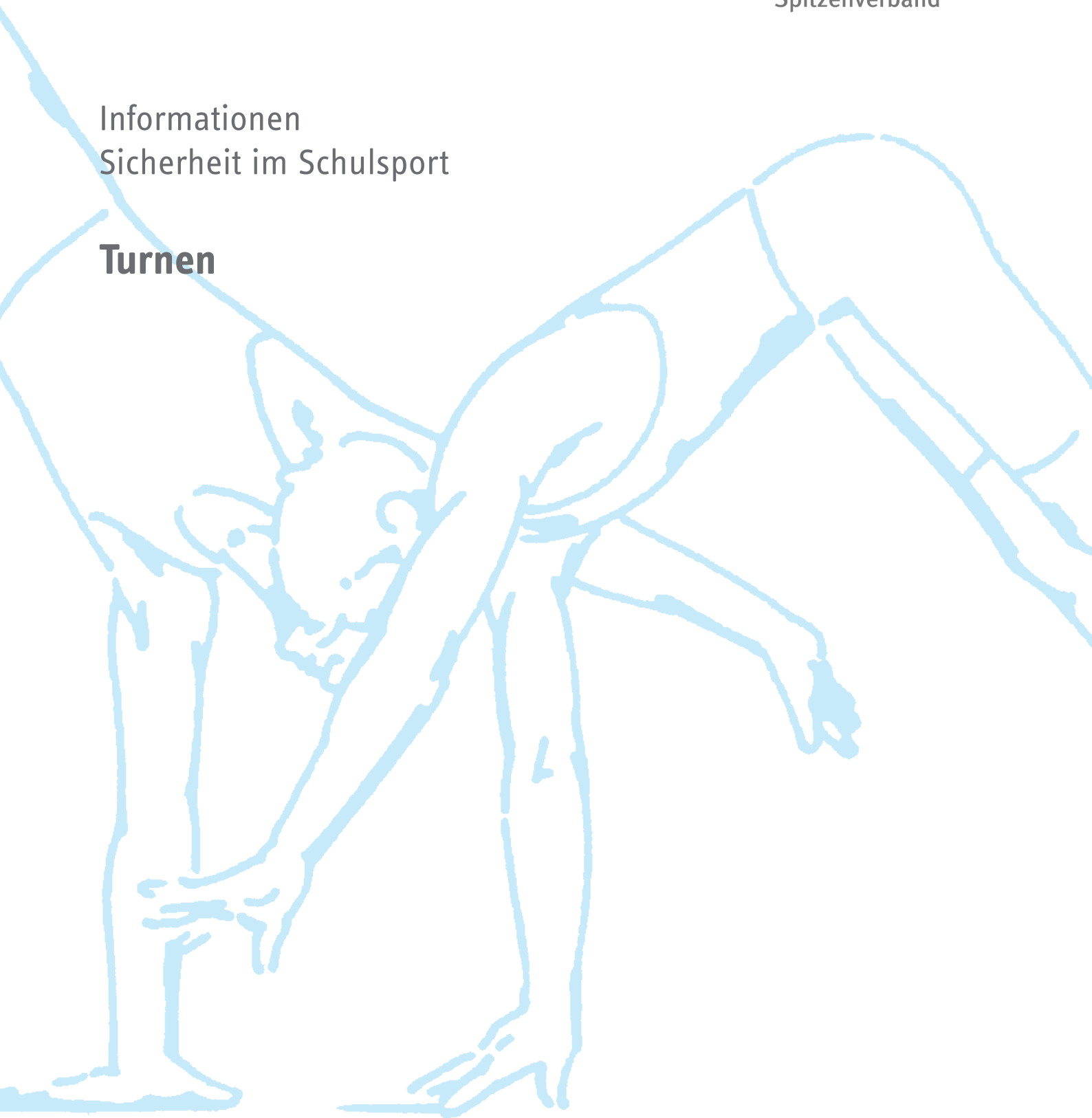
Ute Fründt

**Fotos:**

Christoph Altmann

Informationen  
Sicherheit im Schulsport

## Turnen



# Vorwort

Turnen hat nach wie vor eine große Bedeutung für den Schulsport und auch für die Bemühungen der Träger der gesetzlichen Schüler-Unfallversicherung um mehr Sicherheit im Schulsport.

Gerade im Turnen gibt es vielfältige Möglichkeiten, z.B. durch den Einsatz von geeigneten Matten und die Anwendung adäquater Helfergriffe, das Risiko zu minimieren.

Diesen Teil des Schulsportes interessant, abwechslungsreich und sicher zu gestalten – dabei soll die vorliegende Broschüre helfen.

Das Kultusministerium des Landes Nordrhein-Westfalen bildete eine Arbeitsgruppe zur Erstellung der Broschüre:

Dr. Dreisbach, Wolfgang, Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest  
Hoffmann, Ruth, Hauptschule (Schulzentrum), Bornheim  
Hundeloh, Heinz, Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, Münster  
Hüsing, Rolf, Hauptschule „Egge“, Altenbeken  
Könemann, Werner, Regierungspräsident, Detmold  
Muth, Wolfgang, Hauptschule a. d. Bruchstraße, Mülheim  
Zumbült, Helmut, Alexander-Hegius-Gymnasium, Ahaus

Das Sachgebiet „Sport und Bewegung der Fachgruppe „Bildungswesen“ des Bundesverbandes der Unfallkassen – BUK – hat die Broschüre aktualisiert und in die Schriftenreihe „Sicherheit im Schulsport“ übernommen. Sie löst damit die Broschüre „Unfallverhütung und Sicherheitserziehung beim Geräteturnen“ ab.

Der BUK dankt dem Landesinstitut für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen und den Trägern der gesetzlichen Schüler-Unfallversicherung im Lande Nordrhein-Westfalen für die Nachdruckgenehmigung.

In dieser Broschüre werden Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler nach Möglichkeit geschlechtsspezifisch angesprochen. Bezeichnungen wie „Partner“, „Helfer“ und andere gelten weiblichen und männlichen Personen.

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>Grundlegende Aspekte zum Sportbereich Turnen</b>	<b>7</b>
<b>Entwicklung von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz</b>	<b>8</b>
<b>Unfälle und Unfallursachen</b>	<b>9</b>
<b>Maßnahmen zur Erhöhung der Sicherheit im Sportbereich Turnen</b>	<b>11</b>
<b>Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten</b>	<b>12</b>
<b>Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten</b>	<b>15</b>
<b>Situationsgerechtes Aufwärmen</b>	<b>19</b>
<b>Sachdienlicher Ordnungsrahmen</b>	<b>27</b>
<b>Sachgerechter Umgang mit Turngeräten</b>	<b>28</b>
<b>Sachgerechter Umgang mit dem Trampolin</b>	<b>32</b>
<b>Helfen und Sichern</b>	<b>34</b>
<b>Vielseitiges Turnen unter dem Aspekt der Sicherheit</b>	<b>37</b>
<b>Turnen in Gruppen</b>	<b>38</b>
<b>Turnen als Wettbewerb</b>	<b>41</b>
<b>Turngelegenheiten</b>	<b>46</b>
<b>Turnen an „Ersatzgeräten“</b>	<b>47</b>
<b>Turnen zur Vermeidung von Stürzen</b>	<b>48</b>
<b>Anhang 1</b>	
<b>Direkte Bewegungshilfen</b>	<b>58</b>
<b>Anhang 2</b>	
<b>Indirekte Bewegungshilfen</b>	<b>62</b>

# Einleitung

Turnen gehört zu den Sportbereichen, die besonders viele pädagogische Möglichkeiten enthalten. – Physische, psychische und soziale Aspekte können im Turnen wirkungsvoll zur Entfaltung gebracht werden:

- ▶ Turnen verbessert die konditionellen Fähigkeiten Beweglichkeit und Kraft. Regelmäßiges Turnen sorgt vor allem für eine intensive muskuläre Beanspruchung des Rumpfes, der Arme und des Schultergürtels als Ausgleich einseitiger Bewegungsanforderungen im Alltag.
- ▶ Turnen schult die koordinativen Fähigkeiten und fördert ein sicheres und der jeweiligen Bewegungssituation angemessenes Handeln.
- ▶ Turnen eröffnet Möglichkeiten, vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln und damit Bewegungssicherheit auch für den Alltag zu gewinnen, weil es in unserer technisierten Umwelt immer schwieriger wird, auf natürliche Art und Weise das notwendige Bewegungsrepertoire zu erwerben.
- ▶ Turnen ermöglicht Erfahrungen ungewöhnlicher Körperzustände, in denen gewohnte Orientierungen verloren gehen, z.B. beim Schwingen, Rollen und Überschlagen. Die geläufige Position „Kopf oben – Füße unten“ wird bei solchen Übungen aufgegeben und verlangt ein hohes Maß an Orientierungsfähigkeit.
- ▶ Turnen fördert die sozialen Beziehungen bei Formen des Miteinander-Turnens und im verantwortungsvollen und partnerschaftlichen Handeln beim Helfen und Sichern.

Der Stellenwert des Sportbereichs Turnen wird dadurch bestätigt, dass alle Sportlehrkräfte für den Unterricht im Turnen ausgebildet sind, an jeder Schule Übungsstätten und Geräte für das Turnen zur Verfügung stehen und Turnen ein Teil der Grundausbildung im Schulsport ist.

In der Praxis ist aber festzustellen, dass der Sportbereich Turnen nicht in ausreichendem Maße berücksichtigt wird. Viele Schülerinnen und Schüler stehen mit zunehmendem Alter dem Turnen ablehnend gegenüber auf Grund monotoner Perfektionierung von Fertigkeiten, einseitiger Normorientierung, zu starkem Leistungsbezug und Angst bei bestimmten Aufgabenstellungen. Daneben kann nicht übersehen werden, dass auch viele Lehrkräfte dem Sportbereich Turnen nicht die gebührende Beachtung schenken. Diese Distanzierung gegenüber dem Turnen kann überwunden werden, wenn neben den normierten Übungen die vielfältigen Möglichkeiten des Turnens mit spielerischen, kreativen und kooperativen Formen ausgeschöpft werden.

Vor dem Hintergrund dieses skizzierten Spannungsverhältnisses von pädagogischen Möglichkeiten und sportpraktischer Umsetzung ist das Problem bestehender Unfallgefahren beim Turnen verstärkt zu berücksichtigen. Ausgangspunkt der Überlegungen zu der vorliegenden Broschüre sind Untersuchungen und statistische Erhebungen über turnenspezifische Unfälle und Unfallursachen. Mit den hieraus abgeleiteten Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen beim Turnen will diese Broschüre Hilfen geben. Sie steht somit im Kontext der Bemühungen um eine stärkere gesundheitserzieherische Ausrichtung des Schulsports.



# Grundlegende Aspekte zum Sportbereich Turnen



# Entwicklung von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz

Sicherheit kann man nicht einfach verordnen, sondern zu sicherheitsgerechtem Verhalten muss langfristig – und zwar von Beginn der Primarstufe an – erzogen werden.

Dieses sicherheitsgerechte Verhalten kann nur erreicht werden, wenn die Sicherheitserziehung umfassend erfolgt.

Dazu gehört neben dem Erwerb der

## Sachkompetenz

- ▶ Sachgerechter Umgang mit Geräten
- ▶ Beachtung organisatorischer Rahmenbedingungen
- ▶ Richtiges Helfen und Sichern
- ▶ Erwerb turnerischer Fertigkeiten
- ▶ ...



Aufschwung am Reck

auch die Entwicklung der

## Selbstkompetenz

- ▶ von Selbstwahrnehmung
  - Empfinden von Angst vor Verletzungen, Leistungsdruck, Blamage ...
  - Empfinden von Schwäche/Kraft, Lust/Unlust
- ▶ über Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen
  - Angst artikulieren, Angst überwinden
  - Verhindern der Selbstüberschätzung (Verzicht bestimmter Übungen)
- ▶ zum selbstverantwortlichen Entscheiden und Handeln
  - Berücksichtigung des Leistungsvermögens
  - Abwägen des Risikos
  - Angemessene Übungsauswahl
  - Nutzung eines differenzierten Angebotes

und die Förderung der

## Sozialkompetenz

- ▶ Angst der anderen akzeptieren
- ▶ Anderen zuhören, mit anderen diskutieren
- ▶ Etwas gemeinsam ausprobieren
- ▶ Rücksicht nehmen
- ▶ Anderen helfen wollen
- ▶ Verantwortung für andere übernehmen
- ▶ Mit dem Partner und in Gruppen lernen
- ▶ ...

Das unten angeführte Beispiel kann das Zusammenwirken dieser Kompetenzen anschaulich verdeutlichen.

## Handlungsfähigkeit im Turnen

*Iris weiß, wie die Übung ausgeführt wird, kann sie und kennt Gerät, Hilfs- und Sicherheitmöglichkeiten.*

### Sachkompetenz

LERNEN,  
BEGREIFEN,  
ÜBEN,  
KÖNNEN

*Iris entscheidet sich für das höhere Reck und verzichtet auf den Einsatz materieller und personaler Lernhilfen.*

### Selbstkompetenz

ENTSCHEIDEN  
UND  
SELBSTSTÄNDIG  
HANDELN

*Iris hilft anschließend anderen und zeigt ihnen, wie es geht.*

### Sozialkompetenz

VERANTWORTUNG  
FÜR ANDERE  
ÜBERNEHMEN,  
RÜCKSICHT  
ZEIGEN,  
HELFE UND  
SICHERN WOLLEN



# Unfälle und Unfallursachen

Das Turnen in der Schule ist nicht so unfallträchtig wie allgemein angenommen wird. Neuere Untersuchungen belegen,<sup>\*)</sup> dass die relative Unfallhäufigkeit im Turnen geringer ist als beispielsweise bei den kleinen Spielen oder im Fußball. Trotzdem dokumentieren die jährlich registrierten Turnunfälle im Schulsport Handlungsbedarf.

Schülerinnen und Schüler verletzen sich im Turnen am häufigsten bei Stützsprüngen und beim Bodenturnen. Etwa ein Drittel der Turnunfälle ereignet sich beim Sprung über ein Gerät. Fast ebenso häufig sind Verletzungen beim Bodenturnen. Beim Turnen an den Großgeräten ist vor allem der Abgang unfallträchtig. Bemerkenswert ist auch die Unfallhäufigkeit im Zusammenhang mit Helfen und Sichern.



## Stützsprünge

### Landung nach Stützsprüngen

Die Landung nach einem Sprung über ein Gerät ist der Unfallschwerpunkt im Turnen. Die Schülerinnen und Schüler knicken um oder stürzen. Distorsionen und Prellungen, aber auch Frakturen sind die häufigsten Verletzungen bei diesen Unfällen.

### Ursachen

- ▶ ungeeignete Matten, z.B. Weichboden, oder schlechte Mattenauslage (Stolperstellen)
- ▶ schwache und untrainierte Fuß- und Beinmuskulatur
- ▶ fehlerhafter Bewegungsablauf (fehlerhafte erste Flugphase)
- ▶ Stütz erfolgt nicht weit genug vorne, falsche Armhaltung in der Stützphase, kein Aufrichten des Oberkörpers nach der Stützphase, schiefer Absprung
- ▶ fehlerhafte Landetechnik
- ▶ unzureichende Bewegungshilfe
- ▶ falscher Geräteaufbau, z.B. Kasten, Bock oder Pferd zu niedrig/zu nahe zum Sprungbrett
- ▶ defekte Geräte, z.B. Steckmechanismen bei Längskästen

### Stützphase

Eine weitere stark unfallbelastete Phase bei den Stützsprüngen ist der Stütz. Verletzungen der Finger- und Handgelenke sowie der Unterarmknochen sind die häufigsten Folgen.

### Ursachen

- ▶ zu lange Stützphase
- ▶ unzureichende Körperspannung
- ▶ unzureichende Armstützkraft
- ▶ keine oder unzureichende Hilfestellung
- ▶ falsche Hand- und Armhaltung



### Abgang vom Gerät

Beim Abgang vom Gerät, vor allem vom Barren und Reck, verletzen sich die Schülerinnen und Schüler in der Regel bei der Landung oder sie bleiben am Gerät hängen und stürzen.



### Ursachen

- ▶ mangelhaftes Beherrschen der Bewegungsfertigkeit
- ▶ unzureichende Armkraft
- ▶ unzureichende Hilfestellung
- ▶ zu spätes Lösen des Griffes (Angst, falsche Bewegungsvorstellung)
- ▶ ungeeignete Matten, z.B. Weichboden statt Niedersprungmatten

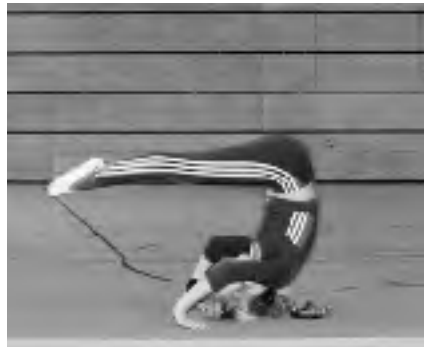
<sup>\*)</sup> vgl. Hübner, H., A. Mirbach: *Das Unfallgeschehen im Schulsport allgemein bildender Schulen in Westfalen-Lippe*. GUVV Westfalen-Lippe (Hrsg.) Münster 1991

### Turnen am Gerät

Weniger häufig, aber nicht zu vernachlässigen sind Unfälle, überwiegend Stürze, die sich beim Turnen an den Geräten, vor allem am Reck und Barren, ereignen.

#### Ursachen

- ▶ Ermüdung infolge unzureichender Kraft
- ▶ Überschätzung des eigenen Leistungsvermögens
- ▶ falscher Griff, insbesondere beim Reckturnen
- ▶ Abrutschen wegen verschwitzter Hände
- ▶ fehlerhafte oder fehlende Hilfestellung
- ▶ unzureichende Vorbereitung auf die Übung



### Bodenturnen

Verletzungen bei Rollbewegungen – selbst bei der einfachen Rolle vorwärts – und beim Handstand treten relativ häufig auf und sind keineswegs immer nur Bagatellunfälle. Im Gegensatz zu den anderen Unfallschwerpunkten sind vor allem Kopf und Nacken betroffen. Ein hohes Unfallrisiko haben Rollen mit ausgeprägter Flugphase, da sie hohe Anforderungen an das motorische Können der Schülerinnen und Schüler stellen. Zudem ist eine sichere Bewegungshilfe kaum möglich.

#### Ursachen

- ▶ zu harte Unterlagen, z.B. fehlende Matten
- ▶ falsche Handhaltung
- ▶ fehlende Beweglichkeit im Hals- und Nackenbereich
- ▶ fehlerhafte Bewegungsausführung, z.B. verzögerte Rollbewegung
- ▶ unzureichende Armstützkraft
- ▶ mangelhafte Körperspannung
- ▶ nicht ausreichende Vorbereitung auf die Übung

### Helfen und Sichern

Obwohl es zu den primären Aufgaben des Helfens und Sicherns gehört, Unfälle zu verhüten, verletzen sich erstaunlich häufig Schülerinnen und Schüler trotz oder bei der Hilfe- und Sicherheitsstellung.

#### Ursachen

- ▶ mangelhaftes Beherrschen der Helferfertigkeiten
- ▶ fehlende Konzentration der Helfenden
- ▶ fehlende Kenntnis der Helfenden über den Bewegungsablauf und die Gefahrenstellen einer turnerischen Bewegung
- ▶ unerwartete und unkoordinative Reaktion des Turnenden
- ▶ fehlende konditionelle und koordinative Voraussetzungen des Helfenden
- ▶ Angst des Helfenden vor Verletzungen



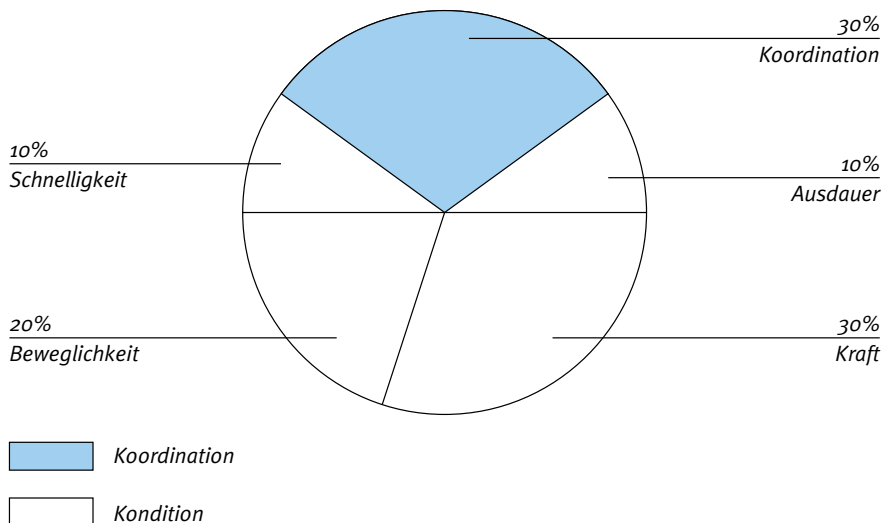
*Ein großer Teil der jährlich gemeldeten Unfälle im Turnen könnte durch geeignete didaktisch-methodische und technisch-organisatorische Maßnahmen vermieden werden.*

*Die Ausführungen in den folgenden Kapiteln sollen hierzu Hilfen aufzeigen.*

**Maßnahmen  
zur Erhöhung der Sicherheit  
im Sportbereich Turnen**



# Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten



## Orientierungsfähigkeit

Unter Orientierungsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, den Körper im Verhältnis zur Umwelt richtig einzuschätzen und die eigene Bewegung bezüglich eines definierten Raumes oder Objektes korrekt durchführen zu können, z.B. bei Überschlag- und Rollbewegungen.



## Gleichgewichtsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit meint die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten bzw. diesen Zustand wieder herzustellen, z.B. beim Turnen auf dem Schwebebalken oder auf der Bank.



Abb.: Motorische Fähigkeiten, die im Turnen beansprucht und gefördert werden, vgl. Jonath, U., Krempel, R.: *Konditionstraining. Reinbek bei Hamburg 1981, S. 339*

Für das sichere, erfolgreiche und freudvolle Turnen ist es notwendig, die Bewegungsaktionen einzelner Körperteile aufeinander, auf die verschiedenen Geräte und eventuell auf den Partner abzustimmen. Die dazu benötigten Fähigkeiten nennt man koordinative Fähigkeiten. Das Einbeziehen vielfältiger Koordinationsübungen in den Sportunterricht erleichtert den Schülerinnen und Schülern das Erlernen turnerischer Bewegungen und verbessert die Bewegungssicherheit.

## Für Sicherheit beim Turnen sind folgende koordinativen Fähigkeiten wichtig:

### Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Unter kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, Bewegungen mit hoher Genauigkeit und Ökonomie vollziehen zu können, z.B. bei Aufschwüngen in den Handstand, Kippbewegungen, Anspannen des Körpers bzw. von Körperteilen (Isolationsfähigkeit, Spannungsregulationsfähigkeit).

### Kopplungsfähigkeit

Unter Kopplungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, Einzelbewegungen oder einzelne Bewegungsphasen untereinander und in Beziehung zu der zielorientierten Gesamtbewegung zu verbinden und abzustimmen, z.B. bei der Radwende, Strecksprüngen mit Drehungen.



### Rhythmusfähigkeit

Rhythmusfähigkeit ist die Fähigkeit, den Wechsel der Dynamik von Bewegungen erkennen und umsetzen zu können, z.B. rhythmische Auftaktbewegungen, Bewegungen nach Musik.



### Reaktionsfähigkeit

Mit Reaktionsfähigkeit wird die Fähigkeit bezeichnet, auf ein Signal zweckmäßig und zielgerichtet zu handeln, z.B. Sturzvermeidung bei missglückten Abgängen und Sprüngen.

Viele Schülerinnen und Schüler verfügen heutzutage nur in unzureichendem Maße über diese wichtigen Fähigkeiten. Es ist deshalb notwendig, Übungen zur Verbesserung dieser Fähigkeiten verstärkt im Sportunterricht anzubieten. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- ▶ Die koordinativen Fähigkeiten müssen während der gesamten Schulzeit kontinuierlich geschult und verbessert werden. Die günstigsten Voraussetzungen dafür bestehen bis zum 12. Lebensjahr.
- ▶ Schülerinnen und Schülern müssen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten angeboten werden, die unterschiedlichste Bewegungserfahrungen ermöglichen. Faustregel: **„Je mehr ein Kind tut, desto mehr kann es schließlich tun.“**
- ▶ Ausgangspunkt für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sind die Grundtätigkeiten. An den einzelnen Großgeräten und in Verbindung mit Kleingeräten können sie vielfältig variiert werden.

In den höheren Jahrgangsstufen können auch turnspezifische Fertigkeiten, die koordinativ erschwert werden, im Mittelpunkt der Übungswahl stehen.

- ▶ Von zentraler Bedeutung für die Sicherheit ist die Fähigkeit, den Körper oder einzelne Körperteile zu spannen. Ohne Körperspannung ist sicheres Turnen nicht möglich.
- ▶ Koordinationsübungen lassen sich grundsätzlich in alle Stundenteile einbauen. Sinnvoll ist es auch, vor den einzelnen Turneinheiten die jeweils wichtigsten Fähigkeiten schwerpunktmäßig zu schulen.

Die Qualität aller koordinativen Fähigkeiten hängt wesentlich von der Wahrnehmungsfähigkeit ab. Je mehr eine Schülerin oder ein Schüler in der Lage ist, die eigene Bewegung, den eigenen Körper und das Umfeld wahrzunehmen, desto besser wird es ihr oder ihm gelingen, sich an den Turngeräten zu bewegen.

**Die Wahrnehmungsfähigkeit muss bewusst, systematisch und kontinuierlich geschult werden!**

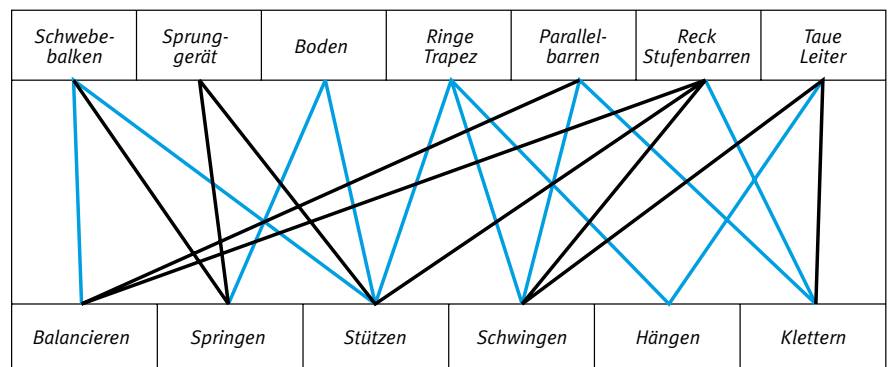


Abb.: Grundtätigkeiten – Turngeräte; modifiziert nach Hermann, Kl.: Elementare Formen des Boden- und Geräteturnens. Celle 1997, S. 22

### Beispiel: Verbesserung der Bewegungsempfindung

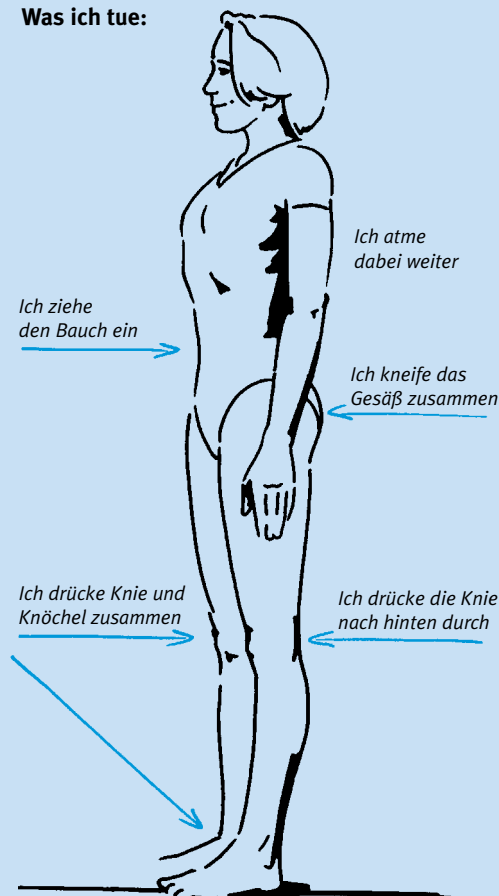
(vgl. Bruckmann, M.: Lernen im Turnen – eine Betrachtung unter dem Aspekt gezielter Wahrnehmungsschulung, Z. Sportpraxis in Schule und Verein 6 (1982), S. 108)

Die Lehrkraft fordert die Schülerinnen und Schüler auf, ihre Wahrnehmungen der Spannungsübungen gedanklich mitzuvollziehen und mitzuteilen.

Die Lehrkraft hilft durch Fragen:

- ▶ Was müsst ihr beim Anspannen bestimmter Muskelgruppen/Körperteile tun, was spürt ihr?
- ▶ Wie lange könnt ihr das zu Anfang erzielte Spannungsgefühl beibehalten?
- ▶ Wo lässt die Spannung zuerst nach?
- ▶ Was spürt ihr, was beobachtet ihr bei den anderen, wenn die Anspannung bestimmter Muskelgruppen, die Spannung bestimmter Körperteile aufgegeben wird, z. B. beim Entspannen der Gesäßmuskeln, der Beinmuskeln?

#### Was ich tue:



#### Was ich dabei spüre:

Ich spüre eine besonders starke Spannung im Gesäß und in den Oberschenkeln, eine etwas geringere Spannung in den Kniekehlen, den Waden und im Bauch.

# Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

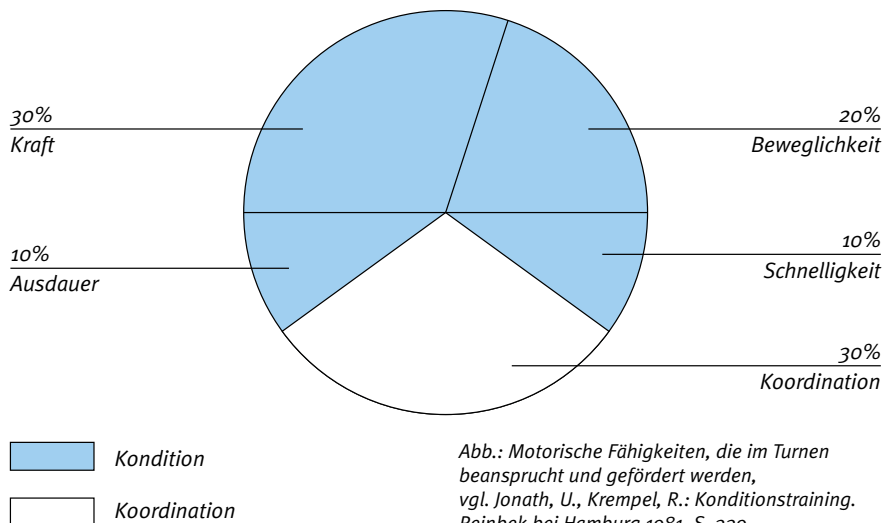


Abb.: Motorische Fähigkeiten, die im Turnen beansprucht und gefördert werden, vgl. Jonath, U., Krempel, R.: *Konditionstraining. Reinbek bei Hamburg 1981, S. 339*

Kraft und Beweglichkeit sind wichtige Voraussetzungen, um sicher und mit Spaß turnen zu können. Fehlen diese konditionellen Voraussetzungen, dann verzögern sich nicht nur Lernfortschritte, sondern es kommt auch häufiger zu Unfällen. Fehlt die Haltekraft in den Armen, so droht ein Sturz aus den Ringen oder vom Reck, wenn bei zunehmendem Schwung die Fliehkräfte größer werden oder die Übung länger dauert. Die Rolle vorwärts kann zu einem echten Sicherheitsproblem werden, wenn die Beweglichkeit im Hals-Nacken-Bereich zu gering ist.

Vielen Schülerinnen und Schülern fehlen heutzutage infolge des allgemeinen Bewegungsmangels und der veränderten Sportgewohnheiten diese konditionellen Voraussetzungen. Die Lehrkraft sollte deshalb immer wieder Übungen und Bewegungsaufgaben anbieten, die die Verbesserung der Kraftfähigkeiten und der Beweglichkeit zum Ziel haben.

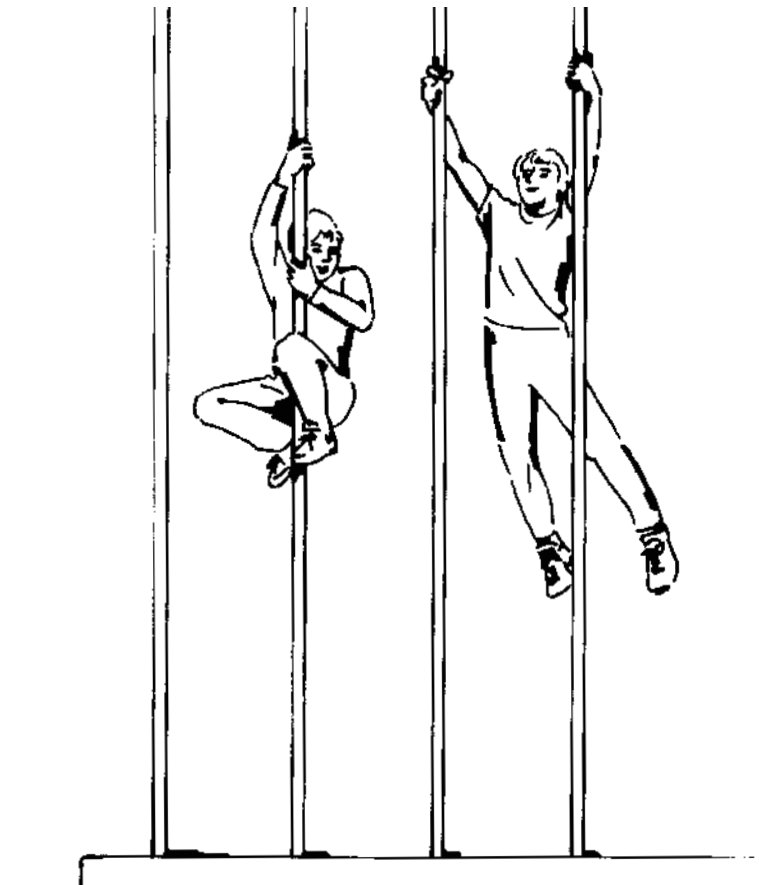
## Kraft

Für eine gezielte Verbesserung der Kraft ist die Kenntnis der wichtigsten Kraftarten erforderlich:



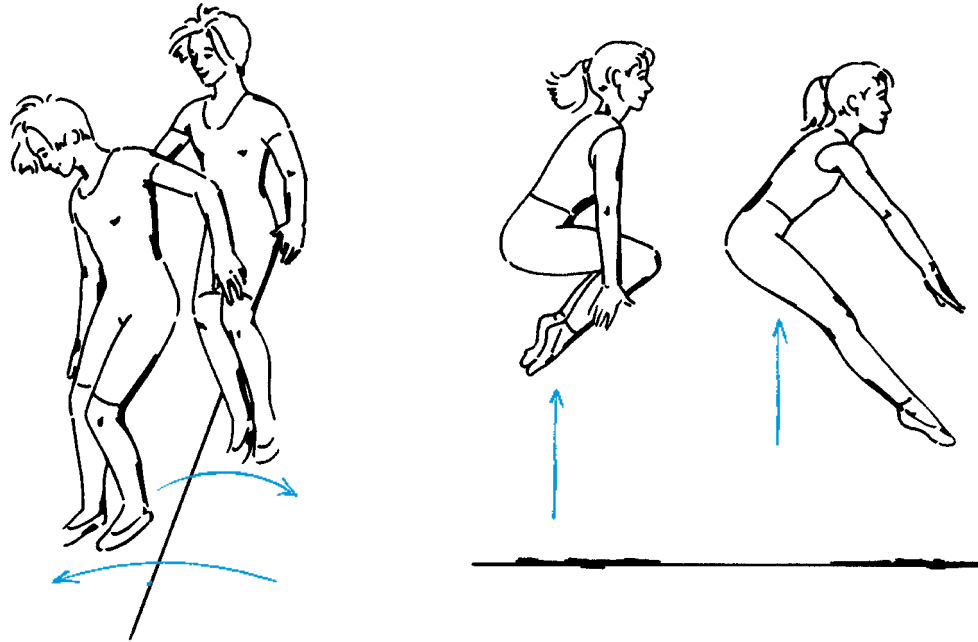
## Maximalkraft

Die Maximalkraft ist die größte Kraft, die die Muskulatur bei einer willkürlichen Kontraktion entwickeln kann. Sie ist bei allen turnerischen Bewegungen und Übungen wirksam. Wichtig dabei ist das Verhältnis der Kraft zum Körpergewicht (relative Muskelkraft).



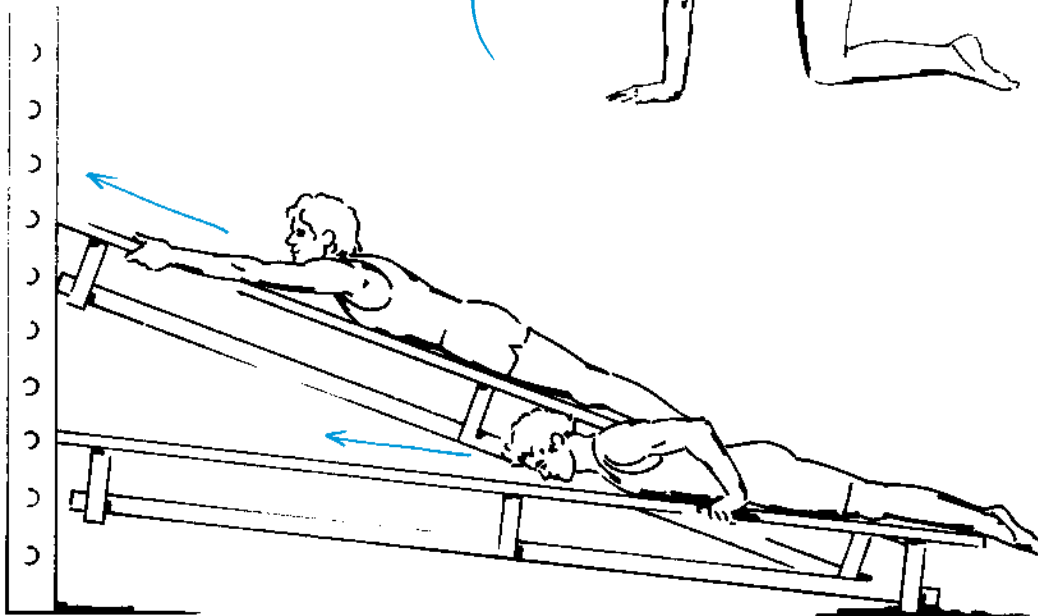
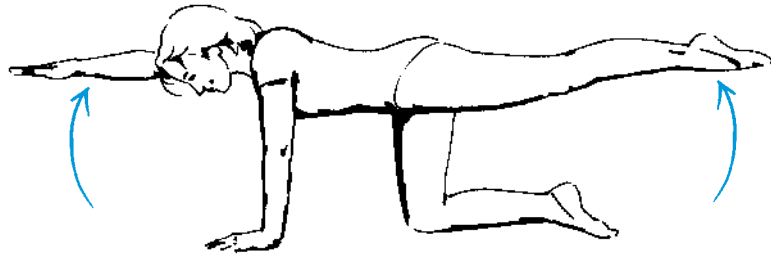
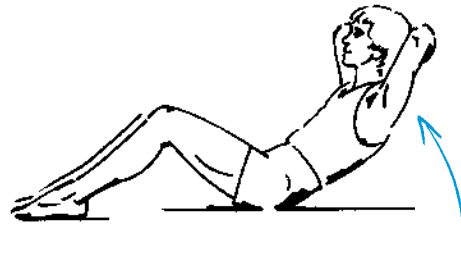
### Schnellkraft

Schnellkraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, in kürzester Zeit hohe Kraftwerte zu erzielen. Sie ist für kurzfristige Einsätze bei Absprung-, Kipp-, Stemm- und Überschlagsbewegungen erforderlich.



### Kraftausdauer

Unter Kraftausdauer versteht man die Fähigkeit der Muskulatur, submaximale Kraftleistungen über einen längeren Zeitraum zu erbringen. Sie ist vor allem für das Turnen von Übungsverbindungen erforderlich.





### Bei der Verbesserung der Kraft sollte die Lehrkraft ...

- ▶ vor allem auf die Kräftigung der häufig schwach ausgeprägten Arm- und Rumpfmuskulatur achten,
- ▶ berücksichtigen, dass es für Schülerinnen und Schüler mit einer überwiegend inaktiven, nicht gekräftigten Muskulatur sehr schwer ist, eine Last zu bewegen, die dem eigenen Körpergewicht entspricht. Bei Partnerübungen ist deshalb Vorsicht geboten,
- ▶ auf exakte Bewegungsausführung achten,
- ▶ nur Übungen auswählen, die das Überwinden des eigenen Körpergewichtes beinhalten. Übungen mit großen Gewichten, Überkopparbeit und länger dauernden statischen Kräfteinsätzen sind zu vermeiden.

Als Organisationsform für eine systematische Verbesserung der Kraft bietet sich der Stationsbetrieb mit altersgemäßen und motivierenden Übungen an.

Kraft und Beweglichkeit stehen in einer engen Wechselbeziehung zueinander. Deshalb sollte die Verbesserung der Kraft auch immer mit der Verbesserung der Beweglichkeit verbunden werden.

### Beweglichkeit

Unter Beweglichkeit wird die Fähigkeit der Gelenke verstanden, Bewegungen gemäß ihrer funktionalen Möglichkeiten optimal ausführen zu können.

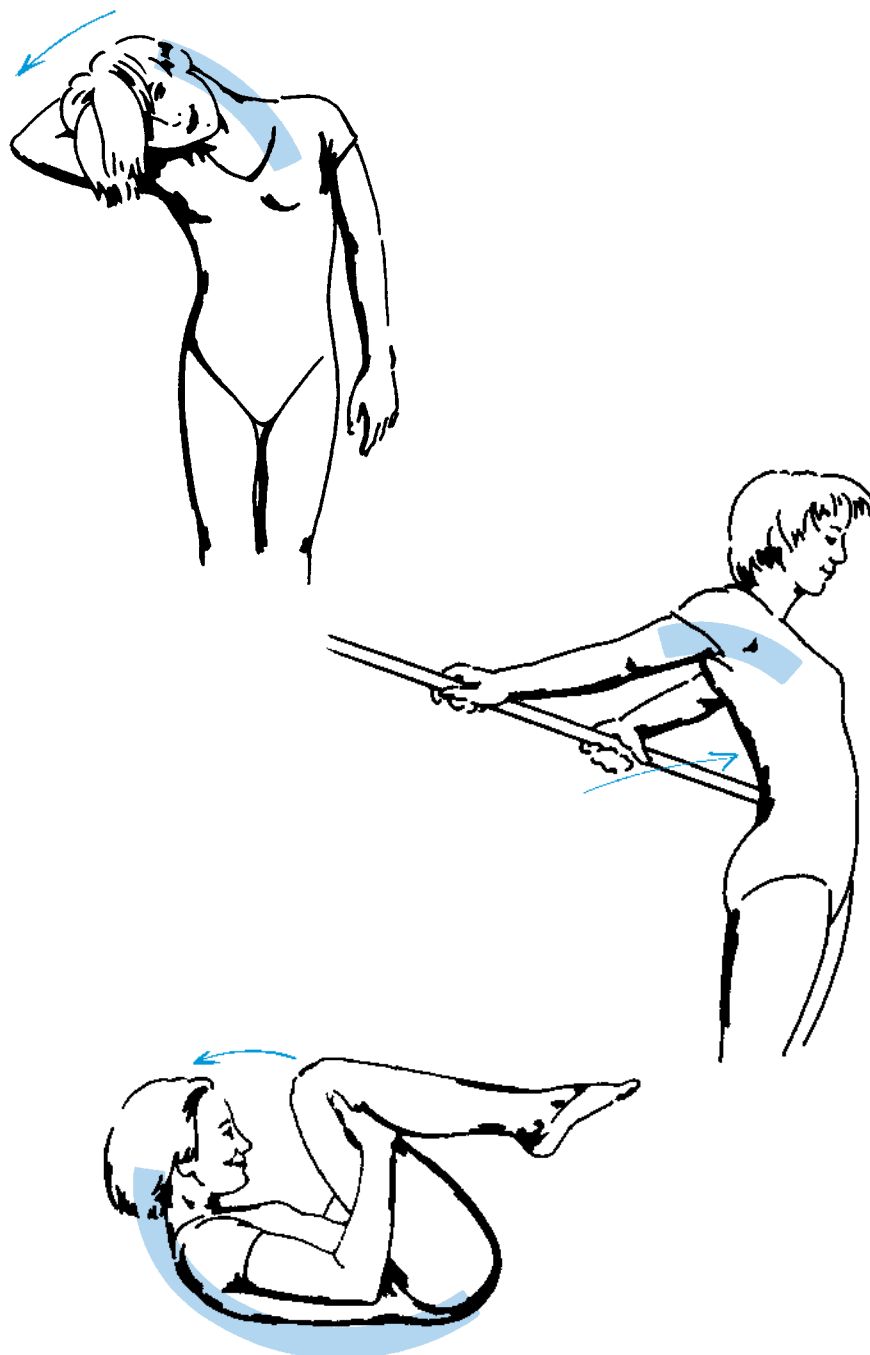
Eine optimal, d.h. den Erfordernissen angepasste Beweglichkeit trägt u. a. zu einer Ökonomisierung der Bewegungshandlung hinsichtlich Bewegungsgenauigkeit, Kräfteinsatz und Bewegungsschnelligkeit bei und vermindert somit die Verletzungsgefahr von Muskeln, Sehnen und Bändern. Die Beweglichkeitsschulung sollte deshalb fester Bestandteil des Sportunterrichts sein. Im Mittelpunkt der Beweglichkeitsschulung sollte auch im schulischen Turnen die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit stehen, d.h. die Beweglichkeit in den wichtigsten Gelenksystemen (Schulter- und Hüftgelenk, Wirbelsäule).

**Für die Verbesserung der Beweglichkeit eignen sich besonders Dehnungsübungen.**

Während sich in der Primarstufe für die Schulung der Beweglichkeit spielerisch aufgebaute Übungen aus der Zweckgymnastik bzw. kleine Spiele anbieten, sind in den Sekundarstufen I und II in erster Linie Dehnungsübungen geeignet.

### Dynamisches Training:

Entwicklung der unterschiedlichen Kraftarten	Intensität % der Maximalkraft	Umfang Serie	Umfang Wiederholung	Pausen zwischen den Serien	Bewegungsgeschwindigkeit
<b>Maximalkraft</b>	70 – 85	3 – 5	5 – 10	2 – 4 min	zügig
<b>Schnellkraft</b>	30 – 50/75	6 – 10	6 – 10	2 – 5 min	explosiv
<b>Kraftausdauer</b>	30 – 50/60	3 – 6	20 – 40	30 – 60 sec	zügig

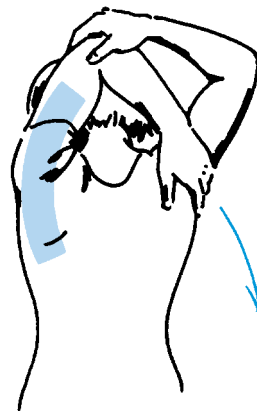


Sie sollten nach der Technik des gehaltenen Dehnens durchgeführt werden: Die zu dehnende Muskulatur wird behutsam an die Dehnungslage herangeführt und

diese Position dann über einen bestimmten Zeitraum (10 – 15 Sekunden) gehalten. Notwendig sind zwei oder drei Durchgänge.

### Es ist darauf zu achten, dass

- ▶ nur erwärmte Muskulatur gedehnt wird (Warmlaufen)
- ▶ die Auswahl der Übungen sich nach dem Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler sowie nach den Erfordernissen der nachfolgenden Übungen richtet
- ▶ Dehnungsübungen Bestandteil der Aufwärmphase sind
- ▶ die Übungen exakt ausgeführt werden
- ▶ Dehnungsübungen langfristig und kontinuierlich durchgeführt werden
- ▶ Dehnungsübungen auch nach dem Turnen zur Entspannung durchgeführt werden.



# Situationsgerechtes Aufwärmen

Das Aufwärmen dient der direkten Vorbereitung auf eine Belastung. Beeinflusst werden:

- ▶ **Physische Leistungsbereitschaft**
  - Atmung, Herz-Kreislaufsystem und Stoffwechselprozesse werden ange-regt
  - Muskeln und Sehnen werden elastischer und können mehr gedehnt werden
  - Die Muskelviskosität wird verringert und damit die Kontraktions- und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur erhöht
  - Die Knorpeldicke an den Gelenkflächen nimmt zu und verringert den Belastungsdruck
  - Wahrnehmungen und Koordination werden verbessert
- ▶ **Psychische Einstimmung**
  - Der Wachzustand mit einer verbesserten Aufnahmebereitschaft erhöht sich
  - Übererregungs- und Hemmungszustände werden positiv beeinflusst
  - Die Konzentration auf die Hauptaufgabe verhindert Ablenkung
- ▶ **Soziale Aktionsbereitschaft**
  - Die Bereitschaft zur gegenseitigen Hilfeleistung wird erhöht

## Hinweise

- ▶ Zum Stundenbeginn einfache dynamische Bewegungsformen wählen und nach Möglichkeit große Muskelgruppen
- ▶ Die Intensität allmählich steigern, keine plötzlichen und ruckartigen Bewegungen
- ▶ Dehnübungen nur mit erwärmter Muskulatur durchführen
- ▶ Nur leichte Kraftübungen einsetzen
- ▶ Erhöhte Koordinationsanforderungen als Überleitung zum Hauptteil stellen
- ▶ Keine Wettkampfformen in der Aufwärmphase einsetzen
- ▶ Das Aufwärmen sollte den Belastungsschwerpunkten des Hauptteiles Rechnung tragen
- ▶ Das Aufwärmen ist den individuellen Leistungsvoraussetzungen anzupassen
- ▶ Das Aufwärmen darf nicht zur Ermüdung führen
- ▶ Bei längeren Pausen wird in der Regel ein Zwischenaufwärmen notwendig

*Eine systematische Gliederung des Aufwärmprozesses entsteht durch die Unterteilung des Aufwärmens in die aufeinander aufbauenden Abschnitte:*

## Allgemeines Aufwärmen

**Ziele:** *Steigerung der Körperkerntemperatur mit den daraus resultierenden Positiv-Aufwärmeeffekten, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und psychische Einstimmung*

**Mittel:** *Aktive Arbeit großer Muskelgruppen durch Laufen, Laufgymnastik, Ganzkörpergymnastik, Seilgymnastik, Partnerübungen, Bewegungsspiele*

## Spezielles Aufwärmen

**Ziel:** *Vorbereitung der Muskulatur und des Nervensystems auf die nachfolgende spezielle Belastung*

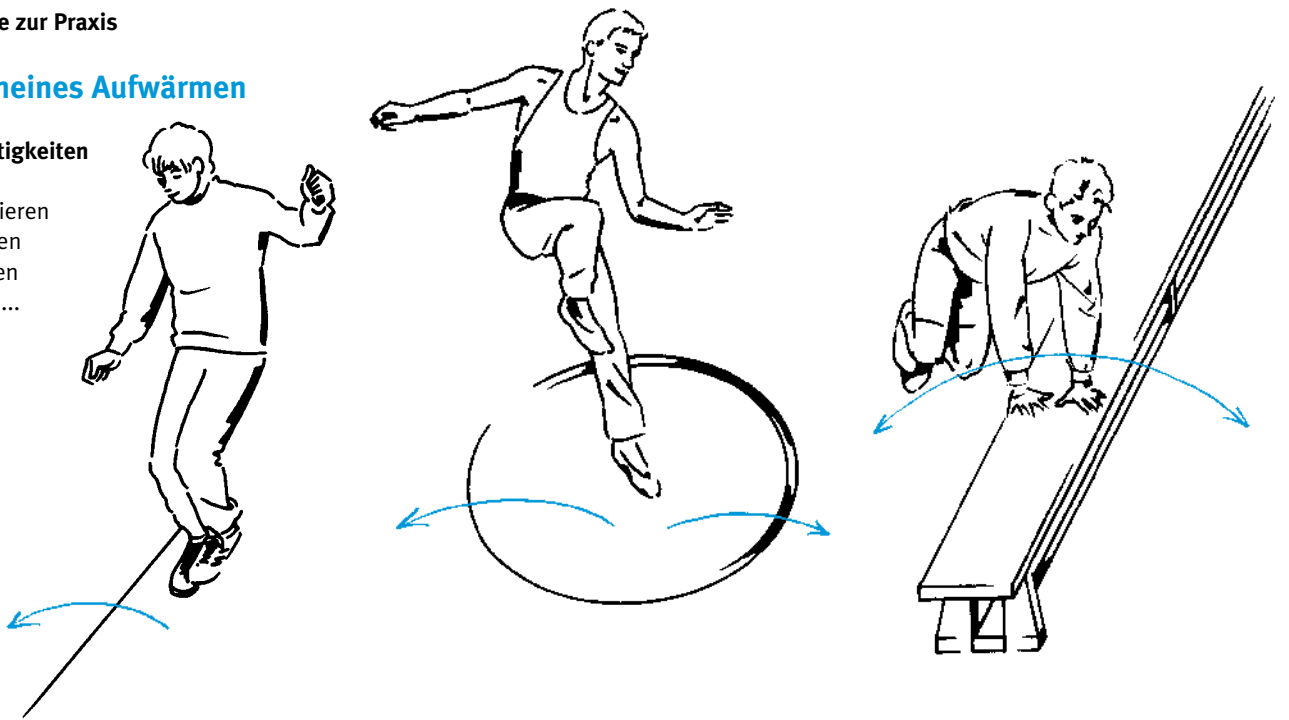
- Mittel:**
1. *Funktionsgymnastik*
    - *sportartspezifische Dehnübungen („Stretching“)*
    - *Kraftübungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates*
  2. *Dynamische Koordinationsübungen zum Aufbau eines optimalen Muskel-Nerv-Zusammenspiels und zur Erhöhung der Muskelspannung (Einturnen)*

## Beispiele zur Praxis

### Allgemeines Aufwärmen

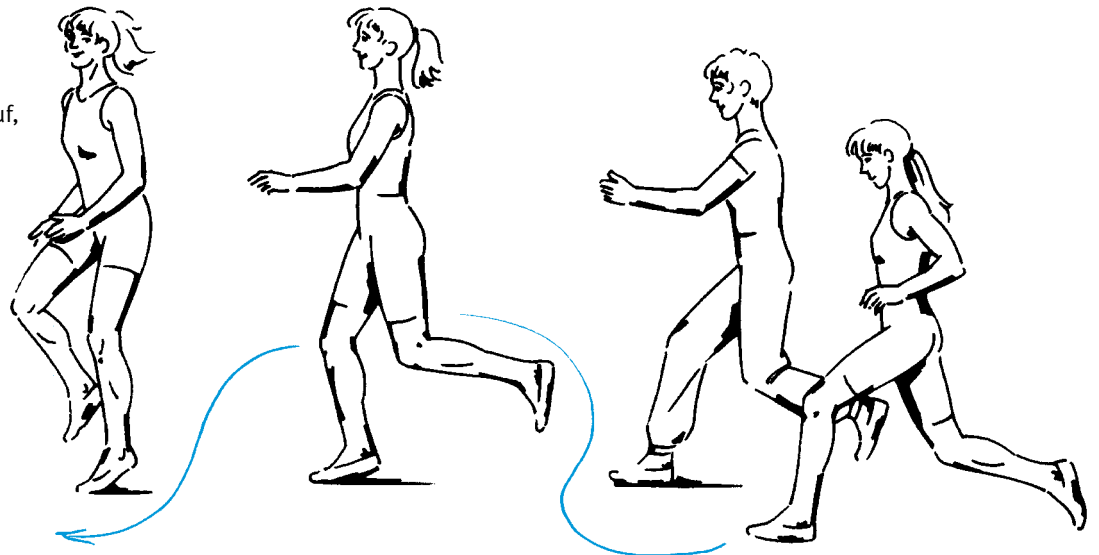
#### Grundtätigkeiten

- Laufen
- Balancieren
- Springen
- Kriechen
- .....



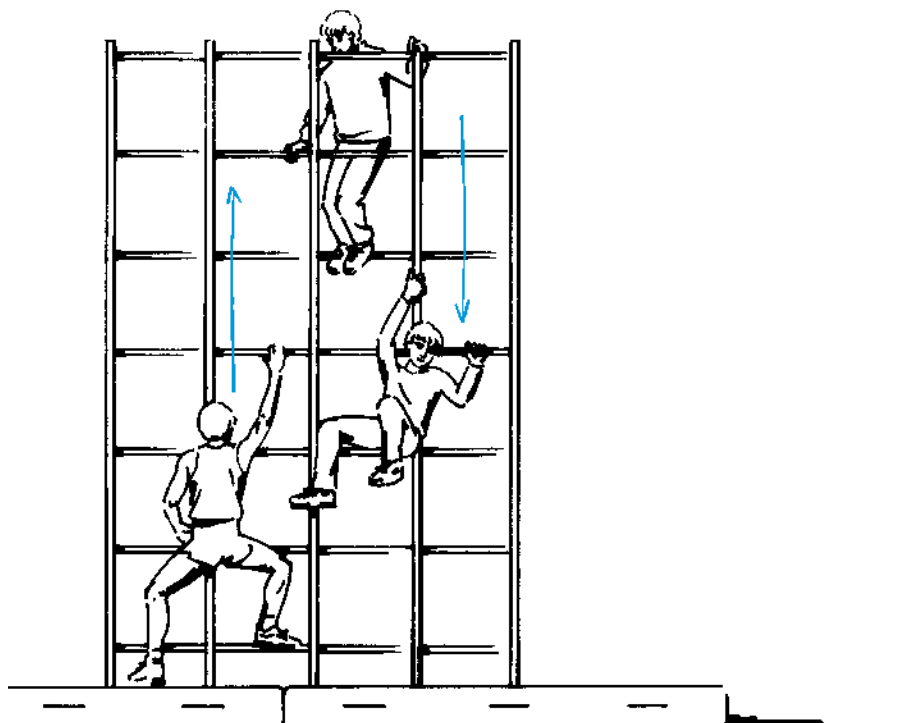
#### Spezielle Laufübungen

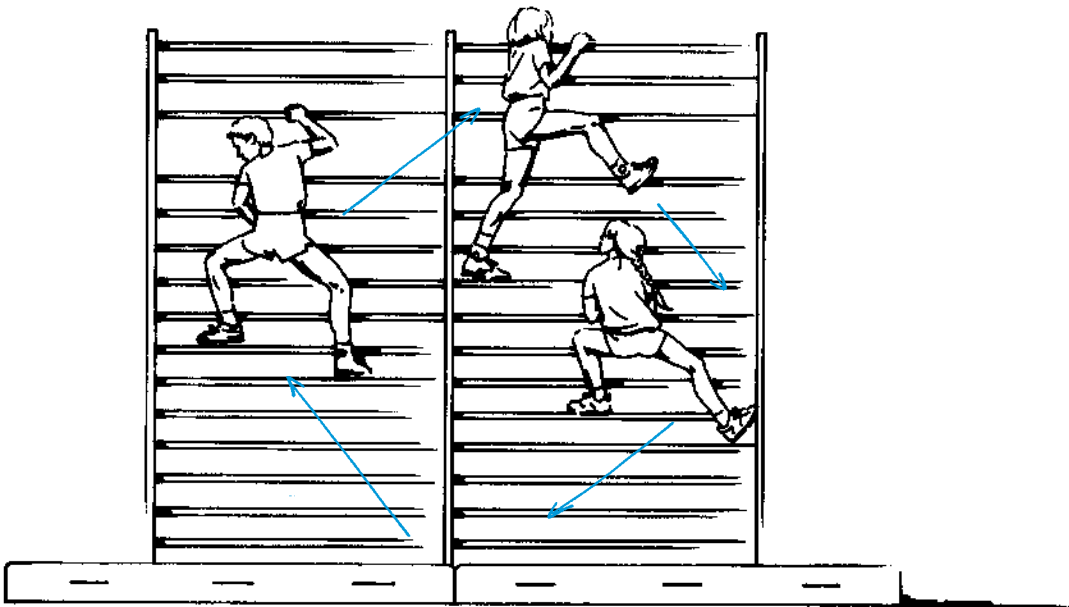
- freies Laufen
- gebundene Formen (Hopslerlauf, Wechselschritthüpfen usw.)
- Steigerungsläufe
- Laufspiele
- .....



#### Klettern an Sprossenwand und Leiter

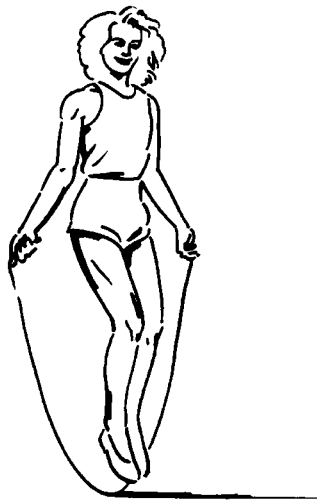
- Hoch- und Niederklettern
- im Zickzack
- Absteigen mit dem Rücken zur Sprossenwand
- durch die Sprossenzwischenräume auf- und abwärts klettern
- diagonal hochklettern, am Seitenholm abwärts klettern
- .....



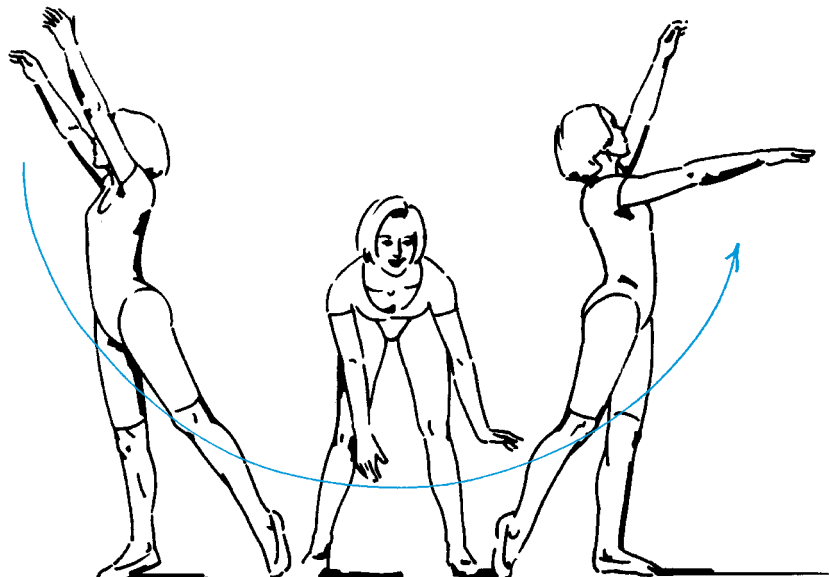
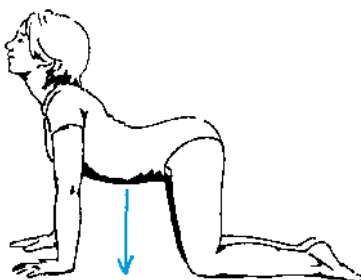
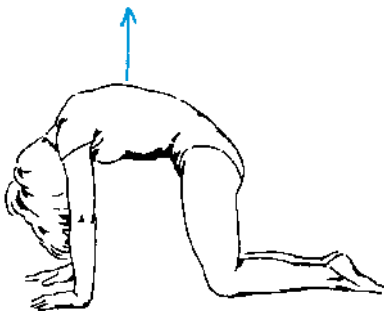


### Gymnastische Übungen

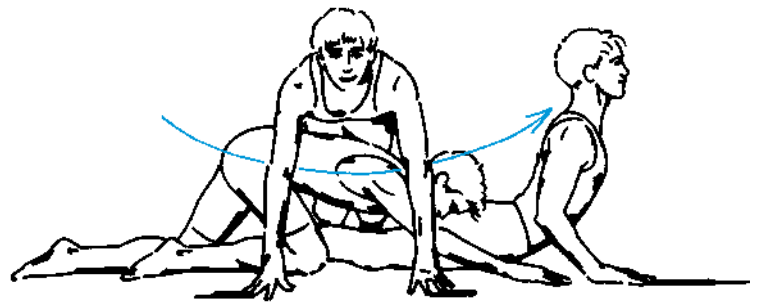
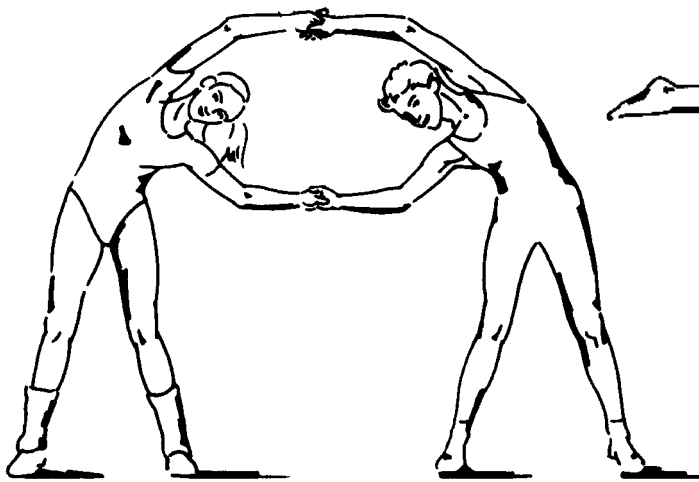
Gymnastische Übungen sind in der Regel fester Bestandteil einer Aufwärmphase. Sie können sowohl zur allgemeinen Erwärmung mit Betätigung großer Muskelgruppen als auch zur speziellen Vorbereitung einzelner Muskelpartien auf eine besondere körperliche Belastung eingesetzt werden.



### Gymnastik mit und ohne Handgeräte

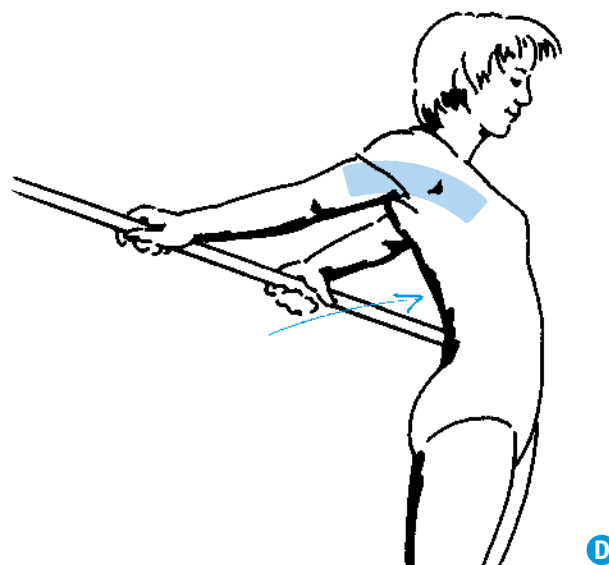
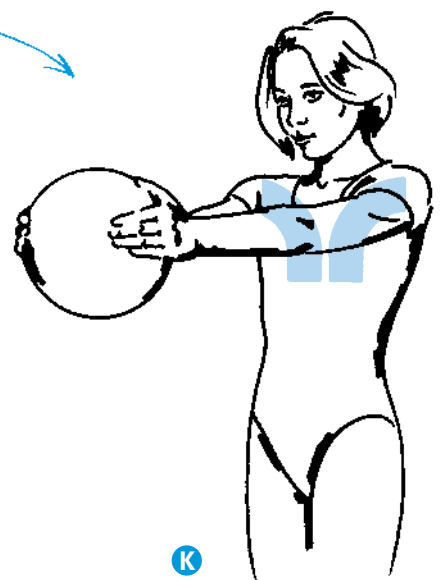
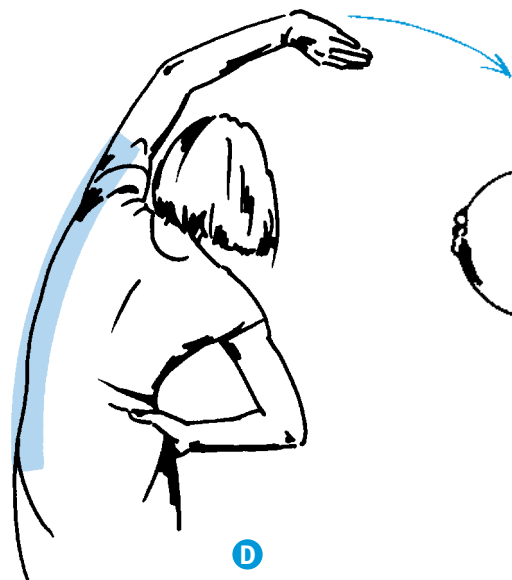
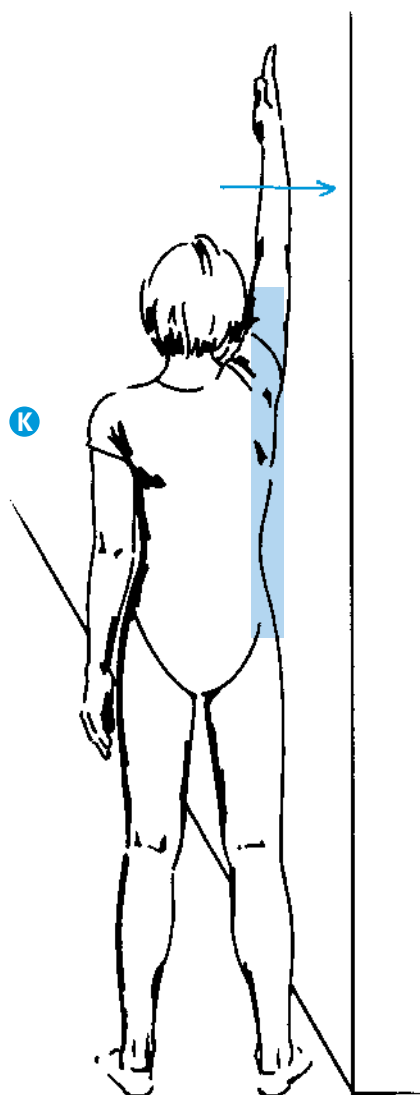


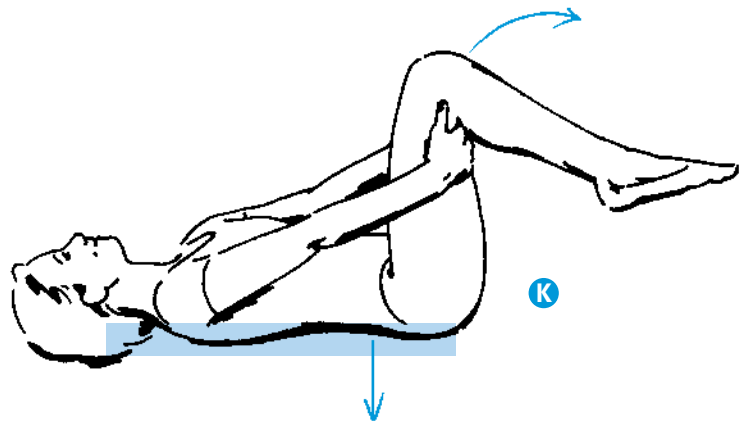
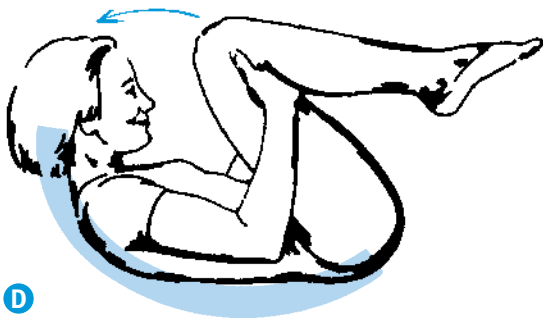
## Partnergymnastik



## Funktionsgymnastik

Dehnen **D** und Kräftigen **K**





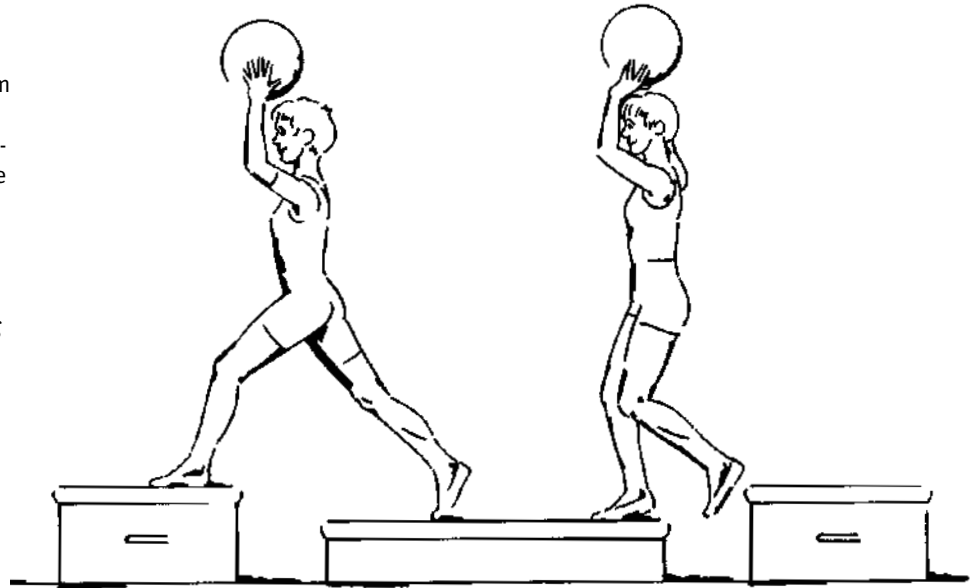
## Spezielles Aufwärmen

Das spezielle Aufwärmen kann, über die gymnastischen Übungen hinaus, auch im Sinne einer gezielten Vorbereitung auf den Hauptteil aus turnerischen Vorübungen bestehen, die auf ein Gerät, auf eine bestimmte Fertigkeit oder auf Turnen nach Bewegungsverwandtschaften abzielen.

### Spezielles Aufwärmen als Vorbereitung für das Turnen an einem bestimmten Gerät (z.B. Schwebbalken)

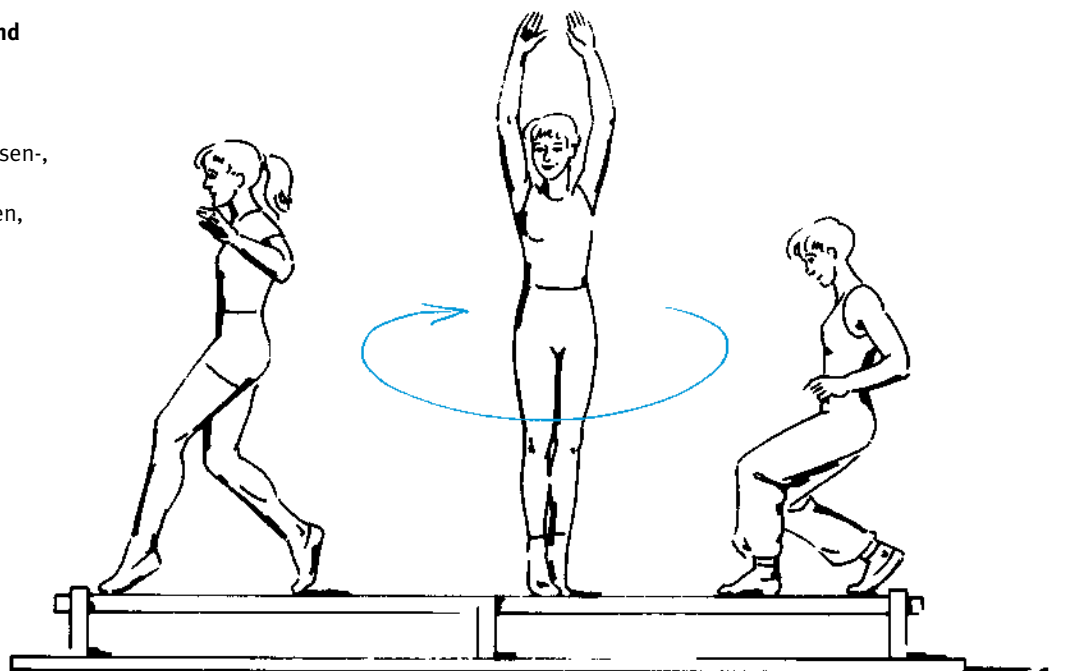
#### Balancieren über Kastendeckel und kleine Kästen

- vorwärts und rückwärts
- mit geschlossenen Augen
- mit Medizinball auf dem Kopf



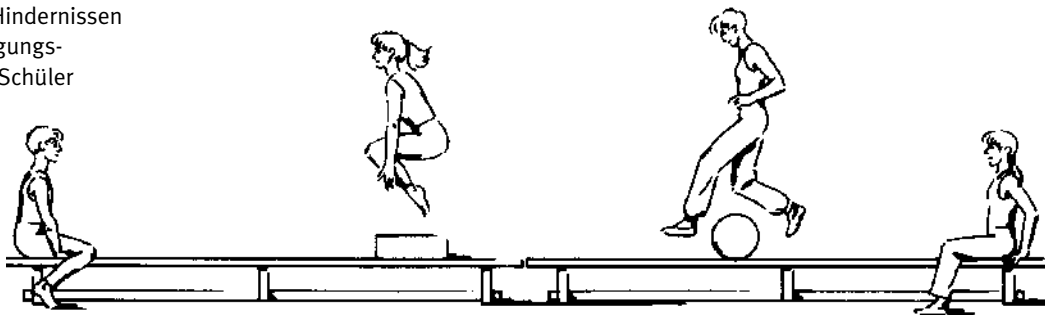
#### Gehen und Laufen über Linien und Turnbänke

- mit Richtungswechsel
- mit Hindernissen
- mit Zusatzaufgaben (Hock-, Fersen-, Zehenstand)
- mit Armbewegungen (Schwingen, Kreisen, Hoch-, Seithalte)

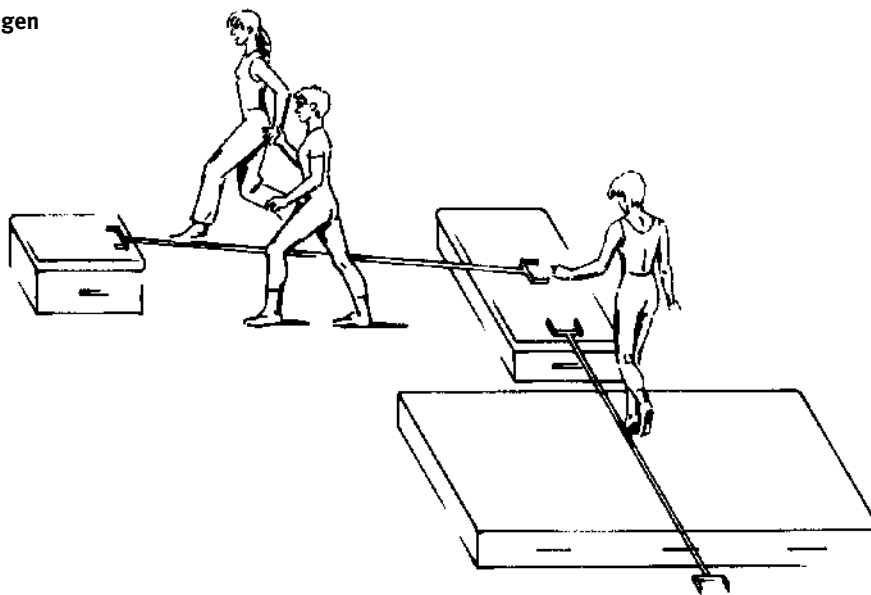


### Hüpfen und Springen auf der Turnbank

- Sprung-, Nachstell-, Wechselschritte
- Schlussprünge
- Überspringen von kleinen Hindernissen
- Seilchenspringen für bewegungs-  
begabte Schülerinnen und Schüler

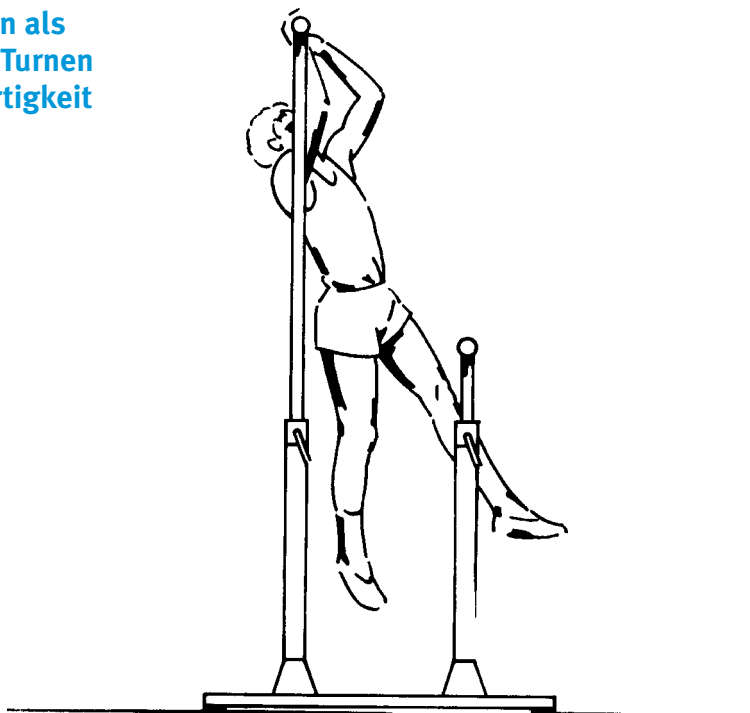


### Balancieren auf Reckstangen



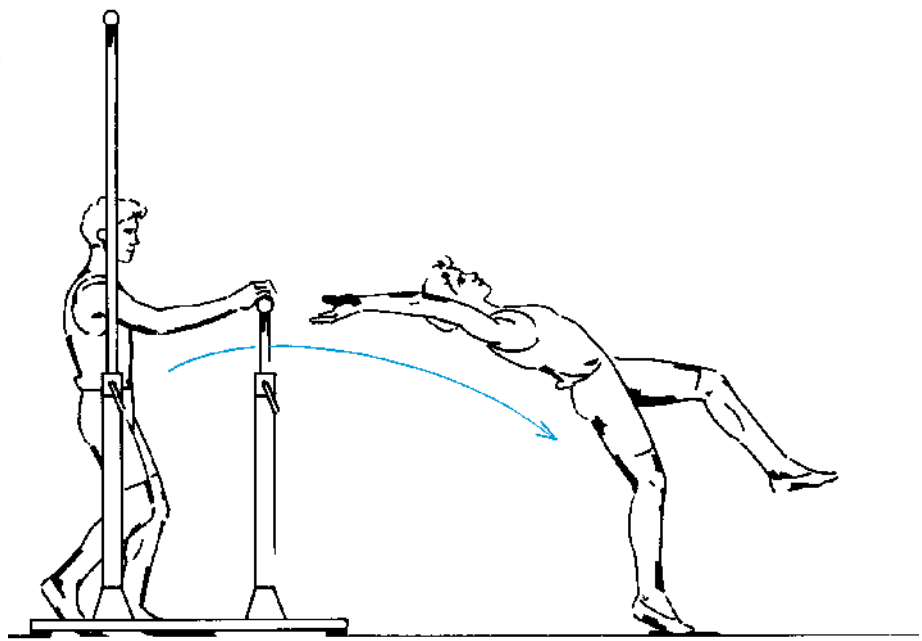
### Spezielles Aufwärmen als Vorbereitung für das Turnen einer bestimmten Fertigkeit (z.B. Unterschwing)

#### Hangeln am Stufenbarren

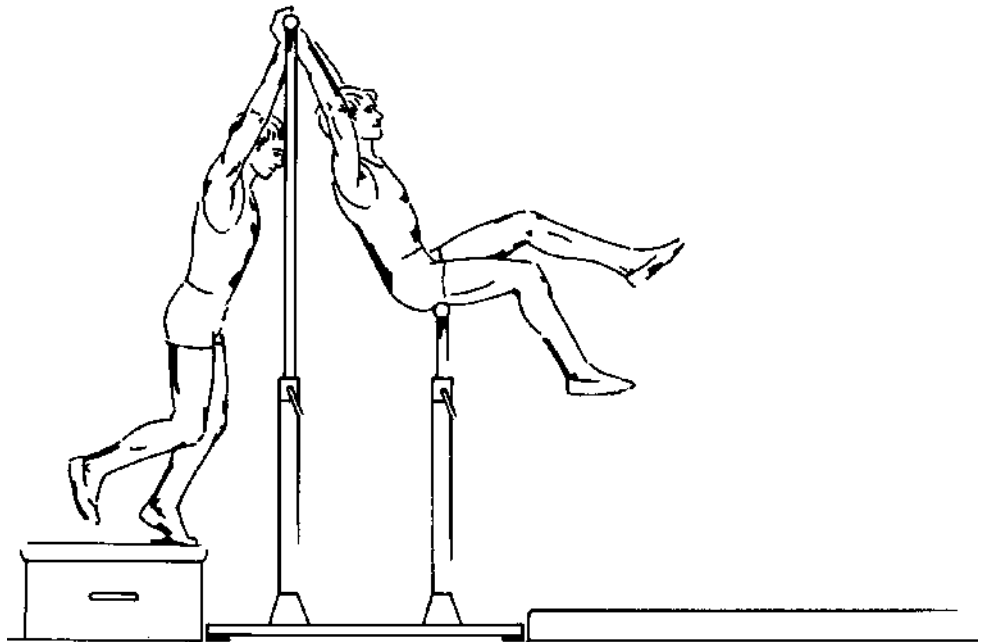




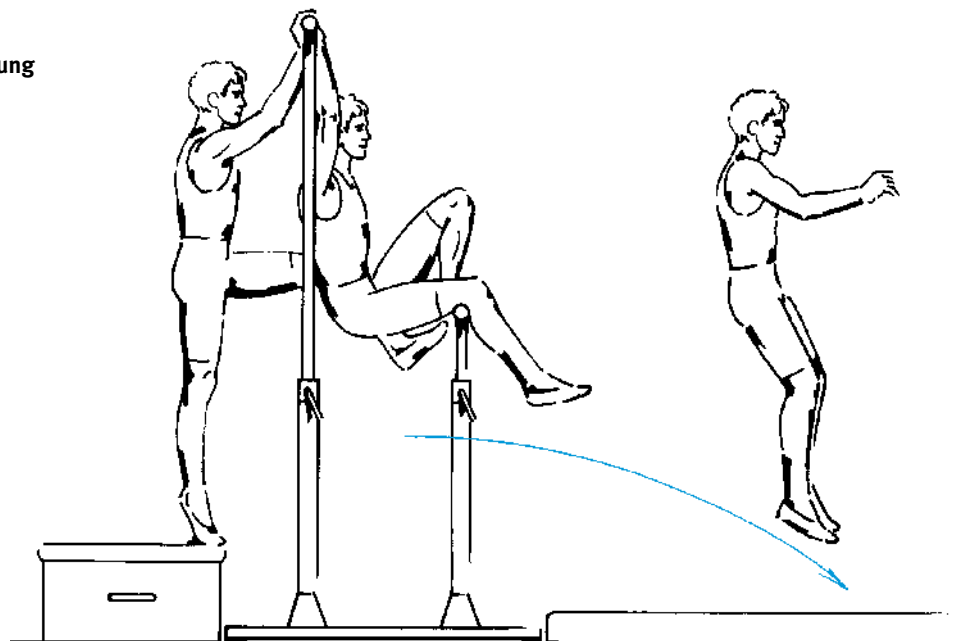
**Vorlaufen durch die Spannbeuge**



**Aufsitzen/Absprung**

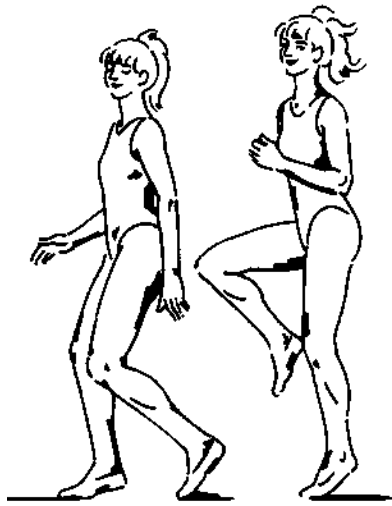


**Aufsetzen eines Beines/Absprung**

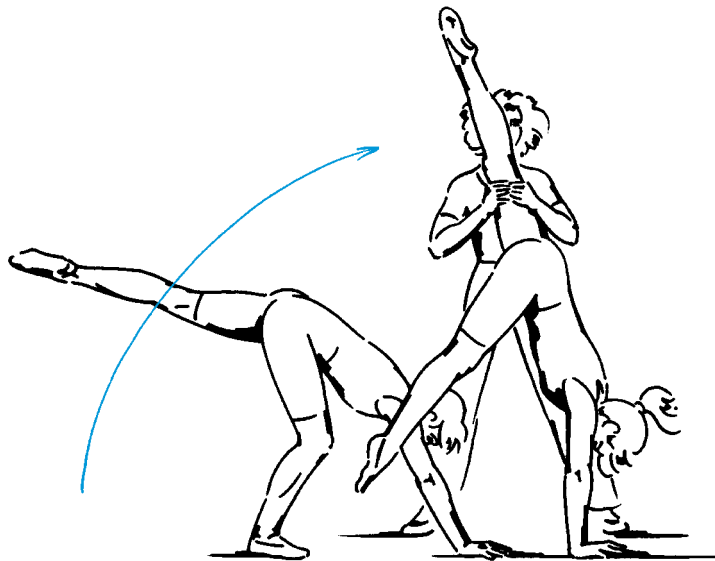


**Spezielles Aufwärmen unter dem Aspekt der Bewegungsverwandtschaft (z.B. Überschläge)**

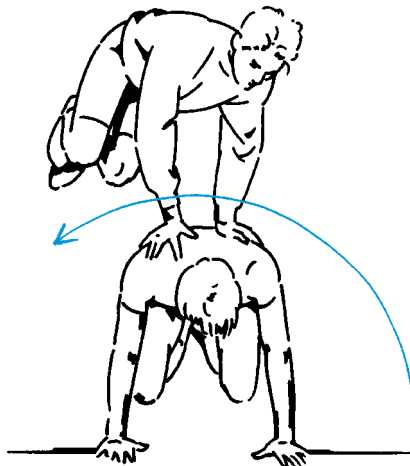
**Hopserschnitt**



**Aufschwingen in den Handstütz**



**Radeln über Bank bzw. Partner**



# Sachdienlicher Ordnungsrahmen

Die vielseitigen Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten im Turnen können nur dann ausgeschöpft werden, wenn mit einem sicheren Ordnungsrahmen die Voraussetzungen für einen freudvollen Turnunterricht geschaffen werden.

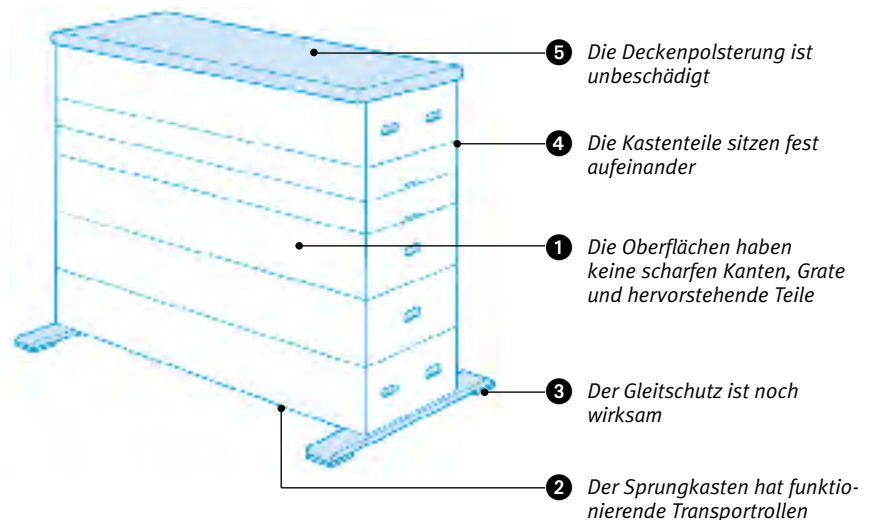
Die Organisation ist unter dem Aspekt der Sicherheit grundsätzlich von der Wechselwirkung folgender Faktoren abhängig:

- ▶ Ausreichende Sachkompetenz der **Lehrkraft**
- ▶ Einsichtige Mitwirkung der **Schülerinnen und Schüler**
- ▶ Funktionsgerechte Beschaffenheit der **Geräte**

Unter dem Aspekt der Sicherheit muss die verantwortungsbewusste Lehrkraft den Ordnungsrahmen der Turnstunden sorgfältig planen und konsequent umsetzen.

## Zu beachten sind

- ▶ sicherer Gerätetransport
- ▶ übersichtlicher Geräteaufbau
- ▶ Absicherung der Geräte durch Matten usw.
- ▶ Überprüfung des Geräteaufbaus
- ▶ zweckdienliche Aufstellung der Schülerinnen und Schüler
- ▶ deutliche Kennzeichnung der Aufstellungsräume, Ablaufpunkte, Übungs- und Rücklaufwege und der Wartebereiche
- ▶ Wahl eines geeigneten Standorts durch die Lehrkraft
- ▶ Anwendung deutlicher Signale und Zeichen (besonders bei Gefahr)
- ▶ Berücksichtigung der Bodenbeschaffenheit (glatter Boden)
- ▶ funktionsgerechte Sportkleidung
- ▶ richtige Einschätzung der Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler (Gerätetransport, Hilfestellung)



Zu beachten ist vor allem die Sicht- und Funktionsprüfung der technischen Sicherheit der Geräte. Beispiel: Überprüfung des Sprungkastens:

- ▶ geeignete Zusatzaufgaben zur Intensivierung

Im Sinne einer zunehmenden eigenverantwortlichen Handlungsfähigkeit sollen die **Schülerinnen und Schüler** nicht zur Ordnung verpflichtet, sondern dazu erzogen werden, die Berücksichtigung grundlegender Sicherheitsaspekte zur Gewohnheit werden zu lassen.

## Zu beachten sind

- ▶ Vertraut machen mit der Beschaffenheit der Geräte (Transport, Auf- und Abbau)
- ▶ Einsichtnahme in die Funktionalität bestimmter Ordnungsformen
- ▶ Übernahme von Verantwortung (Helfen)
- ▶ Rücksichtnahme gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern
- ▶ Akzeptanz der Lehreranweisungen
- ▶ Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Im Hinblick auf ihren funktionsgerechten Einsatz müssen Geräte „in Ordnung“ sein, d.h. dem bestimmungsgemäßen Verwendungszweck entsprechend sicher eingesetzt werden können. Zu diesem Zweck muss die Lehrkraft eine Sicht- und Funktionsprüfung durchführen. Zu beachten ist vor allem die technische Sicherheit der Geräte.

Ausstattungs-mängel (z.B. fehlende oder defekte Geräte) sind über die Fachkonferenz oder den Sicherheitsbeauftragten umgehend an die Schulleitung zu melden, und gegebenenfalls sind die Geräte außer Betrieb zu nehmen.

## Sicherheit durch Ordnung

bedeutet keinesfalls Verminderung der Übungsintensität und konformer Einzelübungen, sondern Üben im Strom, Stationsbetrieb, Zusatzaufgaben auf dem Rückweg vom Gerät usw.

## Beispiel:



# Sachgerechter Umgang mit Turngeräten

Im Turnen hat der sachgerechte Umgang mit Geräten eine große Bedeutung hinsichtlich der Unfallverhütung und Sicherheitserziehung.

Im Schulsport sollen Schülerinnen und Schülern nicht nur Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse vermittelt werden, sondern sie sollen auch befähigt werden, im Rahmen ihrer altersspezifischen Möglichkeiten bei der Organisation des Unterrichts und von Bewegungsanlässen mit-zuhelfen.

Dazu gehört auch der zunehmend selbstständige Umgang mit Turn- und Sportgeräten. Dies erfordert ein ständiges Einüben sach- und situationsgerechter Verhaltensweisen. Bloßes Sachwissen über den Mechanismus eines bestimmten Gerätes oder isolierte, unter Umständen einmalige Demonstration reichen hierzu nicht aus. Der sachgerechte Umgang mit Geräten muss Unterrichtsthema sein unter den Aspekten:

## Sicherheit durch

- ▶ sachgerechten Transport der Geräte
- ▶ sachgerechten Aufbau der Geräte
- ▶ sachgerechte Lagerung der Geräte
- ▶ sachgerechte Konstruktion von Gerätearrangements und -kombinationen

Dabei muss der Umgang mit Geräten in praktische Handlungsvollzüge eingebettet sein. Zu einer sorgfältigen Unterrichtsvorbereitung gehören:

- ▶ intensive Einführung in die Handhabung eines Geräts bei dessen erster Nutzung

- ▶ Berücksichtigung der Altersstufe und des Entwicklungsstandes der Lerngruppen
- ▶ Ankopplung neuer Aufgabenstellungen an bekannte Vorgänge
- ▶ Einplanung vielseitiger Möglichkeiten der Kooperation
- ▶ variable Gestaltung notwendiger Wiederholungen

In der Primarstufe fällt der Sportlehrkraft die Aufgabe zu, Schülerinnen und Schüler mit den Räumlichkeiten und Geräten bekannt und vertraut zu machen. Dies sollte in spielerischer Form geschehen. Die Lehrkraft sollte jedoch bei der Einführung in die Handhabung der Geräte gründlich vorgehen. Die dabei aufgewendete Zeit lässt sich später durch rationalen Auf- und Abbau leicht wieder wettmachen. Die Kräfte der Schülerinnen und Schüler müssen richtig eingeschätzt werden. In der Primarstufe kann nicht darauf verzichtet werden, Schülerinnen und Schüler gezielt einzuteilen und Transport, Auf- und Abbau zu überwachen. Die Lehrperson muss dabei selbst Hand anlegen.

Zu Beginn der Sekundarstufe muss sich die Sportlehrkraft zuerst ein Bild davon machen, wie gut Schülerinnen und Schüler mit den Turngeräten umgehen können. Auf-, Um- und Abbau der Geräte müssen immer wieder situativ neu geplant werden, damit allmählich die Qualifikation zu selbstständigem Handeln

*Der Unterrichtende trägt die Verantwortung für die Betriebssicherheit aller eingesetzten Geräte, auch wenn Schülerinnen und Schüler Aufbau und Einstellung durchgeführt haben. Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler entbindet die Lehrkraft nicht von ihrer **Sorgfalts- und Aufsichtspflicht.***

erworben wird. Am Ende dieses Prozesses sollten Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, eigenverantwortlich Geräte zu handhaben, sichere alternative Nutzungsmöglichkeiten zu erkennen und Gerätearrangements zusammenzustellen.

## Sachgerechter Transport der Geräte

**Grundsätzlich gilt für den Gerätetransport:**

### Vermeide

- ▶ den Transport unter Zeitdruck
- ▶ die Überforderung der Schülerinnen und Schüler bezüglich Gewicht und Größe der Geräte

### Sorge für

- ▶ ausreichende Zeit
- ▶ einen ruhigen Gerätetransport
- ▶ gezielte Mithilfe durch Schülerinnen und Schüler beim Transport
- ▶ sinnvolles kooperatives Verhalten der Schülerinnen und Schüler untereinander



*Kooperation von Schülerinnen und Schülern*

### Vermeide

- ▶ Gedränge beim Mattentransport
- ▶ Missbrauch des Mattenwagens (mitfahren, darauf herumturnen)
- ▶ Überladung des Mattenwagens (schwerer lenkbar)



### Sorge für

- ▶ den umsichtigen Transport der Matten mit dem Mattenwagen bis zum Einsatzort
- ▶ breite, freie Fahrwege für den Mattenwagen aus dem Geräteraum heraus und in der Sporthalle
- ▶ geordnetes, zügiges Ent- bzw. Beladen des Mattenwagens, hierbei muss der Wagen festgehalten werden



### Vermeide

- ▶ die Gefährdung anderer beim Gerätetransport

### Sorge für

- ▶ den sicheren Transport, indem alle langen Geräte, wie Reckstangen, Bänke an beiden Enden getragen und damit gesichert werden



### Vermeide

- ▶ Eigengefährdung
- ▶ Gefährdung anderer durch unachtsame und unangemessene Transportgeschwindigkeit



### Sorge für

- ▶ gefahrlosen Transport von Großgeräten
- ▶ freie, breite Transportwege, denn ein Barren ist schwer zu steuern



## Sachgerechter Aufbau der Geräte

### Grundsätzlich gilt für den sachgerechten Aufbau der Geräte:

#### Vermeide

- ▶ zu geringe Abstände einzelner Geräte
- ▶ zu geringe Wandabstände, wenn nicht die Wand als Geländehilfe vorgesehen ist
- ▶ unzureichende Sicherung möglicher Sturzräume



### Sorge für

- ▶ situationsgerechte Abstände
- ▶ sorgfältige Absicherung möglicher Sturzräume durch geeignete Matten



### Vermeide

- ▶ Stolperkanten beim Auslegen der Matten

### Sorge für

- ▶ situationsgerechte Mattenauslage – bündig und rutschsicher – unter und neben dem Gerät

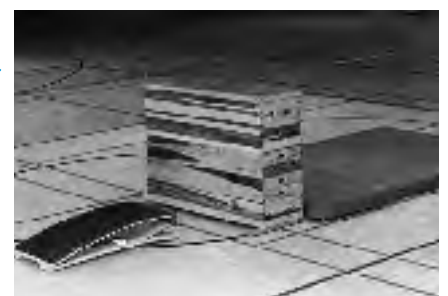
### Vermeide

- ▶ den Einsatz von Weichbodenmatten bei allen Landesituationen, bei denen die Hände und Füße die Hauptlast tragen. Durch die Punktelastizität können sie so tief in den Weichboden eindringen, dass sie wie in einem Schraubstock gehalten werden und eine Drehbewegung des übrigen Körpers nicht mitvollziehen können. Außerdem wird die Standsicherheit des Übenden und der Helfer beeinträchtigt.







### Sorge für

- ▶ den Einsatz von Niedersprungmatten bei Sprüngen und Abgängen von Geräten
- ▶ situationsgerechte Auslegung des Landebereiches (wenn Niedersprungmatten nicht vorhanden sind)
  - Abdeckung der Weichbodenmatte mit einer Bodenturnmatte (Läufer)
  - Abdeckung der Weichbodenmatte mit einer Turnmatte
  - Auslegung von zwei übereinander gelegten Turnmatten



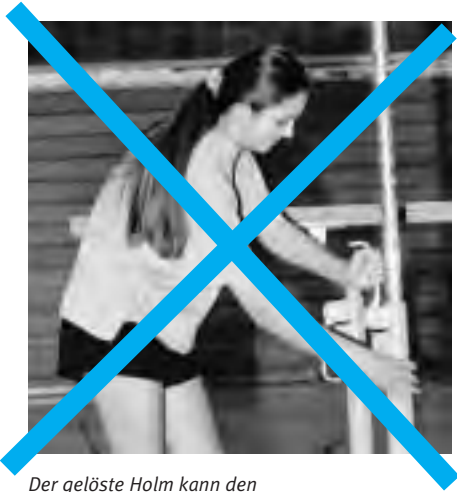
- ▶ Weichbodenmatten bedeuten nicht automatisch Sicherheit
- ▶ Matten ersetzen nicht die Hilfeleistung
- ▶ Aktives Landen muss gelernt sein

<b>Turnmatte</b>	<b>Bodenturnmatte</b>	<b>Niedersprungmatte</b>	<b>Weichbodenmatte</b>
			
Höhe: 6/8 cm Länge: 2 m Breite: 1/1,25 m Sicherung des Abgangs- und Sturzbereichs	Höhe: 2 cm Länge: 6 oder 12 m Breite: 1,5 m Sicherung des Bewegungsbereichs im Bodenturnen Fugenabdeckung	Höhe: 12 – 15 cm Länge: 2 – 3 m Breite: 1,25/2 m Sicherung des Niedersprungbereichs aus größeren Höhen	Höhe: 30 cm Länge: 3 m Breite: 2 m Sicherung des Lande- und Sturzbereichs aus größeren Höhen

Grundlegende und weiter führende Informationen zum Thema „Mattenauslagen“ sind den BUK-Schriften „Matten im Sportunterricht“ (GUV-SI 8035) und „Alternative Nutzung von Sportgeräten“ (GUV-SI 8052) zu entnehmen.

### Vermeide

- ▶ unbedachte Handgriffe beim Ein- und Verstellen der Geräte



Der gelöste Holm kann den Kopf des Schülers treffen.

### Sorge für

- ▶ notwendige Kenntnisse und das sachgerechte Ein- und Verstellen der Geräte
- ▶ die notwendige Konzentration und Ruhe



Der Kopf des Schülers ist vor dem gelösten Holm geschützt.

**Hinweis:**  
Bei der Benutzung von Spanngeräten wie Hochreck und Spannbarren muss die Lehrkraft sachkundig sein.

### Verbiete

- ▶ die Gerätebenutzung vor Abschluss des Auf- oder Umbaus
- ▶ das Turnen an Geräten vor Überprüfung der Betriebssicherheit durch die Lehrkraft

### Sorge für

- ▶ einen geeigneten Ordnungsrahmen
- ▶ Disziplin



## Sachgerechte Lagerung der Geräte

Beim Abbau der Geräte sind Probleme und Gefahren ähnlich gelagert wie bei ihrem Aufbau. Zu beachten ist allerdings, dass durch nachlassende Konzentration zum Ende einer Sportstunde Schülerinnen und Schüler bei diesen Aktionen mehr gefährdet sind als zu Beginn.

Grundsätzlich gilt für den Rücktransport und die Lagerung der Geräte im Geräte-raum:

Abbau, Wegräumen und endgültige Lagerung sind Teile des Unterrichts und obliegen somit der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht der Lehrkraft. Sie müssen als feste Bestandteile einer Sportstunde sorgsam eingeplant werden.

Holme in Grundstellung bringen

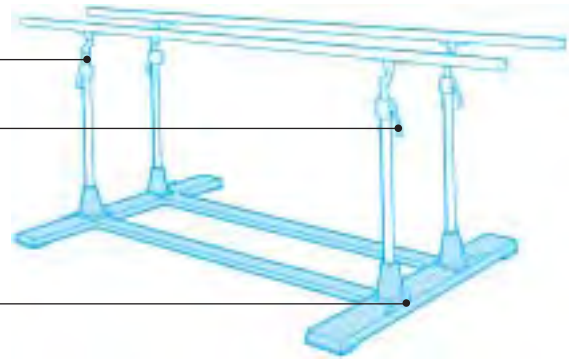
1

Entspannen

2

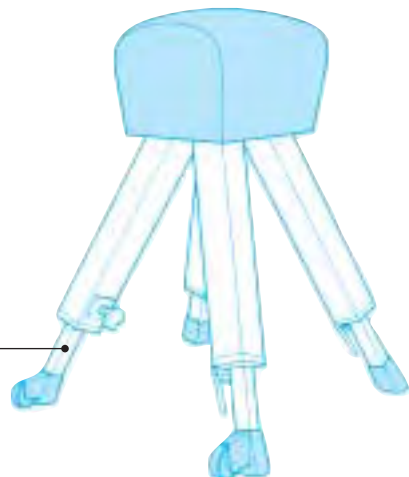
Stopp-Stellung

3



Beine in Grundstellung bringen

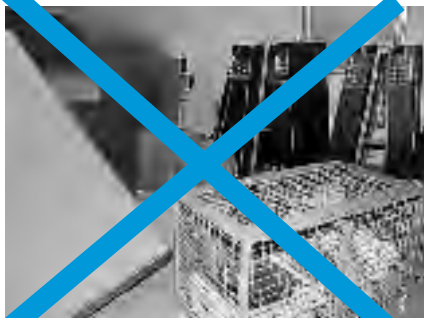
1



Beim Abbau müssen verstellbare Geräte in „Grundstellung“ gebracht und vor der Lagerung im Geräteraum entspannt werden.

**Vermeide**

- ▶ Unordnung im Geräteraum
- ▶ ungesichertes Abstellen der Geräte
- ▶ Spielen und Toben im Geräteraum



**Sorge für**

- ▶ Übersichtlichkeit und Ordnung im Geräteraum durch Bodenmarkierungen oder Abstellhinweise
- ▶ freien Zugang zu allen Geräten



**Sachgerechte Konstruktion von Gerätearrangements und -kombinationen**

(vgl. S. 46 in dieser Broschüre)

**Grundsätzlich gilt:**

Der Umgang mit Gerätearrangements und -kombinationen erfordert die verantwortlich handelnde Lehrkraft mit umfangreicher Sachkompetenz. Auf-, Um- und Abbau sollten weitestgehend durch Schülerinnen und Schüler vollzogen werden können und nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen, damit das Turnen an den Geräten nicht zu kurz kommt.

**Vermeide**

- ▶ bei Kombinationen die Verwendung von Geräten, die Schülerinnen und Schüler noch nicht bekannt sind
- ▶ den Einsatz von „Nichtturngeräten“ (z. B. Hausmeisterleiter)
- ▶ den Einsatz defekter Geräte
- ▶ die Überlastung von Geräten

**Sorge für**

- ▶ Kenntnisse und Erfahrungen an allen eingesetzten Geräten
- ▶ Überprüfung aller Geräte auf einwandfreien Zustand vor und nach der Konstruktion von Arrangements
- ▶ Nutzung der Geräte ihren Belastungs- und Beanspruchungseigenschaften entsprechend

Dies gilt vornehmlich für

- Barrenholme
- eingehängte Bänke
- Ringeinrichtungen
- Klettereinrichtungen

**Vermeide**

- ▶ Instabilität von Geräteverbindungen
- ▶ Arrangements mit möglicher Absturzgefahr

**Sorge für**

- ▶ Gerätekombinationen, die gegen Ab- oder Wegrutschen gesichert sind
- ▶ Absicherung aller möglichen Sturzräume und Gefahrenbereiche durch geeignete Matten

*Die Attraktivität eines Gerätearrangements ist **nicht** von der räumlichen Höhe der Konstruktion abhängig.*

**Vermeide**

- ▶ ungeordnete Bewegungsabläufe und Bewegungsrichtungen
- ▶ Kollisionen mit Mitschülerinnen, Mitschülern, mit Geräten und Wänden

**Sorge für**

- ▶ Markierungen, klare Abgrenzungen von Warte- und Bewegungsräumen, von Ablaufwegen
- ▶ Sicherheitsabstände zwischen einzelnen Gerätekombinationen und zwischen Gerätekombinationen und Wänden

***Schwingende Gerätearrangements** müssen jederzeit gefahrlos durch Schülerinnen und Schüler zum Stillstand gebracht werden.*

# Sachgerechter Umgang mit dem Trampolin

Das Springen mit dem Minitrampolin und auf dem großen Trampolin erfreut sich bei Schülerinnen und Schülern sehr großer Beliebtheit, da der hohe Aufforderungscharakter dieser Geräte ihrem Bewegungsdrang entgegenkommt und die Federeigenschaften Erfolgserlebnisse versprechen, die ihnen bei Sprüngen am Boden oder vom Sprungbrett verwehrt bleiben. Leider sind aber beide Geräte nicht nur aus diesem Grunde außergewöhnlich, sondern auch, weil sie den

Ungeübten durch erhöhte Eigenschwingung in kritische Situationen bringen, die zu Unfällen mit z. T. schwerwiegenden Folgen führen können.

## Grundsätzlich gilt für den sachgerechten Umgang mit dem Trampolin:

- ▶ Der Zustand der Geräte muss einwandfrei sein.
- ▶ Die Schülerinnen und Schüler müssen auf Gefahren hingewiesen werden.

- ▶ Das Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler darf nicht überschätzt werden.
- ▶ Ein systematischer Aufbau über Gewöhnungsübungen und konsequente Technischulung ist erforderlich. Hilfeleistung muss geübt werden.
- ▶ Die Lehrkraft muss im Trampolinturnen sachkundig sein.

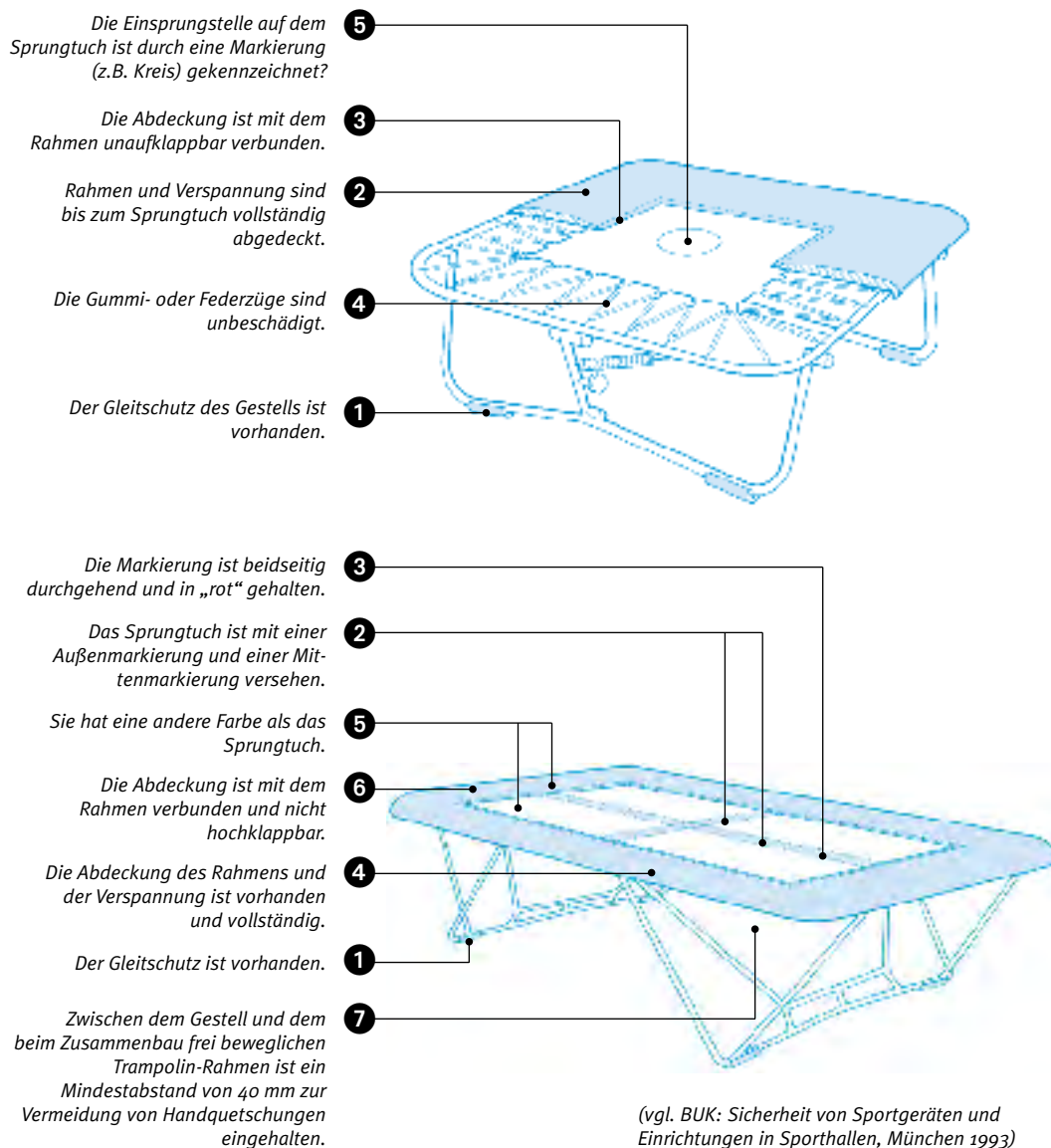
Erforderliche Kenntnisse über Sicherungsmaßnahmen, Auf- und Abbau der Geräte, Gewöhnungsübungen und Methodik sowie praktische Eigenerfahrungen müssen über entsprechende Aus- oder Fortbildungsveranstaltungen erworben werden.

## Verbiete

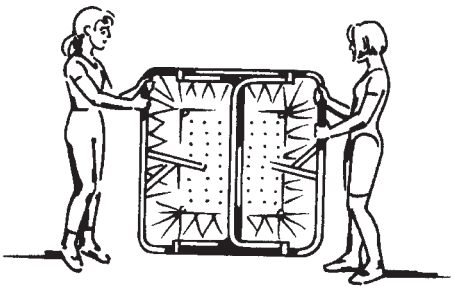
- ▶ die Benutzung eines Trampolins, das nicht den Sicherheitsbestimmungen entspricht.

## Sorge für

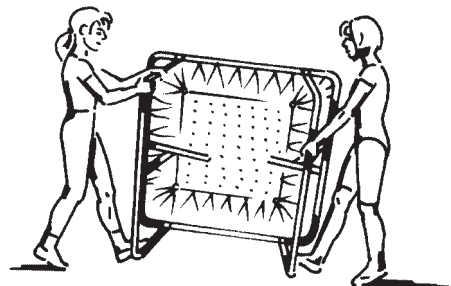
- ▶ gründliche Überprüfung der Betriebssicherheit eines Trampolins vor jedem Einsatz.



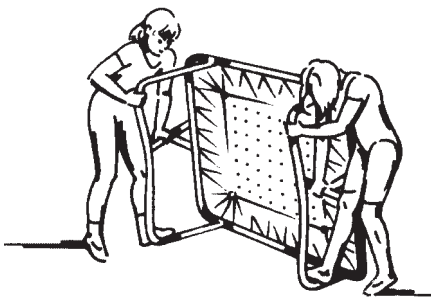




Gerät hochkant stellen, Verspannung, Gleitschutz überprüfen



Gestell aufklappen, je einen Fuß einsetzen und so Gestell festhalten



Mittelstützen mit den Händen leicht aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung einführen, Schraubsicherung anziehen



Den sicheren Transport durch zwei Schülerinnen und Schüler ausführen lassen

### Vermeide

- ▶ den unsachgerechten Auf- und Abbau eines Absprung trampolins

### Sorge für

- ▶ gründliche Einweisung der Schülerinnen und Schüler
- ▶ den Einsatz von zwei Schülerinnen oder Schülern zum Transport, Auf- und Abbau

Ein zum Springen bereit gestelltes Absprung trampolin hat einen hohen Aufforderungscharakter; deshalb:

Bis zur Freigabe und auch bei Unterbrechungen innerhalb eines methodischen Ablaufs muss das Trampolin **hochkant** gestellt werden.

Bei der Lagerung im Geräte-raum muss das Trampolin immer **zusammengeklappt** und möglichst aufgehängt sein.

### Vermeide

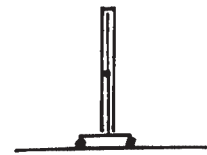
- ▶ Eigengefährdung und Gefährdung anderer beim Auf- und Abbau des großen Trampolins

### Sorge für

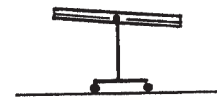
- ▶ sachgerechten Auf- und Abbau unter ständiger Aufsicht

### Hinweise:

- ▶ Fußteile sanft auf dem Hallenboden ablegen
- ▶ alle Griffe an starren Rahmenteiln nacheinander spannen, arretieren oder lösen; Rahmenteiln dabei festhalten und langsam bis zur Arretierung bzw. zum Abschluss des Einklappens begleiten
- ▶ Rollenständer nicht unter das aufgebaute Trampolin legen, sondern in den Geräte-raum zurückbringen
- ▶ Die besonderen Gefahren beim Abbau durch Lösen der gespannten freibeweglichen Rahmenteiln beachten
- ▶ Gefahrenstellen am Gerät kennzeichnen (z. B. durch Aufkleber)



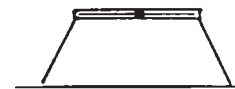
Gerät zum Übungsort fahren



Gerät kippen



Fußteile aufklappen und auseinanderziehen. Kette aushängen, nach dem Durchziehen des Ständers Kette wieder einhängen



Loses Fußteil festhalten und Rollständer nacheinander hochziehen



Seitenteile aufklappen



Querstreben an Seitenteilen befestigen

Mindestens vier Schülerinnen oder Schüler sind unter Anleitung der Lehrkraft am Auf- und Abbau zu beteiligen. Die speziellen Aufbauanleitungen sind zu beachten!

Weitere BUK-Informationen: „Springen mit dem Minitrampolin“ (GUV-SI 8033).

# Helfen und Sichern

Zu den Sicherheitsmaßnahmen im Turnen gehören verantwortliches Helfen und Sichern. Einbezogen ist dabei auch eine langfristige Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu einer selbstständigen Hilfeleistung im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

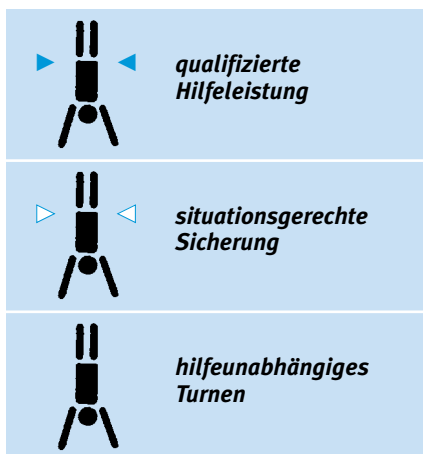
## Helfen

Die aktive Bewegungshilfe ist durch das direkte Eingreifen des Helfers in den Bewegungsvollzug gekennzeichnet. Diese Hilfe dient der Bewegungsunterstützung und Bewegungsführung. Solange Anfänger nicht in der Lage sind, die Bewegung alleine zu Ende zu führen, trägt die Hilfe zur Bildung und Präzisierung der richtigen Bewegungsdurchführung bei.

## Sichern

Im weiteren Verlauf der Lernprozesse ist die Intensität der Bewegungshilfe allmählich herabzusetzen, bis sie schließlich in eine bewegungsbegleitende Sicherung übergeht. Der Helfer beschränkt sich auf ein „Mitgehen“, er greift nur im Notfall ein.

**Schülerinnen und Schüler sollen, ihren Fähigkeiten entsprechend, mitentscheiden, ob und wann Hilfeleistung erforderlich ist.**



### Voraussetzungen für erfolgreiches Helfen und Sichern

- ▶ Bereitschaft zum Helfen
- ▶ Berücksichtigung der konstitutionellen Voraussetzungen für das Helfen wie angemessene Körpergröße und Kraft
- ▶ Beherrschung der Technik der Helfergriffe
- ▶ Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit der Helfenden
- ▶ Konzentration auf den Übungsablauf, gut beobachten können und aufmerksam sein
- ▶ Kenntnisse über Bewegungsablauf und mögliche Gefahrenstellen
- ▶ Antizipation des Bewegungsablaufs
- ▶ Reaktionsschnelles Handeln, d.h. wissen und entscheiden ...
  - welcher Griff wo und wann angesetzt werden muss
  - welcher Art die Hilfe sein muss
  - wie stark geholfen werden muss
- ▶ Berücksichtigung des Leistungsstandes des Übenden

Jeder sollte helfen lernen! Dazu gehört der Erwerb einer entsprechenden Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz (vgl. S. 8), die eine Kooperation der Schülerinnen und Schüler untereinander ermöglichen. Es soll gemeinsam geturnt und geholfen werden.

Die Fülle der Voraussetzungen lässt jedoch erkennen, dass nicht jede Schülerin, jeder Schüler ein guter Helfer sein kann. In der Regel sind nur einfache Helferhandlungen von allen zu leisten, z.B. Helfen beim Balancieren, beim Erklimmen eines Kastens oder Einsatz der Helfergriffe in Ruheposition.

Komplexe Handlungen, die einen hohen Kraftaufwand und den gezielten Griffansatz verlangen, sind nur von leistungsstarken, erfahrenen Schülerinnen und Schülern oder von der Lehrperson selbst zu leisten, z.B. Helfen bei Stützsprüngen, beim Handstützüberschlag vom Kasten oder am Boden. – Dies gilt besonders für das Sichern:

## Sichern entwickelt sich aus dem Helfen, nur ein erfahrener Helfer kann auch richtig sichern!

Die Vermittlung der Inhalte des Helfens und Sicherns vollzieht sich als Prozess über alle Altersstufen. Dazu gehört sehr viel Geduld, Sachkenntnis sowie methodisch richtiges und gründliches Vorgehen. Einmaliges Demonstrieren durch die Lehrperson reicht nicht aus: Es kann nicht erwartet werden, dass Schülerinnen und Schüler durch einmaliges Erklären den Helfergriff erlernen.

Unsachgemäße Hilfe stört den Bewegungsablauf und kann selbst zur Unfallursache werden. Übungselemente und entsprechende Helfergriffe sollten als eigenständige Unterrichtsinhalte thematisiert und häufig geübt werden.

## Helfen-Lernen ist ein Prozess

**Soziale Sensibilität ausbilden**

**Wahrnehmungs-/Beobachtungsfähigkeit ausbilden**

Das Bewegen des anderen/der anderen beobachten und sich dem Bewegen räumlich, zeitlich, dynamisch anpassen können

Den anderen anfassen mögen und sich selbst anfassen lassen

Das Körpergewicht des anderen bewältigen lernen

In „Nicht-Ernstsituationen“ die Bewegung des anderen unterstützen lernen

Helfen-Lernen unter erleichterten Bedingungen in herausfordernden Situationen

Das Erlernte in Ernstsituationen anwenden

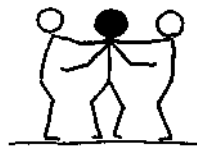
## Helfen-Können ist ein Produkt

Man unterscheidet direkte und indirekte Bewegungshilfen.

### Direkte Bewegungshilfen

- ▶ Klammergriff (auch Stützklammergriff genannt)
- ▶ Klammerdrehgriff (auch Drehgriff genannt), vorwärts und rückwärts
- ▶ Schubhilfe
- ▶ Zughilfe
- ▶ Drehhilfe
- ▶ Gleichgewichtshilfe
- ▶ Kombinierte Hilfe

Von kombinierten Hilfen oder sog. Mischformen spricht man, wenn mindestens zwei der angeführten Hilfen gleichzeitig angewandt werden. Sie stellen hohe Anforderungen an die Helfer bezüglich Bewegungserfahrung und Bewegungsvorstellung (z.B. Stützgriff-Drehhilfe; Zug-, Schub- und Drehhilfe; Zug-, Schub- und Gleichgewichtshilfe). Darüber hinaus gibt



Klammergriff



Stützgriff



Drehgriff

es Hilfen unter Einbeziehung von Gürteln und Longen, die für den Schulsport selten Anwendung finden. Sie können sowohl dem Helfen als auch dem Sichern dienen.

### Indirekte Bewegungshilfen

- ▶ Gerätehilfe
- ▶ Orientierungshilfe
- ▶ Akustische Hilfe
- ▶ Psychologische Hilfe

## Hilfeleistung erlernen

**Fragestellungen, mit deren Hilfe man sich Klarheit über die Anwendung einer angemessenen Hilfeleistung verschaffen kann**

- ▶ Was könnte Hilfeleistung bei der jeweils speziellen Bewegung alles bewirken, was könnte sie keinesfalls bewirken?
- ▶ Was soll die Hilfe in diesem konkreten Fall bei dem einzelnen Üben bewirken?
- ▶ Wie viele Helfer sind erforderlich?
- ▶ Wo und wie muss der Helfer (müssen die Helfer) stehen?
- ▶ Welcher Griff muss (welche Griffe müssen) benutzt werden?
- ▶ Wo genau werden die Griffe angesetzt?
- ▶ Was muss der Helfer im Einzelnen tun (z.B. ziehen, drehen, ...)?
- ▶ Wie/wohin muss sich der Helfer mitbewegen
  - a) vor dem Ansetzen der Griffe
  - b) nach dem Ansetzen der Griffe
- ▶ Welche speziellen Gefahrenmomente können auftreten?
- ▶ Welche speziellen Sicherheitsvorkehrungen sind beim Helfen zu beachten?

(nach M. Bruckmann: Unveröffentlichtes Lehrgangskonzept in Zusammenarbeit mit dem GUVV Westfalen-Lippe 1990)

## Grundregeln für das Helfen

1. Der Helfer muss die Übung und mögliche Gefahrenpunkte kennen.
2. Er muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen und über ausreichend Kraft verfügen.
3. Er muss so nah wie möglich am Übenden stehen.
4. Zwischen Griffansatz und Masse des Körpers sollen möglichst wenig Gelenke sein.
5. Der Helfer muss rechtzeitig zufassen und mitgehen.
6. Der Helfer muss so lange helfen, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.
7. Der Helfer soll nur soviel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.
8. Der Helfer soll den Übenden möglichst nicht behindern.
9. Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer verlassen zu können.
10. Der Helfer muss auf seine eigene Sicherheit achten (Mattenkanten, Barrenholm, Arm- oder Beinschwung des Übenden).

(in Anlehnung an K. Hermann:  
Methodik des Helfens und Sicherns,  
Schorndorf 1981)

## Damit Helfen und Sichern nicht missverstanden wird,

werden im Anhang entsprechende Erläuterungen in Wort und Bild dargestellt



Hilfestellung



Sicherheitsstellung



Zughilfe



Schubhilfe



Akustische Hilfe



Gerätehilfe

# Vielseitiges Turnen unter dem Aspekt der Sicherheit

In den folgenden Kapiteln soll aufgezeigt werden, dass **Turnen** nicht traditionell verstanden werden und auf den Unterricht beschränkt bleiben muss. Auch bei zahlreichen Gelegenheiten des Schul- lebens sowie im außerunterrichtlichen Schulsport kann **Turnen** in vielfältigen Formen vermittelt und erlebt werden.

Einerseits soll verdeutlicht werden, dass bei Veranstaltungen mit **Wettbewerbs- bzw. Vorführcharakter** speziell vor Zuschauern oder bei **Turngelegenheiten** mit kreativ-experimentellem Charakter in besonderem Maße auf den Sicherheits- aspekt zu achten ist, weil Schülerinnen und Schüler in diesen Situationen leicht dazu neigen, ihre Fähigkeiten zu über- schätzen.

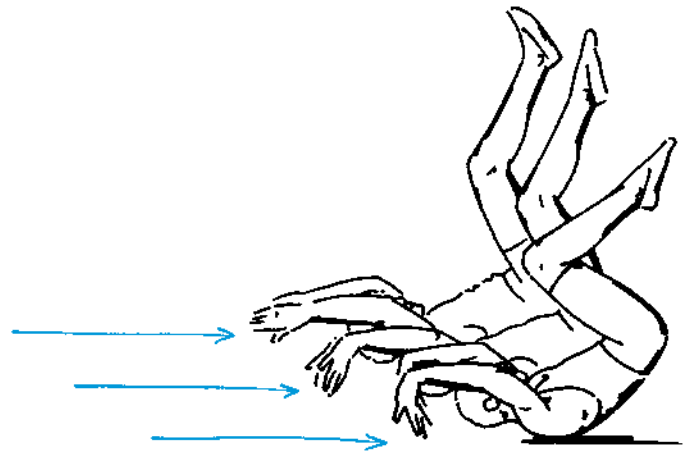
Andererseits soll bewusst gemacht werden, dass durch kontinuierliches, schnell organisierbares Turnen an Ersatz- geräten und durch **zielgerichtetes Turnen**, z.B. zur **Vermeidung von Stürzen**, die Bewegungssicherheit verbessert werden kann.



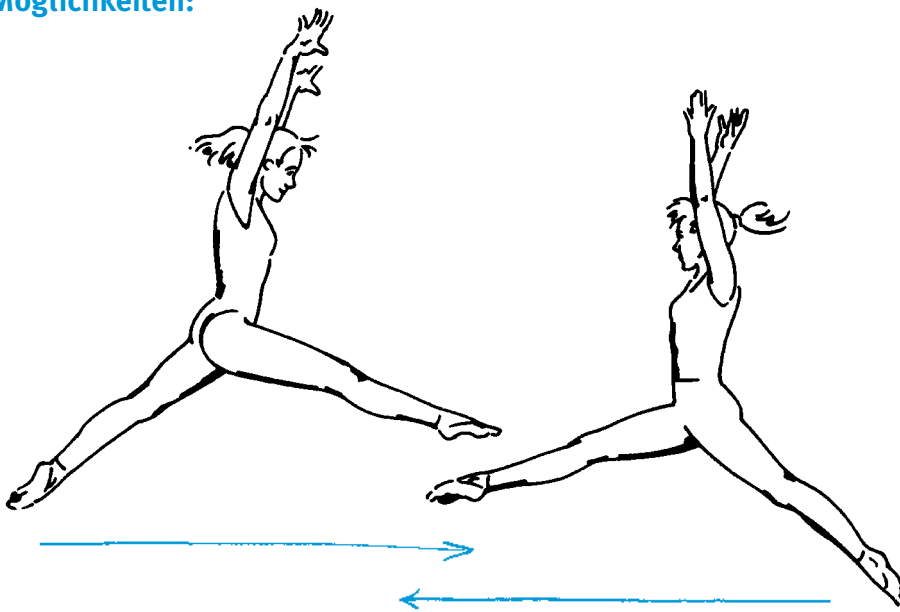
# Turnen in Gruppen

Turnen kann durch kooperative Formen motivierend wirken. In den Richtlinien und Lehrplänen für den Schulsport wird auf solche „kooperativen Handlungsmöglichkeiten“ ausdrücklich hingewiesen.

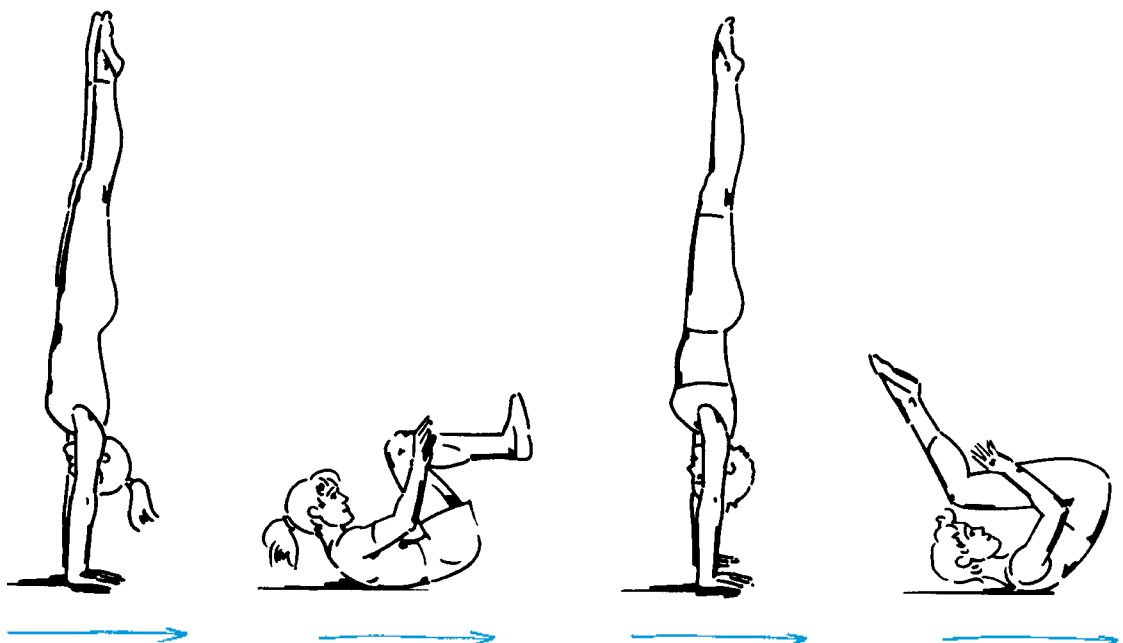
## Möglichkeiten:



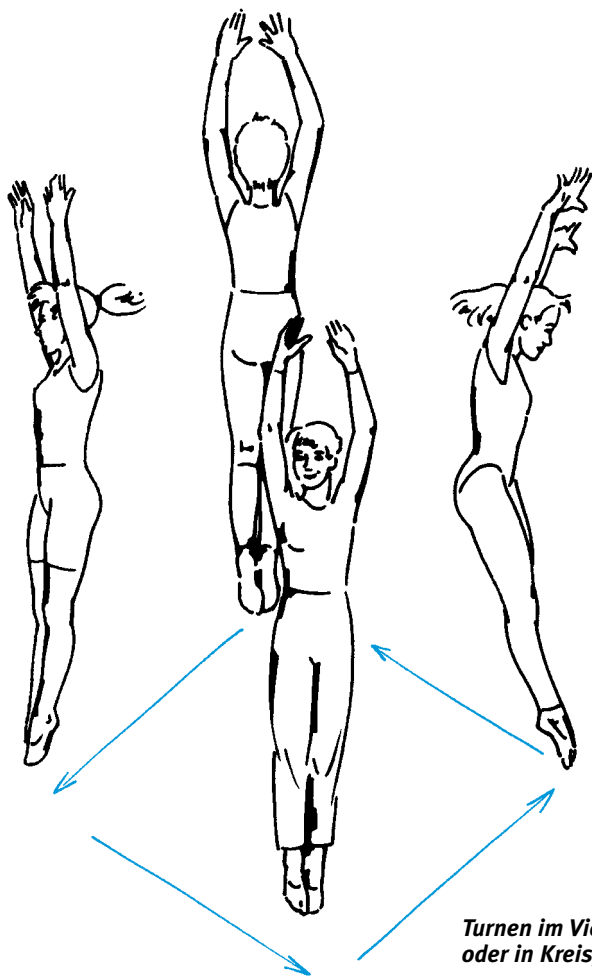
*Synchronturnen parallel in gleicher Richtung*



*in entgegengesetzter Richtung*



*Rhythmisches Turnen in Reihe hintereinander, z.B. auf einer Mattenbahn*



**Turnen im Viereck  
oder in Kreisform**

Diese und andere Partner- und Gruppenformen bedürfen unter dem Aspekt einer räumlich und zeitlich aufeinander abgestimmten und damit sicheren Ausführung

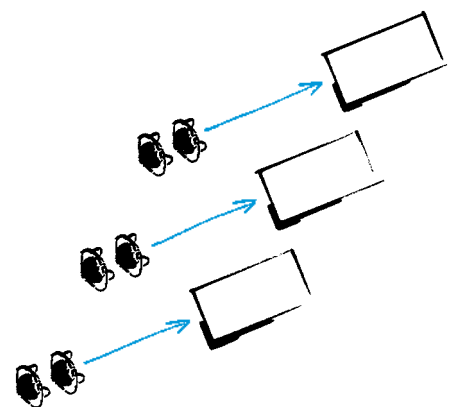
- ▶ einer ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ einer gut entwickelten Koordinationsfähigkeit
- ▶ einer positiven sozialen Verhaltensweise
- ▶ einem anspruchsvollen Raum- und Zeitgefühl

Während die parallel verlaufenden Übungen in erster Linie distributive Aufmerksamkeit verlangen, ist bei Übungen mit sich kreuzenden Bewegungsrichtungen eine wesentlich höhere Konzentration und eine ausgeprägte Antizipationsfähigkeit (gedankliche Bewegungsvorwegnahme) von Bedeutung. Deshalb muss der Einübung bis ins Detail besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, zumal bei der eigentlichen Vorführung in der Regel keine Hilfeleistung bzw. Sicherheitsstellung erfolgen kann.

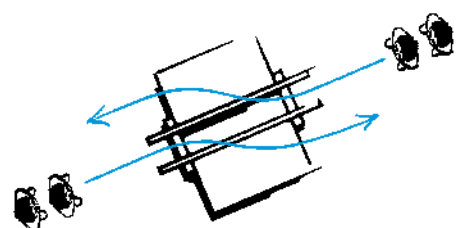
Die nachfolgend skizzierten Möglichkeiten für das Turnen in Gruppen sollen als Anregung dienen und gleichzeitig behilflich sein, den notwendigen organisatorischen Ordnungsrahmen anzudeuten.

**Gruppenturnen synchron/parallel  
(Boden, Sprunggeräte, Barren)**

*Die gestaffelte Anordnung der Turngeräte erleichtert die Wahrnehmungs- und Anpassungsfähigkeit*

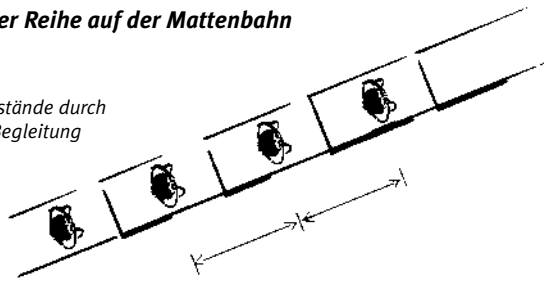


**Partnerturnen am Barren entgegengesetzt/parallel**

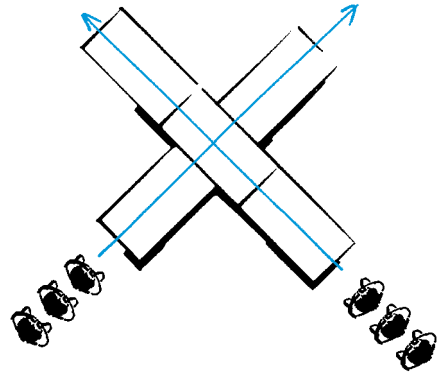


**Turnen in der Reihe auf der Mattenbahn**

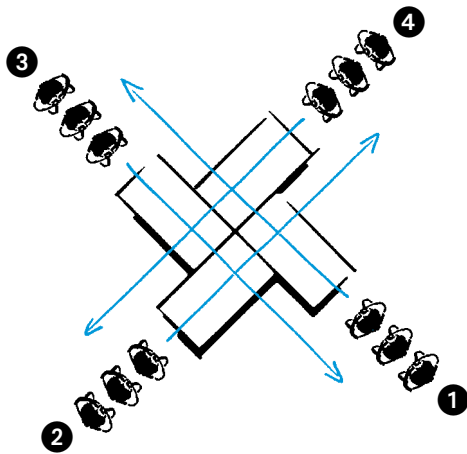
Sicherheitsabstände durch rhythmische Begleitung



**Bodenturnen mit sich kreuzenden Bewegungsbahnen**

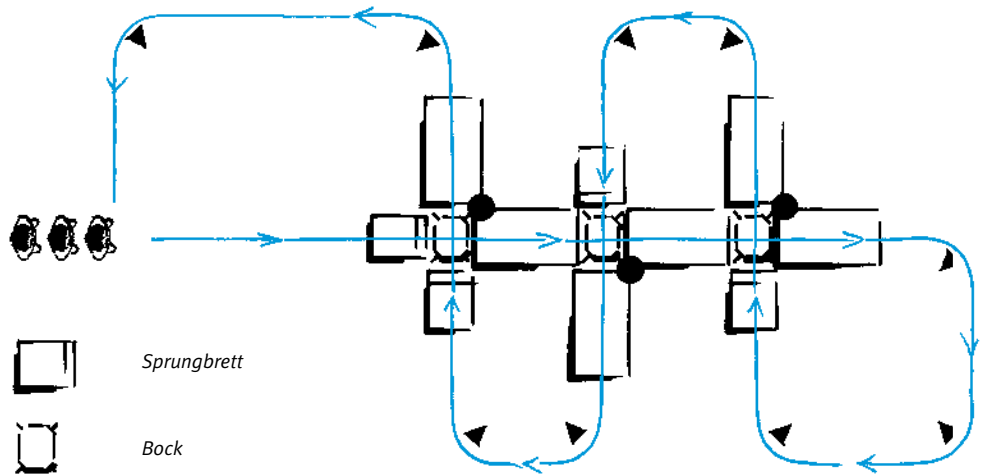


**Bodenturnen mit sich kreuzenden Bewegungsbahnen**



Anlauf von allen 4 Seiten nach dem System „rechts vor links“ bzw. 1 vor 2, 2 vor 3, 3 vor 4, 4 vor 1 usw.

**Sprungeräte mit sich kreuzenden Bewegungsbahnen**



- Sprungbrett
- Bock
- Matte
- Standort für ggf. erforderliche Sicherheitsstellung
- Kind
- Fahnenstange

Vorrang für die Springer in der Längsrichtung

Schülerinnen und Schüler, die während der Einübungsphase für die Sicherheitsstellung ausgewählt werden, müssen flexibel auf die Springer in Längs- und Querrichtung reagieren können!



# Turnen als Wettbewerb

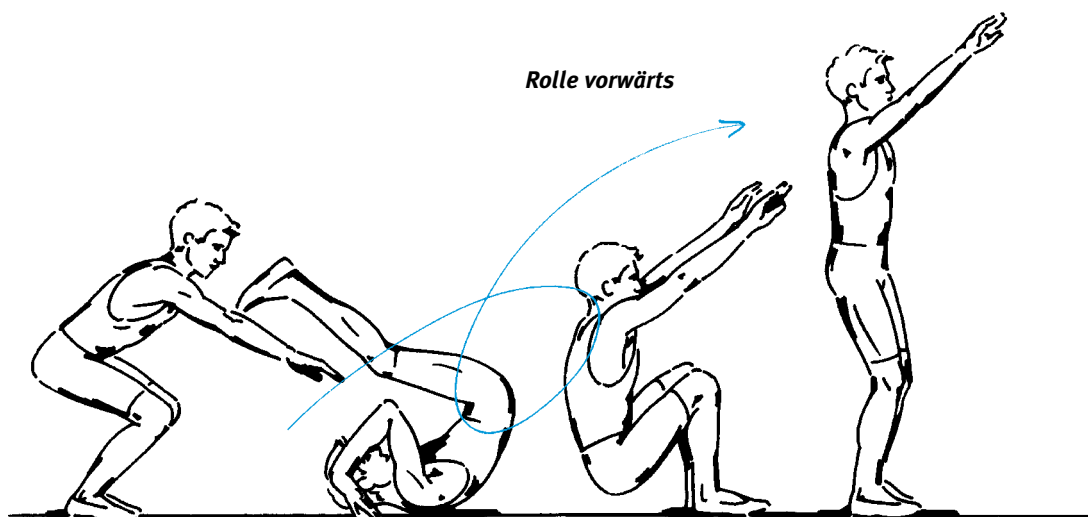
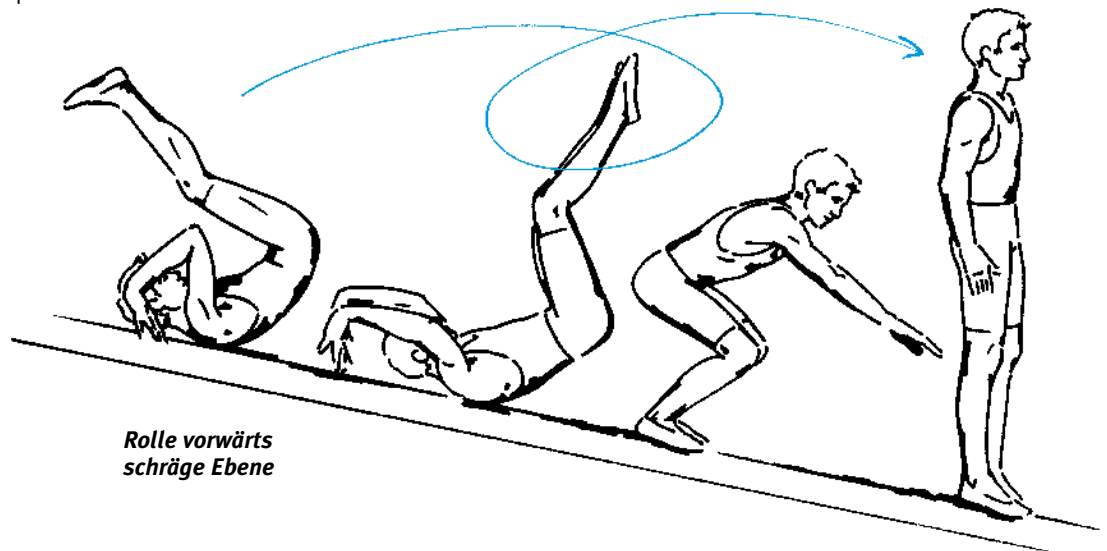
Turnerische Übungen, die zu Wettbewerbszwecken, als Wettkampf, bei Vorführungen oder in Prüfungssituationen ausgeführt werden, verlangen hinsichtlich der Sicherheit eine besondere Aufmerksamkeit. Vor allem bei Veranstaltungen mit Zuschauern besteht die Gefahr der Selbstüberschätzung. Um ein möglichst optimales Ergebnis oder Zuschauerbeifall zu erreichen, wird die Grenze der normalen Risikobereitschaft oft überschritten; es werden Übungsteile gewagt, die nicht zum absolut sicheren Übungsrepertoire gehören.

Bei vielen Schülerinnen und Schülern zeigt sich trotz intensiven Einübens außerdem in Prüfungs- und Vorführungssituationen eine unvorhergesehene Verkrampfung, welche die Sicherheit erheblich beeinflussen kann.

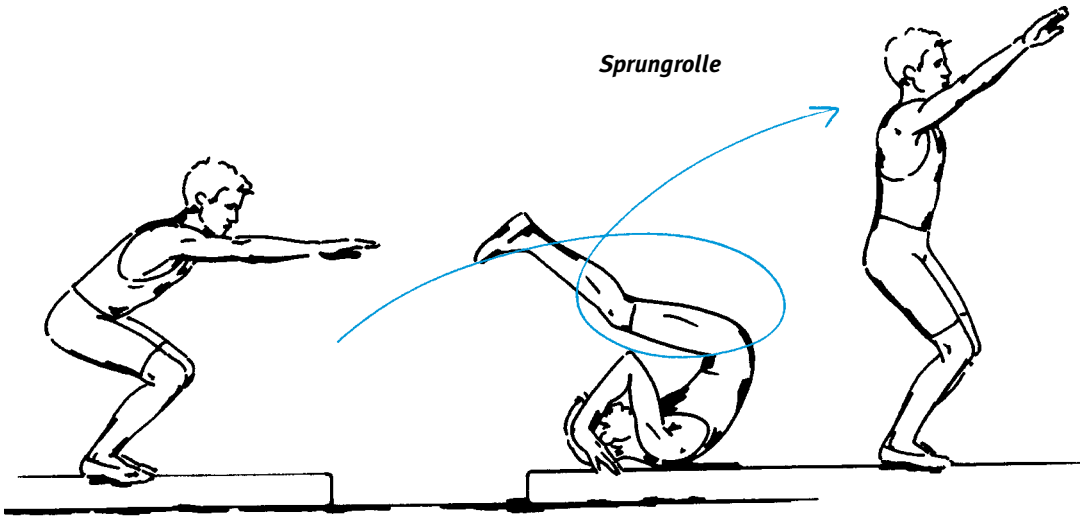
Die nachfolgenden Beispiele für „Turnen als Wettbewerb“ sollen dies verdeutlichen und geben Hinweise für präventive Maßnahmen.

## Lernerfolgskontrollen

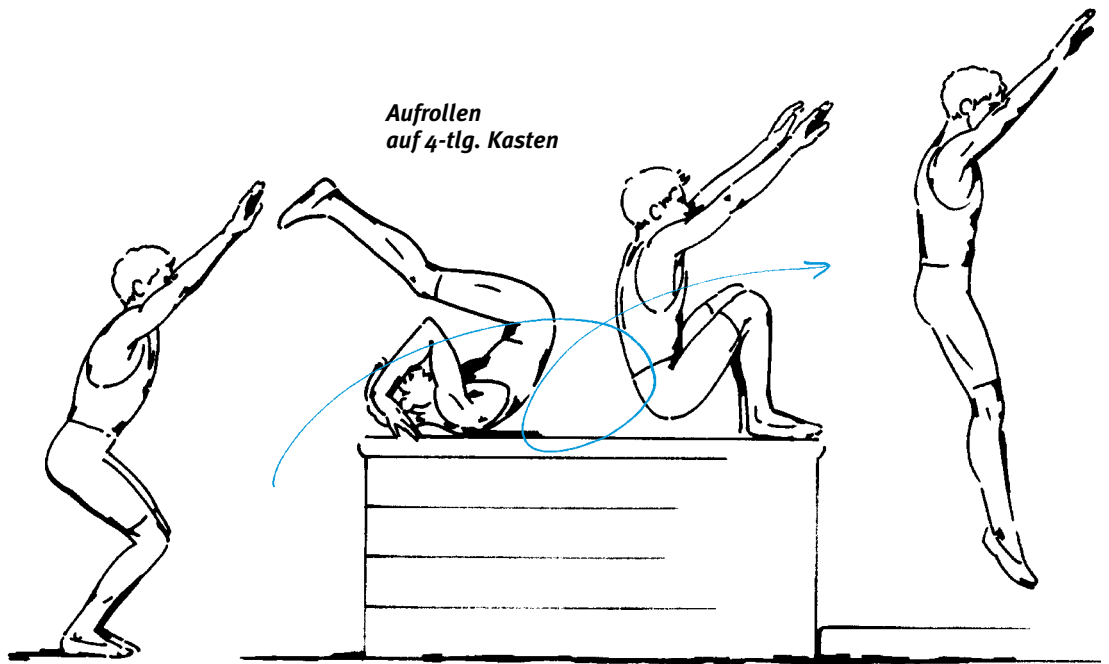
- ▶ Durchführung von Erfolgskontrollen möglichst unterrichtsimmanent
- ▶ Vermeidung einer angstauslösenden Prüfungsatmosphäre
- ▶ Kein Notizbuchturnen
- ▶ Lernvoraussetzungen berücksichtigen



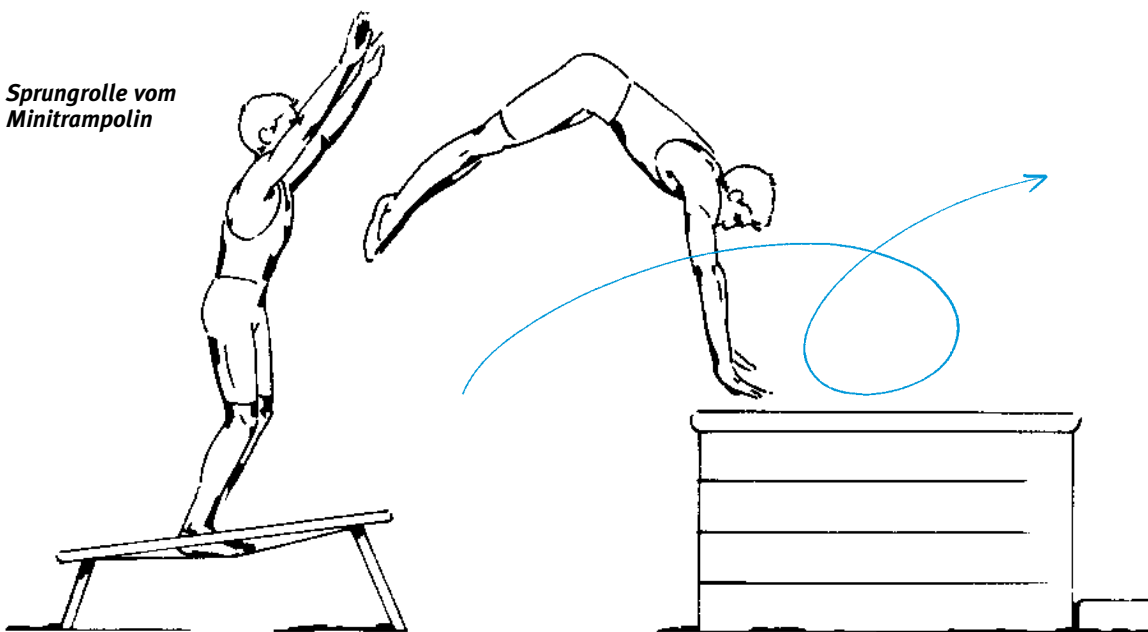
*Sprungrolle*



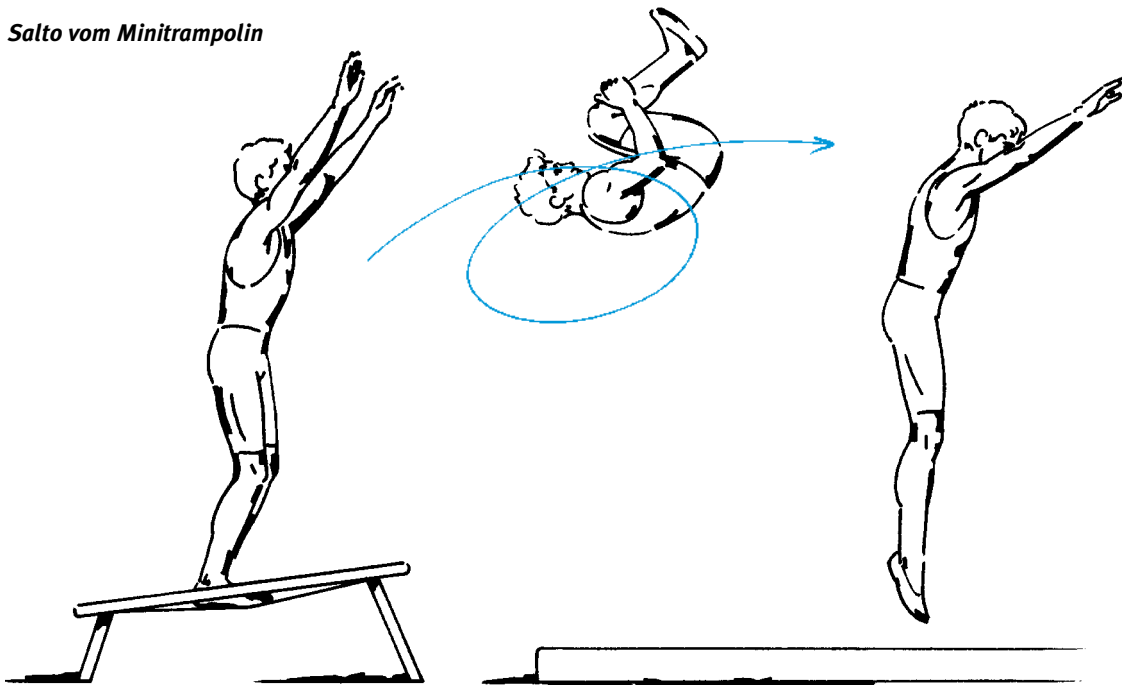
*Aufrollen  
auf 4-tlg. Kasten*



*Sprungrolle vom  
Minitrampolin*



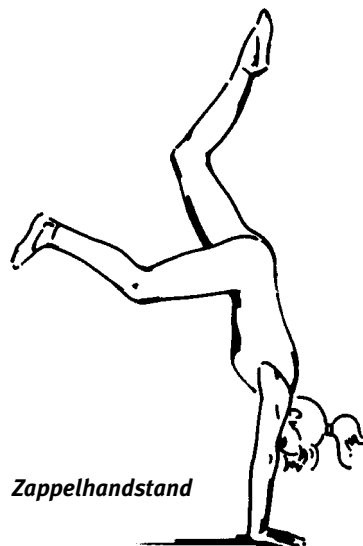
### Salto vom Minitrampolin



- ▶ Leistungssteigerung unmerklich in den Unterricht integrieren

### Turn-Mannschaftswettbewerb

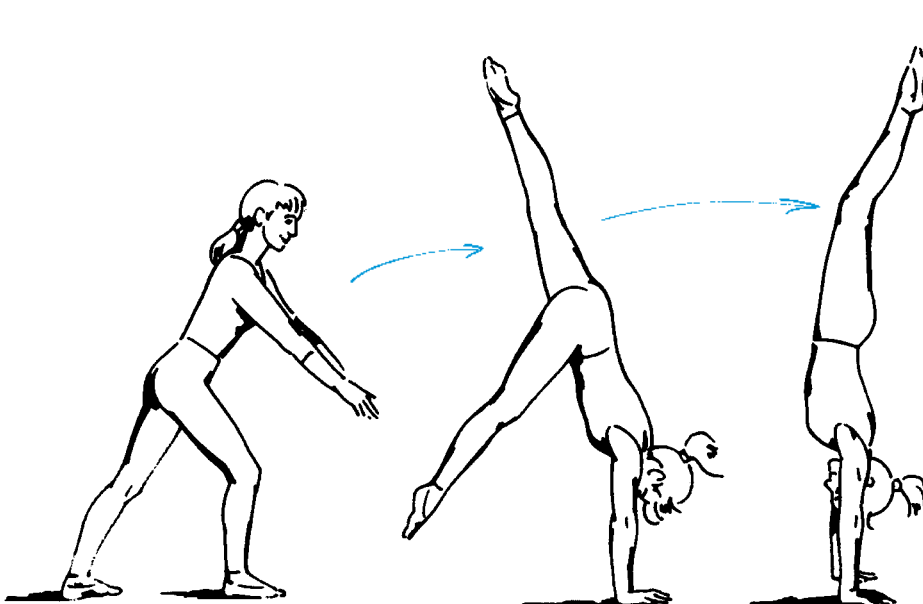
- ▶ Versagensangst rechtzeitig abbauen
- ▶ „Streichnoten“ verwenden, z.B. pro Gerät werden 3 von 5 Schülerinnen und Schülern gewertet
- ▶ Übungsauswahlmöglichkeiten schaffen



Zappelhandstand

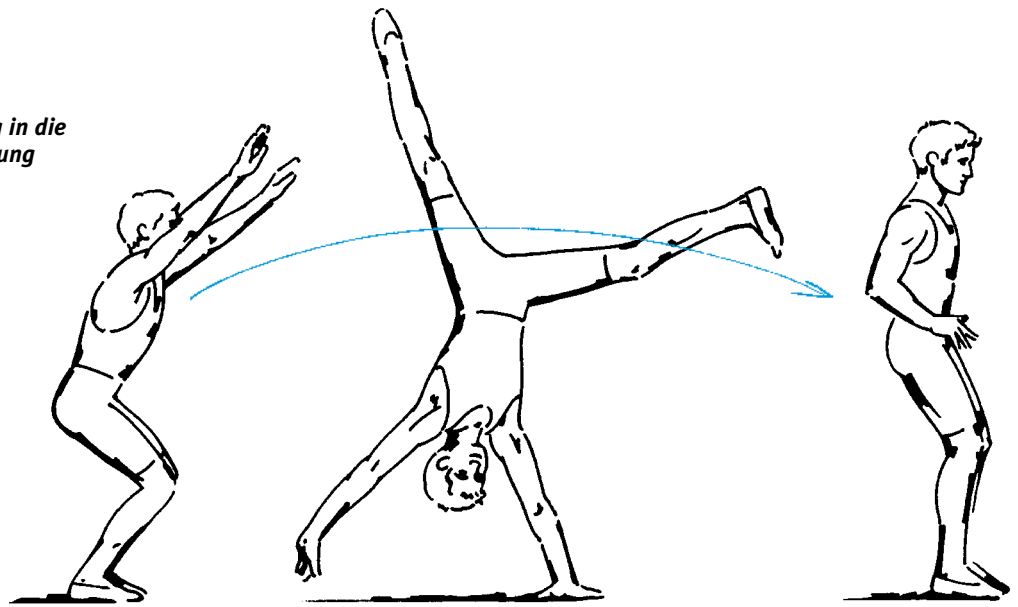


Handstand mit Hilfeleistung

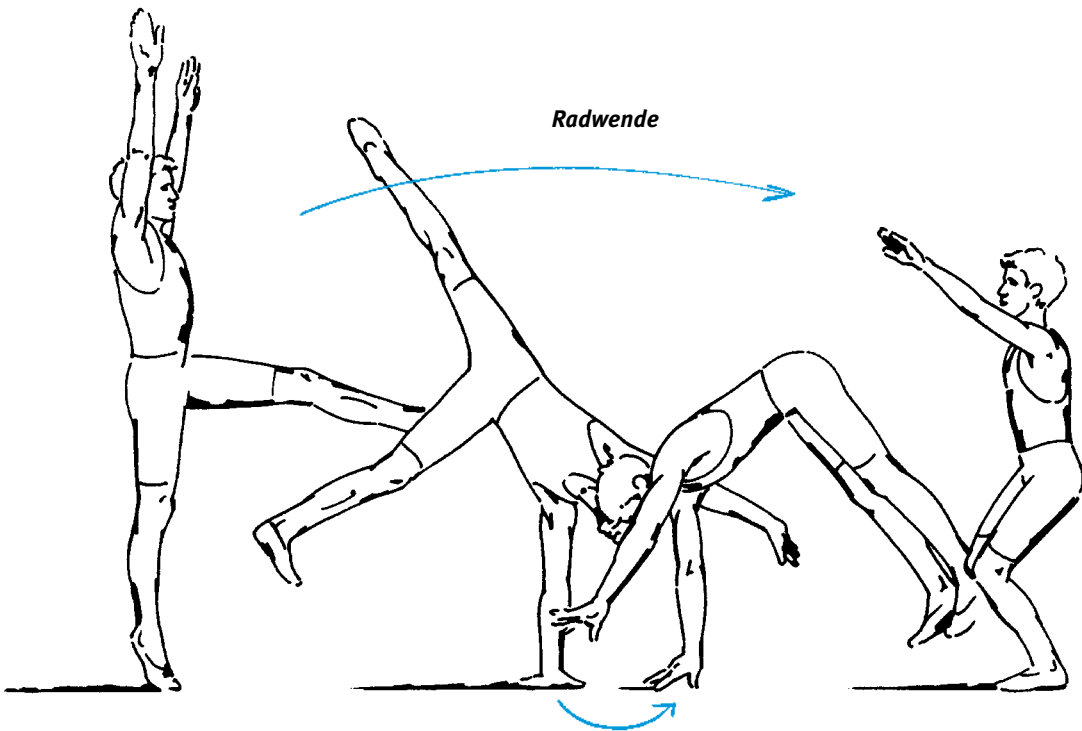


Handstand an der Wand

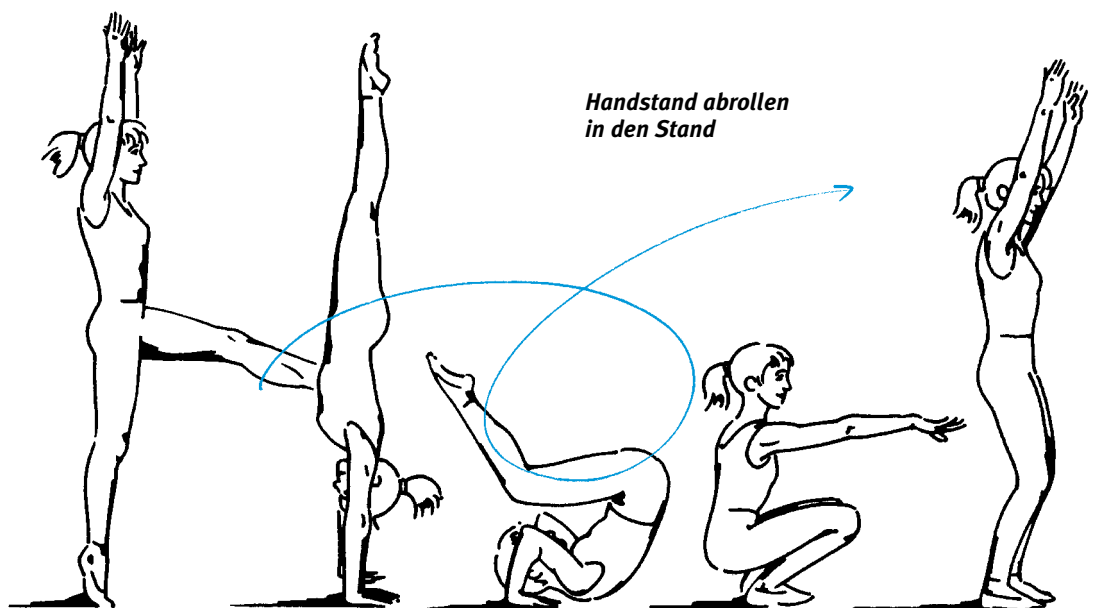
*Rad mit Drehung in die Bewegungsrichtung*



*Radwende*



*Handstand abrollen in den Stand*





	4	5	
<b>zusätzlich 0 - 3 Ausführungspunkte</b>			
	Anlauf - Rad mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung - Auslaufschritte	Anlauf - Radwende - Streck sprung	Aufschwungstand - Al
Streck sprung			

## Turnabzeichen

- ▶ Erwerb nicht von „ganz bestimmten“ Übungen abhängig machen
- ▶ Übungsauswahl an verschiedenen Geräten anbieten
- ▶ Kompensationsmöglichkeiten ausschöpfen
- ▶ Eigenes „Schulturnabzeichen“ entwickeln

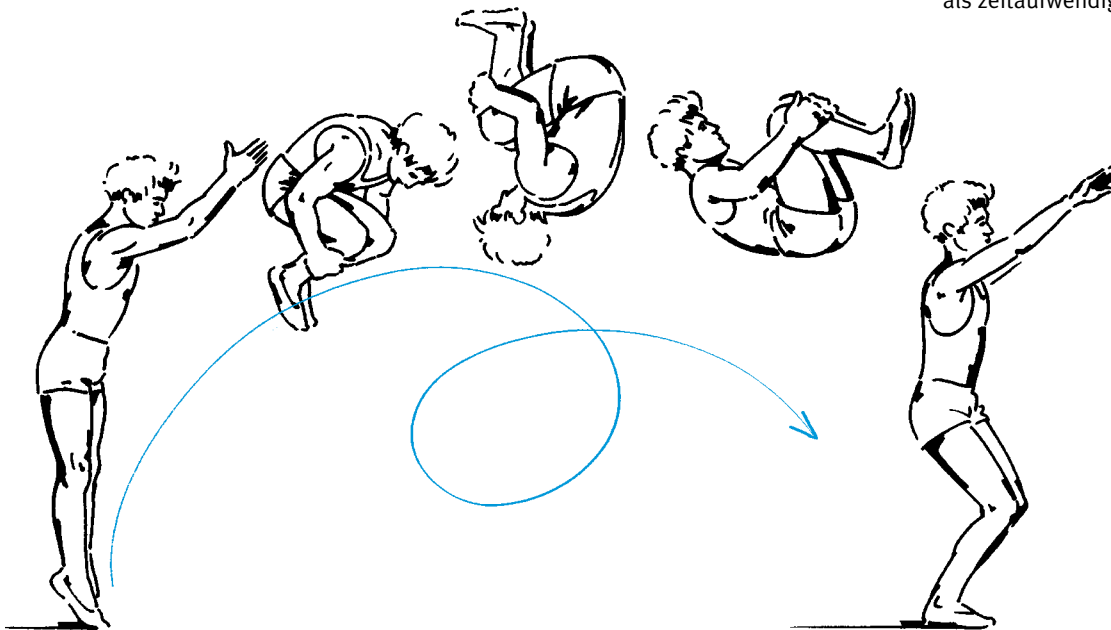
## Bundesjugendspiele

- ▶ Gekonnten Übungen mit geringerem Schwierigkeitsgrad und guter Ausführung (s. Ausführungspunkte) den Vorzug geben vor unsicheren Übungen mit einem höheren Schwierigkeitsgrad.
- ▶ Auf die Möglichkeit der Sicherheitsstellung (kein Punktabzug) deutlich hinweisen.
- ▶ Bei erfolgter Hilfeleistung (= 0 Punkte) darf die Übung wiederholt werden.

## Turnvorführungen

Bei Turnvorführungen (Schauturnen) vor Zuschauern ist die Bereitschaft zum Risiko besonders hoch, um den Beifall der Zuschauer auszulösen.

- ▶ Große Bedeutung dem Einüben beimessen
- ▶ Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade mit Steigerungseffekt einplanen
- ▶ Keine zu langen Übungsfolgen vorsehen (Ermüdungsgefahr)
- ▶ Besser mehrere Gruppen gleichzeitig als zeitaufwendiges Einzelturnen



# Turngelegenheiten

(vgl. S. 31 in dieser Broschüre)

## Turnen und Sich-Bewegen an Gerätearrangements, Gerätekombinationen und Gerätelandschaften

Das Thema „Turngelegenheiten“ nimmt in der sportpädagogischen Diskussion seit einigen Jahren einen breiten Raum ein. In zahlreichen Veröffentlichungen erhalten die Sportlehrerinnen und -lehrer Anregungen zum Bau von Gerätearrangements und -kombinationen.

Die stärkere Akzentuierung dieser Art des Turnens ist eine Reaktion auf die zunehmende Distanzierung der Schülerinnen und Schüler dem Gerätturnen gegenüber. Die eindeutige Zuordnung von Gerät und Bewegung, ein wesentliches Merkmal des herkömmlichen Turnens, wird durch die Gerätearrangements reduziert. Turngeräte sollen von den Schülerinnen und Schülern anders wahrgenommen werden, indem sie neue, außerhalb üblicher Normvorstellung liegende Bewegungen und Bewegungserfahrungen ermöglichen.

Turngelegenheiten sollen mehr Möglichkeiten bieten, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten selbstständig zu erproben, neue Bewegungsfolgen zu turnen, Kunststücke zu erfinden und stärker selbstbestimmt zu üben. Dabei sollen die Grundtätigkeiten wie Rollen, Springen, Schwingen, Schaukeln, Balancieren, Klettern u. a. im Mittelpunkt stehen und Ausgangspunkt für die Planung und den Bau von Gerätearrangements und -kombinationen sein.

Turngelegenheiten sollen neue materielle und leibliche, aber auch soziale Erfahrungen ermöglichen. Dadurch können sie zu einer verbesserten Bewegungssicherheit sowie zum Aufbau von sicherheitsbedeutsamer Selbst- und Sozialkompetenz beitragen. Deshalb sind sie auch vom Standpunkt der Sicherheitserziehung grundsätzlich positiv zu beurteilen. Voraussetzung ist jedoch ein verantwortungs-

bewusster und sachkompetenter Umgang mit den Geräten und Gerätearrangements. Vor allem der funktionalen Sicherheit ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken, weil durch die Gerätearrangements praktisch „neue Geräte“ und damit auch neue, bisher unbekannte Gefahren und Risiken geschaffen werden. In einigen Veröffentlichungen werden z. T. Vorschläge gemacht, die diese „neuen“ Gefahren nicht ausreichend berücksichtigen und ein pädagogisch unverantwortliches Risiko beinhalten. Bei einer kritiklosen Übernahme käme die Lehrkraft ihrer Verpflichtung, Unfälle zu vermeiden, nicht mehr nach.

### Der Umgang mit Turngelegenheiten erfordert die verantwortlich handelnde Lehrkraft mit einer umfangreichen turnspezifischen Sachkompetenz:

- ▶ Sie muss beurteilen können, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten mit welchen Gerätearrangements geschult werden können bzw. welche Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Benutzen der Arrangements und Kombinationen vorausgesetzt werden müssen.
- ▶ Sie muss einschätzen können, welche Energien bei den Gerätearrangements freigesetzt werden können (z.B. Einsatz des Minitrampolins, Bau von beweglichen Balancierstationen oder Schaukeleinrichtungen).
- ▶ Sie muss wissen, was mit den verschiedenen Sport- und Turngeräten gemacht werden kann, ohne sie zu überlasten oder zu beschädigen.

Gegebenenfalls sind Erkundigungen bei den Sportgeräteherstellern einzuholen.

## Beim Bau von Gerätearrangements und -kombinationen sollte die Lehrkraft deshalb folgende Punkte beachten:

### Planung

- ▶ Die Turngelegenheiten sind so zu planen, dass der Auf- und Abbau weitestgehend durch die Schülerinnen und Schüler erfolgen kann und keine Gefahren beinhaltet.
- ▶ Gerätearrangements und -kombinationen mit erhöhter Unfallgefahr, z.B. erhöhter Sturzgefahr, sollten bereits in der Planung vermieden werden.
- ▶ Bei der Planung sind die Schülerinnen und Schüler zu beteiligen.

### Auf- und Abbau

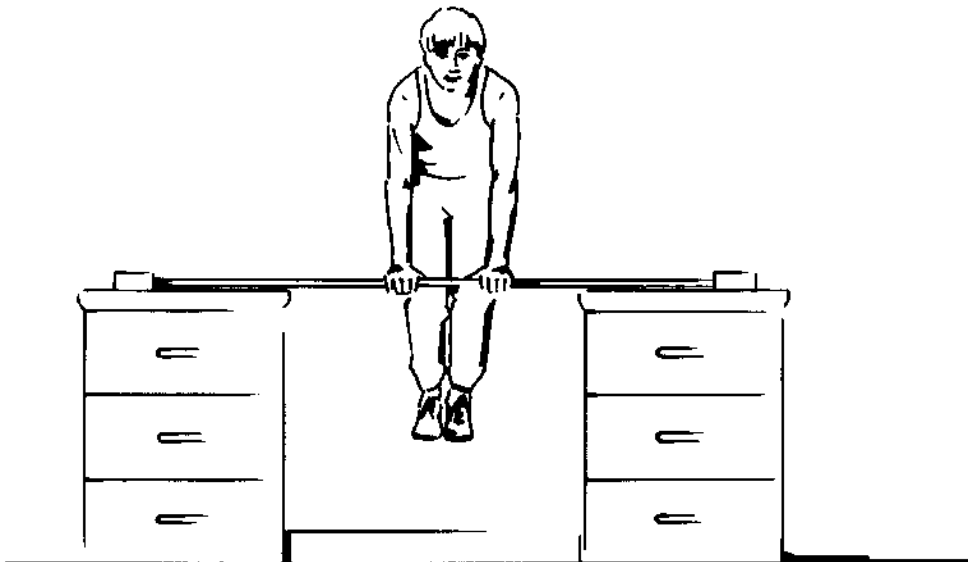
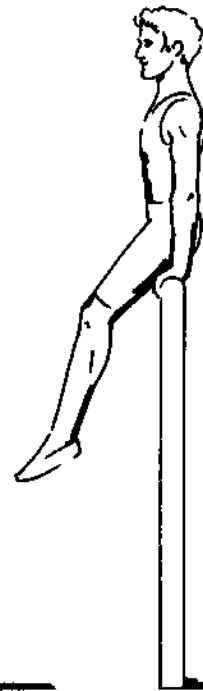
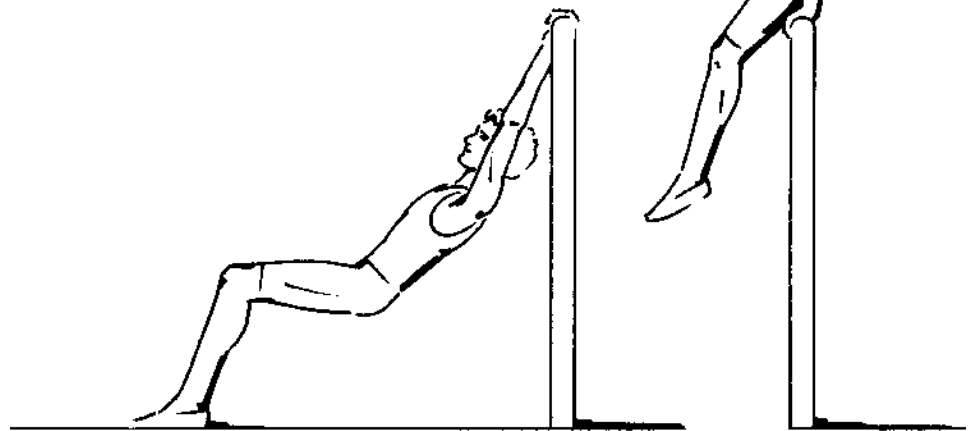
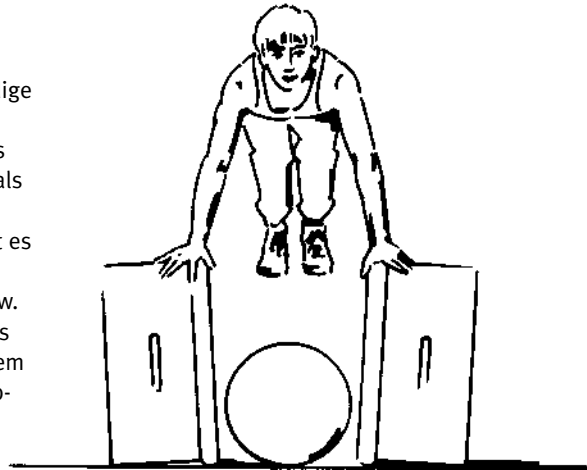
- ▶ Der Auf- und Abbau sollte nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Die Sportstunde ist vor allem eine Bewegungsstunde.
- ▶ Der Auf- und Abbau ist klar zu organisieren. Jede Schülerin und jeder Schüler muss wissen, wie die Geräte zu handhaben sind.
- ▶ Während des Auf-, Um- und Abbaus darf an den Geräten und Gerätearrangements nicht geturnt werden.
- ▶ Es müssen ausreichend große Sicherheitsabstände sowohl zwischen den einzelnen Gerätearrangements als auch zu den Hallenwänden vorhanden sein.
- ▶ Die Lehrkraft muss nach dem Aufbau alle Turngelegenheiten vor der Benutzung auf Betriebssicherheit überprüfen („Baupolizei“).

### Nutzung

- ▶ Es dürfen nur Sport- und Turngeräte benutzt werden. Hausmeisterleitern zum Beispiel sind keine Turngeräte.
- ▶ Übungs- und Warteräume sowie evtl. Laufwege müssen festgelegt, wenn nötig markiert und den Schülerinnen und Schülern bekannt sein.
- ▶ Bei schwingenden Gerätearrangements sind die „Schwungbereiche“ freizuhalten.
- ▶ Jede Schülerin und jeder Schüler muss die Möglichkeit haben, die Bewegung bzw. eine Übung an einem Gerätearrangement jederzeit abzubrechen, ohne sich selbst oder Mitschülerinnen und Mitschüler zu gefährden.
- ▶ Die Lehrkraft muss während der Benutzung darauf achten, dass die Geräte entsprechend ihren Belastungs- und Beanspruchungseigenschaften benutzt werden. Deshalb sind schwingende Gerätearrangements mit Großgeräten verboten.

# Turnen an „Ersatzgeräten“

Zur Stabilisierung der körperlichen Voraussetzungen und um die notwendige Sicherheit für erlernte Fertigkeiten zu gewinnen und zu erhalten, ist häufiges Üben erforderlich. Dies scheitert oftmals am Zeitaufwand, der mit dem Geräteaufbau verbunden ist. Dadurch kommt es nicht selten nur zum ein- oder mehrmaligen Wiederholen von Übungen bzw. Bewegungsfolgen. Dadurch kommt das Üben und Trainieren häufig zu kurz. Dem kann durch Einsatz von leicht handhabbaren Ersatzgeräten entgegengewirkt werden.



# Turnen zur Vermeidung von Stürzen

Turnen fördert die Fähigkeit, den drohenden Verlust des Gleichgewichts bei sturzähnlichen Situationen zu kompensieren. Wer turnt, der lernt, sich in ungewöhnlichen Körperlagen zu orientieren, um die Standsicherheit wiederzuerlangen. Turnen hilft auch, die möglichen Folgen eines unkontrollierten Sturzes durch reaktionsschnelle Gegenbewegung zu verhindern bzw. den Aufprall durch geschicktes Abrollen zu vermindern.

## Stürze werden in der Regel häufig ausgelöst durch ...

### ▶ Gleichgewicht verlieren

fehlende Gleichgewichts- und Balancierfähigkeit. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist von umfassender Bedeutung. Ihre Entwicklung kann dazu beitragen, dass die nachfolgenden Sturzursachen weniger unfallträchtig wirken.

### ▶ Stolpern

mangelnde Wahrnehmungsfähigkeit; Nichterkennen von Unebenheiten und Stolperstellen. Eingeschränktes Reak-

tionsvermögen und wenig ausgeprägte Antizipationsfähigkeit bei Veränderung des beweglichen Körperschwerpunktes.

### ▶ Ausrutschen

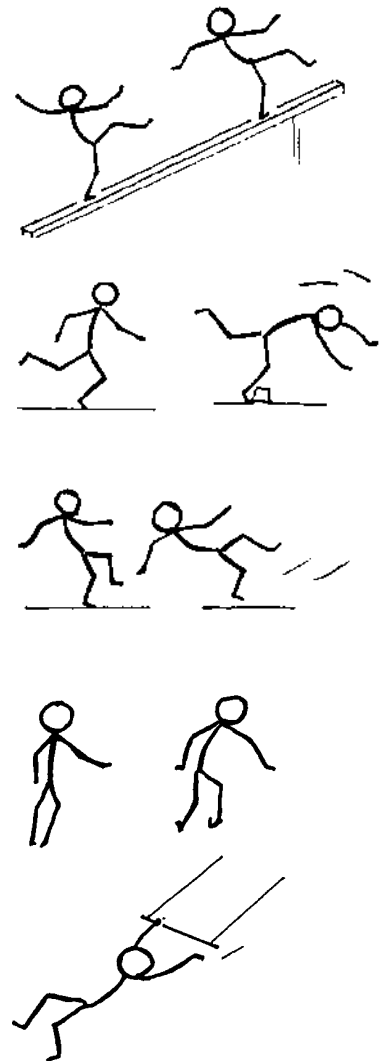
mangelnde Anpassungsfähigkeit an plötzlich auftretende Situationsveränderungen; Nichterkennen von Rutschgefahren und wenig ausgeprägtes Reaktionsvermögen bei Veränderung des Körperschwerpunktes.

### ▶ Umknicken

mangelnde Reaktionsfähigkeit insbesondere bei Schwächen in den Fußgelenken. Wenig ausgeprägte Körper- und Muskelspannung in den Beinen und Füßen nebst schwachen Bändern in den Gelenken.

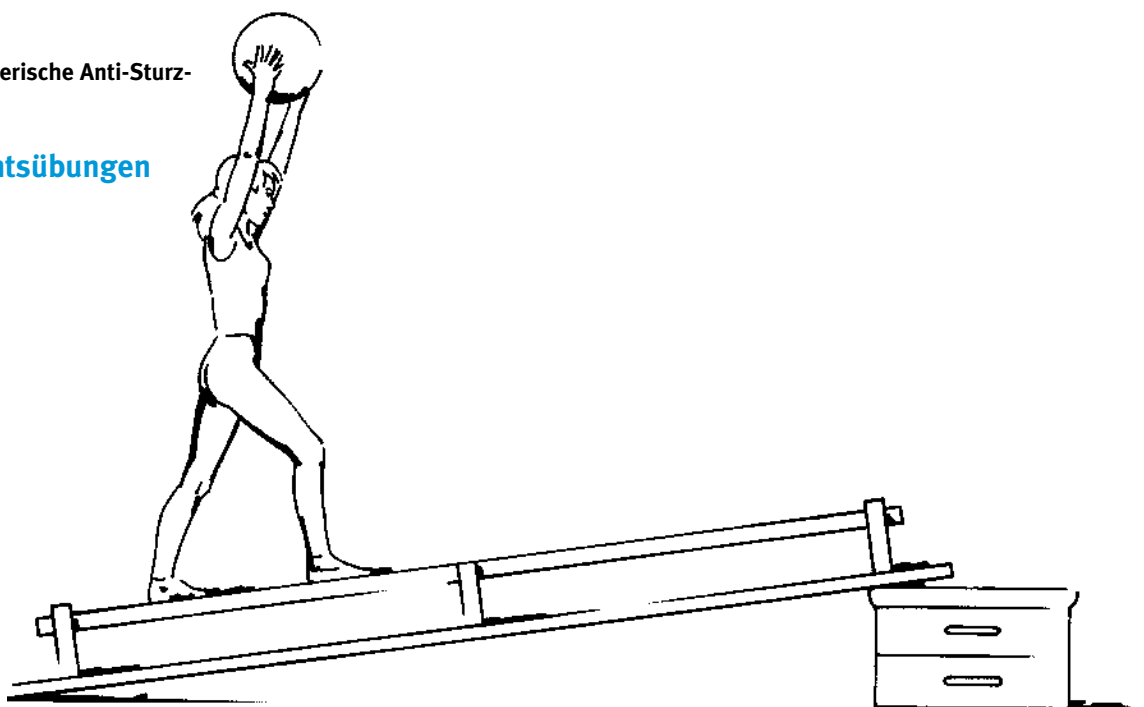
### ▶ Halt verlieren

fehlende Haltkraft, auch falsche Grifftechnik. Konditionelle Schwächen bei zu langer Übungsdauer. Koordinative Mängel mit falscher Bewegungseinschätzung.

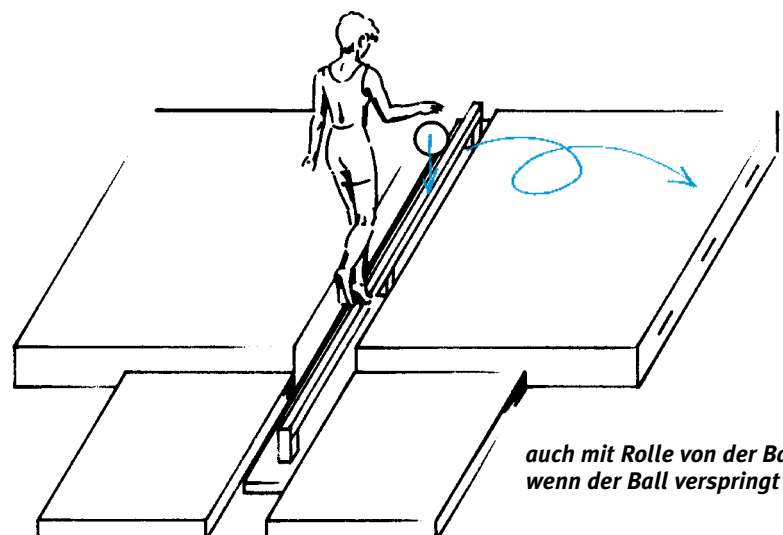
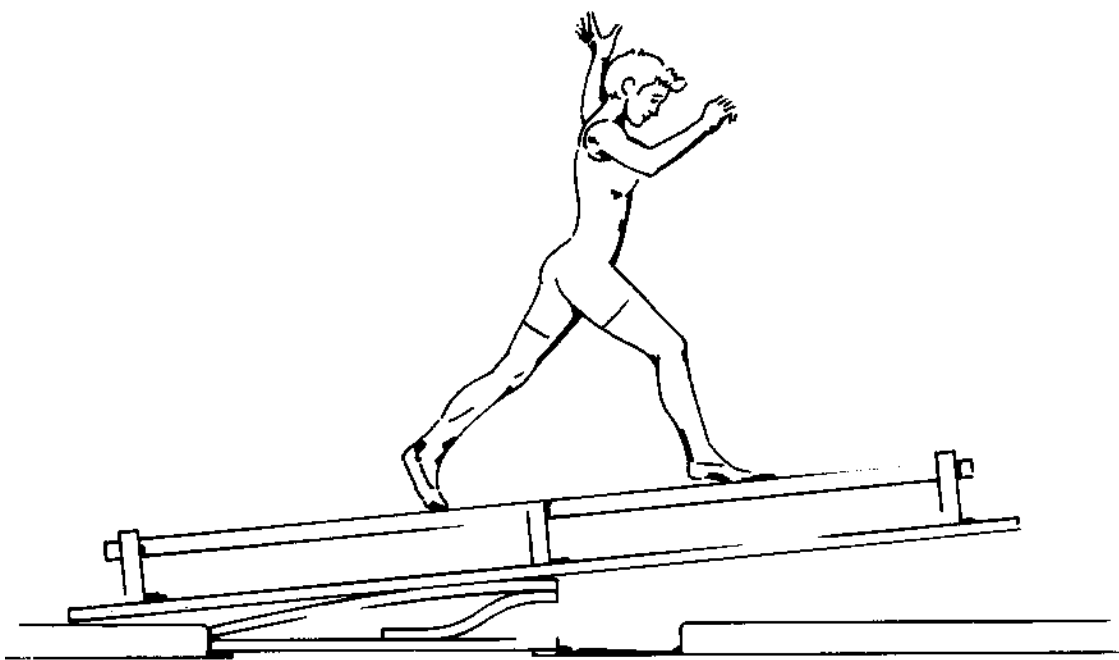
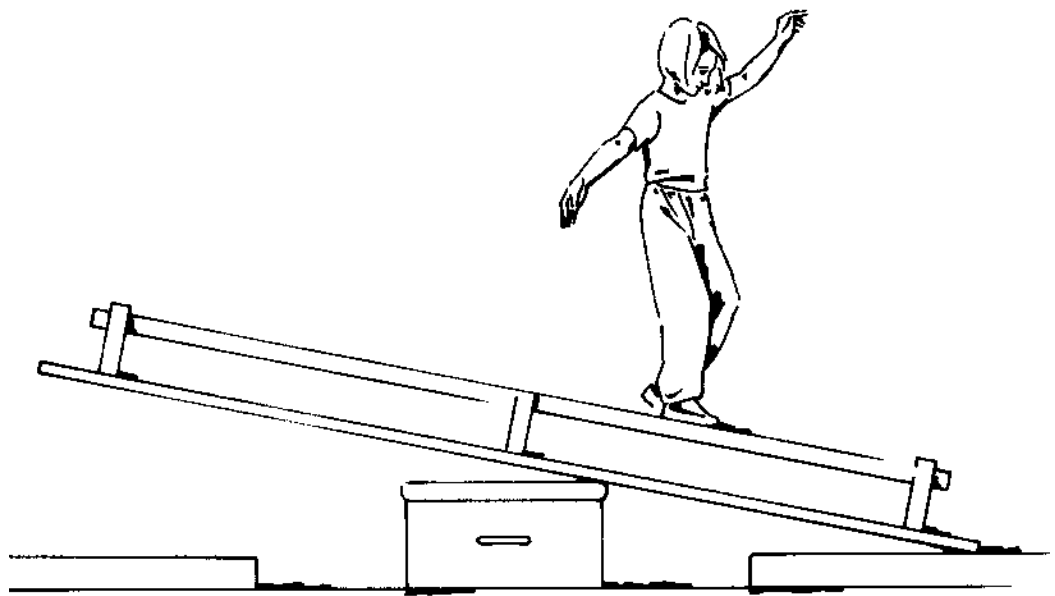


## Beispiele für turnerische Anti-Sturz-Übungen

### Gleichgewichtsübungen

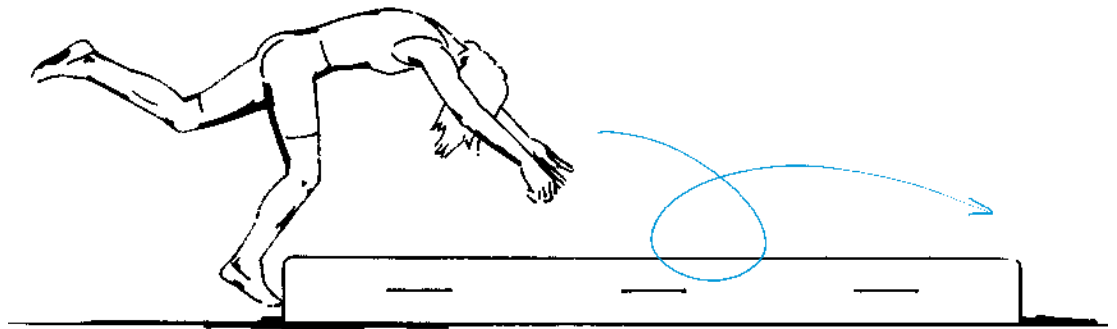
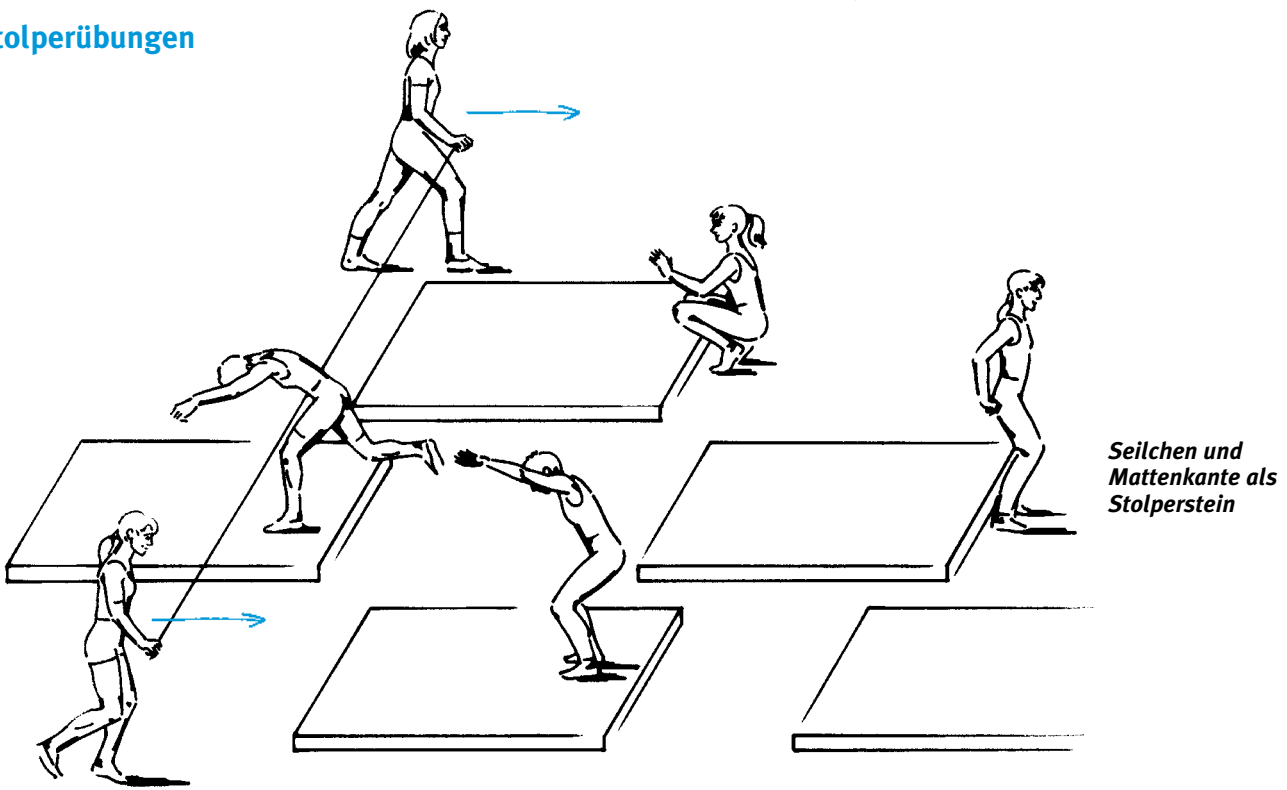




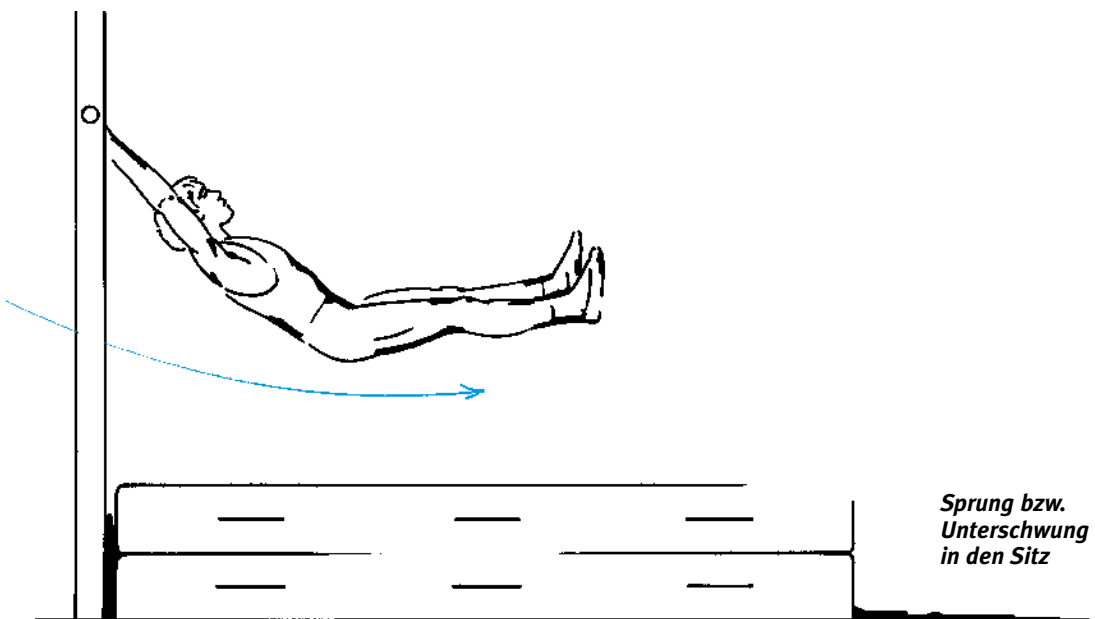


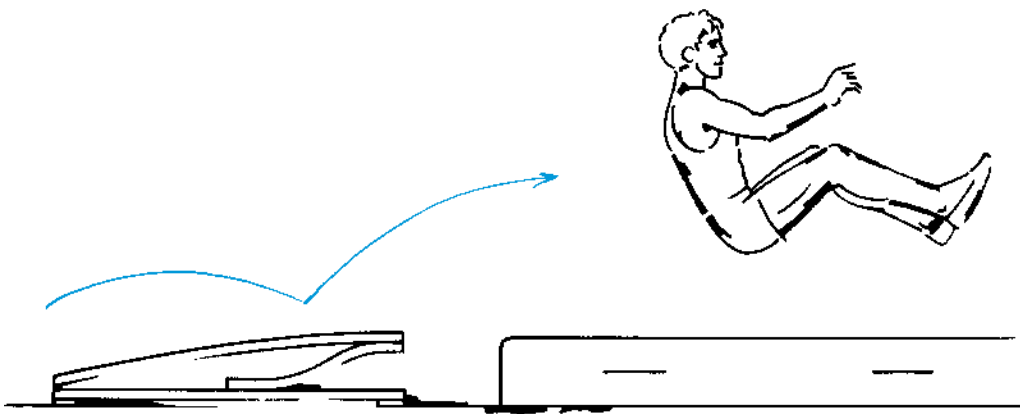
*auch mit Rolle von der Bank,  
wenn der Ball verspringt*

## Stolperübungen

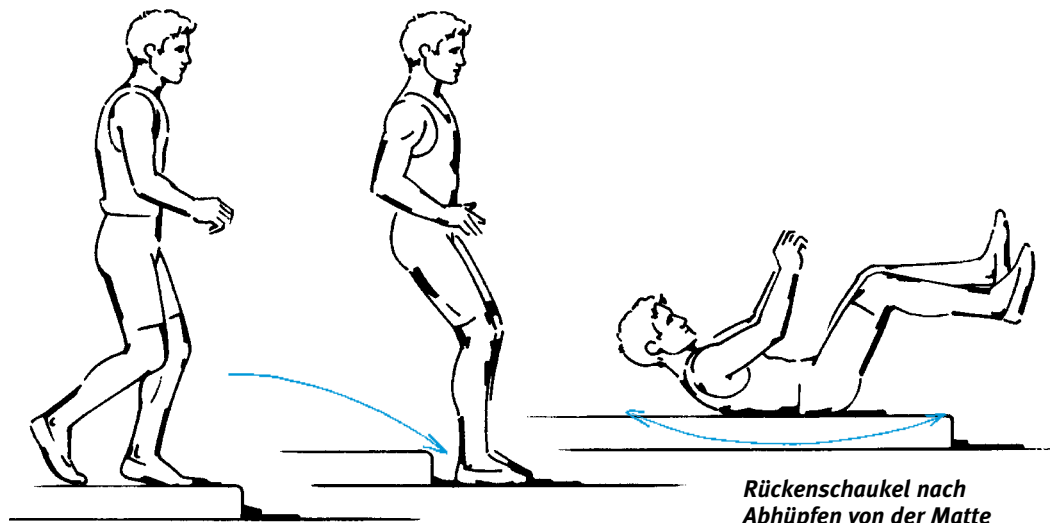


## Ausrutschübungen

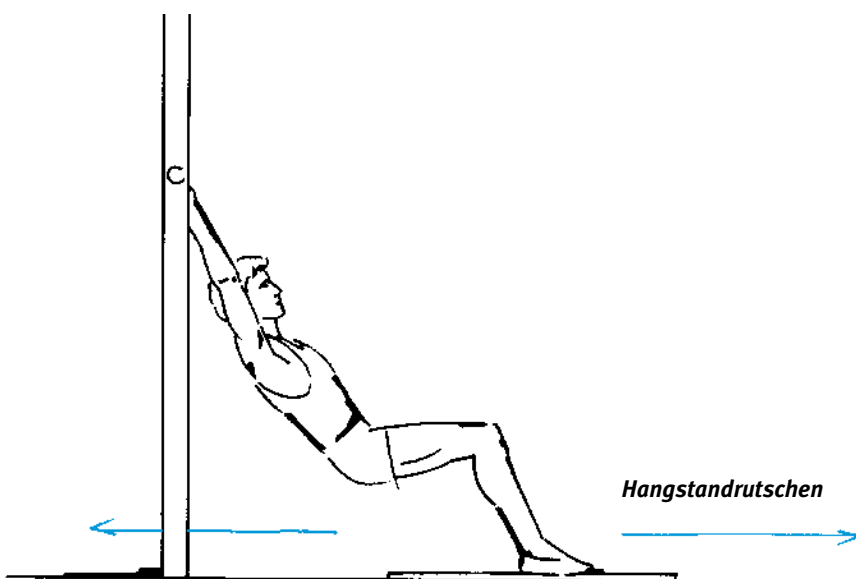




*Sprung bzw.  
Unterschwung  
in den Sitz*



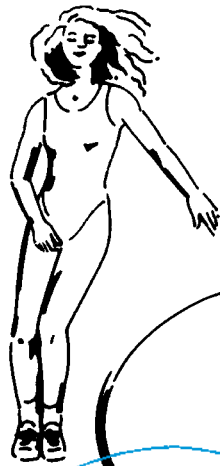
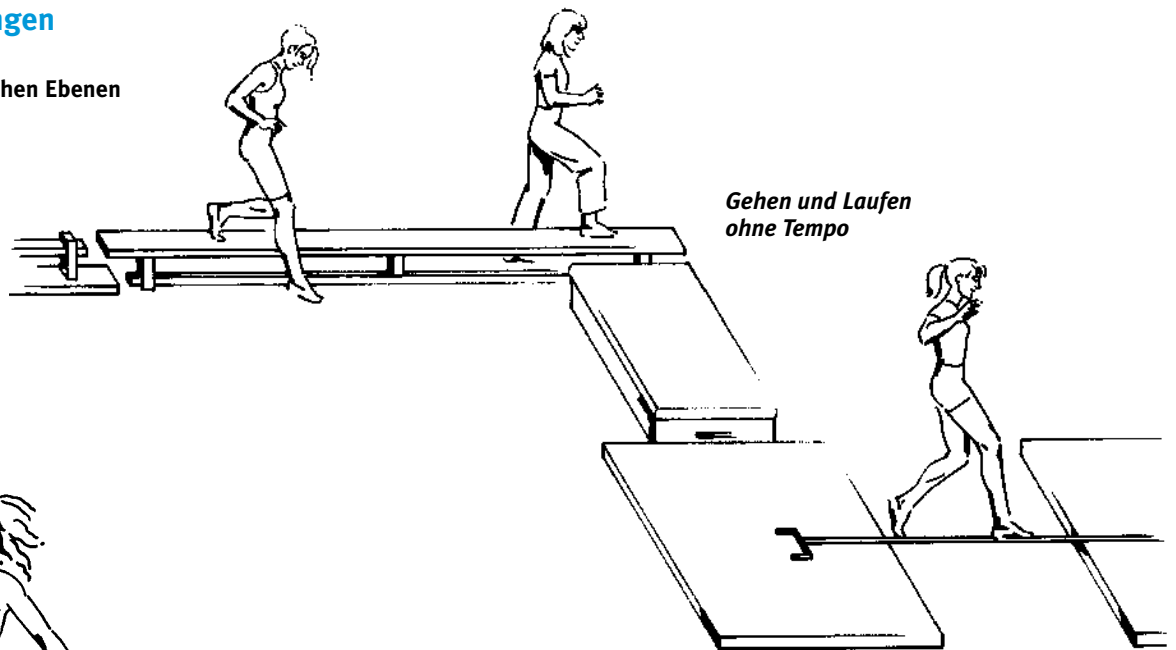
*Rückschaukel nach  
Abhüpfen von der Matte*



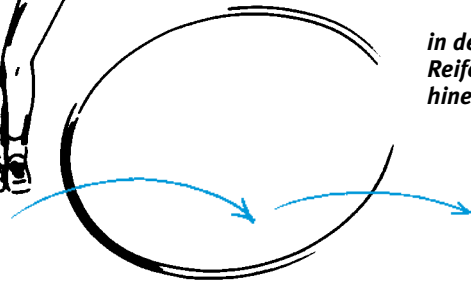
*Hangstandrutschen*

## Umknickübungen

auf unterschiedlichen Ebenen

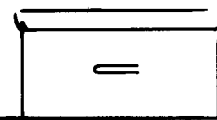


in den trudelnden  
Reifen mehrmals  
hineinspringen



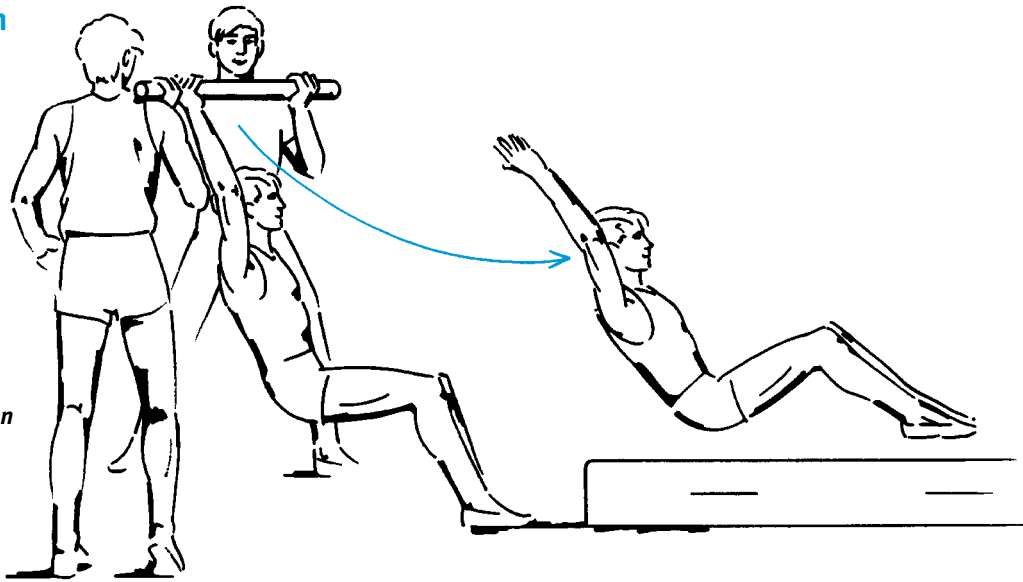
### Niedersprünge

- ▶ vorwärts
- ▶ seitwärts
- ▶ rückwärts
- ▶ mit Drehungen
- ▶ in Zielfelder

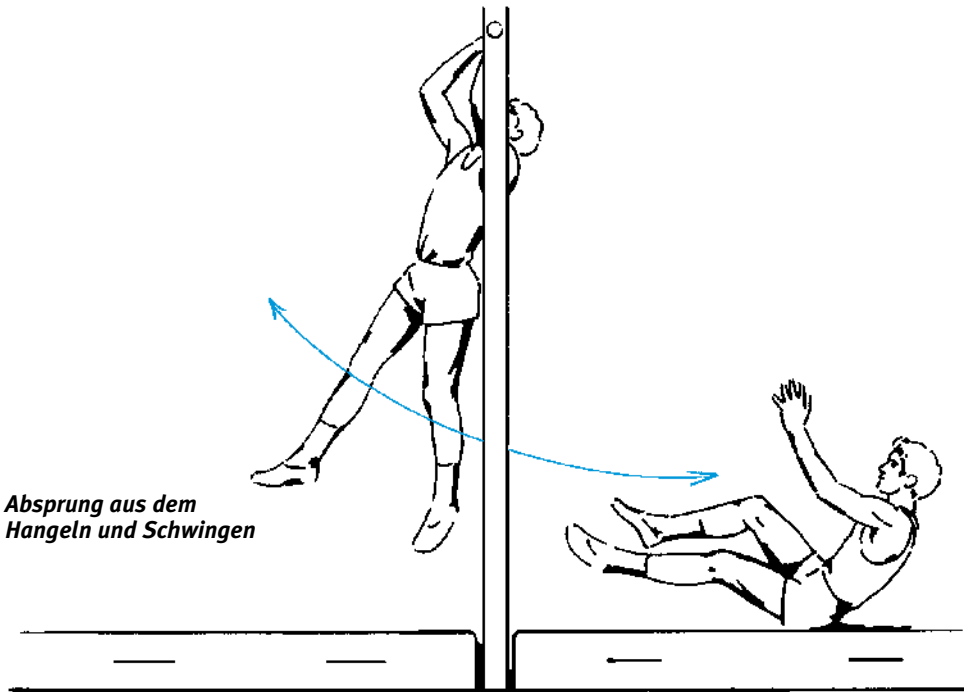


## Halteübungen

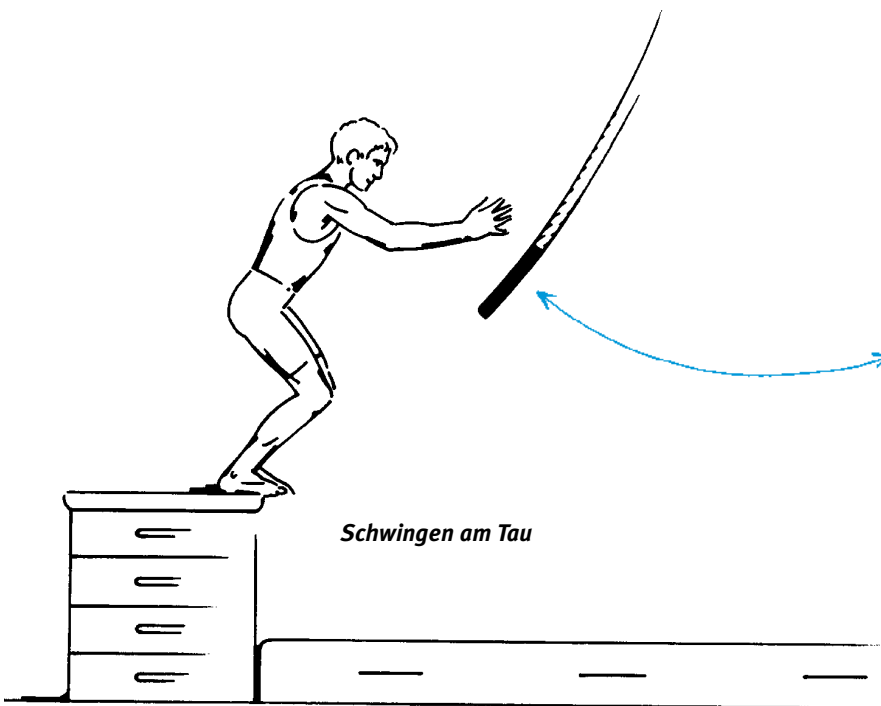
*Hangstandlaufen  
auch mit Loslassen*

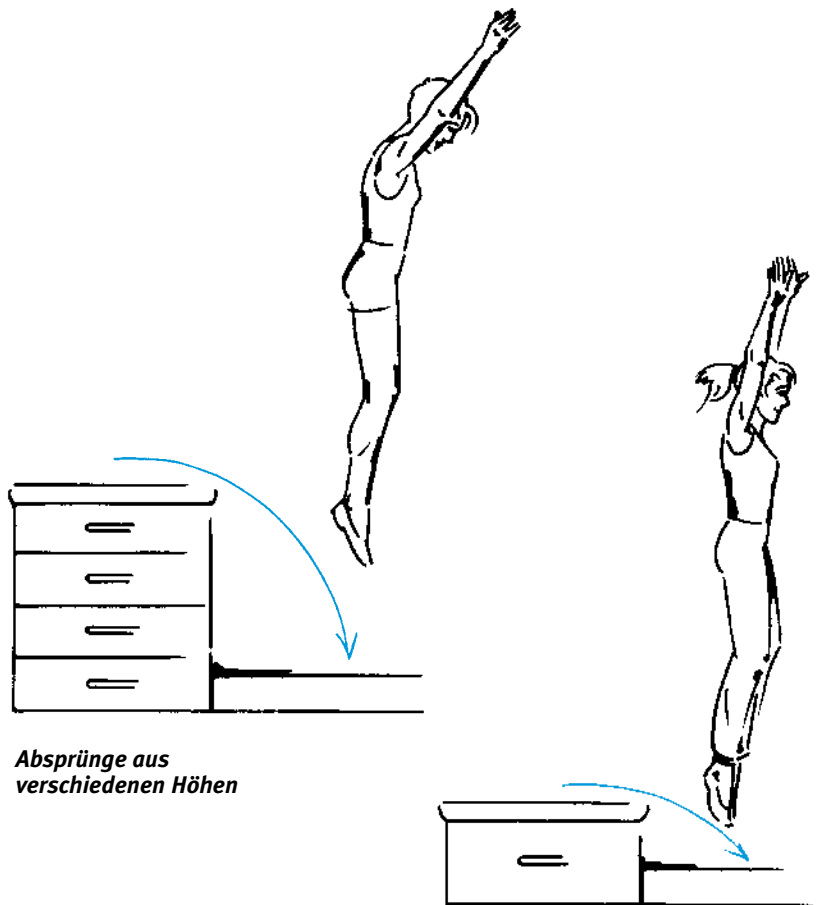
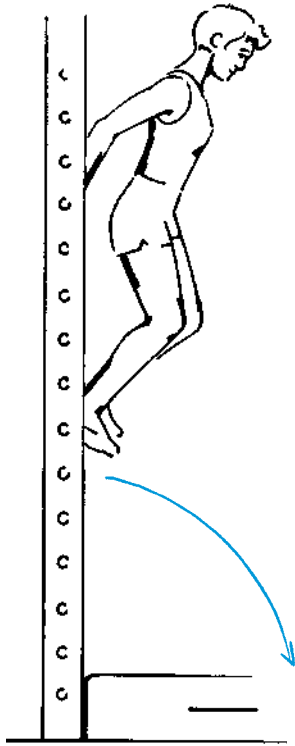


*Absprung aus dem  
Hangeln und Schwingen*



*Schwingen am Tau*








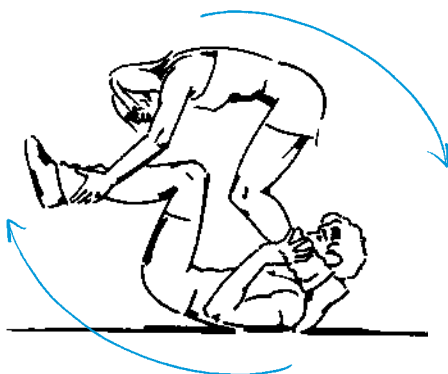
**Absprünge aus verschiedenen Höhen**

## Abrollübungen

### Rollen – elegantes Fallen!

- ▶ Beim unkontrollierten Sturz kommt es zum punktuellen Aufprall 
- ▶ Beim aktiven Fallen wird der Aufprall verteilt und dadurch reduziert 
- ▶ Beim Abrollen wird die Kraft verteilt 

Daher ist es erstrebenswert, dass möglichst früh das Rollen sozusagen zum Spaß unter den verschiedensten Aspekten in vielfältigen Formen eingeübt wird, damit auch später im Ernstfall auf diese Fertigkeit zurückgegriffen werden kann.



Sowohl die an die Armstützkraft gekoppelte „Turnerrolle“ als auch die ohne direktes Abstützen über die Schulter verlaufende „Judorolle“ können wesentlich dazu beitragen, folgenschweres Stürzen zu verhindern.



**Turnerrolle**



**Judorolle**

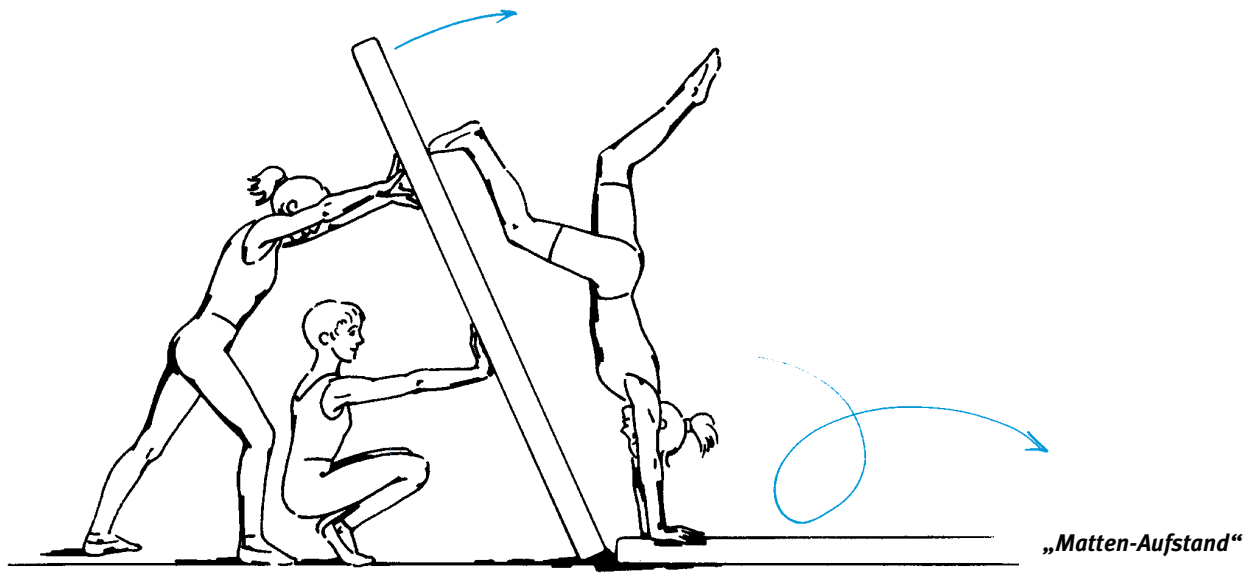
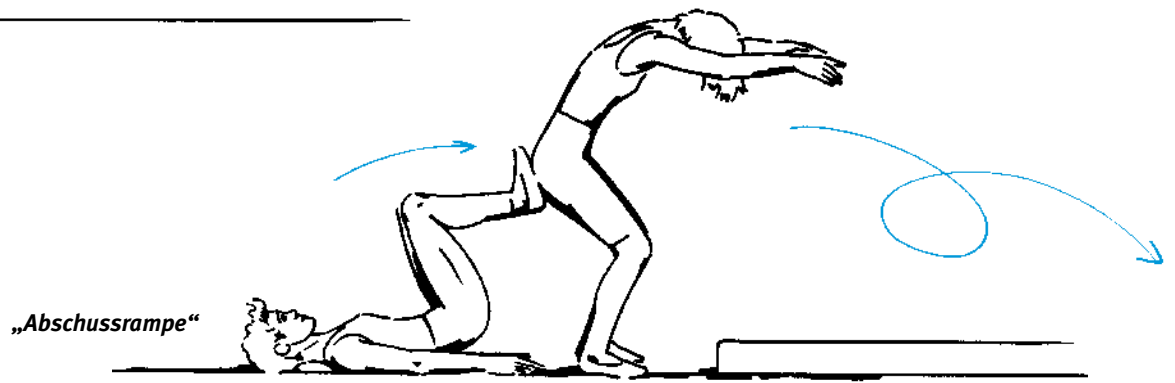
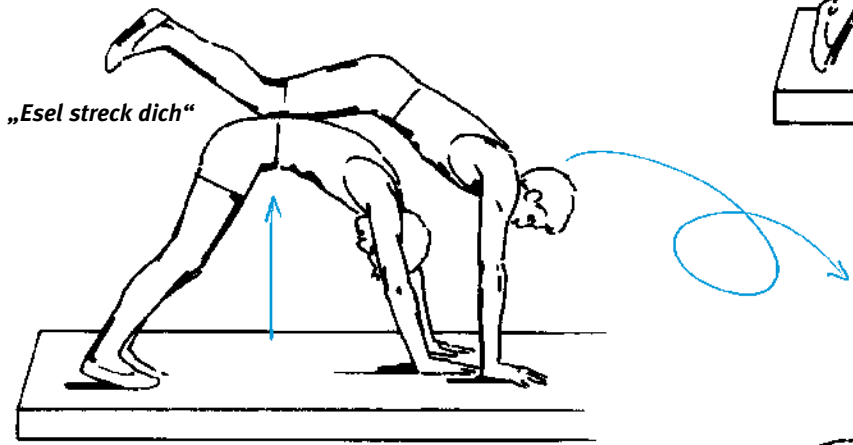
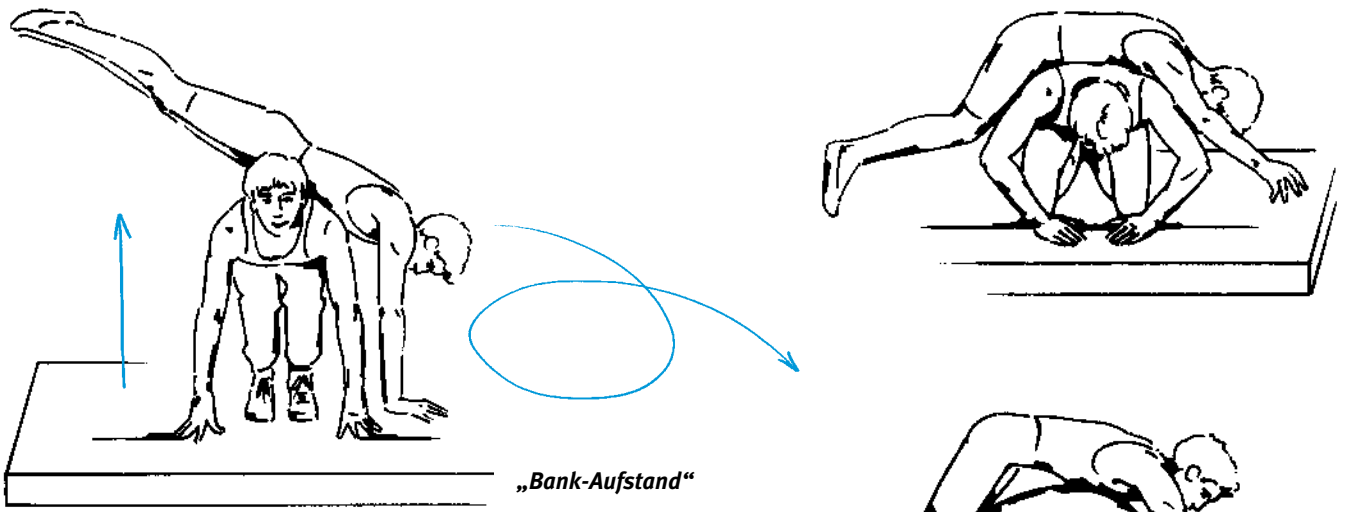
Um den Körper im entscheidenden Augenblick rund und rollbar zu machen, benötigt man ein hohes Maß an Spannungsregulationsfähigkeit, die nur durch häufiges Üben erreicht werden kann.

Die nachfolgenden Übungsvorschläge sind unter Verzicht auf Systematik um das Rollen im Schulsport mit neuen Akzenten zu versehen.

### Rollen – so zum Spaß

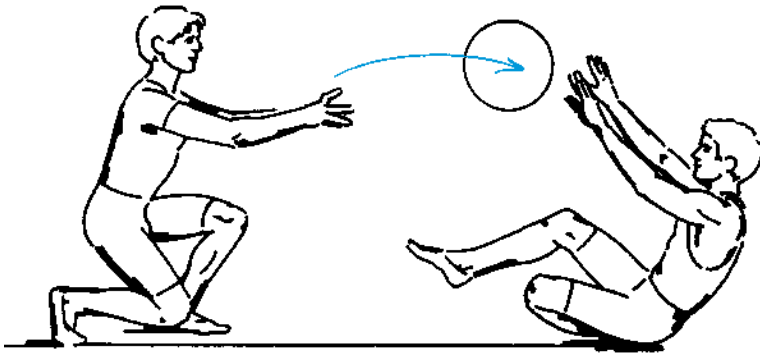
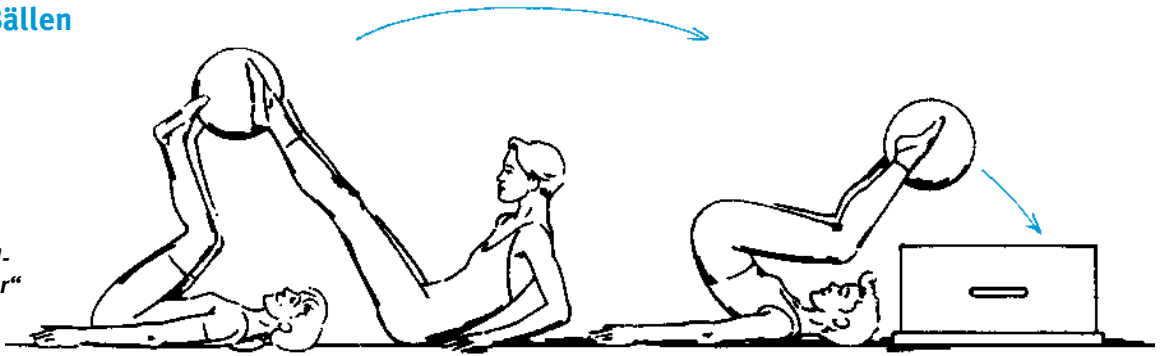


**„Turnerrolle“, ohne den Partner zu berühren**

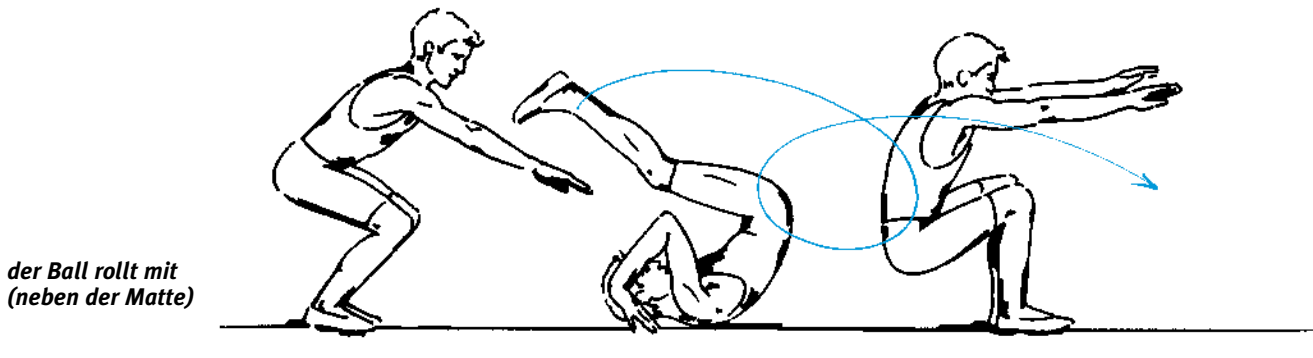


## Rollen mit Bällen

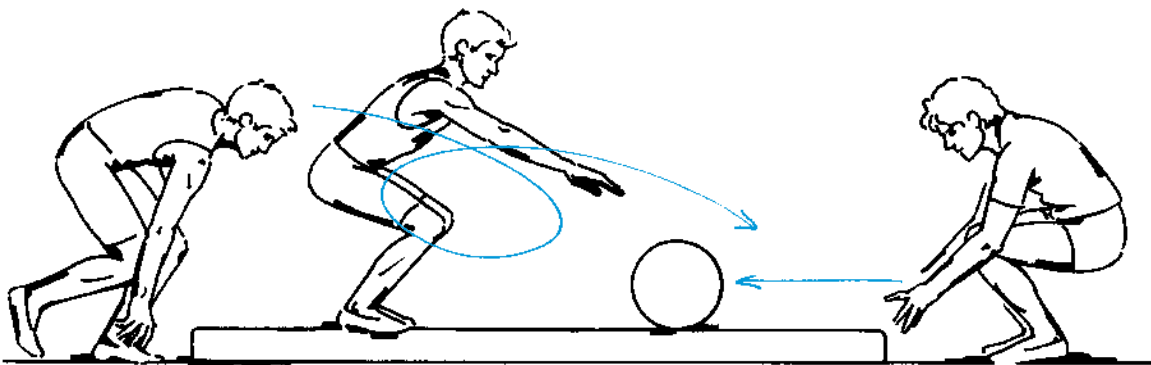
Rückschaukel-  
„Schaufelbagger“



Rückschaukel-  
„Stehaufmännchen“  
mit Ballspielen



der Ball rollt mit  
(neben der Matte)

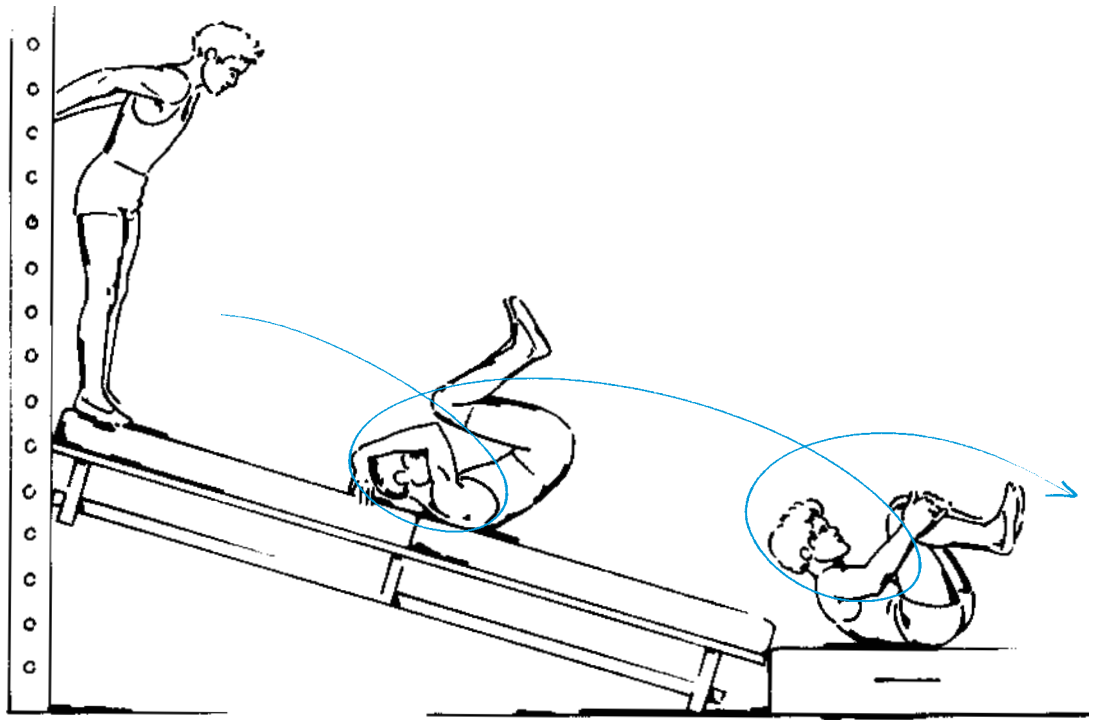


über den Ball rollen (Dreiergruppe)

A rollt den Ball  
B rollt über den Ball  
C nimmt den Ball auf  
C rollt den Ball  
A rollt über ... usw.



## Rollen bergab



*Schiefe Ebene  
als Geländehilfe*



# Anhang 1

## Direkte Bewegungshilfen

### Die Helfergriffe

**Alle Helfergriffe lassen sich vom Klammergriff ableiten**

Die Helfer stehen in Schrittstellung. Die Innenbeine stehen vorn. (Bildung einer Schultersperre). Dadurch ist die innere Hand dem Übenden näher:  
Die Helfer fassen mit den inneren Händen unter die Achseln des Übenden (Daumen zeigen nach außen), äußere Hände fassen am Oberarm (Klammer), Daumen zeigen nach innen.

### Klammergriff



### Klammergriff als Stützgriff



### Vorbereitende Übungen:



### Strecksprung



### Spreizsprung



### Hocksprung

## Durch Helfergriffe den Turnenden nicht gefährden oder behindern

Falsch!



Bei diesem „Stützgriff“ kann durch den Gegendruck von unterer und oberer Hand das Ellenbogengelenk verletzt werden.

Falsch!



Hier greift die Hand zu nah am Gelenk. Das Ellenbogengelenk könnte verletzt werden.

Richtig!



Die innere Hand greift nah an die Achselhöhle und die andere Hand eng darunter, sodass der eine Daumen eng über dem anderen liegt.

### Klammergriff als Stützgriff – zwei Helfer

#### Am Gerät:

- ▶ aufknien am Bock, Kasten, Pferd
- ▶ aufhocken am Bock, Kasten, Pferd, Stufenbarren, Schwebebalken
- ▶ als Sprung, Hocke, Bücke, Grätsche
- ▶ durchhocken, durchbücken eines Beines am Reck, Stufenbarren, Schwebebalken aus dem Absprung

#### Hinweise für die Helfer:

Sie

- ▶ beobachten immer den Übenden
- ▶ stehen nahe am Stützpunkt
- ▶ haben die inneren Beine vorn stehen
- ▶ bewegen sich mit dem Oberkörper und den Armen dem Übenden entgegen
- ▶ müssen zum frühestmöglichen Zeitpunkt den Übenden erfassen
- ▶ bilden gegebenenfalls eine Schulter Sperre, die einen Sturz des Übenden nach vorn verhindert
- ▶ gehen mit den Innenbeinen nach dem Zufassen der Hände zurück
- ▶ unterstützen den Bewegungsablauf, bis der Übende sicher gelandet ist

### Klammergriff als Stützgriff – ein Helfer

#### Abgänge vom Barren/Reck

Der Helfer greift mit den Händen am Oberarm des Übenden. Vom Helfer aus gesehen liegen die Daumen seitlich am Oberarm.

#### Hinweise für den Helfer:

Er

- ▶ beobachtet immer den Übenden
- ▶ streckt dem Übenden die Hände weit entgegen, um möglichst früh zuzufassen
- ▶ geht nach dem Zufassen der Hände mit dem vorderen Bein zurück
- ▶ unterstützt den Übenden durch eine Zughilfe nach vorne (vgl. S. 60)
- ▶ unterstützt den Bewegungsablauf, bis der Übende sicher gelandet ist, indem er durch Druck gegen die Oberarme den Oberkörper aufrichtet, ggf. akustische Hilfe gibt: „Kopf gerade halten, Oberkörper aufrichten“



*Ein Helfer kann diese Hilfe nur leisten, wenn er groß und stark genug ist und über eine entsprechende Reichweite verfügt.*

## Klammergriff als Gleichgewichtshilfe – zwei Helfer

### Aufschwung in den Handstand

Die Helfer stehen neben dem Handstütz des Übenden. Ein Helfer erfasst mit beiden Händen den Oberschenkel des Schwungbeines im Klammergriff, die beiden Daumen zeigen zueinander. Der andere fasst am Oberschenkel des Abdruckbeines zu, nachdem dieses vom Boden abgedrückt hat.



### Gleichgewichtshilfe

Der Körperschwerpunkt des Übenden wird bei Ständen über der Stützebene gehalten: Kerze, Kipphang (Sturzhang), Streckkipphang, Kopfstand, Oberarmstand und Handstand

### Hinweise für die Helfer:

Sie

- ▶ beobachten immer den Übenden
- ▶ stehen unmittelbar neben dem Handstütz
- ▶ geben bei Ungeübten zunächst Zughilfe, dann Gleichgewichtshilfe

Diese Hinweise gelten auch für einen Helfer.

**Ein** Helfer ist besonders im fortgeschrittenen Stadium sinnvoll, damit der Übende ausgleichende Korrektur und Balance selbst vornehmen kann.

## Klammergriff als Zughilfe – zwei Helfer

### Rolle rückwärts in den Handstand

Die Helfer stehen sich gegenüber, neben dem Handstütz des Übenden. Sie erfassen den Übenden frühzeitig in der Aufwärtsbewegung im Klammergriff am Oberschenkel und ziehen den Übenden in den Handstand.



### Die Zughilfe

- ▶ dient dazu, den Körper des Übenden in eine höhere Position zu bringen
- ▶ kann geleistet werden bei Kipp-, Felg- und Stembewegungen rückwärts

**Hinweise für die Helfer:**

Sie

- ▶ beobachten immer den Übenden
- ▶ fassen frühzeitig zu Beginn der Aufwärtsbewegung zu
- ▶ begleiten den Übenden auch nach dem Handstand wieder in den sicheren Stand
- ▶ begleiten nur noch die Endphase der Bewegung, wenn der Übende in der Lage ist, den Körper ohne Hilfe in den Handstand zu bringen; fassen dann erst im Klammergriff zu, wenn der Übende zurückzufallen droht.

**Klammergriff als Drehgriff vorwärts – zwei Helfer****Drehhilfe**

Die Drehhilfe tritt meist in Verbindung mit Schub- oder Zughilfe auf. Ihr Einsatz bewährt sich bei Auf- und Umschwung, Roll-, Überschlag-, Kipp- und Felgenbewegungen. In reiner Form wird sie je nach Situation die Drehgeschwindigkeit zu Beginn oder zum Schluss beeinflussen, wobei es auch vorkommt, dass zu schnelle Drehbewegungen am Schluss gebremst werden müssen.



Die Helfer stehen seitlich quer zum Übenden und erfassen mit beiden Händen, die ein- bzw. auswärts gedreht sind, dessen Oberarm.

Befindet sich der Helfer links vom Übenden, so ist die linke Hand einwärts gedreht und fasst den Trizeps (unterhalb des Deltamuskels), die rechte Hand ist auswärts gedreht und fasst den Bizeps oberhalb der Armbeuge. Das Ellenbogengelenk muss frei beweglich bleiben. Der Helfer auf der rechten Seite des Übenden ergreift gegengleich den Oberarm.

### Handstützüberschlag vorwärts



Die Helfer stehen neben dem Übenden mit dem Gesicht zueinander. Sie geben – wenn nötig – mit einer Hand Schubhilfe am Gesäß (vgl. Abbildung rechts).

#### Hinweise für die Helfer:

Sie

- ▶ beobachten immer den Übenden
- ▶ stehen neben dem Übenden
- ▶ stehen nahe am Drehpunkt
- ▶ sichern die Stützphase
- ▶ stabilisieren die Schulterachse
- ▶ geben Schubhilfe, nachdem die schulternahe Hand ans Gesäß gewechselt hat
- ▶ begleiten den Übenden im Klammergriff bis zur sicheren Landung

### Klammergriff als halber Drehgriff mit Schubhilfe – ein Helfer

#### Handstützüberschlag vorwärts

Der Helfer steht neben dem Übenden und greift nur mit der Hand von vorne gegen den Oberarm, Daumen zeigt zum Übenden. Die zweite Hand fasst am Rücken (**kein** Druck gegen Lendenwirbel) und gibt Schubhilfe.



#### Schubhilfe

- ▶ kann geleistet werden bei allen Beinschwung-, Kipp-, Überschlag-, Schwung- und Felgbewegungen,
- ▶ dient in erster Linie dazu, dem Übenden zu helfen, seinen Körper in eine höhere Position zu bringen. Die Helfer unterstützen die Aufwärtsbewegung durch Schieben.

**Hinweise für den Helfer:**

Er

- ▶ beobachtet immer den Übenden
- ▶ stabilisiert die Schulterachse
- ▶ sichert bei Überschlägen die Stützphase
- ▶ gibt mit der Hand am Rücken je nach Bewegungsweite auch Schubhilfe

Bei erhöhtem Aufstützpunkt (Kasten, Kastendeckel)

- ▶ führt die Bewegung bis zur Landung mit und sichert im Klammergriff, wobei die Hand am Rücken zurück zum Oberarm wechselt.

**Klammergriff als Drehgriff rückwärts – ein Helfer**

Die Helfer stehen mit der Front zueinander, der Übende befindet sich im Stand, Hang und dergleichen dazwischen.

Steht der Helfer links vom Übenden, so erfasst seine einwärtsgedrehte rechte Hand den Bizeps (unterhalb des Deltamuskels), während die nach außen gedrehte linke Hand direkt unterhalb der rechten am Trizeps ansetzt. Das Ellenbogengelenk muss frei beweglich bleiben. Den rechten Arm des Übenden ergreift der andere Helfer gegengleich.



**Klammergriff als Drehgriff rückwärts – zwei Helfer**

**Hinweise für die Helfer:**

Sie

- ▶ beobachten immer den Übenden
- ▶ stehen neben dem Übenden
- ▶ stehen nahe am Drehpunkt
- ▶ stabilisieren die Schulterachse
- ▶ führen den Übenden bei Vorschwingung oder Aufschwung sicher bis in den Stand



**Salto rückwärts**

## Anhang 2

# Indirekte Bewegungshilfen

Indirekte oder technische Bewegungshilfen sind auch als so genannte Lernhilfen bekannt, die aktives Helfen überflüssig machen können.

Diese Hilfen sind unabhängig vom Leistungsstand der Helfer. Der Lehrperson bieten sich mehr Möglichkeiten einer inneren Differenzierung, durch die sie auch schneller Erfolgserlebnisse vermitteln kann. Eine Reihe von Übungen sind einem Teil der Schülerinnen und Schüler nur unter erleichterten Übungsbedingungen zugänglich.

### Beispiele:

#### Gerätehilfen

- ▶ Matten
- ▶ Absprungbrett
- ▶ Kasten ...



#### Orientierungshilfen

- ▶ Markierungen
- ▶ Linien
- ▶ Reifen ...



#### Akustische Hilfen

- ▶ Zurufe
- ▶ Rhythmische Begleitung ...



#### Psychologische Hilfen

- ▶ Lob
- ▶ Ermunterung
- ▶ Angstabbau ...

... oft ist die Tatsache, dass die Lehrkraft die Hilfestellung selbst übernimmt, Ermunterung genug!





## **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)**

Mittelstraße 51  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)