

Ilona E. Gerling

# GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Band 01 | Boden und Schwebebalken



**WO SPORT SPASS MACHT**

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

## Gerätturnen für Fortgeschrittene

## WIDMUNGEN

Meinem verstorbenen Mann Georg  
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.

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

Meinem Mann Peter in Liebe gewidmet.

## DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei den ehemaligen Studenten und Studentinnen der Deutschen Sporthochschule Köln, die sich für die Fotoaufnahmen zur Verfügung gestellt haben. Stellvertretend für alle Ungenannten bedanke ich mich bei Jörg Schwaiger, Jochen Remark, Katrin Steinberg (Röttger), Anne Pörschmann, Sylvie Schneider und Tina-Nadine Hain (Seifried). Herzlich bedanken möchte ich mich bei Dr. Anna-Maria Liphardt, die nicht nur für die Fotoaufnahmen zur Verfügung stand, sondern auch kritisch das Ur-Manuskript und den Fahnenauszug der ersten Ausgabe durchgearbeitet hatte.

Für die Neuauflage bedanke ich mich ganz herzlich bei Prof. Dr. Thomas Heinen, bei Dr. Pia Vinken, Dr. Alexandra Pizerra und vor allem bei meiner Kollegin Maria Becker, die sich nicht nur als Trainerin mit ihren Turnerinnen für zahlreiche Fotos zur Verfügung stellte und wertvolle Hinweise gab, sondern auch selbst am Schwebebalken viele Elemente für die Fotoaufnahmen turnte. Vielen Dank liebe Eszter Ézsiás für die Expertinnengespräche! Bedanken möchte ich mich bei Pia Tolle, Juliane Veit, meinem Kollegen Jonas Rohleder und Fabian Hambüchen für ihre privaten Fotos und nicht zuletzt bei Prof. Jürgen Dieckert, der mir von seinem Brasilienaufenthalt Fotos von den Canela-Indianern zur Verfügung gestellt hat.

Vielen Dank auch an Tina Brandsch-Böhm, die die letzten Fotos für das Buch mit den Kaderturnerinnen des Turnzentrums Deutsche Sporthochschule Köln e.V. aufnahm.

Allen abgebildeten großen und kleinen Turnerinnen und Turnern ein herzliches Dankeschön für euer Mitmachen!

## HINWEISE

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 Fertigniveaus 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 und im Austausch auf Kongressen, Fachtagungen und in Workshops erstellt und hiermit dokumentiert. Es entlastet nicht den Unterrichtenden, alle Übungsangebote auf Durchführbarkeit für seine Adressatengruppe hin zu überprüfen. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die durch Übernahme von Übungsvorschlägen des vorliegenden Bandes entstehen.

**WO SPORT SPASS MACHT**

Ilona E. Gerling

# **Gerätturnen für Fortgeschrittene**

Band 1: Boden und Schwebebalken

Meyer & Meyer Verlag

## Gerätturnen für Fortgeschrittene

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.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. überarbeitete Auflage 2018

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0849-9

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

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

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>12</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>18</b>
1 Turnen als Bewegungserlebnis und als Traum vom Überschlagen und Fliegen .....	18
2 Geschichtliche Wurzeln und Entwicklungen .....	20
3 Wettkämpfe und Pflichtübungen im Deutschen Turner-Bund .....	26
4 Fertigkeitenorientiertes Turnen in der Schule? .....	28

## TEIL A

### Theoretische und praktische Grundlagen

<b>1 Erlernen von Turnfertigkeiten</b> .....	<b>36</b>
1.1 Bewegungstechnik als methodischer Ausgangspunkt .....	36
1.2 Damit Gerätturnen Spaß macht: Rahmenbedingungen für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung .....	38
<b>2 Voraussetzungen schaffen</b> .....	<b>42</b>
2.1 Die Turnstunde beginnt: Aufwärmen im Turnen .....	42
2.1.1 Warum sich aufwärmen? .....	43
2.1.2 Gestaltung eines Aufwärmprogramms .....	44
2.1.3 Grundmuster eines Aufwärmprogramms .....	45
2.2 Turnspezifische Dehnung und Beweglichmachung .....	49
2.2.1 Passive und aktive Dehnformen und allgemeine Übungshinweise .....	49
2.2.2 Dehnung zur Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels (Dehnung des großen Brustmuskels und Beweglichmachung der Brustwirbelsäule) .....	53
2.2.3 Dehnübungen zum Einnehmen der tiefen Hüftbeuge (Dehnung der ischiokruralen Muskelgruppe mit dem zweiköpfigen Kniebeuger) .....	55
2.2.4 Verbesserung der Spreizfähigkeit (Dehnung der Adduktorengruppe und des zweiköpfigen Kniebeugers, des vierköpfigen Kniestreckers und des Hüftbeugers) .....	58
2.2.4.1 Das Seitspreizen: Übungen für den „Männerspagat“ .....	58
2.2.4.2 Das Querspreizen: Übungen für den „Frauenspagat“, Standwaagen und Spagatsprünge .....	61
2.2.5 Beweglichmachung der Füße und Dehnung der Wadenmuskulatur .....	66
2.2.6 Beweglichmachung der Handgelenke und Dehnung der Unterarmmuskulatur .....	67

2.3	Turnspezifisches Spannungs- und Krafttraining .....	69
2.3.1	Körperspannung, Schiffchen, Handstand und Abprellen .....	69
2.3.1.1	Bewusstmachung der Körperspannung .....	70
2.3.1.2	Körperspannung unter erschwerten Bedingungen halten .....	72
a)	Körperspannung und Schwerkraft: Das „Schiffchen“ .....	72
b)	Körperspannung und Dynamik .....	73
c)	Körperspannung und Gleichgewichtsanforderungen .....	73
d)	Körperspannung bei Prellsprüngen und -abdrücken .....	77
2.3.2	Partnerbezogenes, spielerisches Bodenturn-Grundlagenkreistraining .....	79
2.3.3	Anspruchsvolles, gerätturnspezifisches Stationskrafttraining .....	84
2.3.4	Hochintensives Intervalltraining: HIIT .....	88
2.3.4.1	HIIT – wieso – weshalb – warum? .....	88
2.3.4.2	Trainingsprinzipien, Zusammenstellung eines Programms und Durchführungshinweise .....	91
2.3.4.3	Zwei turnerische HIIT-Programme	
a)	Erstes, einfaches turnerisches HIIT-Programm: Ein Vier-Block-Basisprogramm mit einminütigen, intensiven Belastungen und viel Laufarbeit .....	93
b)	Zweites, anspruchsvolles turnerisches HIIT-Programm mit vorgegebener Durchführungsanzahl in drei Schwierigkeitsstufen .....	97
2.4	Grundlagen der klassischen Ballettausbildung für gymnastische Elemente am Boden und auf dem Schwebebalken .....	111
2.4.1	Sinnzuschreibungen des Balletts als ergänzendes Turntraining .....	112
2.4.1.1	Ballett als Haltungs- und Technikschiung .....	112
2.4.1.2	Ballett als ergänzendes Krafttraining .....	113
2.4.1.3	Ballett als Ästhetik- und Ausdrucksschiung .....	113
2.4.2	Einführung in die Körpergrundhaltung und Grundpositionen .....	114
2.4.2.1	Körpergrundhaltung .....	114
2.4.2.2	Hüfte, Beine und Füße .....	115
2.4.2.3	Armhaltungen: „Port de bras“ .....	122
2.4.2.4	Individuelle und turnspezifische Finger-, Hand- und Armhaltungen .....	124
2.5	Balkenspezifische Grundlagen .....	126
2.5.1	Fußsetzung und Bewegungsvariationen im Gehen .....	126
2.5.2	Grundpositionen als „Drills“ .....	127

## TEIL B

### Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten

#### Boden und Schwebebalken

<b>I</b>	<b>Bodenturnen</b> .....	<b>132</b>
<b>1</b>	<b>Das „Gerät“ Boden: Turnmatten, Bodenläufer und Schwingboden</b> .....	<b>134</b>
1.1	Zur Gestaltung einer Bodenübung .....	135
1.1.1	Raumwege .....	135
1.1.2	Bodenspezifische Anforderung an Raum und Zeit .....	137
1.1.3	Inhalte einer Bodenübung: Schwierigkeit und Präsentation .....	137
1.1.4	Bodenmusik der Frauen .....	140
1.2	Tipps für die Zusammenstellung einer Bodenübung .....	143
<b>2</b>	<b>Felgrolle in den Handstand</b> .....	<b>146</b>
<b>3</b>	<b>Langsame Handstützüberschläge vorwärts und rückwärts gespreizt</b> .....	<b>156</b>
3.1	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts gespreizt: Bogengang rückwärts .....	157
3.2	Sitzbogengang .....	162
3.3	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts gespreizt: Bogengang vorwärts .....	165
<b>4</b>	<b>Dynamische Handstützüberschläge vorwärts</b> .....	<b>170</b>
4.1	Handstützüberschlag gestreckt .....	170
<b>5</b>	<b>Gesprungener Handstützüberschlag rückwärts: Flick-Flack</b> .....	<b>186</b>
<b>6</b>	<b>Gesprungener, schneller, stützloser Überschlag rückwärts gestreckt: Temposalto rückwärts</b> .....	<b>212</b>
<b>7</b>	<b>Gesprungener Handstützüberschlag rückwärts gespreizt: „Menichelli“</b> .....	<b>220</b>
<b>8</b>	<b>Gesprungener Handstützüberschlag rückwärts gespreizt aus der Vorwärtsbewegung: Auerbach-Überschlag</b> .....	<b>230</b>
<b>9</b>	<b>Einbeinig abgesprungene, freie Überschläge, seitwärts und vorwärts gespreizt</b> .....	<b>238</b>
9.1	Einbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag, seitwärts gespreizt: Freies Rad .....	238
9.2	Einbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag, vorwärts gespreizt: Freier Schritzüberschlag .....	245
9.3	Einbeinig abgesprungener, stützloser Hockspreizüberschlag, vorwärts zum Hockstrecksitz: Freier Schrittsalto zum Hockstrecksitz .....	252



<b>10</b>	<b>Beidbeinig abgesprungene, stützlose Überschläge vorwärts:</b>	
	<b>Salto vorwärts</b> .....	<b>256</b>
10.1	Methodik I: Der „Klassiker“: Vom Salto auf den Mattenberg zum Salto vorwärts vom Sprungbrett .....	267
10.2	Methodik II: Der „Erlebniskicksalto“ über ein Hindernis .....	273
10.3	Methodik III: „Japansalto“ vorwärts mit sicherer Drehgriffhilfe .....	280
<b>11</b>	<b>Beidbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag rückwärts:</b>	
	<b>Salto rückwärts</b> .....	<b>286</b>
11.1	Erster Methodikblock: Schaffen von Voraussetzungen in einer Übungslandschaft .....	294
11.2	Zweiter Methodikblock: Vom Salto rückwärts mit Absprunghilfen zum Salto rückwärts aus dem Rondat .....	300
<b>12</b>	<b>Beidbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag rückwärts gestreckt mit ganzer Längsachsrotation: Schraubensalto rückwärts</b> .....	<b>308</b>
12.1	Der Einstieg: Ganze Längsachsrotation mit Armführung ohne Breitenachsenrotation .....	314
12.2	Einstieg über die Frühschraube .....	315
12.3	Strecksalto mit Spätschraube .....	319
<b>13</b>	<b>Von der Radwende zum Rondat mit Kurbetbewegung</b> .....	<b>324</b>
13.1	Technikmerkmale des Rondats als vorgeschaltetes Element zum Abarbeiten .....	325
13.2	Übungsvorschläge zur Technikoptimierung über die Einarbeitung leistungsbestimmender Bewegungsmerkmale .....	326
<b>II</b>	<b>Schwebebalken</b> .....	<b>334</b>
<b>1</b>	<b>Zur Gestaltung einer Balkenübung</b> .....	<b>335</b>
1.1	Elementgruppen .....	336
1.2	Schwierigkeitsteile: Die „D-Note“ .....	338
1.3	Die Ausführungs-, Technik- und Gestaltungsnote: Die „E-Note“ .....	338
1.3.1	Balkenspezifische Gestaltungsanforderungen .....	339
1.3.2	Wettkampfspezifische inhaltliche Anforderungen im Leistungsturnen .....	341
<b>2</b>	<b>Methodische Hinweise</b> .....	<b>342</b>
2.1	Balkenspezifische Lern- und Leistungsvoraussetzungen .....	343
2.2	Allgemeine Tipps für das Üben und Turnen auf dem Balken .....	346
2.3	„Drills“: Grundsätzliche Körperhaltung, Armbewegungen und Blicksteuerung im leistungssportlichen Balkenturnen .....	351
2.4	Vier Stufen der Methodik durch Veränderung der Gerätsituationen .....	358

<b>3</b>	<b>Akrobatische Elemente auf dem Schwebebalken</b> .....	<b>364</b>
3.1	Vom Scherhandstand zum Rad auf dem Balken .....	364
3.1.1	Scherhandstand und Handstand .....	364
3.1.2	Rad (Handstützüberschlag seitwärts mit halber Längsachsendrehung in und gegen die Bewegungsrichtung) .....	375
3.2	Langsame Überschläge vorwärts und rückwärts .....	383
3.2.1	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts gespreizt: Bogengang rückwärts .....	384
3.2.2	Der Sitzbogengang .....	386
3.2.3	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts gespreizt: Bogengang vorwärts .....	387
3.2.4	Handstützüberschlag rückwärts gespreizt mit Flugphase: Der Balken-Flick-Flack gespreizt .....	388
3.2.5	Stützloser/freier Überschlag rückwärts gehockt: Salto rückwärts .....	391
3.2.6	Stützloser Überschlag seitwärts: Freies Rad .....	392
3.2.7	Rondat als vorgeschaltetes Element für Abgänge .....	393
3.3	Von der Rolle vorwärts zur freien Rolle .....	394
3.3.1	Rolle vorwärts .....	395
3.3.2	Freie Rolle .....	401
3.3.3	Aufrollen auf den Balken aus dem Anlauf und Absprung am Bankenende .....	401
<b>4</b>	<b>An-/Aufgänge</b> .....	<b>402</b>
4.1	Aufgänge aus dem Seitstand .....	405
4.1.1	Sprung in den Stütz, Überspreizen (Vorspreizen) in den Stütz mit Vierteldrehung in den Grätschsitz (Reitsitz) .....	405
4.1.2	Hockwende auf dem Balken (Dreh-Sprungaufhocken) .....	406
4.1.3	(Sprung-)Aufhocken mit Stütz der Hände .....	407
4.1.4	(Sprung-)Aufhocken aus beidbeinigem Absprung mit <i>einem</i> Bein und Aufsetzen des zweiten Beins in Seithalte gestreckt mit Stütz der Hände .....	408
4.1.5	(Sprung-)Überhocken mit Stütz der Hände zum Seitsitz .....	408
4.1.6	(Sprung-)Überhocken mit einem Bein zum Spreizsit mit Stütz der Hände .....	408
4.1.7	(Sprung-)Aufgrätschen mit Stütz der Hände .....	409
4.1.8	Diebsprung .....	409
4.1.9	Sprung/Heben in den Handstand (Schweizer Handstand) .....	410
4.1.10	Gestützter und freier Überschlag zum Seitsitz auf den Balken .....	413
4.2	Aufgänge aus dem Querstand .....	414
4.2.1	Absprung/Heben in den Grätschwinkelstütz .....	414
4.2.2	Aufhocken mit Stütz der Hände .....	414

4.2.3	Aufhocken ohne Stütz der Hände .....	415
4.2.4	Auflaufen .....	415
4.2.5	Strecksprung zum ein- oder beidbeinigen Querstand .....	416
4.2.6	Aufrollen .....	417
4.3	Aufgänge aus dem Schrägstand .....	419
4.3.1	Hockwende (Dreh-Sprungaufhocken) .....	419
4.3.2	Auflaufen, mit und ohne Stütz einer Hand .....	419
4.3.3	Strecksprung zum ein- oder beidbeinigen Querstand .....	421
<b>5</b>	<b>Abgänge .....</b>	<b>422</b>
5.1	Translatorische Abgänge: Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprünge .....	424
5.2	Rotatorische Abgänge: Gestützte und freie Überschläge .....	428
5.2.1	Seithandstand-Abgänge .....	428
5.2.2	Radwende (Rondat) .....	428
5.2.3	Handstützüberschlag vorwärts .....	431
5.2.4	Freie Radwende (freies Rondat) .....	433
5.2.5	Freier Überschlag gestreckt aus der Schrittstellung .....	435
5.2.6	Salto vorwärts .....	436
5.2.7	Salto rückwärts .....	438

## **TEIL C**

### **Anhang**

<b>I</b>	<b>Kleine Gerätturnanatomie .....</b>	<b>444</b>
<b>II</b>	<b>Die Turnbibliothek .....</b>	<b>448</b>
<b>III</b>	<b>Übersichten .....</b>	<b>462</b>
III.1	Übersicht über nationale Elemente und häufig geturnte A-C-Teile der Männer, zugeordnet in drei Elementegruppen – DTB 2017 .....	462
III.2	DTB Akro-Kondi-Programm 2014 in Stichworten .....	464
III.3	Zum Nachschlagen: Begriffe aus dem Ballett, gymnastische Elemente und Drillpositionen .....	467
<b>IV</b>	<b>Stichwortverzeichnis/ Register .....</b>	<b>474</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>484</b>



*„Turnen ist ein Gefühl!“ – WM- und Weltcupteilnehmerin Pia Tolle*

# VORWORT

**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.

Aufgrund 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 Akrobatik-, Schauturn-, Zirkus- und Karnevalsgruppen etc. 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, sogenannte *Nichtturner* als auch breitensportlich 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 Prof. P. G. Brüggemann von der Deutschen Sporthochschule Köln geprägt worden.



*Jonas Rohleder „On the Top“ . . . Turnen ist ein Lebensgefühl!*



Foto: privat

*Fabian Hambüchen im Valley of Fire/USA: „Turnen macht einfach Spaß – immer und überall.“*

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, 2015) beschrieben sind – bereits kennen bzw. beherrschen und nun MEHR wollen. Der vorliegende Band knüpft somit nahtlos an das *Basisbuch Gerätturnen* an, bietet somit ein „Mehr“ im fertigungsorientierten Turnen für den „normalen“ Turnenden.

Behandelte das *Basisbuch Gerätturnen* die Fertigkeiten bis zu den *Pflichtübungen „P 6“* des *Deutschen Turner-Bundes*, so setzt der vorliegende Band bei Elementen der „P 7“ (z. B. für *Wahlwettkämpfe* auf Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten) bzw. der Kürübungen mit Pflichtelementen und besonderen Anforderungen ab „P 7“ (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 *Bundesjugendspiele* der Schulen sowie für das *Bundesfinale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA* im vorliegenden Band methodisch abgehandelt. Auch Bewerber der seit 2000 stattfindenden *deutschen Seniorenmeisterschaften* können mit diesem Buch Unterstützung für ihr Training finden.

Die Theorie ist aus Gründen des Umfangs zugunsten der praktischen Übungsvorschläge zum Fertigkeitserwerb auf Hinweise zur Erwärmung und Schulung von Voraussetzungen reduziert worden. Neu sind Vorschläge zur Verbesserung der turnerischen Kondition über ein hochintensives Intervalltraining (HIIT).

Das Airtrack® hat inzwischen als eigenständiges und methodisches Gerät Einzug in die Turnhallen gehalten. Neu ist damit die methodische Einbeziehung der luftgefüllten Airtrack®-Matte. Weitere methodische Nutzungshinweise zum Erlernen von Bodenturnelementen auf dem Airtrack® sind dem Band *Das Airtrackbuch* von 2014 von Gerling, Becker und Mönnikes zu entnehmen.

Der Methodikteil zum Schwebebalkenturnen wurde vollständig neu strukturiert und überarbeitet. Der Leistungsbereich hat neues Basisverhalten für das Schwebebalkenturnen 2015 herausgebracht. Diese Vorgaben für das Blickverhalten und die Körperhaltungen („Drills“) sind neu eingearbeitet worden, da sie auch für das Breitensportliche Turnen sehr wertvoll sind.

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 (vgl. Gerling, 2006). 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 derzeit verlangt.

Anhand der Gliederung können Sie das Spektrum der behandelten Fertigkeiten erkennen. Am Boden werden neben Handstützüberschlag vorwärts und Flick-Flack auch Überschläge wie Menichelli, Auerbach-Überschläge oder Bogengänge, freier Überschlag vorwärts und seitwärts (freies Rad) und der Salto vorwärts in den Sitz methodisch vorgestellt. Diese Elemente wurden in Turnbüchern und Fachveröffentlichungen nur unzureichend aufgearbeitet und die Techniken werden oft in gesundheitlich nicht gerade unbedenklicher Form (z. B. bei Gauwettkämpfen und zirzensischen 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 Gerätturnen* (vgl. dort S. 267-278) aufgearbeitet. Die akrobatischen Elemente setzen ein Können am Boden und danach auf der Linie am Boden voraus. Da eine fertigungs- und gleichzeitig balkenspezifische Methodik hierzu bezüglich einer Dokumentation zulasten anderer Inhalte nicht gerechtfertigt wäre, wird lediglich das Grundprinzip des methodischen Vorgehens vorgestellt und es werden exemplarisch am Beispiel der Rolle und dem Aufschwingen in den Handstand Stundenmodelle gegeben.

Sollten Sie „Lust auf noch mehr Wissen“ bekommen haben, so kann die Turnbibliothek (S. 448ff.) weiterhelfen. Interessante Bucherscheinungen zum Themenbereich des Buchs 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!

Fabian Hambüchen würde nun sagen: „Haut rein!“

In diesem Sinne

Ihre

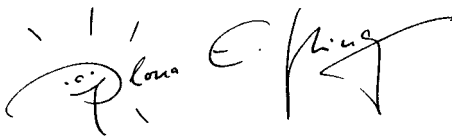


Foto: privat

*Die Autorin Ilona E. Gerling mit Fabian Hambüchen*

# EINLEITUNG

## 1 Turnen als Bewegungserlebnis und als Traum vom Überschlagen und Fliegen

Wer Körperspannung besitzt und einen Handstand turnen kann, der kann fast alles – mit Hilfen natürlich – aus dem vorliegenden Buch kennenlernen. Er kann stützen, Spannung halten, weiß, über dem Kopf stehend, *was* der Körper macht, weiß dabei, *wo* er *wie* ist. Beste Voraussetzungen also, um ein „Mehr“ mit seinem Körper zu *erleben*.

Und wer möchte nicht das Überschlagen vorwärts, rückwärts oder seitwärts, vielleicht sogar ein Über-Kopf-Drehen ohne Hände *erleben*? Fliegen, Drehen, Überschlagen – diese als „Primärbedürfnisse“ (Nickel, 1990), als natürliche „Bewegungsabsichten“ (Laging, 1990), als unverzichtbare „Erfahrungssituationen“ (Baumann & Diener, 1999, S. 109f.) formulierten Bewegungserlebnisse werden von den Menschen gesucht, gleichgültig, in welcher Zeit und auf welchem Teil der Erde sie lebten bzw. leben.

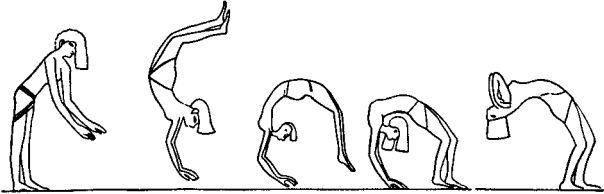
Turnen ist Bewegungslernen und Kunststücke vorführen. Viele möchten das Überschlagen aber nicht nur einmal erleben, sondern diese attraktiven Kunststücke, wie einen Flick-Flack oder Salto, erlernen, um sie einem Publikum – sei es vor Freunden, im Zirkus, auf Schauvorführungen oder auf Wettkämpfen – gekonnt vorzuführen. „Es gibt uns den Hinweis, dass in einem Bereich der Bewegungskultur, zu dem das Turnen gehört, besonderer Wert auf sinnliche Beeindruckung von sich selbst und vor anderen gelegt wird“ (Funke-Wieneke, 1998, S. 20).



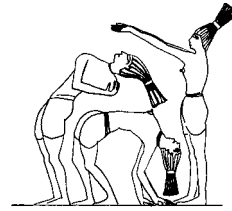
Foto: privat

*Fabian Hambüchen: Turnen ist der Traum vom Fliegen.*

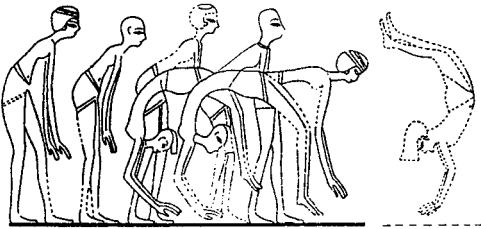
## 2 Geschichtliche Wurzeln und Entwicklungen



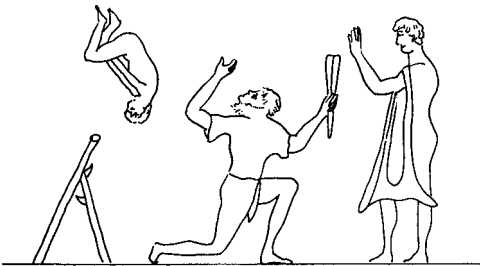
**Abb. 1a:** Altägyptisches Reihenbild eines Überschlags vorwärts (Neues Reich)



**Abb. 1b:** Reihenbild eines Überschlags in die Brücke einer Akrobatin (Wandzeichnung von Beni Hassan/Oberägypten um 1600 v. Chr.)



**Abb. 1c:** Flick-Flack (?) im alten Ägypten: Akrobatinnen in ihren Vorführungen während einer Kultprozession vor ca. 3.500 Jahren (18. Dynastie), eine Malerei auf einem Wandputz an der östlichen Eingangswand im Grab des Nb-jmn (Theben-West)



**Abb. 2:** Akrobatik in der Antike: Salto mit Sicherheitsstellung (?) über ein Hindernis

Vor drei- bis viertausend Jahren wurden schon, vor allem in Ägypten und Griechenland, turnakrobatische Übungen dargestellt (Abb. 1a/b/c). Fast immer waren es Brücken bei Tänzerinnen. Dies ist bereits im 16. bis 14. Jahrhundert v. Chr. auf Wänden und auf Kalksteinscherben nachzuweisen (vgl. Gerling, 2015, S. 19). Die Darstellungen bringen

sowohl Beweglichkeit als auch Kraft zum Ausdruck. Interessant ist auch eine antike Abbildung eines Saltos über ein Hindernis (Abb. 2). Es muss schon damals im alten Ägypten eine turnerische und gymnastische Ausbildung für die Berufsgruppen gegeben haben, deren anspruchsvolle Darbietung nur durch ein zielgerichtetes Erarbeiten möglich war.

Vor mehr als 2.300 Jahren wurden Akrobatinnen auf keramischen Kelchgefäßen verewigt, wie im archäologischen Regionalmuseum „Museo Archeologico“ auf der Insel Lipari zu sehen ist (Foto 1: Akrobatin vor Dionysos). Häufig sind im 4. Jahrhundert v. Chr. Tänzerinnen in einer Brücke als Deckelgriff zu finden (Foto 2: Etruskischer Deckelgriff). In einem Pariser Museum finden wir aus China ein Gefäß aus der Hand-Dynastie (um 209-206 v. Chr.), das ein turnerisches Vorführen von zwei Akrobaten, in einem spielerischen Handstand schwebend, auf der Kante darstellt (Foto 3a).



**Foto 1: Akrobatin vor Dionysos**



**Foto 2: Etruskischer Deckelgriff**



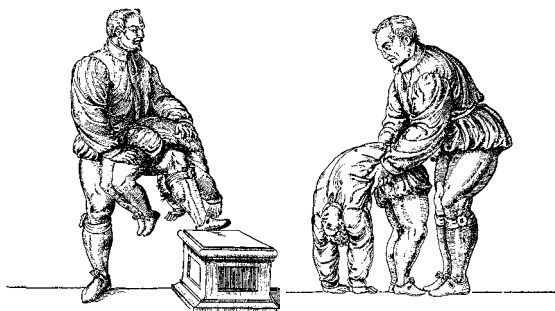
**Foto 3a: Zwei Akrobaten auf der Kante turnend**

Aus dem 14. Jahrhundert, der Zeit der „Goldenen Horde“ der Tataren, stellt eine Schale aus der Tatarenhauptstadt der Insel Krim, Staryi Krym, mit beiger Glasur auf Tonerde eine festliche Szene mit einem überschlagenden Tänzer in einem Granatapfelgarten dar (Foto 3b, St. Petersburg/Russland, Eremitage Museum, Inventar-Nr. SOL 30).



**Foto 3b: Überschlagender Tatar (14. Jahrhundert)**

Im Mittelalter wurde das Vorzeigen von schwierigen akrobatischen Übungen zunehmend von Leuten demonstriert, die sich professionell die Kunststücke methodisch aneigneten: den akrobatischen Gauklern. Diese Berufsakrobaten zeigten ihre Künste und ihr Können nicht nur auf Jahrmärkten, sondern auch an Königshöfen. Ein solcher war Archange Tuccaro, geboren 1536 in den Abruzzen Italiens. Als königlicher Hofspringer am Hofe Heinrichs IV. von Frankreich verfasste er in Paris 1599 das außergewöhnliche und erste schriftlich formulierte, sowie mit 88 Holzschnitten illustrierte Methodikbuch der Welt zum Bodenturnen mit dem Titel: *Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air*.

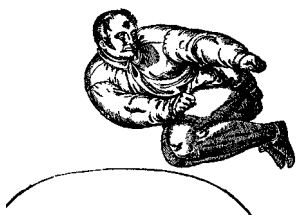


**Abb. 3a: Brücke, 3b: Überschlagender Tatar (14.Jh)**

mit Buchstaben und Pfeilen der Rotationsrichtungen versehen. Bewegungsteilphasen werden herausgestellt und methodisch über verschiedene Gerätehilfen zu Kunststücken erarbeitet. Für Tuccaro dürfen erst Jugendliche an die Salti herangeführt werden. Er schreibt jedoch, dass frühzeitig mit der Ausbildung begonnen werden soll. Für die Sieben- bis Achtjährigen verlangt er, zunächst Vorübungen zu machen (Abb. 3a/b, Tuccaro, 1599/1987, S. 62/63).

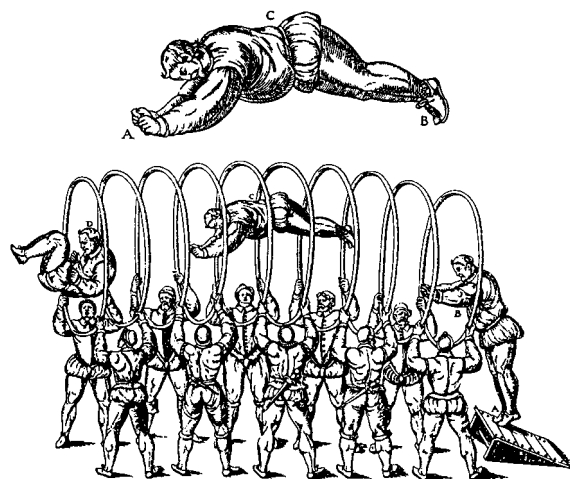
Mit dem Buch *Drei Gespräche über die Kunst des Luftspringens* legte Archange Tuccaro ein dreibändiges, 400 Seiten umfassendes Werk vor. Ausführlich in Text und Bild beschreibt er seine Lehrweise zu Sprüngen, freien Überschlägen (Salti) am Boden, am Tisch und Sprung- und „Sturmbrett“.

Die Abbildungen sind lehrhaft



**Abb. 4: Schraubensalto**

Die vor fast 500 Jahren in seinem Buch behandelten turnerischen Fertigkeiten sind die gleichen Bodenturnelemente, wie wir sie im heutigen Gerätturnen finden: Rolle, Handstand und Rad, verschiedenste Handstützüberschläge, freie (Salti-)Überschläge vorwärts, rückwärts (auch Auerbach-Salto!) und seitwärts, Hecht- und Schraubensalti (Abb. 4) Das „Brettspringen“ wird als „Trampellin“ bezeichnet.



**Abb. 5: Sprung über 10 reifenhaltende Männer**

Die wohl beiden bekanntesten Abbildungen von Tuccaro zeigen den Sprung vom gepolsterten Sprungbrett über einen Partner (Abb. 6e) und vom schrägen Absprungbrett über 10 reifenhaltende Männer mit gestreckter Flugphase (Abb. 5) und verzögertem Anhocken zum Salto vorwärts gehockt aus dem letzten Reifen heraus zur Landung (Abb. 5).

Beindruckend sind seine methodischen Vorschläge, die in Abb. 6a-e<sup>1</sup> zum Turnen des Salto vorwärts – aus dem Anlauf oder aus dem Stand von einer Erhöhung (was im vorliegenden Buch in Bezug zum Abgang vom Schwebebalken gesetzt werden könnte) – zum Ausdruck kommt. Exemplarisch hierzu aus seinem Buch von 1599 ein Auszug der Beschreibung zur ersten Abbildung der Lernschrittreihe (Abb. 6a):

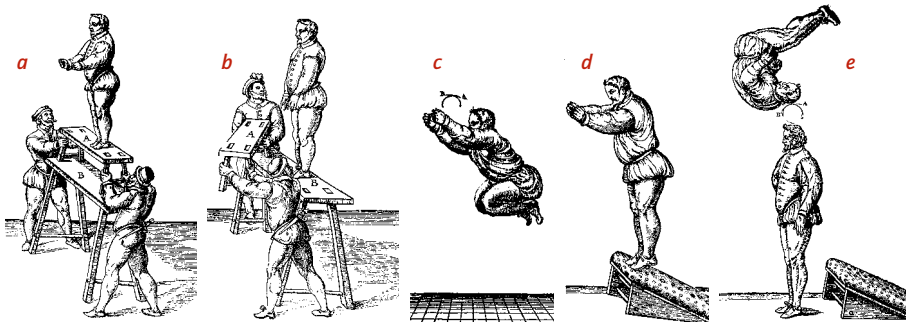


Abb. 6a-e: Lernschrittreihe zum Salto vorwärts

**„Le faut en arriere retourné esleué sur les deux tresteaux.**

*Il faut mettre sur le grand tresteau un autre petit tresteau d'un pied & demy de hauteur, d'un pied de largeur, & de deux pieds de longueur, qui sera fort legier, à ce que plus aisément on le puisse leur, & sera tenue par les pieds de deux personnes qui seront droid, dont l'un sera à l'autre un bout, & l'autre à bout. Et le grand tresteau sur lequel on met le petit, doit estre de largeur un bon pied quatre doigts, & de hauteur trois bons pieds, que deux hommes assis ayants l'une & l'autre jambe au trauers du tresteau, tiendront par les pieds, & puis apres nostre jeune homme au dessus du petite tresteau, & auant que d'esleuer le faut se monstrera droid en ceste forte . . .“*

(Tuccaro, 1599/1987, S. 127)

Als Erhöhung und Absprunghilfe verwendet er auch ein an die Wand gelehntes Brett, unter anderem für den Salto rückwärts. Der Wandsalto, wie er auch mit einer Schrägen im Parkour geübt wird, wurde schon vor über 400 Jahren mit Gerätehilfen und Partnerunterstützung geübt (Abb. 7a/b, Tuccaro, 1599/1987, S. 148).

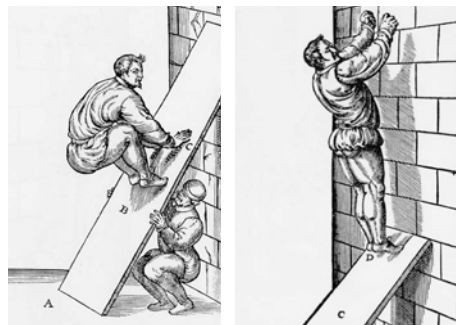


Abb. 7a/b: Wandsalto

<sup>1</sup> Abb. 3-7 aus: Tuccaro, Archange, de l'Abruzzo, au Royaume de Naples (1599). *Trois dialoges de l'exercice de sauter et voltiger en l'air. Avec les figures qui fervent à la parfaite demonstration & intelligence dudit Art.* Paris.



Die einzige deutsche Übersetzung liegt nur – handgeschrieben (!) – von H. F. Maßmann von 1890<sup>2</sup> vor und ist für die heutigen Leser leider kaum zu entziffern. Archange Tuccaro starb fast 80-jährig.



Abb. 8: „Der Springer“

100 Jahre nach dem Erscheinen von Tuccaros Bodenturnbuch beschreibt Weigel 1698 in seinem Kupferstich zum „Beruf“ „Der Springer“ (Abb. 8<sup>3</sup>) (Buch, S. 21) das Vorzeigen von Kunststücken, wie sie schon Tuccaro lehrte, als „Eitelkeit“ und leitet hiervon sogar eine „Lebensweisheit“ ab:

„Der Grund, auf dem so groß will scheine,  
 der Lauffe in dem Vorzugs=Streit,  
 ist lächerliche Eitelkeit,  
 die wancket, wann wir zu stehen meinen:  
 Dann muß die Höh im Fallen messen,  
 wer andern auff dem Kopff gesessen.“

Die Wettkampfturner entdeckten erst im vorletzten Jahrhundert – nach jahrzehntelang geturnten gymnastischen „Freiübungen“ – das Fliegen, Drehen und Überschlagen eines akrobatischen Bodenturnens. So erreichte in München 1923 Martin Gebhardt von der Eintracht Frankfurt großes Aufsehen, als er einen Flick-Flack zeigte. Erst 1964 zeigte als erste Turnerin Erika Zuchold bei einem Wettkampf einen Flick-Flack, einen gesprungenen Handstützüberschlag rückwärts auf dem Schwebebalken. Der Begriff entstand übrigens nach einem französisch lautmalenden Geräusch, das nach „Flic-Flac“ klang und den Hände-, dann Füße-Bodenkontakt akustisch darstellten sollte.

1939 wurde in Dänemark mit einer Holzgitterkonstruktion erstmals ein federndes „Gerät“ Boden geschaffen. 1951 stellte dann Reuther mit seinem Patent „Doppelschwingboden“ eine Erfindung vor, die mithilfe des Herstellers *Spieth* revolutionäre Bedeutung erlangen sollte. 1964 feierte bei den Olympischen Spielen in Tokio dieser Boden als 12 x 12-m-Fläche seine internationale Premiere. Das Schwierigkeitsniveau der Bodenturnelemente erhöhte sich dadurch und damit trug diese Bodenturnfläche wesentlich zur Entwicklung der akrobatischen Elemente des Bodenturnens bei (vgl. Götz & Uhr, 1994, S. 54f.).

<sup>2</sup> In der Zentralbibliothek der Deutschen Sporthochschule Köln einsehbar.

<sup>3</sup> Abb. 8: Aus: Weigel (1698) Kupferstich „Der Springer“ (im Privatbesitz der Autorin).

Heute erobern Airtracks® (Foto 4) die Turnhallen, eine in der Regel 10-15 m lange, 20-30 cm hohe und fast 3 m breite, luftgefüllte Mattenbahn. Mit dieser Matte als Absprunghilfe, federnde Mattenbahn und abfedernde Landefläche haben alle Spaß am Überschlagen und Fliegen (Gerling, Becker & Mönnikes, 2014).



Foto 4: Airtrack®

Prof. J. Dieckert, langjähriger Präsident des Deutschen Turner-Bundes und emeritierter Professor der Universität Oldenburg, verbrachte Monate bei den Canela-Indianern, einem von der Zivilisation weitab im Urwald lebenden Jäger- und Sammlervolk. Er beobachtete, wie die Kinder auf den Händen liefen (Foto 5a), Räder schlugen und am seichten Flussufer – aus Lust am Spiel, mit dem Körper über gespannte Schnüre und Stäbe sprangen – Salti (Fotos 5b/c), Temposalti (Fotos 5d/e) und Flick-Flacks (Fotos 5f-h) zeigten, ohne schulische oder institutionelle Einflüsse, ohne Trainer, Bücher oder sonstige moderne Einflüsse (vgl. Funke-Wienecke 1998, 29).



Foto 5a: Canela-Indianer im brasilianischen Urwald im Handstand

Foto 5b:  
Salto vorwärts ins flache Wasser über ein Seil



Foto 5c:  
Freier Überschlag rückwärts über einen befestigten Stab



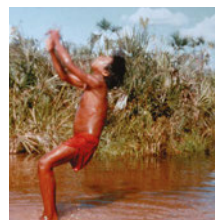
Fotos 5d, e: Freie Überschläge rückwärts (Temposalti) im Fluss



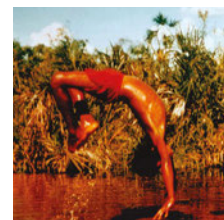
Fotos 5f-h:  
Flick-Flack eines Canela-Indianerjungen



Sitzphase



Streckphase



Flugphase

Vor allem am Boden erfahren nicht nur Kinder und Jugendliche im Turnen immer neue Bewegungserlebnisse. Diese Erfahrungen konnte ich bei sehr vielen erwachsenen „Nichtturnerinnen und -turnern“ auf Workshops, Lehrgängen und Fortbildungsveranstaltungen sowie bei Studierenden, die mit geringen turnerischen Vorkenntnissen aus ihrer Schulzeit in das Sportstudium einstiegen, in den letzten Jahren machen.

### 3 Wettkämpfe und Pflichtübungen im Deutschen Turner-Bund



Abb. 9: Das Aufgabenbuch von 1954



Abb. 10: Das Aufgabenbuch 2015

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) gibt seit 1954 (Abb. 9) für seine Wettkämpfe Aufgabenbücher heraus. Mit der Überarbeitung des Wettkampf- und Wertungssystems und der Pflichtübungen (P) mit ihren Schwierigkeitsstufen 1-9 (kurz als „P 1-P 9“ bezeichnet) gilt seit 2015 für das allgemeine Gerätturnen der Turnerinnen und Turner der 20.000 DTB-Vereine ein nun eigenes Aufgabenbuch (Abb. 10), das sich von dem der Spitzturnerinnen und -turner wieder unterscheidet.

#### Pflicht- und Kürübungen

Die einfachste Schwierigkeitsstufe ist die „P 1“, die schwierigste die „P 9“. Behandelt das *Basisbuch Gerätturnen* (Gerling, 2015) die Turnelemente bis zu den Pflichtübungen „P 5“, so setzt der vorliegende Band bei den Turnfertigkeiten der „P 6“ an und behandelt Elemente am Boden und Schwebebalken bis zur Schwierigkeitsstufe 9 für die allgemeinen und leistungsorientierten Turnerinnen und Turner aller Altersstufen. Das bedeutet, dass P-Übungen als solche nicht bestimmten Altersstufen zugeschrieben werden, wie das im kaderorientierten Leistungsturnen der Fall ist. Dort werden die Übungen als „AK“ für *Altersklasse plus der Altersangabe* genau Jahrgängen zugewiesen. Zum Beispiel ist eine Pflichtübung AK 10 nur für die 10-Jährigen gültig. Diese *AK-Übungen* richten sich streng nach internationalen Vorgaben. Im allgemeinen Gerätturnen kann der Veranstalter für bestimmte Wettkämpfe den Pflichtübungen Altersstufen zuweisen. Für Wettkämpfe auf nationaler Ebene sind diese Zuordnungen im Aufgabenbuch in einer Tabelle nachzulesen (DTB 2015a, S. 9f.). Bei den „Wahlwettkämpfen“, einer besonderen Angebotsform für jedermann auf Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten, können zum Beispiel 16- bis 29-Jährige sich ihre Schwierigkeitsstufe pro Gerät bzw. Disziplin aus

den Schwierigkeitsstufen P 5 bis P 9 selbst auswählen und sich damit ihre Wettkampfanforderungen zusammenstellen.

Um den allgemeinen Gerätturnern im Leistungsbereich auch einen *Kürwettkampf* vergleichbar zu ermöglichen, werden im Aufgabenbuch vier *Leistungsklassen (LK 1-4)* mit *fünf Kompositionsanforderungen (KA)* als *modifizierte Kürausschreibung (Kür modifiziert = KM)* angeboten. Diese gelten zum Beispiel für die deutschen Seniorenmeisterschaften (ab 30 Jahre) oder auch für die deutschen Mehrkampfmeisterschaften, einem gemischten Wettkampf, bestehend aus Turn- und Leichtathletik- und teilweise auch Schwimmdisziplinen. Die im vorliegenden Buch behandelten Turnelemente gelten für alle Wettkampfbereiche des allgemeinen Turnens.

### Bewertung von P-Übungen im DTB

Das Wertungssystem hat sich für die Pflichtübungen der P-1- bis P-9-Übungen ebenfalls geändert. Es gibt zwei Bewertungsbereiche, die als Endnote die Turnwertung ergeben: Der erste Bereich gibt die *Wertigkeit* einer Übung durch die Elemente einer Pflichtübung vor. Eine „P 8“ hat eine Wertigkeit von acht Punkten. Im Aufgabenbuch ist nachzulesen, wann wie viel von dieser Wertigkeit einer Ausführung abgezogen werden kann. Dies wird als *D-Note* bezeichnet.

Dazu gibt es grundsätzlich für die *Ausführung* maximal 10 Punkte dazu, wenn keine *Technik- oder Haltungsfehler* gezeigt werden. Dies wird als *E-Note* bezeichnet. Eine perfekt geturnte P 9 kann somit maximal 19 Punkte erhalten (vgl. DTB, 2015a, S. 23ff.).

Der Leistungssport mit seinen Kadersichtungen, nationalen und internationalen Wettkämpfen, richtet sein ganzes Training nach den Internationalen Wertungsvorschriften aus, dem „Code de Pointage“ (FIG, 2017). Athletische und technische Normen wie auch Komplexübungen sind Vorgaben, die bei Leistungsturnern und -turnerinnen im Nachwuchsbereich bei Wettkämpfen bewertet werden.

### Turnen als lebenslange Wettkampfsportart

Turnen kann eine lebensbegleitende Sportart sein. Die deutschen Seniorenmeisterschaften beweisen dies jedes Jahr. Die beiden 80-jährigen Turnerinnen und mehrfachen deutschen Meisterinnen Rosi (Roswitha) Wahl und Renate Recknagel (Foto 6) treten mit ihren Schwebebalkenübungen immer noch als Synchronturnerinnen in Fernsehshows wie „Show der unglaublichen Helden“



Foto: privat

Foto 6: Rosi Wahl und Renate Recknagel

(ARD/Das Erste) auf Turnbänken auf. Beide Freundinnen zeigten dabei perfekt ihre Körperspannung und ihren Spagat(!). Sie turnen schon seit Kindesbeinen und waren natürlich auch auf dem letzten Turnfest 2017 in Berlin aktiv dabei.



Foto 7: Johanna Quaas und Ilona E. Gerling

Die vielfache deutsche Meisterin und älteste Wettkampfturnerin der Welt, Johanna Quaas (Foto 7) (Jahrgang 1926), bereist mit über 90 Jahren die Welt, um auf Schauturnveranstaltungen mit ihrer Bodenübung auf Musik, mit perfekt geturnten Rädern, Handstandabrollen, Rolle rückwärts und gymnastischen Sprüngen, aufzutreten. Zum 90. Geburtstag schenkte sie sich einen Fallschirmsprung mit dem Turnweltmeister Eberhard Gienger. Turnen hält fit!

## 4 Fertigungsorientiertes Turnen in der Schule?

„Bezüglich der *Sinnlichkeit des Sich-Bewegens* lässt sich . . . feststellen, dass hier Erlebnisse besonderer Art *in Bezug auf sich selbst* gemacht werden können. Man *spürt* das Drehen, Fliegen, Springen, Schaukeln, Rollen, Sich-Überschlagen“ (Funke-Wienerke, 1998, S. 20).

Die Richtlinien aller Bundesländer haben aus gutem Grund das Turnen am Boden und an den Geräten verpflichtend in sich verankert. Für die Umsetzung von *pädagogischen Perspektiven* (nach Kurz, 1997) bietet der Inhalts- bzw. Sportbereich Turnen wichtige Erfahrungen. Die Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I der Gesamtschulen in Nordrhein-Westfalen schreiben hierzu Folgendes:

„*In diesem Inhaltsbereich eröffnen sich den Schülerinnen und Schülern vielfältige, zum Teil außerhalb der Schule kaum gegebene Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Hierzu gehören ungewöhnliche Körperlagen im Raum, z. B. beim . . . Handstehen, Rollen und Überschlagen, das Spielen mit der Schwerkraft und dem Gleichgewicht, z. B. beim Balancieren oder bei der Akrobatik, das Erfahren der Höhe, . . . sowie des Fliegens . . . Somit bietet das Sich-Bewegen an Geräten für Schülerinnen und Schüler besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen, sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln (z. B. miteinander turnen, helfen, sichern, korrigieren)*“ (MSJK NRW, 2011, S. 36).

Überschlag, Flick-Flack, Salto, alles Elemente, die heute nicht nur im Vereinssport zu den Basiselementen geübter Turner zählen. Auch im Schulbereich haben sie ihren Platz gefunden. Anspruchsvolle Turnfertigkeiten setzen fleißiges Üben voraus, bevor sie als Leistung erlebt werden. Das „beharrliche“ Üben scheint in der Schule im schulischen „Individualsport“ immer mehr zu verschwinden. Liegt es an den Schülern? Wenn man sie beim Skateboardfahren oder bei Parkour beobachtet, wie sie tage- und wochenlang an einem Kunststück feilen, dann sieht man, dass es nicht an der grundsätzlichen Bereitschaft der Heranwachsenden liegt, sich anspruchsvolleres körperliches Können zu erarbeiten.

### Turnen und jugendliche Bewegungskulturen

*„In den letzten Jahrzehnten haben sich Bewegung, Spiel und Sport . . . zu einem wesentlichen Bestandteil von Lebenswelten von Menschen in modernen Gesellschaften weiterentwickelt. Jugendliche haben hier häufig sogar stilprägende Leitfunktionen übernommen. . . . Der Schulsport . . . sollte dieser veränderten Situation angemessen Rechnung tragen und an diese Entwicklungen anknüpfen. Um im Sinne des allgemeinen schulischen Erziehungs- und Bildungsauftrags eine selbstständige Teilhabe und weitgehende Partizipation an der außerschulischen Sport- und Bewegungskultur vorzubereiten, berücksichtigt der Schulsport diese außerschulische Vielfalt und macht sie Schülerinnen und Schülern zugänglich“ (MSW NRW, 2014, S. 6f.).*

Die kreative, kunststückreiche Fortbewegungssportart Parkour hat längst Einzug in die Schulen gehalten (MSW NRW, 2015, S. 33/34). Aus Parkour entwickelte sich in den letzten Jahren das reine Ausprobieren von dynamischen, akrobatischen Kunststücken, *Tricking* genannt. Beim Tricking haben Jugendliche inzwischen ein Bodenturnen mit einer Reihe von außergewöhnlichen „akrobatischen Tricks“ entwickelt. In Online-Tutorials posten sie ihre Salti und Schrauben um



**Foto 8: Slaner Gainer, Tricker: Markus Schulz**

alle erdenklichen Drehachsen als *Gainer* (Foto 8) und *Cork & Co.* Auf Treffen, wie dem Battle „Big Trick“, wetteifern die „Tricker“, wer den anspruchsvollsten „Trick“ bzw. die anspruchsvollste „Combo“ (Bewegungsverbindung mit aneinandergereihten, dynamischen akrobatischen Elementen) zeigen kann. Da werden nach freien Rädern direkt Auerbach-Salti mit Schwungbeineinsatz und Kontersalti gezeigt, meist zudem noch alles um verschiedene Drehachsen geschraubt und als Combos aneinandergereiht. Wenn auch im schulischen Bereich die exemplarisch abgebildeten Trickingelemente (Foto 8 und 9) nicht als schulrelevant erscheinen, so sind sie auf einem unteren