

DAS BUCH

Wer träumt nicht davon, einmal einen Flick-Flack oder Salto springen zu können. Auch die Kippe möchte jeder Turner gerne einmal schaffen. Mit einigen turnerischen Vorkenntnissen und gegenseitiger Hilfegebung ist es gar nicht schwer, es zu erlernen. Ausgehend von den Lernvoraussetzungen und Übungen zum turnerischen Ergänzungstraining werden mithilfe gezeichneter Bildreihen, durch Technikbeschreibungen und mit einer Hand voll grundlegender Übungen die Turnfertigkeiten höheren Niveaus geschult. Die helfenden Griffe werden ausführlich beschrieben und zahlreiche Zeichnungen und Fotos veranschaulichen die Lernschritte. Das Buch ist nicht nur für den Turnspezialisten geschrieben. Es wendet sich gerade auch an diejenigen, die bisher noch nicht auf diesem Turnniveau gearbeitet haben.



DIE AUTORIN

Ilona E. Gerling, langjährige Bundesfachwartin für Gerätturnen im Deutschen Turner-Bund (DTB), ist Dozentin für Turnen an der Deutschen Sporthochschule Köln. Mit dem Fortbildungsforum des DTB bildet sie als Referentin zahlreiche Forumsteilnehmer/innen in ganz Deutschland im Gerätturnen aus. Sowohl die neuen Bundesjugendspiele als auch das neue Gerätturnabzeichen wurden maßgeblich von ihr erarbeitet. Sie ist Mitglied im Bundesausschuss „Aus- und Fortbildung“ des DTB und publiziert in zahlreichen Fachzeitschriften. Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema „Moderne Turnmethodik“ und Hilfegebung im Turnen.



ISBN 3-89124-656-0



9 783891 246566

www.m-m-sports.com



Ilona E. Gerling

GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

WO SPORT SPASS MACHT

GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE BODEN UND SCHWEBEBALKEN



Ilona E. Gerling

MEYER
& MEYER
VERLAG

Gerätturnen für Fortgeschrittene

Auf Bitten des Verlags wurde zur besseren Lesbarkeit in der Regel die männliche Form in das Manuskript eingearbeitet. Da auf dem Schwebebalken hinsichtlich des hier angesprochenen Fertignivens nur Turnerinnen turnen, wurde die weibliche Form für die Aktiven gewählt. In den anderen Fällen bitte ich Übungsleiterinnen, Sportlehrerinnen und Turnerinnen, sich von der männlichen Schreibweise mit angesprochen zu fühlen.

Die Methodik wurde nach bestem Wissen und jahrelanger Erprobung erstellt und hiermit dokumentiert. Es entlastet nicht den Unterrichtenden, alle Übungsangebote auf Durchführbarkeit für seine Adressatengruppe hin zu überprüfen. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die durch die Übernahme von Übungsvorschlägen des vorliegenden Buches entstehen.

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

Gerätturnen für Fortgeschrittene

Band I: Boden und Schwebebalken

Meyer & Meyer Verlag

Gerätturnen für Fortgeschrittene
Bd. 1. Boden und Schwebebalken

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, 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.

© 2002 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2., unveränderte Auflage 2005
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín
ISBN 3-89124-656-0

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

Inhalt

Widmung und Danksagungen.....	8
Zu diesem Buch.....	9
Einleitung.....	13
1 Bewegungserlebnis Turnen – der Traum vom Überschlagen und Fliegen.....	13
2 Turnen ist Bewegungslernen und Kunststücke vorführen	15
2.1 Geschichtliche Wurzeln	15
2.2 Fertigungsorientiertes Turnen in der Schule: Leistung erwünscht?.....	22

A Theoretische und praktische Grundlagen25

1 Erlernen von Turnfertigkeiten.....	25
1.1 Bewegungstechnik als methodischer Ausgangspunkt.....	25
1.2 Damit Gerätturnen Spaß macht: Rahmenbedingungen für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung	28
2 Voraussetzungen schaffen	31
2.1 Die Turnstunde beginnt: Warm-up im Turnen	31
2.1.1 Warum sich aufwärmen?	31
2.1.2 Gestaltung eines Aufwärmprogramms	32
2.1.3 Grundmuster eines Aufwärmprogramms	33
2.2 Turnspezifische Beweglichmachung (Dehnung).....	34
2.3 Turnspezifisches Krafttraining	41
2.3.1 Übungen zur Verbesserung der Körperspannung	41
2.3.2 Gerätturnspezifisches Stationskrafttraining	46
2.3.3 Bodenturn-Grundlagenkreistraining.....	49

B Fertigkeitmethodik an den Geräten.....55

I Bodenturnen55

1 Zur Gestaltung einer Bodenübung	55
1.1 Inhalte einer Bodenübung	55
1.2 Bodenspezifische Anforderungen.....	58
1.3 Das „Gerät“ Boden: Raum und Raumwege	60
1.4 Bodenmusik der Frauen	62



1.5	Weitere gestalterische Aspekte	63
1.6	Tipps für die Zusammenstellung einer Bodenübung	64
2	Felgrolle (... in den Handstand)	66
3	Langsame Handstütz-Überschläge vorwärts und rückwärts	75
3.1	Bogengang rückwärts (langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts)...	76
3.2	Sitzbogengang	79
3.3	Bogengang vorwärts (langsamer Handstütz-Überschlag vorwärts).....	81
4	Handstütz-Überschlag vorwärts gestreckt und gespreizt	85
5	Flick-Flack (Handstütz-Überschlag rückwärts).....	95
6	Temposalto	113
7	Menichelli: Handstütz-Überschlag rückwärts gespreizt	119
8	Auerbach: Handstütz-Überschlag rückwärts gespreizt aus der Vorwärtsbewegung	125
9	Einbeinig abgesprungene, freie Überschläge seitwärts und vorwärts gespreizt	130
9.1	Freies Rad (freier Überschlag seitwärts gespreizt)	130
9.2	Freier Schritzüberschlag (freier Überschlag vorwärts gespreizt).....	136
9.3	Schrittsalto zum Hockstrecksitz (freier Hockspreis-Überschlag vorwärts zum Hockstrecksitz).....	143
10	Salto vorwärts	147
10.1	Methodik I: Der Klassiker – Salto auf den Mattenberg	155
10.2	Methodik II: Der Erlebniskick – Salto über ein Hindernis	158
10.3	Methodik III: Salto vorwärts mit sicherer Drehgriffhilfe – Japansalto.....	162
11	Salto rückwärts gehockt aus der Radwende	167
12	Schraubensalto rückwärts	186
12.1	Der Einstieg: Ganze Längsachsene Drehung mit Armführung ohne Breitenachsenrotation	188
12.2	Einstieg über die Frühschraube	190
12.3	Strecksalto mit Spätschraube	193

II	Schwebebalken	199
1	Zur Gestaltung einer Balkenübung.....	199
2	Methodische Hinweise	203
2.1	Allgemeine Tipps für das Üben und Turnen auf dem Balken	204
2.2	Vier Stufen der Methodik durch Veränderung der Gerätsituationen.....	205
2.2.1	Stufe I: Turnen auf der Linie am Boden.....	206
2.2.2	Stufe II: Turnen auf dem niedrigen (breiten) Balken.....	207
2.2.3	Stufe III: Hüfthohe Balancierebene	208
2.2.4	Stufe IV: Turnen auf der Zielhöhe	208
3	Beispielstunde: Scherhandstand.....	210
4	Beispielstunde: Von der Rolle vorwärts zur freien Rolle und zum Aufgang Aufrollen	217
5	Hilfegebung bei ausgewählten akrobatischen Elementen	225
5.1	Akrobatische Elemente auf dem Balken.....	225
5.2	Aufgänge	227
5.2.1	Aufgänge aus dem Seitstand	227
5.2.2	Aufgänge aus dem Querstand	227
5.2.3	Aufgänge aus dem Schrägstand.....	229
5.3	Abgänge	230
III	Kleine Gerätturnanatomie	236
IV	Die Turnbibliothek	238
V	Anhang: Übersichten	241
1	Kernelemente der DTB-Pflichtübungen A1-A9 und des Schulwettkampfs „Jugend trainiert für Olympia“ (L-Stufen)	241
1.1	Boden: Akrobatische Elemente	242
1.2	Boden: Gymnastische Elemente.....	243
1.3	Schwebebank/Schwebebalken	244
2	Das Gerätturnabzeichen 2000 des Deutschen Turner-Bundes.....	245
3	Bundesjugendspiele Gerätturnen ab 2000/2001	248
VI	Bildnachweis	252

Widmung

Meinem Mann Georg
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.

„Das Glück kann man verdoppeln,
indem man es teilt.“

Danksagungen

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

Stellvertretend für alle Ungenannten bedanke ich mich bei *Thomas Heinen, Jörg Schwaiger, Katrin Röttger* und *Anne Pörschmann*. Bei *Sylvie Schneider*, der Deutschen Hochschulmeisterin im Gerätturnen 2000, bei *Tina-Nadine Seifried*, Deutsche Meisterin im Achtkampf der Mehrkämpferinnen 1999 und bei *Anna-Maria Liphardt*, die nicht nur für die Fotoaufnahmen zur Verfügung stand, sondern auch kritisch das Manuskript durchgearbeitet hat.

Bedanken möchte ich mich auch bei Herrn *Prof. Jürgen Dieckert*, der mir von seinem Brasilienaufenthalt Fotos von den Canela-Indianern zur Verfügung gestellt hat.

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 in Schule und Verein in Händen halten, ob für Ihre Wettkampfvorbereitungen, Ihre Zirkusvorführungen, für die unterschiedlichsten Schauvorführungen oder auch für Ergänzungstrainingsstunden anderer Sportarten. 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.

Band 1 beinhaltet das *Boden- und Schwebebalkenturnen*, Letzteres als ein *Bodenturnen auf 10-cm-Breite*. Mit diesem Band bekommen auch Leitende von Schauturn-, Zirkus- und Karnevalsgruppen usw. einen für sie interessanten *Einzelakrobatik-Band* vorgelegt. Der *zweite Band* behandelt 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, so genannte *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. Letztere beiden Bereiche sind vor allem durch Herrn Prof. P. G. BRÜGGEMANN von der Deutschen Sporthochschule Köln geprägt worden.

Wenn auch der talentierte Nachwuchsbereich im Gerätturnen nützliche Informationen aus diesem Buch erhalten kann, so richtet sich dieses Buch vor allem an die vielen, die die turnerischen Basisfähigkeiten und -fertigkeiten – wie sie im „Basisbuch Gerätturnen ... für alle“ (GERLING 2000) beschrieben sind –

bereits kennen bzw. beherrschen und nun MEHR wollen. Der vorliegende Band knüpft somit nahtlos an das „Basisbuch Gerätturnen“ an und bietet ein „Mehr“ im fertigkeitenorientierten Turnen für den normalen Turnenden.

Behandelt das „Basisbuch Gerätturnen“ die Fertigkeiten bis zu den *Pflichtübungen „A6“* des *Deutschen Turner-Bundes*, so setzt der vorliegende Band bei Elementen der „A7“ (z.B. für *Wahlwettkämpfe* auf Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten) bzw. der Kürübungen mit Pflichtelementen und besonderen Anforderungen ab „B7“ (z.B. für Landes- und Deutsche *Mehrkampfmeisterschaften*, Landes- und Bundesfinale *Einzel und Mannschaft der B-Wettkämpfe*) aufwärts an. Dementsprechend werden die Fertigkeiten für die höchste Stufe des Gerätturnabzeichens als auch des Gerätturnwettkampfs der neuen *Bundesjugendspiele 2000* der Schulen für die „Ü7“ sowie für das *Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia (L7)* in dem vorliegenden Band methodisch abgehandelt. Auch Bewerber der seit 2000 stattfindenden *Deutschen Seniorenmeisterschaften* können mit diesem Buch Unterstützung für ihr Training finden. Eine Übersicht über die Zuordnung der Fertigkeiten zu den verschiedenen Leistungsstufen wird im Anhang (vgl. S. 241ff.) gegeben.

Die Theorie ist aus Gründen des Umfangs zugunsten der praktischen Übungsvorschläge auf Hinweise zur Erwärmung und Schulung von Voraussetzungen reduziert worden. Für die Darstellung der *Methodik* wurde eine gleiche *Strukturierung* wie im „Basisbuch Gerätturnen“ gewählt: 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 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 zur Folge (vgl. GERLING 2001). 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 u.a. über das gegenseitige Helfen und Sichern erfahren wird. Dies wird in den Richtlinien aller Bundesländer für den Sportunterricht derzeit verlangt.

Anhand der Gliederung können Sie das Spektrum der behandelten Fertigkeiten ersehen. Am Boden werden neben Handstütz-Überschlag vorwärts und Flick-Flack auch Überschläge wie Menichelli, Auerbach-Überschläge oder Bogengänge, freier Überschlag vorwärts und seitwärts (freies Rad) und der derzeit moderne Salto vorwärts in den Sitz methodisch vorgestellt. Diese Elemente wurden seit TIMMERMANN (1971) in Turnbüchern und Fachveröffentlichungen nur unzureichend aufgearbeitet und die Techniken werden oft in gesundheitlich nicht gerade unbedenklicher Form (z.B. bei Gauwettkämpfen und zirzesischen Vorführungen) gezeigt. Zudem besitzen diese Bodenturnelemente sowohl für die Erfüllung der gerätspezifischen und besonderen Anforderungen der Kürwettkämpfe als auch für die unterschiedlichsten Schauvorführungen großen Wert. Die gymnastischen Elemente für das *Schwebebalkenturnen* wurden bereits im „Basisbuch Gerättturnen“ (vgl. dort S. 167-186) aufgearbeitet. Die akrobatischen Elemente setzen ein Können am Boden und danach auf der Linie am Boden voraus. Da eine fertigkeiten- und gleichzeitig balkenspezifische Methodik hierzu zu Lasten anderer Inhalte nicht gerechtfertigt wäre, wird lediglich das Grundprinzip des methodischen Vorgehens vorgestellt und exemplarisch am Beispiel der Rolle und dem Aufschwingen in den Handstand demonstriert.

Sollten Sie Lust auf noch mehr Wissen bekommen haben, so kann die „Turnbibliothek“ (S. 238f.) weiterhelfen. Interessante Bucherscheinungen zum Themenbereich des Buches sind hier – auch aus dem Ausland – zusammengestellt.

Liebe Leserinnen und lieber Leser, 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, tut gut, kurz: rundum ein Spaß!

Ihre



—  E. Götting!