

DAS BUCH

Einmal eine Kippe können! Einmal mit einem Salto von der Stange fliegen! Einmal über ein Gerät mit einem Überschlag springen! Hier ist das Buch zur Verwirklichung des Traums! Mit der Grundlage „Handstand“ und einem Helferteam können diese Erlebnisse mit Anleitungen zur Methodik, Technik und Helfergriffen in jeder Turnhalle realisiert werden. Nach dem ersten Buch „Basisbuch Gerätturnen“ und dem Buch „Gerätturnen für Fortgeschrittene Band I – Boden und Schwebelbalken“ liegt hier der zweite Band vor, der Elemente an den Sprung-, Hang- und Stützgeräten der schulischen Oberstufe und den neuesten Pflichtübungen P5 bis P9 des DTB aufarbeitet. Das Buch stellt die Turnelemente der „P-Stufen 2008“ methodisch und als Übersicht vor. Über 150 gerätspezifische Dehnungs- und Kraftübungen werden zu Beginn des Buches als Grundlagentraining in Wort und Bild für den Schul-, Breiten- und Leistungssport vorgestellt. Das Buch wird sicher für alle Turnlehrende mit seinen Anregungen ein regelmäßiges Nachschlagewerk werden!



DIE AUTORIN

Ilona E. Gerling ist Dozentin für Turnen an der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie war langjährige Vorsitzende des Bundesfachausschusses für Gerätturnen im Deutschen Turner-Bund (DTB) und hat maßgeblich die Bundesjugendspiele der Schulen, das Gerätturnabzeichen des DTB und die Turnbedingungen des Deutschen Sportabzeichens erarbeitet. Sie ist Mitglied im Bundesausschuss „Aus- und Fortbildung“ des DTB und hat an Ausbildungsplänen aller Trainer/innen-Lizenzen wie auch an den neuen Pflichtübungen 2008 des DTB mitgearbeitet. Sie ist eine international anerkannte Referentin und Autorin mehrerer Bücher zum Thema „Moderne Turnmethodik“.



€ 23,95 [D]

ISBN 978-3-89124-792-1



9 783891 247921

www.dersportverlag.de

M & M

ILONA E. GERLING

GERÄTTURNEN

BAND 2

FÜR FORTGESCHRITTENE

WO SPORT SPASS MACHT

GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE SPRUNG-, HANG- UND STÜTZGERÄTE

BAND 2

ILONA E. GERLING



Wo Sport
Spaß macht
DTB

MEYER
& MEYER
VERLAG

Gerätturnen für Fortgeschrittene

Für Papa und Peter

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die in Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, kann die Autorin jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Danksagungen

Ich bedanke mich bei den Studenten und Studentinnen der Deutschen Sporthochschule Köln und zahlreichen Turnerinnen und Turnern, die sich für die Fotoaufnahmen engagiert zur Verfügung gestellt haben.

Stellvertretend für alle Ungenannten bedanke ich mich bei Dr. Thomas *Heinen*, bei Jörg *Schwaiger*, Jochen *Remark*, Katrin *Röttger* und Anne *Pörschmann*. Ich bedanke mich bei Tina-Nadine *Seifried*, der Deutschen Meisterin im Achtkampf der Mehrkämpferinnen, bei Anna-Maria *Liphardt*, Stefan *Kloock*, bei Janina *Prenzlau* sowie nicht zuletzt bei Stefanie *Runde*, die mich nicht nur engagiert mit ihren Turnerinnen aus Rodenkirchen (Köln) bei den zahlreichen Fotoaufnahmen unterstützte, sondern auch wertvolle Anregungen gab.

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

Gerätturnen für Fortgeschrittene

Band 2: Sprung, Hang- und Stützgeräte



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Gerätturnen für Fortgeschrittene

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmi-
gung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme ver-
arbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89124-792-1
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



Inhalt

Vorwort10

Zu diesem Buch11

Einleitung14

1 Turnen ist Freude am Bewegungslernen und Kunststücke einüben: „Le Parkour“ und „Freerun“ als turnerische Trendsportart15

2 Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte17

2.1 Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen17

2.2 Absprunghilfe Sprungbrett20

2.3 Vom Voltigiergerät zum Barren21

2.4 Vom Barren zum Reck22

Teil A – Praktische Grundlagen zur Methodik: Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen23

1 Verbesserung des Bewegungsausmaßes: Beweglichkeit und Dehnung23

1.1 Schultergelenke26

1.1.1 Die Arme gehen in Verlängerung des Rumpfs (Hochhalte) oder in Schrägrückhochhalte26

a) Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in der Rutschhalte/Oberkörperwaagerechten26

b) Aktive Dehnung mit kraftvollem Antagonistenzug in der Oberkörperwaagerechten28

c) Passive und aktive Dehnung im Sitz/Stand in der Oberkörpervertikalen30

1.1.2 Die Arme gehen rücklings zum Körper in einen optimal großen Winkel zum Rumpf (Rückhalte) oder in Schrägrückhochhalte32

Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in verschiedenen Körperpositionen32

1.2 Wirbelsäule34

1.2.1 Beweglichmachung der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in verschiedenen Ebenen34



» GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

| | | |
|-------|--|----|
| 1.2.2 | Beweglichmachung im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule | 36 |
| 1.2.3 | Beweglichmachung des Lendenwirbelbereichs | 38 |
| 1.3 | Hüftgelenke | 39 |
| 1.3.1 | Einnehmen eines minimalen Hüftwinkels bei geschlossenem und unterschiedlich seitlich weit gespreizten/geöffneten Beinen mit passiver Dehnung der Kniebeuger mit geringem Antagonistenzug oder mit Fremdmuskeln | 39 |
| 1.3.2 | Einnehmen eines maximalen Spreizwinkels der seitgespreizten Beine mit passiver Dehnung der Adduktorengruppe | 42 |
| 1.4 | Beweglichmachung der Hand- und Fußgelenke | 44 |

2 Geräteübergreifende und -spezifische Krafttrainingsübungen 47

| | | |
|-------|--|----|
| 2.1 | Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer | 47 |
| 2.2 | Geräteübergreifendes Grundlagentraining | 49 |
| 2.2.1 | Statisches Krafttraining: Körperspannungsübungen in der Basisposition „Schiffchen“ | 49 |
| | a) Beispielübungen für erschwertes statisches Halten der Schiffchenposition | 53 |
| | b) Beispielübungen für das Halten der Schiffchenposition unter dynamischen Bedingungen | 55 |
| | c) Körperspannung und Gleichgewicht: Handstand | 56 |
| | d) Beispielübungen für das Halten der Körperspannung im Handstand | 57 |
| | e) Beispielübungen für das Halten der Handstandposition unter dynamischen Bedingungen | 59 |
| 2.2.2 | Krafttraining zum Öffnen und Schließen der großen Körperwinkel | 61 |
| 2.2.3 | Beispielübungen für das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper | 62 |
| 2.2.4 | Beispielübungen für das Schließen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper (Stemmbewegung) | 66 |
| 2.2.5 | Beispielübungen für das Schließen des Bein- Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper | 68 |
| 2.2.6 | Beispielübungen für das Öffnen und Schließen des Bein-Rumpf-Winkels | 70 |
| 2.2.7 | Beispielübungen für komplexe Bewegungsverbindungen | 72 |



3 Gerätspezifisches Grundlagentraining für reaktiven Abdruck und Landung75

3.1 Reaktives Absprung- und Abdrucktraining: Verbesserung des Prellabsprungs75

3.2 Einführende Beispielübungen für die Verbesserung des reaktiven Absprungsverhaltens76

3.2.1 Prellsprünge am Ort76

3.2.2 Prellsprünge vom kleinen Kasten: „Abtropfen“77

3.2.3 Prellsprünge aus dem Anlauf78

3.2.4 Verbesserung des Prellabdrucks während des Stützverhaltens80

3.3 Exzentrisches Krafttraining für Landungen82

4 Hang- und Stützgeräte: Kraft- und Techniks Schulung der Basisbewegungen85

4.1 Schwingen mit Schwungverstärkung85

4.2 Schwünge im Stütz – Beispielübungen für Krafttrainingsformen87

4.2.1 Beispielübungen zur Verbesserung der reinen Stützkraft88

4.2.2 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft in Kombination mit der Schiffchenhaltung90

4.2.3 Beispielübungen für die Kernposition „Liegestütz“ als Voraussetzung für die Schwünge im Stütz mit Vor- und Rückverlagern der Schultern und aus dem Schwung geturnt92

4.2.4 Beispielübungen für den Rückschwung in die Körperhaltung „hohe Schiffchenposition“94

4.3 Schwünge im Hang – Beispielübungen für Krafttrainingsformen96

4.3.1 Beispielübungen zur Verbesserung des reinen Hangs und des Schwingens im Hang96

4.3.2 Beispielübungen zur Verbesserung des Konterns und aktiven Schwingens im Hang97

Teil B – Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten99

I Sprunggeräte99

1 Absprung und Landung99

1.1 Der reaktive Absprung/Abdruck (Prellabdruck)99

1.2 Landung102



| | | |
|-----------|---|------------|
| 2 | Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt | 105 |
| 2.1 | Hintergrundwissen zur Technik | 105 |
| 2.2 | Biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Sprung über das Pferd bzw. den Sprungtisch | 111 |
| 2.3 | Kurzbeschreibung und Methodik | 114 |
| 3 | „Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase | 127 |
| 4 | Handstütz-Sprungüberschlag mit Längsachsendrehungen in der ersten und zweiten Flugphase | 135 |
| II | Hang- und Stützgeräte | 145 |
| 1 | Reck/Stufenbarren | 145 |
| 1.1 | Rotation um feste Drehachsen: Handstütz und biomechanische Erläuterungen | 146 |
| 1.2 | Umschwung- und Felgbewegungen | 150 |
| 1.2.1 | (Hüft-)Umschwung vorlings vorwärts | 151 |
| 1.2.2 | Spreizumschwung/„Mühlumschwung“ vorwärts | 157 |
| 1.2.3 | Freie Felge in den Stütz, Hang und Handstand | 161 |
| 1.2.4 | Vom Riesenaufschwung zum (Ristgriff-) Riesenfelgumschwung rückwärts: „Riesenfelge“ | 170 |
| 1.3 | Kippbewegungen: Was sind Kippen und wie funktionieren sie? | 181 |
| 1.3.1 | Liegehangkippe | 184 |
| 1.3.2 | „Schwebekippe“: Kippe/Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem gewinkelten Hang (einschließlich Sturz- und Langhangkippe) | 191 |
| 1.3.3 | „Wolkenschieber“: Kippe/Kippaufschwung rücklings vorwärts (einschließlich Ellgriffaufschwung und „Durchschub“) | 199 |
| 1.3.4 | „Mühlauflschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts | 206 |
| 1.3.5 | Freie Kippumschwünge rücklings | 212 |
| 1.3.5.1 | Freier Kippumschwung rücklings rückwärts | 213 |
| 1.3.5.2 | Freier Kippumschwung rücklings vorwärts | 216 |
| 1.4 | Felgunterschwing- bzw. Felgabschwungbewegungen | 219 |
| 1.4.1 | Felgunterschwingung aus dem Stütz | 220 |
| 1.4.2 | Sohlen(-well-)unterschwingung/Felgunterschwingung aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen | 224 |
| 1.5 | Salto rückwärts aus dem Vorschwing im Streckhang (Abgang) | 232 |



| | | |
|------------|---|-------------|
| 2 | Parallelbarren | .243 |
| 2.1 | Kreishockwende (Drehhocke) | .244 |
| 2.2 | Oberarmrolle und Oberarmstand | .250 |
| 2.2.1 | Oberarmrolle | .250 |
| 2.2.2 | Heben in den Oberarmstand | .255 |
| 2.2.3 | Bewegungserweiterung: Rückschwung in den Oberarmstand | .258 |
| 2.3 | Rückschwung in den Handstand | .260 |
| 2.4 | „Schwungstemme“: Oberarm-Stemmaufschwung | .263 |
| 2.4.1 | Schwungstemme vorwärts/ Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts | .264 |
| 2.4.2 | Schwungstemme rückwärts | .268 |
| 2.5 | Kippen aus der Ruhelage und aus dem Schwung | .270 |
| 2.5.1 | Oberarmkippe in den Grätschsitz/Stütz (einschließlich Speichengriffkippe) | .270 |
| 2.5.2 | „Schwebekippe“ (Ellhangkippe) in den Grätschsitz/Stütz (Schwungkippe) | .274 |
| III | Kleine Gerätturnanatomie | .280 |
| IV | Kleine Turnbibliothek | .282 |
| V | Übersichten | .286 |
| V 1 | Wettkampfprogramme und Anforderungen der Stufen P1-P10 des Deutschen Turner-Bundes ab 2008 | .286 |
| V 1.1 | Sprung | .286 |
| V 1.2 | Stützreck, Stufenbarren und Hochreck | .288 |
| V 1.3 | Parallelbarren | .294 |
| V 2 | Gerätturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerätturnabzeichens des DTB | .298 |
| V 2.1 | Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele | .298 |
| V 2.2 | Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes | .300 |
| VI | Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen | .305 |
| | Die letzte Seite (statt einer Widmung) | .312 |



Vorwort

Mit den Erfolgen bei der Turnweltmeisterschaft 2007 in Stuttgart und dem Weltmeister Fabian Hambüchen an der Spitze wird eine neue Epoche in der Turngeschichte in Deutschland eingeleitet, die sich sowohl im Spitzensport als auch im Breitensport widerspiegeln wird. Durch seine „Kinderturnkampagne“ und die Fertigstellung des neuen Wettkampf- und Wertungssystems pünktlich zur Weltmeisterschaft hat der Deutsche Turner-Bund Vorsorge getroffen, dass eine Nachhaltigkeit dieses Ereignisses möglich ist, und in Schul- und Vereinssporthallen wieder mehr an den Geräten geübt wird.

Ilona Gerling hat frühzeitig erkannt, dass Übungsleiter und Lehrer neues Schulungsmaterial für die Erarbeitungen im Gerätturnen – nicht nur der neuen Pflichtübungen, welche ab 2008 von vielen tausend Turnerinnen und Turnern geturnt werden – benötigen, und mit ihrem Buch „Gerätturnen . . . für Fortgeschrittene“ auf den Bedarf reagiert.

Viele Wege führen zum Ziel, heißt eine alte Weisheit, die auch für das Erlernen turnerischer Elemente gilt. Die methodischen Wege, welche die Autorin anbietet, greifen auf ihre Erfahrung mit Studenten, der Arbeit in Vereinsgruppen und unzähligen Fortbildungsveranstaltungen, die sie als Referentin in ganz Deutschland betreut, zurück. Sie führen schnell und effektiv zu einem Erfolg mit einer hohen Bewegungsqualität und berücksichtigen gesundheitliche Aspekte.

Die Auswahl der Elemente passt zu den neuen Pflichtübungen P5-P9. Sie werden bei Gau- und Landesentscheiden im Gerätturnen gezeigt, finden sich bundesweit beim Schulwettbewerb *Jugend trainiert für Olympia* wieder und sind bei Internationalen Deutschen Turnfesten im Wahlwettkampf zu sehen. Wer sich mit dem Gerätturnabzeichen und den Bundesjugendspielen beschäftigt, wird den praktischen Grundlagen und methodischen Reihen dieses Buches viel abgewinnen können.

Für die Arbeit an den Geräten wünscht der Deutsche Turner-Bund allen Benutzern dieses Buches viel Freude und Erfolg. Bei Ilona Gerling bedanken wir uns für ihre Unterstützung, die sie uns bei der Erstellung neuer Übungen im Gerätturnen immer wieder gibt, für ihre Arbeit in der Lehre und insbesondere für ihre stets aufmunternden Worte, wenn es um das Turnen an den Geräten geht. Der Deutsche Turner-Bund dankt ihr dafür.

*StD'in Sibylle Richter
Vizepräsidentin Sport im Deutschen Turner-Bund*



Zu diesem Buch

Liebe Leserin, lieber Leser . . .

Ich freue mich, dass Sie sich für das Gerätturnen interessieren – und für dieses Buch!

Ich bin überzeugt, dass Sie mit dem vorliegenden Band eine wertvolle Hilfe für Ihre Praxisstunden im Verein und auch für die Schulturnstunden in Ihren Händen halten.

Auf Grund der Stofffülle ergab sich bei der Aufarbeitung der Methodik die Notwendigkeit, das Buch „Gerätturnen für Fortgeschrittene“ in zwei Bänden zu veröffentlichen, um nicht durch eine drastische Kürzung des Textes methodisch an der Oberfläche bleiben zu müssen und durch Streichung von Abbildungen die Anschaulichkeit zu reduzieren.

Beinhaltet *Band I* das *Boden- und Schwebebalkenturnen*, so behandelt der vorliegende *zweite Band* die *Stütz- und Hanggeräte Reck, Stufen- und Parallelbarren* sowie den *Sprung*.

Die Technikbeschreibungen, die Trainingshinweise und Übungsvorschläge sind eine Dokumentation jahrelanger Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Alters- und Leistungsstufen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene, sogenannte „Nichtturner“ als auch allgemeine und leistungsorientierte Turner haben die in diesem Buch aufgezeichneten Vorschläge erprobt. Auf unzähligen Workshops, deutschlandweiten Übungsleiterlehrgängen und Lehrerfortbildungen sowie auf internationalen Lizenzlehrgängen wurden die methodischen Schritte ausprobiert und zur Diskussion gestellt. Erfahrungen der „alten“ Turnschule wurden ebenso eingearbeitet wie aktuellste Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft und dem Hochleistungsturnen.

Wenn auch Trainerinnen und Trainer der talentierten Nachwuchsbereiche des wettkampforientierten Gerätturnens nützliche Informationen und Anregungen aus diesem Buch erhalten können, so richtet sich dieser Band, wie der erste, vor allem an die vielen Turninteressierten, die die turnerischen Basisfähigkeiten und -fertigkeiten – wie sie im „Basisbuch Gerätturnen . . . für alle“ (Gerling, 2007) beschrieben sind – bereits kennen bzw. beherrschen und sich nun auf dieser Basis weiterentwickeln wollen. Der vorliegende Band knüpft somit nahtlos an das „Basisbuch Gerätturnen“ an, „normalen“ Turnenden werden damit neue Möglichkeiten geboten, Bewegungserfahrungen und -erfolge im fertikeitsorientierten Turnen zu sammeln. Da die Zielgruppe der Autorin eher Breitensportlich orientiert ist, diese nur in normalen Turnhallen mit normalen Ausstattungen trainieren können, unterscheiden sich manchmal die Turntechniken, die Hilfegebungen



»» GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

und die Methoden des Technikererwerbs von denen des Hochleistungssports. Teilweise werden für beide Zielgruppen die unterschiedlichen Vorgehensweisen dargestellt. Bei der unterschiedlichen Hilfegebung zeigt sich dies deutlich: Im Breitensportlichen Bereich helfen sich Turnende oder die gewichtsmäßig Gleichschweren untereinander im Team, im Leistungssport hält ein Trainer eine kleine Turnerin, einen jungen Turner oder einen Athleten mit sehr guten Voraussetzungen. Helferpositionen, die Griffansätze bei der Hilfegebung sowie die Art und Anzahl der Vorübungen unterscheiden sich demnach.

Der deutsche Turner-Bund (DTB) schreibt ab 2008 für all seine Wettkämpfe neue Pflichtübungen aus, die sogenannten „P-Übungen“. Diese gelten für den Breiten- und Leistungssport: Für die Allgemeinheit der Turnenden sind sie – basierend auf Kernelemente der jeweiligen Übungsstufe – als *Variante A* ausgeschrieben, die sehr guten Leistungssportler müssen nach der *Variante B* turnen, die umfangreicher und mit zusätzlichen, schwierigeren Elementen ausgeschrieben ist (vergleiche hierzu im Anhang die nach A- und B-Variante differenzierten Übersichten).

Behandelt das „Basisbuch Gerätturnen“ die Fertigkeiten bis zu den *Pflichtübungen „P5“* des DTB, so setzt der vorliegende Band bei Elementen der „P6“ an und behandelt Elemente an den Hang-, Stütz- und Sprunggeräte bis zur Übungsstufe P9 für den Breiten- und Leistungssport. Die Pflichtübungen finden im DTB in den *Wahlwettkämpfen* auf Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten, den Landes- und Deutschen *Mehrkampfmeisterschaften* und den Deutschen Seniorenmeisterschaften ihre Anwendungen. Dementsprechend werden die Fertigkeiten für die höchste Stufe des *Gerätturnabzeichens* (in diesem Band aktualisiert als Übersicht im Anhang beigefügt) ebenso mit diesem Buch abgedeckt.

Aber auch für das Turnen in der Schule kann der vorliegende Band Hilfen bieten. Er gibt nicht nur für turninteressierte Kurse der oberen Klassenstufen Übungsanregungen, sondern auch für das Einüben der Ü7-Elemente des Gerätturnwettkampfs der neuen *Bundesjugendspiele 2000* und des *Bundesfinales Turnen Jugend trainiert für Olympia*. Eine Übersicht über die Zuordnung der Fertigkeiten zu den verschiedenen Leistungsstufen der neuen Pflichtübungen wird in Übersichten am Ende des vorliegenden Bandes für Verein und Schule gegeben (vgl. S. 298 ff.).

Die Theorie ist bis auf wenige Ausnahmen aus Gründen des Umfangs zugunsten der praktischen Übungsvorschläge reduziert worden. So werden zu Beginn an die 150 Beispielübungen für das Grundlagentraining im Turnen gegeben. Übungen zur allgemeinen Rumpfkraftigung (zum Beispiel Rumpfbehebewegungen am Kasten) oder Übungen zur Spreizfähigkeit zur Verbesserung des Spagats oder Vorschläge für ein Kreistrainingsprogramm sind dem ersten Band „Gerätturnen für Fortgeschrittene“ zu entnehmen.



Für die Darstellung der *Methodik* wurde eine gleiche *Strukturierung* wie im „Basisbuch Gerätturnen“ und im Band 1 „Gerätturnen für Fortgeschrittene“ gewählt, um der treuen Leserin und dem treuen Leser ein schnelleres Erfassen der Inhalte zu ermöglichen.

Die Fertigkeit wird zunächst jeweils in Reihenabbildung und mit Beschreibung der Bewegungsmerkmale vorgestellt, die konditionellen, koordinativen sowie bewegungstechnischen Lern- und Leistungsvoraussetzungen werden genannt. Danach erfolgen – in der Regel fünf – methodische Lernschritte, teilweise beinhalten diese noch Vorschläge zur Variation, um den Lernprozess auf der jeweiligen Stufe zu vertiefen. Vorschläge zu sinnvollen, lernprozessunterstützenden Bewegungsverbindungen schließen die Methodik ab.

Die Methodik berücksichtigt, wie oben bereits erwähnt, in besonderem Maße die *gegenseitige Hilfegebung*, da die Autorin hierin für das neue, moderne Gerätturnen eine wertvolle Bereicherung sieht. Darin unterscheidet sich das Buch auch von anderen Turnmethodikbüchern. Wenn die Turnenden systematisch – parallel zum Erlernen der Fertigkeiten – das gegenseitige Hilfegeben erlernen, hat dies für alle Beteiligten, ob Unterrichtende oder Aktive, einen hohen Gewinn in unterschiedlichsten Bereichen (vgl. Gerling, 2007). Es wird sehr viel intensiver gelernt, sowohl qualitativ als auch quantitativ, der Spaßfaktor über das Miteinanderlernen erhöht sich deutlich und der Unterrichtende ist für spezielle Aufgaben entlastet, um nur einige Aspekte aufzulisten. Schulisch von Interesse ist, dass das soziale Handlungsfeld im Gerätturnen unter anderem über das gegenseitige Helfen und Sichern erfahren wird. Dies wird in den Richtlinien aller Bundesländer derzeit verlangt.

Liebe Leserinnen und lieber Leser, ganz gleich, ob Sie Unterrichtende oder aktive Turnende sind, ich wünsche allen viel Spaß beim Ausprobieren und Lernen, beim Üben und Trainieren!

Ich hoffe, Sie werden es erleben: Turnen ist ein Abenteuer, ein Erlebnis, das tut gut, kurz: rundum ein Spaß!

Ihre



Einleitung

Turnen ist ein Bewegungserlebnis, es ist der Traum vom Beherrschen des Körpers in der dritten Dimension gegen die Schwerkraft, das Gefühl vom mühelosen Überschlagen und Fliegen im Raum, vom mühelosen Überwinden von Hindernissen.

Was braucht es, um dieses Gefühl mithilfe dieses Buches zu erfahren?

Wer den Handstand turnen kann, der kann fast alles – mit Hilfen natürlich – aus dem vorliegenden Buch *erleben*. Denn, wenn er damit zeigt, dass er stützen und Körperspannung halten kann, er weiß, was sein Körper macht, wenn er kopfüber steht und er vielleicht noch Turnfreunde als ein Helferteam hat, dann kann er die in diesem Band vorgestellten Elemente ausprobieren und erleben.

Und wer möchte nicht als sportlicher Mensch einmal eine Kippe ausprobieren, mit Körperbeherrschung um eine Stange vorwärts rotieren oder über ein Sprunggerät



einen Überschlag turnen, vielleicht sogar einen Salto von der Stange machen?! Fliegen, Drehen, Überschlagen – diese als „Primärbedürfnisse“ (Nickel, 1990), als natürliche „Bewegungsabsichten“ (Laging, 1990), als unverzichtbare „Erfahrungssituationen“ (Baumann & Diener, 1999) formulierten Bewegungserlebnisse werden generell von den Menschen gesucht ohne dass es gleich so aussehen muss wie bei unserem Weltmeister am Reck, Fabian Hambüchen.



1 Turnen ist Freude am Bewegungslernen und Kunststücke einüben: „Le Parkour“ und „Freerun“ als turnerische Trendsportart

Viele möchten turnerische Bewegungen nicht nur *einmal* erleben, sondern diese attraktiven Kunststücke *erlernen*, um für sich selbst herauszufinden, ob man es erlernen kann oder um es vielleicht sogar vor einem Publikum – sei es vor Freunden oder auf Wettkämpfen – gekonnt vorzuführen. „Es gibt uns den Hinweis, daß in einem Bereich der Bewegungskultur, zu dem das Turnen gehört, besonderer Wert auf sinnliche Beeindruckung von sich selbst und vor anderen gelegt wird“ (Funke-Wieneke, 1998, S. 20). Aktuell zeigt sich dies in einem neuen „turnersportlichen“ Bewegungstrend: Le Parkour und Freerun/Freerunning, von der Autorin auch als *Streetgym* bezeichnet.

Mit dem französischen Le-Parkour-Film *Yamakasi* und den 2003 ins Internet gestellten Bildern verbreitete sich innerhalb weniger Monate weltweit das Laufen mit turnerischen Elementen im Outdoorbereich. Jugendliche laufen bei Le Parkour so schnell es geht auf dem kürzesten Weg eine Strecke von A nach B. Dabei müssen Hindernisse aus dem Lauf – zum Teil sehr kunstvoll ausgeführt – übersprungen werden. Zunehmend wurden diese Läufe akrobatischer und damit kristallisierte sich die Gruppierung der *Freerunner* heraus. Im letzten James-Bond-Film *Casino Royal* wurde der einleitende Filmteil nicht mit einem *Stuntman* gedreht, sondern mit einem *Freerunner*. Die Videoclips der Werbung, die privaten Internetvideos und zunehmend auch die Jugendlichen in den Parks der Großstädte zeigen eindrucksvoll, wie turnerisch diese neue *Jugendbewegung* ist. Da dieses turnerische Bewegen sich vorwiegend auf Straßen und Plätze der Städte konzentriert, kann es auch als Straßenturnen oder als „Streetgym“ bezeichnet werden. Das Überraschende ist, dass die Jugendlichen ihre Kunststücke aus dem Turnen holen. Sie trainieren weltweit in Turnhallen an Turngeräten und dann erst übertragen sie es auf Outdoorbedingungen. Dieses „Indoortraining“ an Geräten sollen exemplarisch die nachfolgenden Fotos verdeutlichen. Hier werden vorbereitende Übungsformen für die abgesprungene *Kreishockwende* über die Stange und an der Wand gezeigt, die die Turner im Gerätturnen sonst nur aus dem Rückschwung am Parallelbarren kennen (vgl. Seite 244 ff. in diesem Buch). Mit anderen Worten: Es wird dort nicht nur in horizontaler Ebene über die Stange (später über Geländer, Mauern, Kotflügel von Autos als *Turn Vault* oder *Palm Spin* vorkommend) „geturnt“, sondern auch in der Vertikalen an der Wand als *Wallhop* oder *Wall 360°*. Und da soll Turnen nicht *COOL* sein?