



Infos  
via App

SPORT **3**  
FÜR

# Turnen – Aber sicher!

Bodenturnen und Partnerakrobatik

Jürgen Schmidt-Sinns

ZIELGRUPPE  
6–18 JAHRE



hofmann.

# Mit der **SPORT-PUR**-App zum Bonusmaterial zu diesem Buch

Ein detailliertes Erklärvideo findest Du hier



## 1. Lade Dir die **SPORT-PUR-App** herunter.

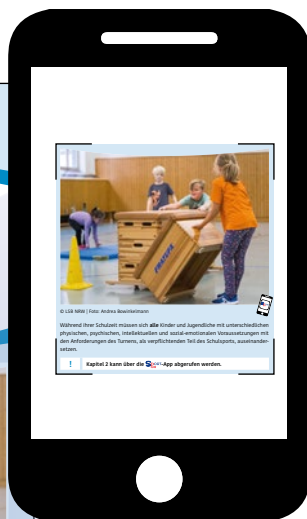
Die Sport-PUR-App gibt es für Android- und iOS-Geräte:



## 2. Scanne die Seite mit der **SPORT-PUR-App** wenn



abgedruckt ist und schau Dir das Bonusmaterial an.



## Einführung und Nutzung 5

### 1 Frühe akrobatische Bewegungskunststücke am Boden 8

Kapitel 1 kann über die **SPORT-App** abgerufen werden.

### 2 Zugänglichkeit für alle – aber wie? 9

Kapitel 2 kann über die **SPORT-App** abgerufen werden.

### 3 Aktive und passive Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen 10

- 3.1 Die aktiven und passiven Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen – methodisch unverzichtbar für ein zugängliches und sicheres Turnen 11
- 3.2 Allgemeingültige Prinzipien zur Anwendung des aktiven Helfens und Sicherns 12
- 3.3 Die hauptsächlichen aktiven Helfergriffe 15
- 3.4 Geräte- und Geländehilfen (passive oder indirekte Hilfen) 17
- 3.5 Das aktive Sichern und weitere Sicherheitsmaßnahmen 18
- 3.6 Die Mattensicherung 19
- 3.7 Problematik von Körpernähe, Körperberührungen und Körperpräsentationen beim Turnen und der Akrobatik 22

## 4 Unterrichtspraxis 27

- 4.1 Kinder in Bewegung bringen 28
- 4.2 Körperspannung als zwingende Voraussetzung für Turnen, Parkour und Akrobatik 30
- 4.3 Körperspannung partner-schaftlich erfahren 30

## 5 Jetzt geht's rund – von den Rollen zum Salto 37

- 5.1 Bausteine für ein kooperatives, individualisiertes und differenziertes Lehren und Lernen 38
- 5.2 Rolle vorwärts in verschiedenen Variationen 38



|                                                                                                                   |    |                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.3 Rolle rückwärts in verschiedenen Variationen                                                                  | 46 | 6.3 Handstand und Rolle verbinden – Handstandabrollen                                           | 96  |
| 5.4 Sprungrolle (Flugrolle)                                                                                       | 49 | 6.4 Rolle rückwärts in den (flüchtigen) Handstand                                               | 99  |
| 5.5 Salto vorwärts gehockt (freier Überschlag vorwärts/Front Flip)                                                | 52 | 6.5 Rad (Handstützüberschlag seitwärts)                                                         | 102 |
| 5.6 Methodische Vermittlungsschritte des Salto vorwärts an unterschiedlichen Stationen und Gerätekonstellationen  | 57 | 6.6 Radwende (Handstützüberschlag seitwärts mit Vierteldrehung)                                 | 110 |
| 5.7 Salto rückwärts gehockt (freier Überschlag rückwärts/Back Flip)                                               | 70 | 6.7 Radüberschlag                                                                               | 113 |
| 5.8 Methodische Vermittlungsschritte des Salto rückwärts an unterschiedlichen Stationen und Gerätekonstellationen | 73 | 6.8 Handstützüberschlag vorwärts (Handstandüberschlag/ Fronthandspring) und Bogen-gang vorwärts | 115 |
|                                                                                                                   |    | 6.9 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts/Backhandspring)                                  | 127 |
|                                                                                                                   |    | 6.10 Gymnastische Elemente des Bodenturnens                                                     | 136 |

## 6 So wird die Welt auf den Kopf gestellt 82

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 6.1 Vom Schwingen in den Handstand zu den Handstützüberschlägen | 83 |
| 6.2 Das Aufschwingen in den (flüchtigen) Handstand              | 83 |



## 7 Attraktive Unterrichtsgestaltung 137

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.1 Verschiedene Anwendungsbeispiele von Akrobatik-, Bodenturn- und Parkourinhalten            | 138 |
| 7.2 „Akrobat schööön“ – Einführung in einfache partnerakrobatische Basiselemente (Primarstufe) | 138 |
| 7.3 Bewegungsabenteuer im Dschungelparcours                                                    | 149 |
| 7.4 Wettbewerbs- und Wettkampfsituationen im Gerätturnen                                       | 155 |
| 7.5 Ein alternatives Zirkusprojekt nimmt Gestalt an                                            | 160 |

**Zum Abschluss dieser Handreichung 174**

## 8 Anhang

Kapitel 8 kann über die **SPORT-UR**-App abgerufen werden. 175

## Einführung und Nutzung

Innerhalb der Praxisreihe „Sport pur“ bietet die vorliegende Praxishilfe „Turnen in der Schule und Verein – Aber sicher!“ den Lehrkräften, Studierenden, Referendaren und Übungsleitern ein praxisorientiertes Fundament zur sicheren Vermittlung des als kompliziert angesehenen technisch-kompositorischen Turnens am Boden und der Partnerakrobatik. Die vielfältigen didaktisch-methodischen Vorschläge, Hilfen und Tipps zum differenzierenden Lehren und Lernen der Schlüsselemente und Basistechniken, und darauf aufbauend die verschiedenen alternativen Variations- und Anwendungsmöglichkeiten, sollen die Planung und Durchführung von kompetenzorientierten und mehrperspektivischen Unterrichtsvorhaben und Turnprojekten erleichtern.

Diese Vielzahl von aufeinander aufbauenden und unterschiedlichen, auch parallel zu nutzender Vermittlungswegen ermöglicht der Lehrkraft jeweils für seine Zielgruppe zugeschnittene und seinen Zielsetzungen entsprechende Auswahl zu treffen und die vorhandenen materiellen Voraussetzungen, wie die Hallenausstattung zu berücksichtigen. Als Grundlage zur „reflektierten Praxis“ wird, der Besonderheit des Faches entsprechend, die Formel dienen: Soviel Bewegungspraxis wie möglich und soviel Theorie wie nötig, um die turnerischen Bewegungsaktivitäten grundlegend zu fördern und das Wissen darüber zu gewährleisten.

Die Zielsetzungen Körper- und Bewegungsbildung, Handlungsfähigkeit und Können (Turnfähigkeiten und Turnfertigkeiten) und nicht zuletzt Freude und Spaß<sup>1</sup> werden durch die für alle zugänglichen, spannenden Bewegungserlebnisse und -erfahrungen verwirklicht. Die Auseinandersetzung mit wagenden Bewegungskünsten spielt dabei eine bedeutende Rolle für die Selbst-, Sozial- und Sachkompetenz und trägt zur Persönlichkeitsentwicklung in besonderem Maße bei.

**Die Notwendigkeit von alternativen Konzepten für den Schulsport und die Positionen des DTB kann über die **SPORT-für**-App abgerufen werden.**



<sup>1</sup> Obwohl Freude an und Spaß bei der Ausübung ihrer jeweiligen Sportaktivitäten als ein Hauptgrund von Kindern und Jugendlichen genannt wird, wird diese intrinsische Motivation als pädagogische Zielsetzung im Schulsport von einigen Sportwissenschaftlern auch kritisiert. Beispielsweise findet sich in dem Kernlehrplan Sport (2019) für Sek I in NRW nur ein einziger Hinweis dazu mit folgender Aussage: „Dabei soll bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft werden.“

Wie wichtig es ist, den Rückgang des faszinierenden Turnens zu stoppen, dessen Bedeutung als Grundsportart für die gesamtkörperliche konditionelle und koordinative Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unbestritten ist, zeigen auch die wertvollen Besonderheiten des kompositorischen Turnens:

- Die Geräte, die vielfältig deut- und nutzbar sind, die den Menschen, über den gewohnten sicheren Stand hinaus, eigenbewegt unterschiedliche, außergewöhnliche Körperpositionen einnehmen lassen und kreative, kunstvolle, spannende Bewegungsaktionen in allen Raumdimensionen ermöglichen.
- Die Vielfältigkeit der Bewegungsformen und die Vielseitigkeit der ganzkörperlichen konditionellen und koordinativen Beanspruchungen.
- Die umfangreichen Materialerfahrungen an den verschiedenen Geräten.
- Das Befassen mit dem eigenen Körperbild und -ausdruck über die kunstvoll gestaltete Bewegung an sich.
- Die wagenden Bewegungskunststücke und der Reiz, Wagnisse mit Angst-Lust zu bestehen.
- Der hohe soziale Erfahrungswert der notwendigen gemeinschaftlichen Kooperation und Kommunikation.

### Welche Prinzipien sind für das Schulturnen bedeutsam?

Grundsätzlich lässt sich das Turnen bei den heterogenen Lerngruppen in den Schulen nicht erfolgreich durch ein Kunstturnen auf niedrigem Niveau bewerkstelligen, das primär die spezifischen Anforderungsnormen an Haltung und Ausführung für jeden vorschreibt.

Ein zugängliches und erfolgreiches Turnen für alle kann nur über ein offenes Turnkonzept in unterschiedlichen alternativen Ausprägungen realisiert werden (siehe Kap. 2).

Folgende Prinzipien sind dabei bedeutsam:

- Die Individualsportart Gerätturnen auch gruppendynamisch betreiben (kooperative Partner- und Gruppenarbeit in gegenseitiger Unterstützung oder gemeinsame Gruppengestaltungen und -vorführungen, Gruppenwettbewerbe).
- Die Geräte auch modifiziert nutzen und außerhalb der üblichen Normvorstellungen deuten (Schwebebalken oder Hallenwand als Überwindungsbarrieren bei Parkour, Gerätebahnen, Gerätekombinationen und Gerätearrangements als anregende Turnstraßen, Fitnessstationen oder Erlebnisbaustellen).
- Vielfältige Lerngelegenheiten und herausfordernde Handlungssituationen bereitstellen (verschiedene Gerätestationen mit unterschiedlich schwierigen Anforderungen und Zielsetzungen).



- Erlernte Basiselemente in steigender Komplexität variationsreich anwenden (z. B. einzelne Übungsteile variierend festigen und mehrere Übungsteile kreativ kombinieren, Verbindung von mehreren Übungsteilen und gymnastischen Elementen selbstbestimmt gestaltend entwickeln oder thematisch umsetzen).
- Das aktive Helfen und Sichern und die passiven Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen als ausschlaggebend für individualisierende und differenzierende Lernwege bei den ungewöhnlichen, wagenden Turnaktionen erkennen und als unverzichtbaren Bestandteil eines sicheren und fördernden Unterrichts gezielt vermitteln und anwenden.

Die aktuellen Richtlinien und (Kern-)Lehrpläne<sup>2</sup> Sport bieten für diese und ähnliche Prinzipien den Lehrkräften genügend Freiraum, wobei das föderale Bildungssystem Verschiedenheiten in den Lehrplantypen (Inhalte, Ziele und Begrifflichkeiten) aufweist.

Wir hoffen, mit der vorliegenden Praxishilfe den Fachkonferenzen, Lehrkräften und Übungsleitern diejenige Unterstützung bieten zu können, die nicht nur die Standards erfüllen hilft, sondern darüber hinaus genügend Impulse für spannende, vielfältige und außergewöhnliche Bewegungserfahrungen im Turnunterricht liefert.

### Die Themen

- Die Notwendigkeit von alternativen Konzepten für den Schulsport
- Anmerkungen zu einer veränderten Sichtweise auf ein schulgemäßes Turnen
- Veränderte Positionen im DTB heute

können über die **SPORT-UR**-App abgerufen werden.

## Freies Turnen für ALLE

zugänglich angstfrei sicher

Hindernisturnen Erlebnisturnen. Straßenturnen

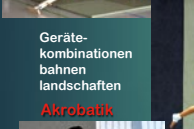
**Bewegungsgrundtätigkeiten Basiselemente Kunststücke**  
orientiert an Sinnperspektiven und Kompetenzen



Turnen an Geräten



Parkour



Gerätekombinationen  
bahnen landschaften

Akrobatik



wagend attraktiv spannend



spielerisch vielfältig vielseitig



miteinander aktiv beim Partner- und Gruppenturne  
kooperieren erproben leisten gestalten präsentieren



<sup>2</sup> Neben Kernlehrpläne werden in den einzelnen Ländern weitere Begriffe wie Bildungspläne (Baden-Württemberg) oder Kerncurricula (Hessen) genutzt.

## 4.2 Körperspannung als zwingende Voraussetzung für Turnen, Parkour und Akrobatik

Neben der Grundspannung, die alle Menschen im Alltag bei ihren Körperhaltungen und Bewegungen unbewusst automatisch innehaben, müssen für das Gelingen von Bewegungskunststücken bewusst optimale Körperspannungszustände eingenommen werden.

### Hinweise

- Das bedeutet, dass zur Turnausbildung grundsätzlich die Entwicklung und Erfahrung von Körperspannung gehört, die durch spezielle Übungen gezielt aufgebaut werden muss.
- Gleichzeitig erleichtert die Körperspannung die unterstützenden Hilfeleistungen außerordentlich. Instabile Körper sind schwerer zu halten, zu stützen und zu kontrollieren.
- Zur Einsicht für die Schülerinnen lässt die Lehrkraft vergleichend eine bewusst „schlappe“ Turnerin und eine Turnerin in Körperspannung an Füßen und Schultern anheben.

Als Beispiele zur Entwicklung von Körperspannung werden hier Partnerübungen gewählt, die gleichzeitig soziale Kompetenzen fördern, da sie Kooperation erfordern, gegenseitiges Vertrauen aufbauen und Berührungängste abbauen. Ebenfalls wird die Helferschulung bei den notwendigen einfachen Haltegriffen eingeführt.

Die Übungen (hier von Grundschulschülerinnen ausgeführt) können auf ausliegenden Turnmatten innerhalb der Erwärmung eingestreut oder auch nach der Erwärmung als Hauptteil einer Unterrichtseinheit gezielt als Partnerübungen eingeübt werden.

Die technisch gebotene Ausführung wird bei jeder einzelnen Übung vorher erläutert und demonstriert.

**Passende Musikstücke** (Instrumentalmusik ohne harte Rhythmen) unterstützen die ruhig ausgeführte Spannungsarbeit.

Als Beispiele bieten sich an: die Klassiker „Albatross“ von Fleetwood Mac oder „El Condor Pasa“, eine Flötenmusik in verschiedenen Interpretationen oder auch das Violinstück von David Garrett – J. S. Bachs Air.

## 4.3 Körperspannung partnerschaftlich erfahren

### Das rückengerechte Heben aus der Rückenlage

- Die Unterschenkel werden kurz über den Fersen von außen und unten umfasst und langsam angehoben, gehalten und wieder langsam abgelegt.



- Durch die Körperspannung der Liegenden, Beine sind fest geschlossen, die gestreckten Arme liegen an, hebt sich der gesamte Körper bis zu den Schultern ohne nachgebende Beugung der Hüftgelenke vom Boden: Das Becken wird bewusst gehoben und besonders die Gesäßmuskulatur angespannt.
- Die Streckung und Spannung werden bis zum Wiederablegen nicht aufgegeben.



### Lehrtipps

- Die Körperspannung kann durch Loslassen eines Beines, das weiterhin in derselben Stellung beibehalten werden soll, getestet werden.
- Der Körper wird, um eine größere Belastung der Halswirbelsäule zu vermeiden, nicht zu hoch angehoben.



Abb. 7: Heben der gespannten Partnerin aus der Rückenlage

## Heben aus dem Liegestütz rücklings

- Nach Einnahme des Liegestützes rücklings (auch das schon für sich eine Spannungsübung) wird der gestreckte Körper unter den Fersen bis zur Waagerechten angehoben. Das Becken wird bewusst gehoben und die Gesäßmuskulatur angespannt.



### Lehrtipps

- Die Übung wird wegen der ungewohnten Belastung des Trizeps nicht zu lange und zu oft ausgeführt.
- Hier kommt es besonders auf die Beibehaltung der Hüftstreckung an.
- Die Begriffsbedeutungen von „Liegestütz“ und „rücklings“ „vorlings“ und „seitlings“ werden den Kindern bei der Einführung erklärt.



Abb. 8: Heben der gespannten Partnerin aus dem Liegestütz rücklings

## 5.1 Bausteine für ein kooperatives, individualisiertes und differenziertes Lehren und Lernen

### Hinweis

Die hier als „Bewegungsablauf“ beschriebenen und in Bewegungsphasen abgebildeten Bewegungsausführungen bei den einzelnen Elementen beziehen sich auf die idealtypische Form nach biomechanischen Gesichtspunkten. Sie sollen Kenntnisse und Bewegungsvorstellungen für die erfolgversprechenden Bewegungsaktionen liefern.



### Lehrtipps

#### Bodenturnen – Rolle vorwärts und Rolle rückwärts

In diesem Lehrfilm werden gleichzeitig auch die Sprungrolle und die Rolle rückwärts durch den Handstand behandelt.

<https://www.youtube.com/watch?v=4jRwbR80bxi>



## 5.2 Rolle vorwärts in verschiedenen Variationen

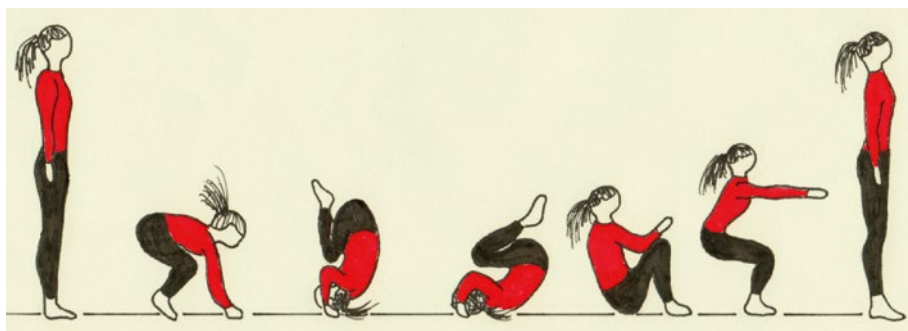


Abb. 16: Bewegungsphasen der Rolle vorwärts

### Bewegungsablauf Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand

- Aus dem Schlussstand heben der gestreckten Arme in die Vorhalte und unter leichter Körpervorverlagerung beugen in den flüchtigen Hockstand und senken der Arme zum Stütz.
- Schulterbreites Aufstützen der Hände mit gestreckten Armen, in einem Abstand von den Füßen, der sich aus der mindestens senkrechten bzw. leicht schrägen Stellung der Arme nach vorn ergibt.
- Der Kopf wird zur Brust gebeugt, der Rücken gerundet.

- Durch Strecken der gebeugten Beine mit Abstoß von den Fußballen nach vorn-oben (Gesäß/Körperschwerpunkt über den Armstütz) beginnt die Rollaktion nach vorn (Translation und Rotation um die Breitenachse).
- Die stützenden Arme werden nachgebend (das Gewicht abbremsend) so weit gebeugt, dass Nacken und Schultern (nicht der Kopf) zur Rollbewegung aufgesetzt werden können.
- Vorrollen über den runden Rücken mit angehockten Beinen, wobei der Armabdruck das Vorrollen und Aufrichten des Oberkörpers zum flüchtigen Hocksitz unterstützt.
- Zum Aufstehen werden die Arme entweder schnell nach vorne gestreckt oder zur Rotationsverstärkung an die Unterschenkel geführt, um sie kurz unter den Knien der angehockten Beine (Fersen ans Gesäß ziehen) zu fassen.
- Mit parallelem Aufsetzen der Füße nahe am Gesäß erfolgt das Aufstehen über den flüchtigen Hockstand in den Stand.

### Motorische Voraussetzungen

- Stützkraft, Beweglichkeit, Rumpfkraft, Orientierungsfähigkeit (siehe vorbereitende Übungen).

### Problemstellen und aktive Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen

- Belastung des Nackens (Halswirbelsäule) bei mangelndem Stütz (fehlende Stützkraft und Schwergewichtigkeit) und ungeschicktes Rollen über den Kopf.
- Kontraproduktiver Handabdruck (Verlagerung nach hinten) als vermeintliche Aufrichtungshilfe zum Stand.
- Als aktives Helfen kommt die Drehhilfe im Kopf-Nackensbereich und die unterstützende Gewichtshilfe unter den Schultern zu Beginn der Rolle insbesondere bei Ungeschickten und Schwergewichtigen zur Anwendung.
- Überwiegend wird keine aktive Hilfeleistung benötigt.
- **Laut Unfallversicherung (DGUV, 2018) sind die Rollbewegungen stark am Unfallgeschehen des Bodenturnens beteiligt (Kopf-/Nacken-/Stützverletzungen).**

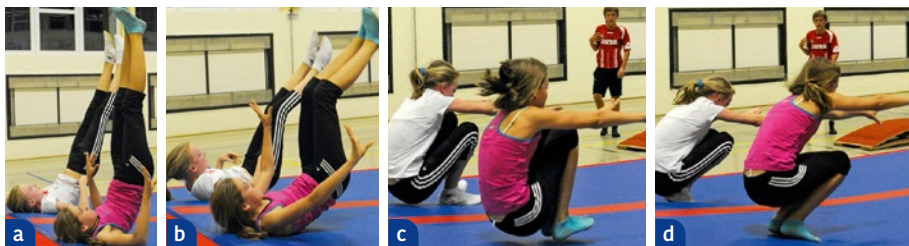


Abb. 17: Vorwärtsrollen aus der Kerze mit spätem, engem Anhocken zum Hockstand

### Gerätestationen für vorbereitende Übungen

#### Schwerpunkt entsprechend der Rahmenvorgaben

- den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.