

Ilona E. Gerling

GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Band 02 | Sprung-, Hang- und Stützgeräte



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

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 war Mitglied im Bundesausschuss „Aus- und Fortbildung“ des DTB und hat an Ausbildungsplänen aller Trainer/innen-Lizenzen wie auch an den Pflichtübungen des DTB mitgearbeitet. Sie ist eine international anerkannte Referentin und Autorin mehrerer Bücher zum Thema „Moderne Turnmethodik.“

Gerätturnen für Fortgeschrittene

WIDMUNG

Für Papa und Peter

DANKSAGUNG

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 Prof. Dr. Thomas Heinen, bei den Diplomsportlehrern und -wissenschaftlern Jörg Schwaiger, Jochen Remark, Katharina Steinberg (geb. Röttger) und Anne Pörschmann. Ich bedanke mich bei Janina Prenzlau, Tina-Nadine Seifried, der Deutschen Meisterin im Achtkampf der Mehrkämpferinnen, bei Dr. Anna-Maria Liphardt, meinen Kollegen Stefan Kloock und der Diplomwissenschaftlerin Maria Becker.

Nicht zuletzt gilt mein großer Dank Stefanie Runde, die mich nicht nur engagiert mit ihren Turnerinnen aus Rodenkirchen (Köln) bei den zahlreichen Fotoaufnahmen unterstützte, sondern auch wertvolle Anregungen gab.

HINWEISE

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

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Ilona 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 Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Auflage 2015

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1123-9

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort.....	12
Zu diesem Buch.....	14
Einleitung	20
1 Turnen ist Freude am Bewegungskernen und Kunststücke einüben: Parkour und Freerunning als turnerische Trendsportart.....	22
2 Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte	24
2.1 Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen.....	24
2.2 Absprunghilfe Sprungbrett	28
2.3 Vom Voltigiergerät zum Barren	29
2.4 Vom Barren zum Reck.....	29
TEIL A	
Praktische Grundlagen zur Methodik:	
Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen.....	33
I Verbesserung des Bewegungsausmaßes: Beweglichkeit und Dehnung	34
1 Schultergelenke.....	38
1.1 Die Arme gehen in Verlängerung des Rumpfs (Hochhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte.....	38
a) Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in der Rutschhalte/Oberkörperwaagerechten	38
b) Aktive Dehnung mit kraftvollem Antagonistenzug in der Oberkörperwaagerechten	40
c) Passive und aktive Dehnung im Sitz/Stand in der Oberkörpervertikalen	42
1.2 Die Arme gehen rücklings zum Körper in einen optimal großen Winkel zum Rumpf (Rückhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte	44
2 Wirbelsäule.....	46
2.1 Beweglichmachung der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in verschiedenen Ebenen.....	46
2.2 Beweglichmachung im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule	48

2.3	Beweglichmachung des Lendenwirbelbereichs	50
3	Hüftgelenke	51
3.1	Einnehmen eines minimalen Hüftwinkels bei geschlossenen und unterschiedlich seitlich weit gespreizten/geöffneten Beinen mit passiver Dehnung der Kniebeuger (M. biceps femoris), mit geringem Antagonistenzug oder mit fernen Muskeln	51
3.2	Einnehmen eines maximalen Spreizwinkels der seitgespreizten Beine mit passiver Dehnung der Adduktorengruppe.....	54
4	Beweglichmachung der Hand- und Fußgelenke	56
II	Geräteübergreifende und -spezifische Krafttrainingsübungen.....	60
1	Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer.....	60
2	Geräteübergreifendes Grundlagentraining.....	63
2.1	Statisches Krafttraining: Körperspannungsübungen in der Basisposition „Schiffchen“	63
	a) Beispielübungen für erschwertes statisches Halten der Schiffchenposition.....	69
	b) Beispielübungen für das Halten der Schiffchenposition unter dynamischen Bedingungen	71
	c) Körperspannung und Gleichgewicht: Handstand.....	72
	d) Beispielübungen für das Halten der Körperspannung im Handstand.....	73
	e) Beispielübungen für das Halten der Handstandposition unter dynamischen Bedingungen	75
2.2	Krafttraining zum Öffnen und Schließen der großen Körperwinkel.....	77
2.3	Beispielübungen für das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper.....	79
2.4	Beispielübungen für das Schließen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper (Stemmbewegung).....	83
2.5	Beispielübungen für das Schließen des Bein-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper	86

- 2.6 Beispielübungen für das Öffnen und Schließen des Bein-Rumpf-Winkels 88
- 2.7 Beispielübungen für komplexe Bewegungsverbindungen..... 91

III Gerätspezifisches Grundlagentraining für reaktiven Abdruck und Landung 96

- 1 Reaktives Absprung- und Abdrucktraining: Verbesserung des Prellabsprungs 96
- 2 Einführende Beispielübungen für die Verbesserung des reaktiven Absprungsverhaltens 97
 - 2.1 Prellsprünge am Ort..... 97
 - 2.2 Prellsprünge vom kleinen Kasten: „Abtropfen“ 98
 - 2.3 Prellsprünge aus dem Anlauf..... 100
 - 2.4 Verbesserung des Prellabdrucks während des Stützverhaltens 102
- 3 Exzentrisches Krafttraining für Landungen 104

IV Hang- und Stützgeräte: Kraft- und Techniks Schulung der Basisbewegungen 108

- 1 Schwingen mit Schwungverstärkung..... 109
- 2 Schwünge im Stütz – Beispielübungen für Krafttrainingsformen..... 111
 - 2.1 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft..... 111
 - 2.2 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft in Kombination mit der Schiffchenhaltung 114
 - 2.3 Beispielübungen für die Kernposition „Liegestütz“ als Voraussetzung für die Schwünge im Stütz mit Vor- und Rückverlagern der Schultern und aus dem Schwung geturnt 116
 - 2.4 Beispielübungen für den Rückschwung in die Körperhaltung „hohe Schiffchenposition“ 118
- 3 Schwünge im Hang – Beispielübungen für Krafttrainingsformen 120
 - 3.1 Beispielübungen zur Verbesserung des reinen Hangs und des Schwingens im Hang..... 120
 - 3.2 Beispielübungen zur Verbesserung des Konterns und aktiven Schwingens im Hang 121

TEIL B**Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten 125****I Sprunggeräte 126**

- 1 Absprung und Landung 127
 - 1.1 Der reaktive Absprung/Abdruck (Prellabsprung) 127
 - 1.2 Landung 130
- 2 Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt 134
 - 2.1 Hintergrundwissen zur Technik 135
 - 2.2 Biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Sprung über das Pferd bzw. den Sprungtisch 143
 - 2.3 Kurzbeschreibung und Methodik 146
- 3 „Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase 163
- 4 Handstütz-Sprungüberschlag mit Längsachsendrehungen in der ersten und zweiten Flugphase 172

II Hang- und Stützgeräte 186

- 1 Reck/Stufenbarren 186
 - 1.1 Rotation um feste Drehachsen: Handschutz und biomechanische Erläuterungen 187
 - 1.2 Umschwung- und Felgbewegungen 193
 - 1.2.1 (Hüft-)Umschwung vorlings vorwärts 193
 - 1.2.2 Spreizumschwung/„Mühlumschwung“ vorwärts 202
 - 1.2.3 Freie Felge in den Stütz (Felgumschwung), Hang und Handstand... 206
 - 1.2.4 Vom Riesenaufschwung zum (Ristgriff-) Riesenfelgumschwung rückwärts: „Riesenfelge“ 217
 - 1.3 Kippbewegungen – Was sind Kippen und wie funktionieren sie?...231
 - 1.3.1 Liegehangkippe 234
 - 1.3.2 „Schwebekippe“: Kippe/Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem gewinkelten Hang (*unter Berücksichtigung der Laufkippe, Fall- und Langhangkippe*) 242

1.3.3	„Wolkenschieber“: Kippe/Kippaufschwung rücklings vorwärts (einschließlich Ellgriffaufschwung und „Durchschub“)	254
1.3.4	„Mühlaufschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts	262
1.3.5	Freie Kippumschwünge rücklings	269
1.4	Felgunterschwing- bzw. Felgabschwungsbewegungen	279
1.4.1	Felgunterschwingung (Felgabschwung) aus dem Stütz	279
1.4.2	Sohlen(-well-)unterschwingung/Felgunterschwingung aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen	284
1.5	Salto rückwärts aus dem Vorschwing im Streckhang (Abgang)	294
2	Parallelbarren	305
2.1	Kreishockwende (Drehhocke)	306
2.2	Oberarmrolle und Oberarmstand	313
2.2.1	Oberarmrolle	313
2.2.2	Heben in den Oberarmstand	319
2.2.3	Bewegungserweiterung: Rückschwung in den Oberarmstand	323
2.3	Rückschwung in den Handstand	325
2.4	„Schwungstemme“: Oberarm-Stemmaufschwung	329
2.4.1	Schwungstemme vorwärts: Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts	329
2.4.2	Schwungstemme rückwärts	334
2.5	Kippen aus der Ruhelage und aus dem Schwung	336
2.5.1	Oberarmkippe in den Grätschsitz/Stütz (einschließlich Speichengriffkippe)	337
2.5.2	„Schwebekippe“ (Ellhangkippe) in den Grätschsitz/Stütz (Schwungkippe)	342
III	Kleine Gerätturnanatomie	350
IV	Die Turnbibliothek	354
V	Übersichten	362
1	Wettkampfprogramm der Pflichtübungen des Deutschen Turnerbundes ab 2015 für das allgemeine Gerätturnen. Die Ausschreibung der Schwierigkeitsstufen 1 bis 9 in Stichworten	362

1.1	Sprung (weiblich & männlich).....	363
1.2	Reck/Stufenbarren.....	366
1.2.1	Pflichtübungen Stufen 1-5 (weiblich & männlich) am Reck/Holm..	366
1.2.2	Pflichtübungen Stufen 6-9 (weiblich) am Reck/Holm und Stufenbarren.....	367
1.2.3	Pflichtübungen Stufen 6-9 (männlich) am Hochreck.....	369
1.3	Parallelbarren: Pflichtübungen Stufen 1-9 (männlich).....	370
2	Gerätturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerätturnabzeichens des DTB.....	374
2.1	Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele.....	374
2.2	Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes.....	376
VI Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen		382
	Für Reinhard Dietze.....	389
	Index.....	390
	Bildnachweis.....	400



Sarah turnt einen Rückschwung in den Handstand gegrätscht

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 in den Überarbeitungen von 2015 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 wett-kampforientierten 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, 2014) 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 fertigungsorientierten Turnen zu sammeln. Da die Zielgruppe der Autorin eher Breitensportlich orientiert ist, diese Turnenden nur in normalen Turnhallen mit normalen Ausstattungen trainieren können, unterscheiden sich manchmal die Turntechniken, die Hilfegebungen und die Methoden des Technikererwerbs von denen des Hochleistungssports. Teilweise werden für beide Zielgruppen die unterschiedlichen Vorgehensweisen dargestellt. Bei der Hilfegebung zeigt sich dies deutlich: Im Breitensportlichen Bereich helfen sich die gewichtsmäßig gleichschweren Turnenden untereinander im Team, im Leistungssport hält ein Trainer eine kleine Turnerin oder einen jungen Turner mit sehr guten Voraussetzungen. Helferpositionen, die Griffansätze bei der Hilfegebung sowie die Art und Anzahl der Vorübungen unterscheiden sich demnach oft. Das Buch zeigt für beide Zielgruppen Möglichkeiten auf.

Der deutsche Turner-Bund (DTB) gibt seit 1954 für seine Wettkämpfe Aufgabenbücher heraus. Mit Überarbeitung des Wettkampf- und Wertungssystems und der *Pflichtübungen* (P) der Schwierigkeitsstufen 1 bis 9 (kurz als „P1 – P9“ bezeichnet) von 2008 gilt ab dem 01. Januar 2015 für das allgemeine Gerätturnen der Frauen und Männer der 20.000 DTB-Vereine ein *eigenes*, neues Aufgabenbuch. P1 ist die einfachste Stufe, P9 die schwierigste Übungsstufe.

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 allgemeinen Leistungssport. Dementsprechend werden die Fertigkeiten für die höchste Stufe des *Gerätturnabzeichens* (in diesem Band aktualisiert als Übersicht im Anhang beigefügt) ebenso mit diesem Buch abgedeckt.

Diese neuen Pflichtübungen für das allgemeine Turnen sind *nicht* bestimmten Altersstufen zugewiesen, wie das im kaderorientierten Leistungsturnen der Fall ist. Dort werden die Übungen als „AK“ für Altersklasse + Altersangabe bezeichnet,

zum Beispiel „Pflichtübung AK10“. Diese Pflichtübungen richten sich streng nach internationalen Vorgaben. Im allgemeinen Gerätturnen kann der Veranstalter für bestimmte Wettkämpfe den Pflichtübungen eine Altersstufe zuweisen. Für nationale Wettkämpfe sind diese Zuordnungen im Aufgabenbuch in einer Tabelle nachzulesen (DTB 2015a, S. 9f). Bei den Wahlwettkämpfen auf einem Landesturnfest oder Deutschen Turnfest können zum Beispiel 16- bis 29-Jährige sich ihre Schwierigkeitsstufen pro Gerät aus den Schwierigkeitsstufen P5 bis P9-Bereichen selbst auswählen. Um den allgemeinen Gerätturnern auch ein Kürturnen zu ermöglichen, werden in dem Aufgabenbuch für vier Leistungsklassen (LK1 – 4) mit 5 Kompositionsanforderungen (KA) modifizierte Kürausschreibungen (Kür modifiziert = KM) angeboten. Diese gelten zum Beispiel für Deutsche Seniorenmeisterschaften (ab 30 Jahre) oder auch Deutsche Mehrkampfmeisterschaften. Die im vorliegenden Buch behandelten Turnelemente gelten für alle Wettkampfbereiche des allgemeinen Gerätturnens.

Das *Wertungssystem* hat sich ebenfalls im allgemeinen Gerätturnen geändert. Es gibt *zwei* Benotungsbereiche, die als Endnote die Turnwertung ergeben: Der erste Bereich gibt die Wertigkeit einer Übung durch die Elemente einer Pflichtübung vor. Eine P8 hat eine Wertigkeit von 8 Punkten. Im Aufgabenbuch ist nachzulesen, wann wieviel von dieser Wertigkeit einer Übung abgezogen werden kann. Dies wird als „*D-Note*“ bezeichnet. Dazu gibt es grundsätzlich für die Ausführung maximal 10 Punkte dazu, wenn keine Technik- oder Haltungsfehler gezeigt werden. Dies wird als „*E-Note*“ bezeichnet. Eine perfekt geturnte P9 kann somit maximal 19 Punkte erhalten (vgl. DTB, 2015a, S. 23ff).

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 *Bundesjugendspiele* und des *Bundesfinales Turnen Jugend trainiert für Olympia*. Eine Übersicht über die Zuordnung der Fertigkeiten zu den verschiedenen Schwierigkeitsstufen der neuen Pflichtübungen wird in Übersichten am Ende des vorliegenden Bandes für Verein und Schule gegeben (vgl. S. 370 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

A handwritten signature in blue ink. On the left is a stylized drawing of a smiling face with radiating lines above it, resembling a sun or a happy expression. To the right of this drawing, the name "Pia E. Kling" is written in a cursive, handwritten style.



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.



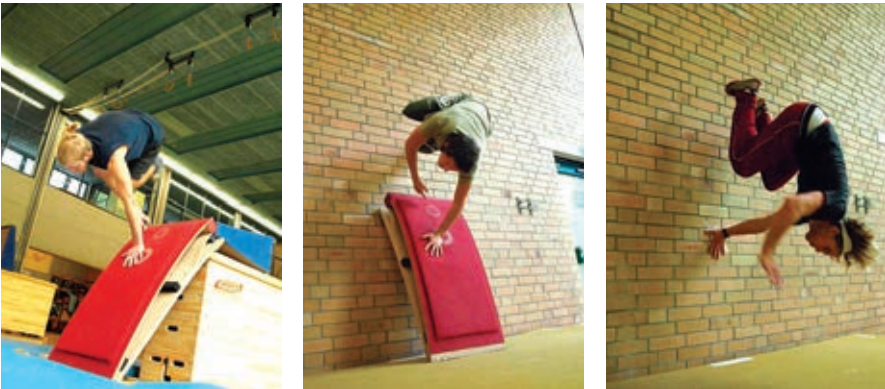
1 Turnen ist Freude am Bewegungslernen und Kunststücke einüben: Parkour und Freerunning als turnerische Trendsportart

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 „turnsportlichen“ Bewegungstrend: Parkour hat in Schule, Verein und vor allem in der Freizeit der Jugendlichen seinen Platz gefunden.

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 – stützend überwunden werden. Zunehmend wurde Parkour akrobatischer und damit kristallisierte sich die Gruppierung der *Freerunner* heraus. In dem James-Bond-Film *Casino Royal* wurde die Eröffnungsszene nicht mit einem *Stuntman* gedreht, sondern mit dem *Freerunner* und *Gründer der Bewegung Sébastien Foucan*. 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, könnte 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 Parallelbarnen kennen (vgl. Seite 306 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 *Wall Spin* (siehe nachfolgende Fotos und im Parkour- und Freerunningbuch von Witfeld, Gerling & Pach 2015).



Ein *Freerunner* turnt! Neben der Kreishockwende, im Turnen auch Drehhocke genannt, zeigen sie Stützsprunghocken über Tische und bezeichnen sie als *Monkey Vault*, mit doppeltem Stütz wird daraus ein „King-Kong-Vault“, der aussieht, wie schon 1920 in einem Handbuch von Gasch als Doppelstützsprung dargestellt (Abb. 1). Ein Unterschwing, auch aus dem Stütz geturnt, ist ein *Under Bar*. Auch Handstütz-Überschläge wer-

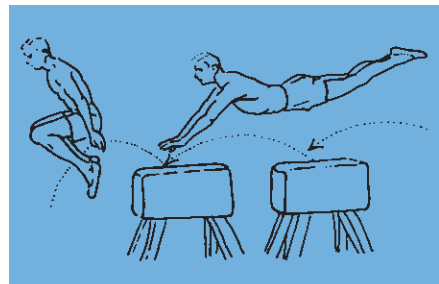


Abb. 1: Doppelstützsprung um 1920

den über Hindernisse vorgeführt, selbst Saltoabgänge von hohen Stangen – wie in diesem Band methodisch aufbereitet – werden von den Jugendlichen gezeigt. Hilfegebung, methodische Tipps und Hinweise zu Gerätehilfen wie technische Tipps können aus diesem Buch somit auch für diese Zielgruppe sehr hilfreich sein!

Wo zunehmend Le Parkour als Unterrichtsgegenstand aufgenommen wird, werden turnerische Bewegungen wieder modern und Elemente aus dem vorliegenden Methodikbuch für die Schule interessant.

2 Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte

2.1 Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen



Abb. 2: Felszeichnung aus Afrika



Abb. 3a: Kretischer Stiersprung, abgebildet auf einem Schmuckstein (Gemme)

Aus Afrika stammt ein Felsbild, auf dem ein Mensch über einen Elefanten springt (Abb. 2).

Auf Kreta sind zahlreiche Abbildungen (Abb. 3a-c) vom „Stierspringen“ zu finden, eingraviert auf Schmucksteinen, auch als Gemme bezeichnet (Abb. 3a), zu sehen als Wandmalereien, wie im Palast von Knossos. Sie sind auch auf Türschlössern zu finden oder in Form von bronzenen Skulpturen. Wissenschaftler zeichneten nach

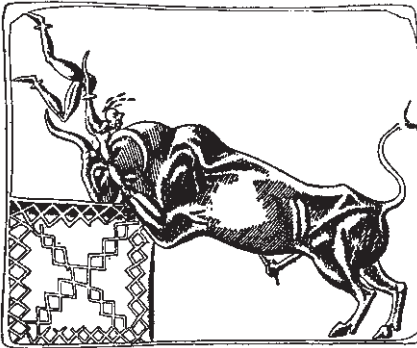


Abb. 3b: Auf einem Türschloss (Schuber)

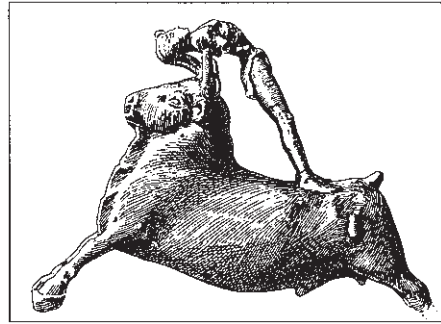


Abb. 3c: Als Bronzefigur

diesen Vorlagen modifiziert die Technik des Hand-Stützsprungüberschlags über den Stier nach, dargestellt mit Stütz der Hände an den Hörnern (Abb. 4a) (wobei sich der Springer dabei vom Stierkopf hochkatapultieren ließ) und mit Stütz am Rücken (Abb. 4b).

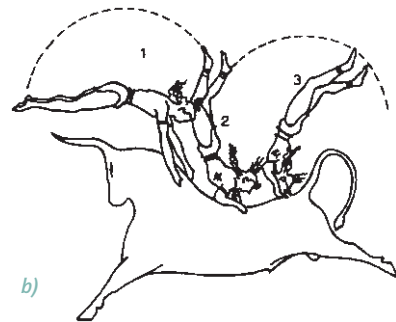
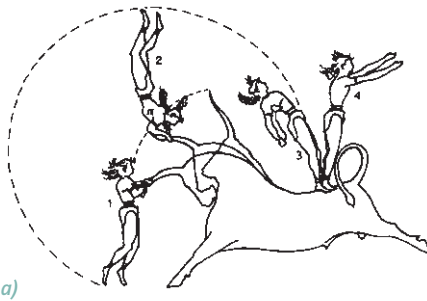


Abb. 4a/b: Kretischer Stiersprung modifiziert: a) mit Stütz an den Hörnern und Beschleunigung durch den Stierkopf und b) mit Stütz am Rücken des Stiers

Der älteste „Pferdsprung“ scheint der des Teutonenkönigs Teutobod zu sein, als er um das 2. Jahrhundert v. Chr. über sechs nebeneinander gestellte Ponys gesprungen sein soll. Dieser Sprung ist als „Königssprung“ in die germanische Mythologie eingegangen. Die Römer des klassischen Altertums benutzten bereits den Pferden nachgebildete hölzerne Gestelle, um an ihnen das Auf- und Absitzen zu üben. Diese Urform des Pferdturnens ist schriftlich für das Jahr 375 n. Chr. belegt. Damit scheint das Holzpferd das älteste „Turngerät“ zu sein (vgl. Pahneke, 1967, S. 8).

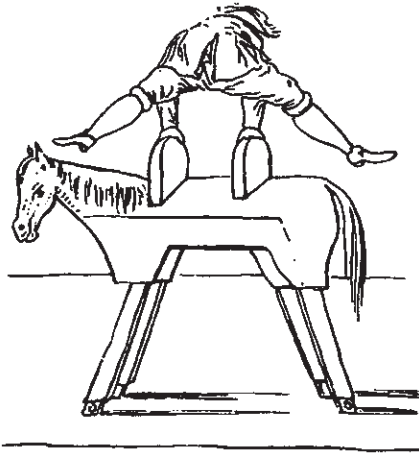


Abb. 5: Grätschsprung 1713 über ein Pferd

Mit den Kupfer- und Stahlstichen wurden gut erhaltene Dokumentationen möglich, wie ein Sprung über ein Pferd von 1713 (Abb. 5).

Das heutige Sprungpferd (Abb. 7), das sich, wie zu sehen, aus dem Pauschenpferd entwickelt hat (Abb. 6), ist 80 Jahre später nur leicht in der Form, aber im Material weiterentwickelt worden. Dieses Pferd wird heute neben dem Kasten in der Schule und im allgemeinen



Abb. 6: Entwicklung der Pferdformen aus Gasch (1920): 1) Vieth 1795, 2) GuthsMuths 1804, 3) Jahn 1816, 5) Jahn 1913 und 6) Wettkampfgerät um 1920



Abb. 7: Tumpferd 2000

Übungsbetrieb der Vereine für die Stützsprünge eingesetzt. Nach Beschluss des Turnweltverbandes FIG (*Fédération Internationale de Gymnastique*) vom 9. Oktober 2000 wurde mit Beginn des Jahres 2001 international nicht mehr bei den Frauen über das seitgestellte und bei den Männern über das längs gestellte Pferd gesprungen, sondern über den für beide Geschlechter geltenden Sprung-

tisch (Abb. 10). Die Wettkampfausschreibungen der Vereine in Deutschland zogen nach und so findet sich heute in den Vereinen, die ab Landesebene Wettkämpfe bestreiten, ein Sprungtisch.

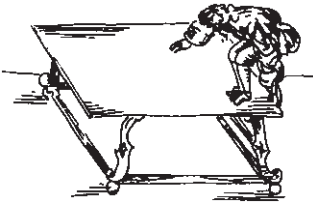


Abb. 8a: Erster abgebildeter sportlicher Tischsprung, der „Eckensprung“ von 1661 aus „Paschens Voltigierbuch“

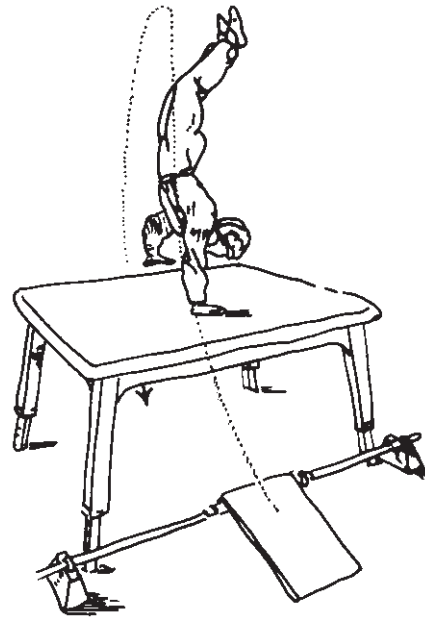


Abb. 8b: Tischsprung nach Lion, 1895

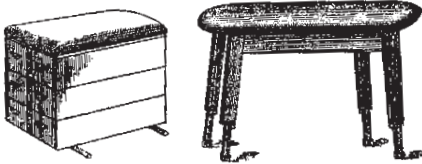


Abb. 9: Doppelkasten und Tisch von 1920



Abb. 10: Wettkampfgerät Sprungtisch ab 2001

Erstmals wurde der Sprungtisch als sportlicher Tischsprung in „Paschens Voltigierbuch“ mit dem „Eckensprung“ 1661 (Abb. 8) als zu „beturnendes Gerät“ abgebildet. Als offizielles Turngerät ist der *Sprungtisch* schon fast 150 Jahre alt: Der „Springkasten“ (mit *i* geschrieben) ist von Rothstein 1851, von Schweden kommend, in das deutsche Turnen eingebracht worden. Zwei Kästen bil-

den anfänglich einen Tisch (Abb. 9a) und so wurde daraufhin als Weiterentwicklung das Turngerät „Tisch“ gebaut, das 1863 auf dem 3. Deutschen Turnfest erstmals mit Turnübungen vorgeführt wurde. (vgl. Abb. 8b „Tischsprung nach Lion, 1895“). Es gibt noch heute Vereine, die solch einen Sprungtisch (Abb. 9b) in ihren Geräteraum stehen haben und für das Schauturnen einsetzen.

2.2 Absprunghilfe Sprungbrett

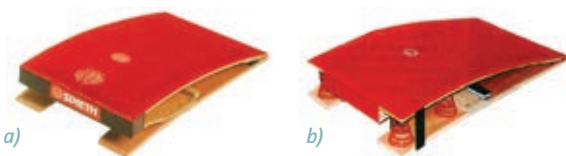
Im Mittelalter wurden schwierige akrobatische Übungen zunehmend von Leuten vorgeführt, die sich professionell und damit methodisch die Kunststücke aneigneten: den akrobatischen Gauklern. Diese Berufsakrobaten zeigten ihre Künste und ihr Können nicht nur auf Jahrmärkten, sondern auch an Königshöfen. Ein solcher war Archange Tuccaro, geboren 1536 in den Abruzzen Italiens. Als königlicher Hofspringmeister und "Turnlehrer des Königs" ab 1570 am Hofe Karls IX. von Frankreich, verfasste er das außergewöhnliche und erste schriftlich formulierte sowie mit 88 Holzschnitten illustrierte Methodikbuch der Welt zum Bodenturnen mit dem Titel: „*Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air*“. Mit dem Buch „Drei Gespräche über die Kunst des Luftspringens“, das er jedoch erst 1599 in Paris veröffentlichte, legte er ein dreibändiges, 400 Seiten umfassendes Werk vor.

Das „Brettspringen“ wird bei Tuccaro 1599 als „Trampellin“ bezeichnet. Die wohl beiden bekanntesten Abbildungen von Tuccaro zeigen den Sprung vom gepolsterten Sprungbrett über einen Partner und vom elastischen „Bretter-Sprungbrett“ über zehn reifenhaltende Männer (vgl. Gerling, 2007, S. 20f.).

Bereits 1920 bildete *Gasch* in seinem Handbuch zahlreiche Variationen am Sprungbrett für unterschiedliche Zielsetzungen an. Unter den vielen Absprunghilfen sind für uns vor allem die drei verschiedenen Federbretter interessant, wobei die Federn sowohl längs als auch quer angebracht sind (Abb. 11).



Abb. 11: Federbretter nach Gasch um 1920



a)

b)

Abb. 12: Aktuelle Sprungbretter:
a) Sprungbrett „Budapest“, b)
Sprungbrett mit Metallfedern