

15 Turnen - Übersicht zu den methodischen Reihen

Durch Übungsformen aus dem Bereich des Turnens (Bodenturnen und Sprünge am Kasten) können vielfältige koordinative sowie konditionelle (vor allem Kraftfähigkeiten) aufgebaut und geschult werden.

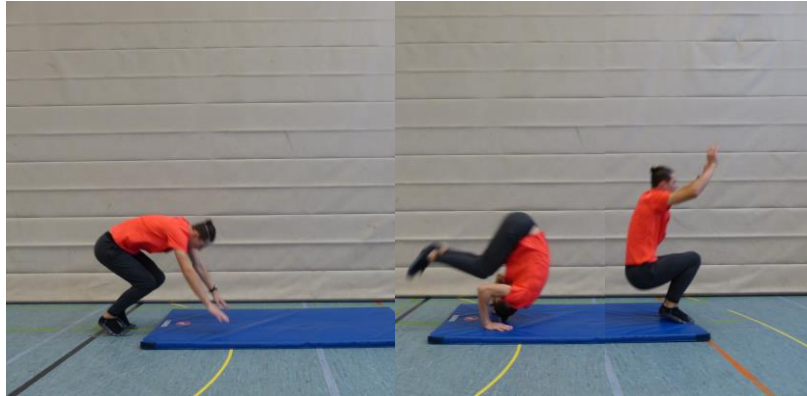
Bestimmte Bewegungsformen, wie zum Beispiel Rollen oder Handstand sind des Weiteren wichtige Bewegungs- und Technikgrundlagen für das Erlernen und Festigen leichtathletischer Grundtechniken insbesondere beim Hoch- und Stabhochsprung. Mit diesen leichtathletischen Zielsetzungen erklären sich auch die deutlich freieren Durchführungsformen im Vergleich zum Kunstturnen, bei dem ästhetische Bewegungsaspekte vordergründige Bedeutungen haben. Beispielsweise das Turnen mit gestreckter Fußspitze im Kunstturnen, hat in den leichtathletischen Turnübungen sehr geringe Bedeutung. Somit können die **Zielsetzungen** des **leichtathletischen Turnens** folgendermaßen dargestellt werden:

- Sammeln von neuartigen Bewegungsreizen zum Aufbau und zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten
- Aufbau konditioneller Fähigkeiten, insbesondere der Kraftfähigkeiten
- Aufbau von Grundtechniken für den späteren Erwerb leichtathletischer Techniken

15.1 Bodenturnen

Rollen vorwärts und rückwärts

Nr. 01



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten

Bewegungsbeschreibung

- Aus dem Parallelstand in die flüchtige Hocke gehen und mit schulterbreitem Aufsetzen der Hände über die Schultern vorwärts/rückwärts rollen. Abschließend in den Stand aufrichten

Variationen

- Auf einer schiefen Ebene abwärts rollen (insbesondere für Anfänger)
- Mehrere Vorwärts- oder Rückwärtsrollen hintereinander machen
- Einbeinige Vorwärts- oder Rückwärtsrolle mit Landung im Einbeinstand durchführen
- Rollen synchron mit dem Partner turnen

Hinweise / Beobachtungsschwerpunkte

Vorwärtsrolle

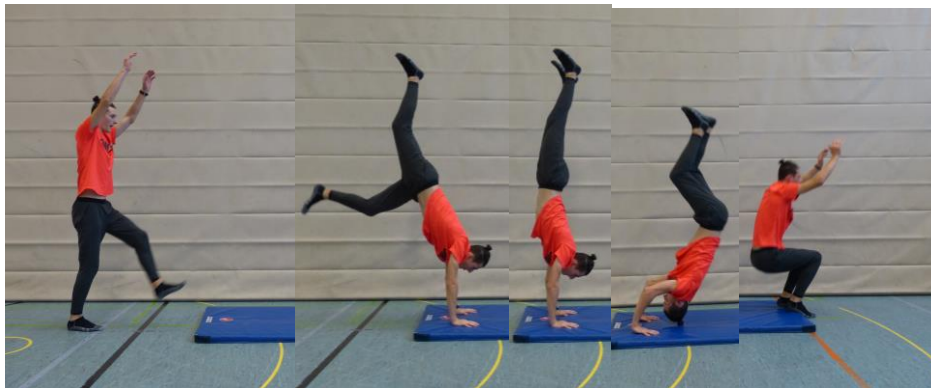
- Kopf zur Brust führen, dabei einen runden Rücken machen
- Über die Schulter abrollen, nicht über den Kopf

Rückwärtsrolle

- "Daumen zeigen beim Umgreifen zu den Ohren!"
- Zum Aufrichten kräftig mit den Armen herausdrücken, um die Rolle zu vollenden

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit

Handstand**Nr. 02****Aufbau / Sicherheitsaspekte**

- Matten

Bewegungsbeschreibung

- Mit großem Ausfallschritt weites Nach-Vorne-Aufsetzen der Hände. Beim Aufschwingen bilden das Schwungbein, der Körper und die Arme eine Linie. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Körpers. Gestreckter Körper in der Handstandposition.

Variationen

- Handstand an der Wand
- Mit Hilfestellung (Klammergriff – Daumen Parallel am Oberschenkel halten)
- Handstand mit anschließenden abrollen
- Im Handstand laufen (für Fortgeschrittene)

Hinweise / Beobachtungsschwerpunkte

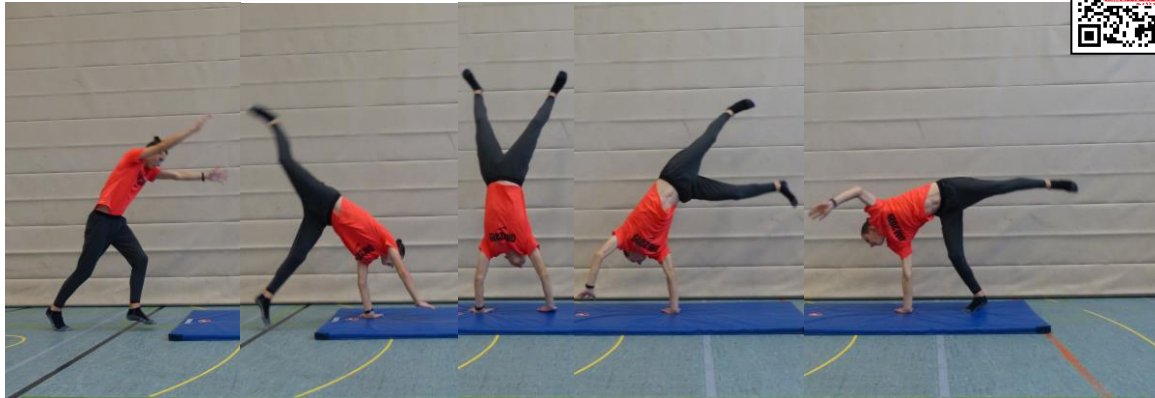
- Hände vom Boden lösen, umgreifen und in Kopfhöhe aufsetzen ("Daumen zeigen zu den Ohren!")

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Rad

Nr. 03



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten

Bewegungsbeschreibung

- Mit großem Ausfallschritt weites seitliches nach vorne Aufsetzen der Hände. Beine und Hände setzen nacheinander auf dem Boden auf, der Körper befindet sich mit gegrätschten gestreckten Beinen senkrecht über den Armen.

Variationen

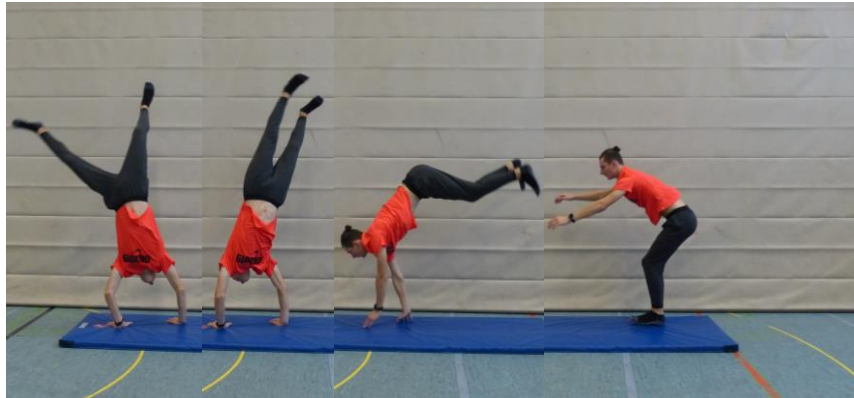
- Rad in der „Mattengasse“ (siehe Bild)
- Rad synchron mit Partner
- Einarmiges Rad (Fortgeschrittene)
- Rad auf der Bank (Fortgeschrittene)

Hinweise / Beobachtungsschwerpunkte

- Verbale Unterstützung beim Rad: "Fuß – Hand – Hand -Fuß"

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten

Bewegungsbeschreibung

- Mit Anhopsen und großem Ausfallschritt weites seitliches nach vorne Aufsetzen der Hände. Beine und Hände setzen nacheinander auf dem Boden auf, der Körper befindet sich mit gegrätschten gestreckten Beinen senkrecht über den Armen. Anschließend schnelles Schließen der Beine mit rechtzeitigen und kräftigen Abdruck beider Hände vom Boden bei gleichzeitiger Drehung um die Körperachse zur Schlussposition entgegen der Anlaufrichtung.

Variationen

- Radwende mit der anderen Seite
- Radwende mit Streck sprung (oder Streck sprung mit halber Drehung und Flugrolle)
- Radwende mit Hock-, Grätsch-, Grätschwinkelsprung

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Kasten

Bewegungsbeschreibung

- beidbeinig abspringen, seitliches Aufsetzen der Hände auf den Kasten und mit einer Drehhocke über den Kasten springen.

Variationen

- Mehrfache Sprünge (links-rechts-...) über den Kasten
- Mehrfache Sprünge mit Drehung (immer im/gegen Uhrzeigersinn)

Hinweise / Beobachtungsschwerpunkte

- Explosiv beidbeinig abspringen, Beine über den Stütz der Arme deutlich anhocken

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Bein- sowie Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Überwindung bei Bewegungsherausforderung („Mutprobe“)

15.2 Turnen am Barren

Übersicht zu den methodischen Reihen

Wir möchten mit diesem Manual auch praxiserprobte Wege zur Vermittlung der technischen Disziplinen im Turnen anbieten. Dabei greifen wir eine Struktur von Prof. A. ZEUNER (Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig 2001) auf und stellen unterschiedliche Turnelemente am Barren übersichtlich in verschiedenen Schritten dar.

Der **Parallelbarren** gilt neben dem Reck als schwieriges Gerät. Diese Einschätzung ergibt sich laut ZEUNER vor allem aufgrund der bevorzugten **turntypischen Elemente Schwingen, Wenden, Rolle, Oberarmstand**, wobei Arm- und Rumpfkraft und damit verbunden das Kraft-Last-Verhältnis eine besondere Wertigkeit erhalten.

Es wird in der Regel am **stütz- oder brusthohen Barren** mit schulterbreiter Holmengasse geturnt.

Lernerleichterungen sind Absprunghilfen, schräg gestellte Holme, auf die Holme gelegte Matten, Gummi- und Sprungseile um ohne Hemmungen über die „Holme zu turnen“.

Als **Griffarten** finden vorrangig der Speich- oder Ristgriff Anwendung. Helfer unterstützen mit Klammergriff (beide Hände am Oberarm in Schulternähe) die Mitschüler. Das gegenseitige Helfen und Sichern sind am Barren unverzichtbar.

Das prägende **Ziel des Barrenturnens** in der U16 besteht in der Gestaltung von Übungsverbindungen. Durch die Auswahl mehrerer Auf- und Abgänge eröffnen sich viele Gestaltungsmöglichkeiten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Durch kontinuierliches Üben werden **Arm- und Rumpfkraft** geschult. Das Barrenturnen unterhalb der Holme im Hang erweitert zusätzlich die **Beweglichkeit**. Dazu kommt das Wechselweise mit gespannter und entspannter Beinmuskulatur das Schwingen, das Spreizen und unterschiedliche Sitzformen trainiert werden. Diese turntypischen Elemente werden im Alltag kaum noch vermittelt. Sie ermöglichen besondere Körpererfahrungen und machen den Reiz und Wert des (Barren)Turnens aus.



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten
- Barren

Bewegungsbeschreibung

- Stützen vom Beginn der Holmengasse in die Mitte des Barrens mit gestreckten Beinen
- Stützen vom Beginn der Holmengasse in die Mitte des Barrens mit angezogenen Beinen
- Kurzer Anlauf und Sprung in den Stütz in der Holmengasse
- Leichtes „Hüpfen“ (lösen der Hände vom Holm) in der Holmengasse
- Krebsgang über die Holmengasse
- Leichtes Schwingen mit gestrecktem Körper in der Holmengasse

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit



Aufbau / Sicherheitsaspekte

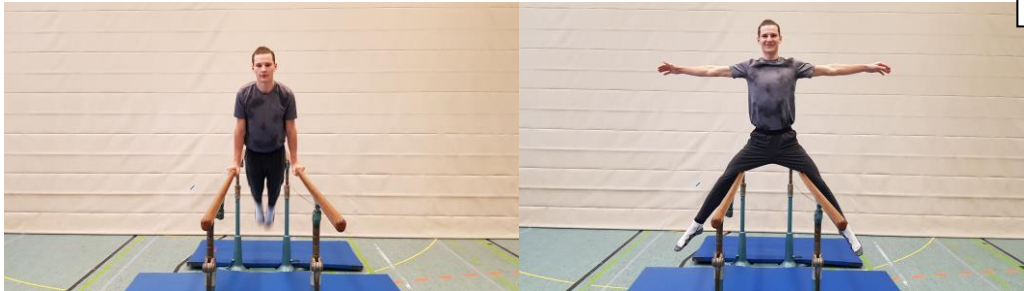
- Matten
- Barren

Bewegungsbeschreibung

- Übungen aus dem Hangstand im Seitenverhalten mit Rist- oder Kammgriff an einem Holm
- Vor- und (Durch)hocken zum Hocksturzhang bzw. Kipphang (mit Rückbewegung)
- Vorhocken und Senken der Füße zum Boden
- Vorhocken zum Knieliegehang und wieder zurück
- Übungen aus dem Hangstand in der Holmengasse durchführen (an zwei Holmen)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Beweglichkeit
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten
- Barren
- Sprungbrett

Bewegungsbeschreibung

- Sprung in den flüchtigen Stütz erfolgt mit Speichgriff
- Durch den Vorschwung können verschiedene Sitzformen eingenommen werden, z.B. Grätschsitz, Außenquersitz li/re, Reitsitz
- Aufgang aus dem Außenseitenstand mit Ristgriff am näheren Holm oder aus dem Innenseitenstand (Sprung in den Stütz mit Übergreifen der Hände auf den entfernteren Holm in den Seitliegestütz)
- Sprung in die Holmengasse, durchschwingen und mit einer Kippbewegung in den Stütz hochdrücken

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten
- Barren

Bewegungsbeschreibung

- Niedersprung aus dem Außenseitstütz oder aus dem Innenquerstütz in den Seitenstand (einfachster Abgang)
- Kehre in den Außenquerstand (die Barrennahe Hand greift nach der Landung an den Holm)
- Fechterflanke aus dem Außenquersitz
- Wende in den Außenquerstand

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten
- Barren

Bewegungsbeschreibung

- Die Hände erfassen die Holme nahe dem Oberschenkel
- Mit einem Auftakt werden die gestreckten Beine leicht nach vorn oben geführt und der Oberkörper nach hinten geneigt (Schwung holen)
- Oberkörper rund machen, Kopf zur Brust neigen, Ellenbogen nach außen (unten) drücken, die Oberarme berühren kurz vor den Händen die Holme
- Gesäß bewusst mitnehmen sowie Abdruck der Oberschenkel von den Holmen
- Rollbewegung über die Oberarme mit gestreckten und gegrätschten Beinen, die Hände greifen zeitig um, wenn sich das Gesäß über der Stützfläche befinden (Hände sollen der Rollbewegung vorausseilen)
- Aufrichten des Oberkörpers mit Nachdrücken der Arme zum Grätschsitz

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit

Oberarmstand

Nr. 06



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten
- Barren

Bewegungsbeschreibung

- Aus dem Grätschsitz wird der Körper in den Winkelstütz auf den Oberarmen angehoben (Ellenbogen drücken nach unten-außen)
- Danach geht der Körper in die Streckung (vergleichbar mit dem Vorgehen am Boden)
- Beine gestreckt halten, ggf. ergreift ein Helfer mit dem Klammergriff den Oberschenkel des Sportlers
- Aus dem Oberstand in den Grätschsitz abrollen (Hüfte dabei zuerst abwinkeln – dann rollen)
- Abrollen kann auch in das Zurückschwingen in den Stütz erfolgen (schwieriger)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulter-/Arm-/Rumpfkraft / Körperspannung
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit