

## DAS BUCH

Die wichtigsten Kernelemente der Pflicht- und Kürübungen und des neuen Gerätturnabzeichens des Deutschen Turner-Bundes stehen im Mittelpunkt dieses Buches. Auch die Basisfertigkeiten aus den Richtlinien der Schulen, der neuen Bundesjugendspiele, des Schulwettbewerbes „Jugend trainiert für Olympia“ und des Deutschen Sportabzeichens werden behandelt. Für das freie und kreative Turnen sowie für Zirkusprojekte ist dieses Buch ebenfalls ein wertvolles Nachschlagewerk.

Es wird aufgezeigt, wie mit fünf Grundübungen und Übungsvariationen modern und spaßbetont zur Turnfertigkeit gelangt werden kann. Spielerisch und als Circuittraining werden turnerische Voraussetzungen geschaffen. Darüber hinaus helfen zahlreiche Abbildungen, Fotos und genaue Bewegungsbeschreibungen sowie die umfangreiche Erläuterung der Terminologie am Buchende, die Übungen zu verstehen.

## 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“.

€ 19,95 [D]

978-3-89899-472-9



9 783898 994729

www.dersportverlag.de

BASISBUCH GERÄTTURNEN

Ilona E. Gerling

M & M

DTB  
DEUTSCHER TURNER-BUND

WO SPORT SPASS MACHT

# BASISBUCH GERÄTTURNEN

Ilona E. Gerling



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

**Basisbuch  
Gerätturnen**

## Hinweis

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 ganz herzlich bei Tina-Nadine Seifried für die zeitaufwendige, fachliche und organisatorische Hilfe beim Erstellen dieses Buches.

Danke sage ich auch den vielen großen und kleinen Turnern und Turnerinnen, die sich für die Fotos zur Verfügung gestellt haben.

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

# Basisbuch Gerätturnen

Von Bewegungsgrundformen  
mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten



Meyer & Meyer Verlag

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

## Basisbuch Gerätturmen

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.

© 1999 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
6. überarbeitete Auflage 2009  
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto  
Member of the World  
 Sport Publishers' Association (WSPA)  
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH  
Satz: [www.satzstudio-hilger.de](http://www.satzstudio-hilger.de)  
ISBN: 978-3-89899-472-9  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



# Inhalt

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Widmungen .....                                                      | 10 |
| Vorwort .....                                                        | 11 |
| Zum Buch .....                                                       | 12 |
| Einleitung: Gerättturnen – uralte und heute so aktuell wie nie ..... | 15 |

## A Didaktik und Methodik eines Gerättturnens für alle ..... 25

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Didaktik .....</b>                                                 | <b>25</b> |
| 1.1 Was ist Gerättturnen? .....                                         | 25        |
| 1.2 Warum Gerättturnen? .....                                           | 28        |
| <b>2 Methodik: Wie wird Gerättturnen durchgeführt? .....</b>            | <b>33</b> |
| 2.1 Was ist Methodik? .....                                             | 33        |
| 2.2 Methodischer Aufbau nach Handlungsinhalten und -schwerpunkten ..... | 33        |
| 2.3 Turnerische Bewegungsgrundformen und Basisfertigkeiten ...          | 34        |
| 2.4 Methodisches Vorgehen .....                                         | 36        |
| 2.4.1 Lernvoraussetzungen .....                                         | 37        |
| 2.4.2 Lernschritte: Methodische Prinzipien im Gerättturnen .....        | 38        |
| 2.5 Methodische Hilfen im Turnen .....                                  | 40        |
| 2.5.1 Geräte- und Partnerhilfen .....                                   | 40        |
| 2.5.2 Verbale Hilfe .....                                               | 41        |
| 2.5.3 Fehlerkorrektur .....                                             | 42        |
| 2.6 Unterrichtsgestaltung .....                                         | 43        |
| 2.6.1 Zeitliche und inhaltliche Gliederung der Einzelstunde .....       | 43        |
| 2.6.2 Demonstrations- und Übungslauf in einer Übungsgruppe .....        | 44        |
| 2.6.3 Stichworte zu organisatorischen Planungsprinzipien .....          | 45        |



|           |                                                                          |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>B</b>  | <b>Basisfertigkeiten an den Geräten . . . . .</b>                        | <b>49</b>  |
| <b>I</b>  | <b>Bodenturnen . . . . .</b>                                             | <b>49</b>  |
| <b>1</b>  | <b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen . .</b>       | <b>51</b>  |
|           | 1.1 Stützen . . . . .                                                    | 51         |
|           | 1.2 Körperspannung und Stützen . . . . .                                 | 52         |
|           | 1.2.1 Körperspannung . . . . .                                           | 52         |
|           | 1.2.2 Körperspannung halten in Kombination mit Stützen . . . . .         | 53         |
|           | 1.3 Rollen . . . . .                                                     | 54         |
|           | 1.4 Grundlagen-Kreistraining für das Bodenturnen . . . . .               | 56         |
| <b>2</b>  | <b>Rolle vorwärts und Sprungrolle . . . . .</b>                          | <b>58</b>  |
| <b>3</b>  | <b>Rolle rückwärts . . . . .</b>                                         | <b>63</b>  |
| <b>4</b>  | <b>Aufschwingen in den Handstand . . . . .</b>                           | <b>69</b>  |
| <b>5</b>  | <b>Handstand-Abrollen . . . . .</b>                                      | <b>77</b>  |
| <b>6</b>  | <b>Rolle rückwärts in den Handstand . . . . .</b>                        | <b>81</b>  |
| <b>7</b>  | <b>Vom Scherhandstand zum Rad . . . . .</b>                              | <b>84</b>  |
| <b>8</b>  | <b>Radwende/Rondat . . . . .</b>                                         | <b>96</b>  |
| <b>9</b>  | <b>Gymnastische Elemente . . . . .</b>                                   | <b>102</b> |
| <b>II</b> | <b>Sprunggeräte . . . . .</b>                                            | <b>105</b> |
| <b>1</b>  | <b>Absprung und Landung . . . . .</b>                                    | <b>106</b> |
| <b>2</b>  | <b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen . . . . .</b> | <b>108</b> |
|           | 2.1 Springen (Prellfedern) und Prellabdruck . . . . .                    | 108        |
|           | 2.2 Stützspringen . . . . .                                              | 111        |
|           | 2.3 Landen . . . . .                                                     | 114        |
|           | 2.4 Stützsprung-Kreistraining . . . . .                                  | 118        |
| <b>3</b>  | <b>Stützsprunghockwende . . . . .</b>                                    | <b>119</b> |
| <b>4</b>  | <b>Stützsprunghocke . . . . .</b>                                        | <b>125</b> |
| <b>5</b>  | <b>Stützsprunggrätsche . . . . .</b>                                     | <b>135</b> |



|            |                                                                  |            |
|------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>III</b> | <b>Hang- und Stützgeräte</b> .....                               | <b>141</b> |
| <b>1</b>   | <b>Mit spielerischen Übungsformen</b>                            |            |
|            | <b>Voraussetzungen schaffen</b> .....                            | <b>141</b> |
| 1.1        | Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen .....                     | 141        |
| 1.2        | Stützen .....                                                    | 144        |
| 1.3        | Hang- und Stütz-Kreistraining .....                              | 145        |
| <b>2</b>   | <b>Reck/Stufenbarren</b> .....                                   | <b>147</b> |
| 2.1        | (Fulg-)Aufschwung und Aufzug .....                               | 147        |
| 2.2        | (Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts .....                        | 154        |
| 2.3        | (Fulg-)Unterschwung/Fulgabschwung .....                          | 160        |
| <b>3</b>   | <b>Parallelbarren</b> .....                                      | <b>165</b> |
| 3.1        | Schwingen im Stütz .....                                         | 168        |
| 3.2        | Kehre .....                                                      | 174        |
| 3.3        | Wende .....                                                      | 178        |
| <b>IV</b>  | <b>Balanciergeräte</b> .....                                     | <b>183</b> |
| <b>1</b>   | <b>Mit spielerischen Übungsformen</b>                            |            |
|            | <b>Voraussetzungen schaffen</b> .....                            | <b>185</b> |
| 1.1        | Balancierfähigkeit verbessern .....                              | 185        |
| 1.2        | Balancierstationsturnen .....                                    | 199        |
| <b>2</b>   | <b>Gymnastische Elemente</b> .....                               | <b>200</b> |
| 2.1        | Gehen .....                                                      | 200        |
| 2.2        | Federn, Hüpfen und Springen .....                                | 202        |
| 2.3        | Drehungen .....                                                  | 206        |
| 2.3.1      | Beidbeinige Drehungen .....                                      | 207        |
| 2.3.2      | Einbeinige Drehungen .....                                       | 208        |
| <b>3</b>   | <b>Ein Gleichgewichtselement – die Standwaage</b> .....          | <b>209</b> |
| <b>V</b>   | <b>Terminologie</b> .....                                        | <b>213</b> |
| <b>1</b>   | <b>Körperachsen</b> .....                                        | <b>213</b> |
| <b>2</b>   | <b>Bewegungsarten: Translation und Rotation</b> .....            | <b>214</b> |
| <b>3</b>   | <b>Bewegungsrichtungen</b> .....                                 | <b>215</b> |
| 3.1        | Bezeichnungen von Bewegungsrichtungen des Körpers .....          | 215        |
| 3.2        | Räumliche Bezeichnungen<br>bei Bewegungen von Körperteilen ..... | 216        |



|            |                                                                                                                                    |            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4</b>   | <b>Zeitliche Ausdrucksmittel (Beispiele)</b>                                                                                       | <b>216</b> |
| <b>5</b>   | <b>Körperhaltungen</b>                                                                                                             | <b>217</b> |
| 5.1        | Körperbezogene Körperhaltungen                                                                                                     | 217        |
| 5.2        | Räumliche Arm- und Beinhaltungen/-positionen                                                                                       | 219        |
| <b>6</b>   | <b>Stellungen und Verhalten des Körpers zum Gerät</b>                                                                              | <b>220</b> |
| 6.1        | Körperseiten zum Gerät                                                                                                             | 221        |
| 6.2        | Körper und Gerätgassen                                                                                                             | 221        |
| 6.3        | Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse                                                                                   | 222        |
| 6.4        | Seit- und Querspreizen der Beine                                                                                                   | 223        |
| <b>7</b>   | <b>Verhalten des Körpers am Gerät</b>                                                                                              | <b>224</b> |
| 7.1        | Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz                                                                                                  | 224        |
| 7.2        | Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden                                                                              | 227        |
| <b>8</b>   | <b>Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät</b>                                                    | <b>227</b> |
| <b>9</b>   | <b>Bezeichnungen nach Strukturgruppen</b>                                                                                          | <b>227</b> |
| 9.1        | Fertigkeiten mit Rotationen um <i>feste</i> Drehachsen an Hang- und Stützgeräten, z. T. auch Stützfertigkeiten am Boden und Balken | 229        |
| 9.2        | <i>Kurzfristige, momentane</i> und <i>freie</i> Drehachsen: Rollen, Überschläge und Sprung                                         | 230        |
| 9.3        | Kombinationen aus verschiedenen Strukturgruppen                                                                                    | 232        |
| 9.4        | Nähere Bezeichnungen von Fertigkeiten gleicher Strukturgruppen durch Zusätze                                                       | 232        |
| <b>10</b>  | <b>Griffarten am Gerät</b>                                                                                                         | <b>233</b> |
| <b>VI</b>  | <b>Kleine Gerätturanatomie</b>                                                                                                     | <b>234</b> |
| <b>VII</b> | <b>Die Turnbibliothek</b>                                                                                                          | <b>236</b> |
| <b>1</b>   | <b>Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten</b>                                                                       | <b>236</b> |
| <b>2</b>   | <b>Literaturhinweise zur Turngeschichte</b>                                                                                        | <b>242</b> |



**VIII Übersichten ..... 244**

Anhang I: Sprung: Ausgewählte Kernelemente  
der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm  
des Deutschen Turner-Bundes 2008 ..... 244

Anhang II: Reck/Holm des Stufenbarrens: Ausgewählte Kernelemente  
der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm  
des Deutschen Turner-Bundes 2008 ..... 245

Anhang III: Parallelbarren: Ausgewählte Kernelemente  
der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm  
des Deutschen Turner-Bundes 2008 ..... 247

Anhang IV: Balanciergeräte/Schwebebalken: Ausgewählte Kernelemente  
der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm  
des Deutschen Turner-Bundes 2008 ..... 248

Anhang V: Boden: Ausgewählte Kernelemente  
der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm  
des Deutschen Turner-Bundes 2008 ..... 249

Anhang VI: Das Gerätturnabzeichen 2008  
des Deutschen Turner-Bundes ..... 250

**Bildnachweis ..... 260**