

## DAS BUCH

Dieses Buch bietet über 100 miteinander-Spielformen, kindgemäße Partnerakrobatik und alle Basishelfergriffe für das Gerätturnen in Schule und Verein.

Die Philosophie des Buchs: Kinder und Jugendliche lernen, sich untereinander selbst zu helfen!

Es wird erläutert, warum dieses gegenseitige Helfen – nicht nur in Bezug auf die aktuellen schulischen Richtlinien – so wertvoll ist und wie die Fähigkeit zur Hilfegebung methodisch erarbeitet werden kann.



## DIE AUTORIN

**Ilona E. Gerling** ist seit über 20 Jahren Dozentin für Turnen an der Deutschen Sporthochschule Köln und prägte in den letzten 10 Jahren als Vorsitzende des Bundesfachausschusses Gerätturnen im Deutschen Turner-Bund die Entwicklung dieser Sportart. Sie sammelte langjährige Erfahrungen in der Schule und in der Vereinsarbeit mit unterschiedlichsten Vereinsgruppen. Seit 20 Jahren werden alle Praxisvorschläge von ihr mit einer eigenen, großen Kinderturngruppe an der Deutschen Sporthochschule erprobt.



Sie ist durch ihre Veröffentlichungen in zahlreichen Fachzeitschriften, als Buchautorin sowie als nationale und internationale Referentin seit Jahren bekannt.

€ 16,95 [D]

ISBN-13: 978-3-89124-808-9  
ISBN-10: 3-89124-808-3



9 783891 248089

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



WO SPORT SPASS MACHT

KINDER TURNEN

Ilona E. Gerling

# KINDER TURNEN HELFFEN UND SICHERN

Ilona E. Gerling



Wo Sport  
Spaß macht  
DTB

M&M

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## **Kinder turnen – Helfen und Sichern**

## Widmung

Meiner Hochschullehrerin Frau Irma Nikolai, geb. Lenzing, zum 80. Geburtstag gewidmet.

Frau Irma Nikolai gehörte ab dem 7. Lebensjahr dem Mettmanner Turnverein an. Sie war Deutsche Meisterin im turnerischen Mehrkampf und gehörte der Auswahlmannschaft für die Olympischen Spiele 1936 an. Ab 1938 wurde sie an der Reichsakademie für Leibesübung in Berlin von Hermann Ohnesorge, der als Vater des Kinderturnens gilt, geprägt. Mit Gründung der Deutschen Sporthochschule 1947 wurde sie von Carl Diem als eine der ersten Dozentinnen nach Köln gerufen. Bis 1978, dem Jahr ihrer Pensionierung, bildete sie Tausende von Sportstudierenden aus. Natürliches Turnen, Spielplatzturnen, Kinder turnen an Geräten und helfen sich dabei untereinander, Miteinander und Menschlichkeit – ihre Grundgedanken und Lehrinhalte finden sich im vorliegenden Buch wieder.

Den Kindern Kea, Jasper Steffen und Henryk stellvertretend für alle Kinder der Welt gewidmet.

Allen voran meinen Eltern Emmi und Werner Busse gewidmet, die selbstlos für uns Kindern alles taten, um uns die besten Grundlagen und Voraussetzungen für unser Leben zu geben. Sie helfen uns, wo sie nur können. Sie begleiten uns anteilsvoll in unserem Leben und haben uns stets die Sicherheit eines Elternhauses gegeben, die wir allen Kindern wünschen.

## Danksagungen

Ich bedanke mich bei meinem Kollegen Jürgen Engler ganz herzlich für seine unermüdliche Unterstützung in der Entstehungsphase dieses Buches und bei Mariette Mahkorn, die mir bei der Fertigstellung eine große Hilfe war.

*Köln 1996/2000  
Ilona E. Gerling*

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

# Kinderturnen

Helpen und Sichern

Meyer & Meyer Verlag

## **Kinder turnen: helfen und sichern**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.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.

© 1997 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Aufl. 2001

3. Auflage 2006

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,

Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto

Member of the World



Sportpublishers' Association (WSPA)

Fotos S.18 und 156: J. Jacobs/M. Mahkorn (Köln), S. 70: J. Jacobs/I. E. Gerling.

Alle weiteren Fotos, Grafiken und Zeichnungen: I. E. Gerling, Köln

Titelfoto: J. Jacobs/I. E. Gerling, Köln

Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang, Aachen

Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín

ISBN-10: 3-89124-808-3

ISBN-13: 978-3-89124-808-9

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

# Inhalt

<i>Widmungen und Danksagungen</i> .....	2
<i>Zum Gebrauch des Buches</i> .....	11
<i>Vorwort: Helfen und Sichern ist mehr!</i> .....	12
<i>Einleitung: Von der Jahnschen „Hilfe“ zur Kinderhilfegebung</i> .....	14
<b><i>A Theorie: Helfen heißt</i></b> .....	<b>19</b>
<b><i>I Fachliche Aspekte</i></b> .....	<b>19</b>
1 Begriffsdefinitionen: Helfen – Bewegungsbegleitung – Sichern .....	19
2 Erläuterungen und Anwendungsbeispiele .....	21
3 Voraussetzungen .....	25
3.1 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten .....	25
<i>Kondition: Kraft und Schnelligkeit</i> .....	25
<i>Koordination: dosierter Krafteinsatz, Geschicklichkeit,</i> <i>Anpassungsfähigkeit, Kopplungs-, Kombinations- und Rhythmusfähigkeit</i> ..	28
3.2 Kenntnisse: Zur Technik des Helfens .....	35
<i>Helfen und Bewegungsmerkmale einer Fertigkeit</i> .....	35
<i>Helfen und Problemomente eines Bewegungsablaufs</i> .....	37
<i>Ansatz der Helfergriffe</i> .....	38
<i>Körperhaltung beim Heben und Tragen</i> .....	40
<i>Funktion der Helfergriffe</i> .....	41
<i>Helferverhalten</i> .....	42
<i>Standortwahl der Helfenden</i> .....	43
<i>Zeitliche Aspekte der Helfertätigkeiten</i> .....	45
<i>Übertragbarkeit von Helfergriffe und -verhalten</i> .....	46
<i>Spielregeln zwischen helfenden und turnenden Kindern</i> .....	49
<b><i>II Pädagogische, psychologische und soziologische Aspekte</i></b> .....	<b>51</b>
1 Kinder helfen und sichern Kinder .....	51
1.1 Motiviert und angstfrei turnen .....	51
1.2 Soziales Handlungsfeld .....	53
2 Einstellung .....	54
3 Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit .....	55
4 Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit .....	56
5 Wir-Gefühl .....	56

**III Unterrichtsaspekte .....58**

1 Lehrende im Turnen .....58

1.1 Helfen und Sichern durch Kinder .....58

1.2 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht .....59

2 Methodik – Lernweg zum qualifizierten Helfen,  
Begleiten und Sichern .....61

Erläuterungen .....63

2.1 Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen .....63

- *Langfristige Grundlagenarbeit* .....63
- *Schaffung von Voraussetzungen zu Stundenbeginn* .....63

2.2 Zweite Stufe: Einfaches Helfen lernen .....64

2.3 Dritte und vierte Stufe: Helfergriffe und -verhalten .....65

- *Einführung der Helfergriffe* .....65
- *Anwendung des Erlernten* .....65
- *Komplexe Helferhandlungen ausführen lernen* .....66

2.4 Fünfte Stufe: Bewegungsbegleitung durchführen .....66

2.5 Sechste Stufe: Sichern können .....68

**B Praxis ... zum Nachschlagen .....69**

**I Lehren und Lernen .....69**

1 Erste Stufe: Grundlagen und Voraussetzungen schaffen .....69

1.1 Über 100 Spiel- und Übungsformen für ein Miteinander .....71

- *Altersabschnitte und Spielformen* .....71
- *Kennenlern- und Kontaktspiele* .....71
- *Blickkontakt* .....74
- *Körperkontakt* .....75
- *Anpassen an den Partner* .....80
- *Anpassen an Bewegungen* .....83
- *Vertrautmachen mit dem Körpergewicht* .....86
- *Verantwortung und Vertrauen* .....89
- *Übungen mit geschlossenen Augen* .....90
- *Trageübungen* .....92
- *Kommunikation und Kooperation* .....93
- *Kooperative Fangspiele* .....97
- *Gehör finden* .....98

1.2 Reaktionsspiele und Spiele zur Weckung der Aufmerksamkeit .....98

1.3 Partner- und Gruppenakrobatik .....104

- *Grundsätzliches* .....104

• Grundposition Bank	106
• Doppelte Bankpyramiden und mehr	107
• Bankpositionen mit kniender Oberperson	111
• Bankposition mit stehender Oberperson	111
• Liegestützakrobatik	113
• Liegende Unterposition	115
• Aufsteiger auf den „Stuhl“	118
• Aufsteiger auf die Oberschenkel: Galionsfigur	119
• Aufsteiger zum Schultersitz und Übereinanderstehen	119
• Kombinationen von akrobatischen Figuren	120
2 Zweite Stufe: Einfaches Helfen	123
• Balanciergeräte	123
• Hang- und Stützgeräte	124
• Sprunggeräte	126
• Boden und turngymnastische Elemente	126
• Partner- und Gruppenakrobatik	128
3 Dritte und vierte Stufe: Einführung in die Technik der Helfergriffe	131
3.1 Zur methodischen Vorgehensweise	131
• Allgemeiner methodischer Ablauf innerhalb einer Unterrichtseinheit	131
3.2 Praktische Unterrichtsbeispiele zur Einführung von Helfergriffen	133
• Erstes Beispiel: Vom Wandhandstand zum Handstand-Abrollen in der Bewegungsverbinding	134
• Zweites Beispiel: Aufschwung am Reck	137
• Drittes Beispiel: Stützgriff für die Sprunghocke am Kasten	141
• Anwenden in der Gerätebahn „Reck – Boden – Sprung“	148
4 Sichern	151
• Spielform	151
• Balanciergeräte	152
• Andere Geräte	153
<b>II Helfergriffe und -verhalten</b>	<b>155</b>
1. Bodenturnen	157
• Strecksprung, Pferdchen-, Scher-, Lauf- und Schrittsprung	157
• Rolle vorwärts	158
• Rolle rückwärts	159
• Kopfstand	159
• Aufschwingen in den Handstand	160
• Handstandabrollen	160
• Rolle rückwärts in den Handstand	162
• Rad	162

• Radwende	162
• Handstützüberschlag vorwärts, einschließlich Bogengang vorwärts und Schritzüberschlag	164
• Handstützüberschlag rückwärts: Flick-Flack und Menichelli, Bogengang rückwärts, Sitzbogengang	165
• Freies Rad	167
• Freier Überschlag	169
• Salto vorwärts	169
• Salto rückwärts (Überdrehen rückwärts: Drehgriff rückwärts)	170
2 Sprunggeräte für Stützsprünge	171
• Aufknien, Aufhocken, Sprunghocke	171
• Aufgrätschen, Sprunggrätsche und Sprungbücke	173
• Hockwende (Drehhocke) auf und über den Kasten	173
• Fechtgesprünge	174
• Nacken-, Kopfstütz- und gewinkelter Sprungüberschlag	174
• Gestreckter Handstütz-Sprungüberschlag	176
3 Minitrampolin	179
• Standsprünge	179
• Sprünge auf und über den Kasten	179
• Landungssicherung	179
• Salto vorwärts (Überdrehen vorwärts gehockt: Drehgriff vorwärts)	180
• Salto rückwärts (Überdrehen rückwärts gehockt: Drehgriff rückwärts)	184
4 Hang- und Stützgeräte (einschl. Ringe/Trapez/Taue/Stangen)	189
• Hängen und Schwingen	189
• Klimmzug an Hangeräten	189
• Klettern an den Tauern	189
• Stütz	189
• Sprung in den Stütz	190
• Schwingen im Stütz am Parallelbarren	190
• Kehre am Parallelbarren	190
• Wende am Parallelbarren	191
• Kreishockwende am Parallelbarren	191
• Abzug aus dem Stütz in den Hang(-stand)	191
• Überdrehen rückwärts	191
• Überdrehen rückwärts an hohen Hangeräten (Hochreck, Ringe, Trapez)	192
• Überdrehen vorwärts	192

• Überdrehen vorwärts von einer Erhöhung in den flüchtigen Sturz-(Kipp-)hang an den Ringen .....	192
• Aufschwung .....	192
• Aufschwung am Trapez .....	193
• Riesen(-felg-)aufschwung am Hochreck/hohen Trapez .....	193
• Freie Felge in den Stütz/Hang/Handstand an kopfhoher Reckstange/Holm .....	195
• Umschwung vorlings rückwärts (Hüftumschwung rückwärts) .....	195
• Umschwung vorlings vorwärts (Hüftumschwung vorwärts) .....	195
• Schwingen im Knieliegehang .....	196
• Sitzaufschwung aus dem Knieliegehang .....	196
• Sitzumschwung .....	196
• Mühlumschwung/Spreizumschwung .....	197
• Knieaufschwung .....	197
• Kniehang .....	198
• Schwingen im Kniehang .....	198
• Kniehangabschwung .....	198
• Kniehangabschwung am Trapez .....	199
• Kniehangabschwung aus dem Knieliegehang mit Griff am oberen Holm .....	199
• Unterschwingung aus dem Stand, am Stufenbarren über den unteren Holm und aus dem Stütz .....	199
• Sohlenwellunterschwingung .....	200
• Überspreizen zum Sitz .....	201
• Ein- und beidbeiniges Aufstemmen am Stufenbarren .....	201
• Aufstemmen aus dem Schwebegang .....	201
• Senken rückwärts in den Sturzhang (Kipphang) am Reck/Stufenbarren/Parallelbarren .....	202
• Kippaufschwung rücklings vorwärts („Wolkenschieber“) .....	202
• Ellgriff-(kipp-)aufschwung .....	202
• Auskehren .....	203
• Sturzhang oder Fallkippe aus dem Stütz in den Stütz .....	203
• Liegehangkippe .....	203
• Schweb- und Langhangkippe am Reck/Stufenbarren/Parallelbarren .....	203
• Oberarmstand am Parallelbarren .....	204
• Rückschwingen in den Handstand am Parallelbarren .....	204
• Felgenschleudern aus dem (Sturz-)Kipphang rückwärts in den Langhang an den Ringen .....	204
5 Balanciergeräte .....	207

Gymnastische Elemente auf dem Balken .....	207
• Rolle vorwärts .....	207
• Freie Rolle .....	209
• Scherhandstand/Handstand .....	209
• Rad .....	209
Aufgänge aus dem Seitstand: .....	210
• Stütz und Überspreizen mit Drehung zum Reitsitz .....	210
• Hockwende auf den Balken .....	210
• Aufhocken, Aufgrätschen, Überhocken zum Sitz, einbeiniges Überhocken zum Spreizsitze .....	210
Aufgänge aus dem Querstand: .....	210
• Aufhocken aus dem Querstand am Balkenende .....	210
• Aufhocken aus dem Querstand ohne Stütz der Hände .....	211
• Auflaufen aus dem Querstand .....	211
Aufgänge aus dem Schrägstand: .....	211
• Auflaufen mit Stütz einer Hand aus dem Schrägstand .....	211
• Stützloses Auflaufen aus dem Schrägstand .....	211
Abgänge: .....	213
• Niedersprünge .....	213
• Radwende .....	213
• Handstützüberschlag .....	213
• Salto vorwärts .....	214
• Salto rückwärts .....	214
• Freie Radwende .....	214
• Freier Überschlag vom Balken .....	214
Anhang .....	215
Helfen und Sichern im Gerätturnunterricht an den Schulen .....	215
Erklärung zur Abbildung von Seite 17 .....	220
Literatur- und Musikhinweise .....	221