

Turnen in der Schule ist etwas anderes als Turnen im Verein

Sabine Hafner

Die Unterschiede

- Gerätturnen im Verein ist auf ein regelkonformes, formgebundenes Bewegten ausgerichtet. Es werden spezielle, traditionelle Fertigkeiten an tradierten Geräten erlernt und dargestellt.
- Schulturnen basiert auf einer anderen Sachstruktur. Es berücksichtigt die Vielseitigkeit im Hinblick auf Sinndeutung, Gerätewahl und Bewegungsform mit.
- Darüber hinaus sind Schulsporthallen mit weniger und anderen Geräten ausgestattet als Kunstturnzentren. Auch die Instandhaltung und Erneuerung der Turngeräte an Schulen ist – bei kleinerem Budget – oftmals unzureichend. Auch hinsichtlich der Leistungsbereitschaft und der Leistungsvoraussetzungen der Adressaten zeigen sich in der Schule kaum Überschneidungen mit einem Vereinsturner. Die Expertise der Sportlehrer ist mit der eines Turntrainers inkomparabel.
- Damit Schulturnen gelingt, müssen sich mehrperspektivische Formen des Lehrens und Lernens und zielspezifische Lösungsideen für Schulturnprobleme treffen. Es gilt, attraktive, realistisch durchführbare und sachdienliche Übungsformen anzubieten. Lehrer interessieren sich zum Vorbereiten und Durchführen ihres Turnunterrichts in der Schule für andere Handlungsanweisungen als Übungsleiter im Verein.
Neben einer inhaltlichen Vorstrukturierung müssen Schulturnratgeber auch:
 - Bewegungsanlässe oder Adressatendifferenzierung aufgreifen,
 - schnelle Auf-, Um- und Abbaumodalitäten von Geräten garantieren,
 - turnerische Anregungen zur Teamfähigkeit anbieten,
 - Schüler zum Helfen befähigen,
 - Inszenierungstechniken für die Turngestaltung präsentieren,
 - Hinweise zur intensiven Zeitnutzung geben,

- Impulse für die themenorientierte selbstständige Schülerarbeit anbieten,
- Hilfen zur Gruppeneinteilung und Organisationsformen als spezifische Faktoren des Turnens darstellen und
- außerschulische Bewegungsgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen.

Bewegungsfähigkeit und die Handlungskompetenz der Lehrer und der Schüler im Turnunterricht sind übergeordnete Ziele. Dabei müssen unterschiedliche Motive zum Turnen miteinander verknüpft werden, wobei sechs Faktoren – zwei Bedingungsfelder und vier Entscheidungsfelder – vielschichtig aufeinander einwirken. Alle für den Turnunterricht zu treffenden Entscheidungen sind zuallererst auf der Bedingungebene an ein einerseits umfassendes Verständnis von **Turnen** und ein andererseits umfassendes Verständnis von Schule gebunden. Als Hilfe für die Integration der verschiedenen Leitideen zum Turnen sei diese Vorgehensweise schaubildartig am Turngerät Barren dargestellt (Seite 2 oben rechts).

AUS DEM INHALT:

Sabine Hafner

Turnen in der Schule ist etwas anderes
als Turnen im Verein

1

Sandra Heck

Unbekannte Flugobjekte in der Turnhalle

6

Heinz Lang

„Im Mittelpunkt stehen“

11

Michael Bauer

Mannschaften bilden im Sportunterricht

12



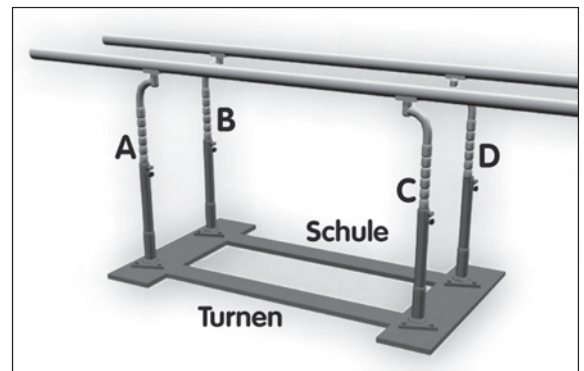
Die vier Entscheidungsfelder sind symbolisch durch die vier Pfeiler des Turngerätes Barren vertreten. Indem man mit der Veränderbarkeit des Barrens spielt, wirkt das Schulturnen auf

- unterschiedliche **Erscheinungsformen**,
- vielfältige **Sportdidaktische Positionen**,
- verschiedene **Ausgangsdiskpositionen** der Schüler
- und unterschiedliche **institutionelle und administrative Schulstrukturen** ein.

Für Lehrer und Schüler ist es wichtig, dass Entscheidungen schnell getroffen werden. In der Unterrichtspraxis wird es so aussehen, dass die Lehrer längst über Verhältnisse im Turnunterricht entschieden haben, etwa durch das Erstellen eines Stoffverteilungsplans. Nimmt ein Lehrer dabei das Barren-Modell als Bezugsgrundlage, so ist gewährleistet, dass sein Turnunterricht insgesamt unterschiedliche Ansprüche kombiniert.

Die Grundziele einer vielfältigen Schulturnausbildung bestehen darin,

- Körper- und Bewegungserfahrungen durch Turnen sammeln und erweitern,
- Tätigkeiten, Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten des Turnens kennen lernen, wiederholen und üben,
- Bewegungsfolgen an Geräten (Boden, Parallelbarren, Reck, Schwungringe, Schwebebalken, Kasten, Stufenbarren, Trampolin, Langbank, Minitrampolin, Gerätekombinationen etc.) erlernen,
- traditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten des Turnens an ungewöhnlichen Geräten ausprobieren und üben,
- Partner- und Gruppenturnen ausprobieren,



- Körperbeherrschung als positiv erleben,
- Erlebnis, Spannung, Abenteuer, Wagnis, Risiko als Elemente des Turnens erfahren,
- Leistung erbringen durch die Darstellung von Turnbewegungen,
- Bewegung (miteinander) gestalten,
- Sozialisationsmöglichkeiten durch Hilfestellung, Kooperation, Mitbestimmung erfahren,
- Sicherheit beim Transport, beim Auf- und Abbau und bei der Benutzung von Großgeräten erwerben und
- verschiedene methodische Verfahren kennen lernen.

Folgende zehn mit dem Barren-Modell vollzogene Unterrichtseinheiten haben Vorschlagscharakter. Sie greifen Themen und Inhalte aus einem riesigen Möglichkeitsbereich des Konzeptes auf und sind im Sinne einer Umrissplanung für den Turnunterricht am Beispiel der Sekundarstufe I zu verstehen.

1. *Grundtätigkeiten am Beispiel „Rollen und Überschlagen“*
2. *Geräte- und Bewegungserfahrungen am Beispiel „Schwebebalken (auch für Jungen) und Parallelbarren (auch für Mädchen)“*
3. *Kooperation und Mitbestimmung am Beispiel „Helfen und Sichern“*
4. *Problemlösen am Beispiel „Sprunghocke am Kasten/Pferd längsgestellt“*
5. *Rhythmisierungsfähigkeit am Beispiel „Synchronturnen“*
6. *Bewegungsphantasie am Beispiel „Bewegungslandschaft“*
7. *Von der Bewegungserfahrung zur Bewegungsfertigkeit am Beispiel „Flick-Flack“*
8. *Turnen als Mannschaftsdisziplin am Beispiel „Akrobatik“*
9. *Bauen und Üben am Beispiel „Minitrampolin“*
10. *Gestalten am Beispiel „Gruppenturnen“*

Damit Turnunterricht nicht scheitert, ist es wichtig, die Schüler herauszufordern und zielgerichtet in Bewegung zu halten. Bereits der erste Kontakt, anschließend das Erwärmen und der weitere methodische Verlauf sind auf spezifische Formen eines gemeinsamen Turnens im Sinne der Themenerarbeitung zu richten. Die einzelnen Unterrichtseinheiten sollen dabei nach

der klassischen Einteilung von Sportunterricht in themenspezifische Erwärmung/Einstieg, Hauptteil/Erarbeitung und Ausklang/Ergebnissicherung veranschaulicht werden.

Die schulturnspezifische Komposition machts!

Prinzip: Keine Zeitverschwendung bei der allgemeinen Erwärmung!

Beim Thema „Von der Bewegungserfahrung zur Bewegungsfertigkeit am Beispiel Flick-Flack“ laufen die Schüler zur Erwärmung auf Musik (Lauftempo!). Stoppt die Musik, laufen sie in die Hallenmitte und wählen aus dort ausgelegten Kärtchen eines aus. Auf jedem Kärtchen steht eine Bewegungsanweisung, die als Voraussetzung für das Erlernen des Flick-Flacks gelten kann:

- Führe eine „Kerze“ aus (Körperspannung),
- führe einen „Handstand an der Wand“ aus (Gewicht auf Händen tragen),
- drehe dich zweimal um dich selbst,
- stelle dich auf ein Bein und schließe die Augen (Gleichgewichtsfähigkeit, Körperspannung),
- baue mit deinem Körper einen Bogen/eine Brücke (Bogenspannung) (siehe Bild 1),
- führe eine „Standwaage“ aus und schließe dabei die Augen (Gleichgewichtsfähigkeit, Körperspannung).

Die Schüler befolgen die Anweisung und legen anschließend den Zettel nochmals zurück. Mehrere Durchgänge nach dem gleichen Prinzip folgen.

Stoppt die Musik zum letzten Mal, werden die Schüler aufgefordert, den Begriff „Flick-Flack“ mit ihren Körpern zu schreiben. Daran beteiligen sich alle Schüler.

Prinzip: Keine Zeitverschwendung bei der Gruppeneinteilung

Die oben genannte Einstimmung teilt die Klasse gleichzeitig in zwei Gruppen auf. Die Gruppe, die an der Darstellung des Wortes „Flick“ beteiligt war, erhält Aufbauanweisungen, die Gruppe „Flack“ ebenso.

Prinzip: Schülerinnen und Schüler zum Helfen und Sichern befähigen!

Es ist notwendig, Helfen und Sichern zum Thema einer Turneinheit zu machen, da in einem Turnunterricht, in dem viele Schüler gleichzeitig in Bewegung sein sollen, der Lehrer alleine nicht für die Organisation sorgen kann. Nur ein gemeinsamer verantwortungsbewusster Turnunterricht sorgt für die bewegungstechnische Weiterentwicklung der Schüler.



Beispiel Partnerfindung

Die Schüler befinden sich an einem beliebigen Platz in der Sporthalle. Sie orientieren sich im Raum und schließen die Augen, sobald sie wissen, wo sie in der Halle stehen. Mit geschlossenen Augen bewegen sie sich so lange langsam zur Raummitte, bis sie an beiden Schultern einen Partner spüren. Die Schüler versuchen, immer noch mit geschlossenen Augen, einen Innenstirnkreis zu bilden und anschließend die rechte Hand in das Kreisinnere zu strecken. Sie ergreifen die Hand eines Partners, mit dem sie die nächsten Übungen ausführen. Erst wenn eine Hand gefunden wurde und nicht noch weitere Personen Kontakt aufgenommen haben, sollen die Augen geöffnet werden.

Nach der Paarbildung legen die beiden Schüler fest, welcher der Partner zur Gruppe 1 und welcher zur Gruppe 2 gehören möchte. Gruppe 1 läuft durcheinander durch den Raum auf Musik (Lauftempo!). Gruppe 2 formiert sich zu einem Innenstirnkreis. Die „Läufer“ (Gruppe 1) suchen sich einen beliebigen „Steher“ (Gruppe 2) aus und steuern auf ihn zu. Gemeinsam mit ihm bewältigen sie eine der folgenden Aufgaben. Anschließend bleiben die Schüler aus Gruppe 1 stehen, während sich die Schüler der Gruppe 2 frei bewegen, nach einem beliebigen Partner suchen und eine gemeinsame Aufgabe bewältigen etc. Die Aufgabenstellungen fordern zum Spiel mit dem gegenseitigen Helfen auf und lauten (siehe auch Bilder Seite 4):

- Sich an beliebiger Körperstelle gegen den Partner verlagern (Gewicht abgeben) und gemeinsam zum Boden gleiten.
- Den Partner an einen anderen Ort „wegtragen“.
- Auf den Partner im Strecksprung zuspringen (Stütz mit den Händen auf dessen Schultern). Der Partner unterstützt den Sprung durch Anheben an der Hüfte.
- Den Partner wieder sachte bis in den sicheren Stand begleiten.
- Den Partner „überturnen“.

Bild 1



Dr. Sabine Hafner

ist Akademische Rätin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Turnen, Tanz und Gymnastik zählen zu ihren sportpraktischen und Schulsportforschungs- und Arbeitsschwerpunkten.

Anschrift der Verfasserin:
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg



Prinzip: Riegenbetrieb vermeiden!

Während beim Turnen im Verein der Riegenbetrieb eine geläufige und erfolgreiche Arbeitsform darstellt, bringt dieser für das Schulturnen nur Nachteile mit sich:

- Die Schüler müssen auf ihren Einsatz (u. U. lange) warten und langweilen sich.
- Die Übungsfrequenz ist reduziert, weil der Lehrer immer nur einem Schüler Hilfestellung geben kann.
- Schüler, die nichts zu tun haben, stören, werden un aufmerksam und beschäftigen sich mit unterrichtsfernen Themen.
- Der Unterricht beschränkt sich auf motorische Inhalte, während soziale und affektive Formen außer Acht gelassen werden.

Die 1:1-Situation (Lehrer-Schüler) lässt sich auch im Turnunterricht an Schulen nicht immer vermeiden. Zum Erklären, Betreuen oder aktiven Eingreifen in den Bewegungsablauf muss sich ein Lehrer auch einmal um einen einzelnen Schüler kümmern. Währenddessen sind für die anderen Schüler Aufgaben zum Erreichen der motorischen Lernziele zu formulieren, die diese selbstständig ausführen können.

Beispiel

Der Lehrer befasst sich mit einzelnen Schülern am Schwebebalken. Um Rückstau zu vermeiden, sind noch zwei weitere Stationen aufgebaut. An diesen turnen die Schüler eigenverantwortlich. Damit die Schüler nicht am Schwebebalkenturnen „vorbei üben“, beinhalten die Aufträge Balancierherausforderungen.

Station 1: Weichbodenmatte auf Medizinbällen

- A** Überlaufe die Matte längs von einer zur anderen Seite.
- B** Versuche auf der Matte das Gleichgewicht zu halten, während dein Partner die Matte hin- und herbewegt.
- C** Probiere drei verschiedene Rollbewegungen aus.

- D** Drehe dich zusammen mit deinem Partner mehrmals mit Handfassung (tanze mit ihm!).
- E** Zeige ein „Kunststück“.

Station 2: Bankwippe

- A** Balanciere auf „allen Vieren“ vorwärts von der einen zur anderen Seite.
- B** Balanciere auf „allen Vieren“ rückwärts von der einen zur anderen Seite.
- C** Balanciere aufrecht gehend vorwärts von einer zur anderen Seite.
- D** Balanciere aufrecht gehend rückwärts von einer zur anderen Seite.
- E** Balanciert zu zweit hintereinander von einer zur anderen Seite.
- F** Balanciert zu zweit so, dass ihr einen Softball zwischen eurer Stirn festhalten könnt.

Prinzip: Reflexionsphasen = Bewegungsphasen!

Beispiel Akrobatik

An einer Wand sind sichtbar für alle die Regeln der Akrobatik angebracht. Die Teilnehmer machen erste akrobatische Bewegungserfahrungen mit einem Partner und in der Gruppe. Sie „entdecken“ dabei die Regeln der Akrobatik beispielsweise dadurch, dass der Lehrer während des Turnens auf Verhaltensvorschriften hinweist. Eine theoretische Reflexion im Sitzkreis mit Schaubildern zum Regelwerk kann als Zeitverschwendung angesehen werden. Abgesehen davon, dass die meisten der aufgezählten Regeln im Übungseifer vergessen werden, ist es wichtig, dass die Schüler solche Verhaltensregeln körperlich verinnerlichen. Durch das Bewegen erschließt sich erst der Sinn der Verhaltensmaßnahmen.

So erklärt sich die Regel „Barfuß turnen!“ durch die einleitende Begrüßung der Schüler. „Heute turnen wir wie die Akrobaten im Zirkus. Damit man sich beim ‚aneinander Turnen‘ nicht wehtut, tragen Zirkusakrobaten keine Schuhe“. Weitere Regeln erklären sich durch die methodisch sinnvolle Auswahl an Übungen.

Beispiel für eine Partnerübung

A befindet sich im Vierfüßerstand. **B** sucht nach unterschiedlichen Positionen, die er auf dem Rücken von **A** ausüben kann (sitzen, liegen, stehen, Schulterstand, Handstand). Der Lehrer gibt bei der Auftragsverkündung die strikte Anweisung, dass die Lendenwirbelsäule nicht betreten werden darf!

Literatur

Hafner, S. (2009). *Turnen in der Schule – ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I*. Praxisideen Band 37. Schorndorf: Hofmann-Verlag