

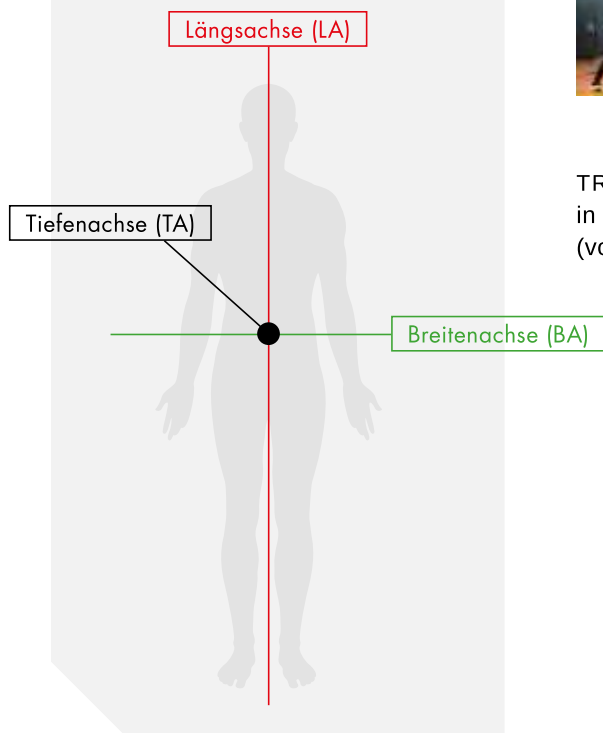
#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Längsachsen, Breitenachsen, Tiefenachsen – nicht nur für Profis!
Episode #1: Wie lernt man Rad & Radwende?

BIOMECHANISCHE BASICS

KONDITIONELLE
VORAUSSETZUNGEN:

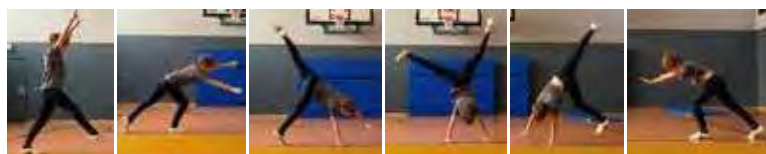
- offener Arm-Rumpf-Winkel
- Stützkraft



Um ein echter Champ zu werden, muss man verstehen, was man eigentlich macht. Schauen wir uns das Kernelement für heute mal genauer an:

DER HANDSTÜTZÜBERSCHLAG SEITWÄRTS (RAD)

DREHACHSEN:



BAD

LAD

TAD

LAD

BAD

TRANSLATION:
in Bewegungsrichtung
(vorwärts)

ENDPOSITION:
gegen die Bewegungs-
richtung



STOPP! Bevor wir loslegen können, muss dir klar sein, dass du bestimmte Voraussetzungen brauchst, um die Elemente auch wirklich gut turnen zu können. Du kannst die Voraussetzungen entweder getrennt und dem Element vorgeschaltet trainieren oder du baust es in einen Minizirkel mit den ersten methodischen Stationen ein. Ein kurzes Video dazu findest du in der Playlist zu dieser Episode!

Je nach Ausstattung der Halle möglichst optimale Absicherung/Dämpfung passend zur jeweiligen Übung für die Turnenden bieten. Zum Beispiel mit zwei Bodenläufern übereinander oder mit Leichtturnmatten arbeiten.

DU HAST NOCH KEINE TRAINER-LIZENZ IM GERÄTTURNEN?

Dann starte jetzt durch! Seit 2022 haben alle unsere Ausbildungen auch einen digitalen Anteil.

Mehr Informationen unter stb.de/bildung



TRAININGSCAMP DAS RAD

#1

1

ROTATION UM DIE BREITENACHSE & STÜTZKRAFTCHECK

- Mach einen großen Schritt und nimm die Arme nach oben
- Verlagere dein Gewicht nach vorne und senke deinen Körper ab
- Stütze auf dem Boden auf und drück dich vom Boden ab
- Schaffst du einen Scherhandstand?



2

ROTATIONSKOMBI – BREITENACHSE UND LÄNGSACHSE KOPPELN

- Stell dich an einen Weichboden. Dein Druckbein (das vordere) steht weiter von der Wand weg
- Nimm die Arme wieder hoch, mach einen großen Schritt und verlagere dein Gewicht wieder nach vorne
- Jetzt greife hintereinander und drehe dich beim Aufschwingen so, dass du danach mit dem Bauch zur Wand stehst
- **TIPP:** nimm die Hände nah an die Wand und winkle am Anfang die Beine an



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

3

NUTZE DEN PLATZ! – BEWEGUNG RHYTHMISIEREN

- Baue dir eine Mattentreppe und markiere dir einen deinen Start und den ersten Schritt
- Stell dich in die Ausgangsposition und turne ein Rad. Greif dabei mit der ersten Hand auf die erste Stufe und mit der zweiten Hand auf die zweite Stufe
- **TIPP #1:** Sag dabei Gum-mi-bär-chen (Fuß-Hand-Hand-Fuß)
- **TIPP #2:** Schau nach dem Rad in die Richtung aus der du gekommen bist und spare dir die zweite Längsachsendrehung



Du willst dein Rad noch besser lernen?
Dann habe ich noch ein paar Zusatzjobs: Turne dein Rad ...

1. auf der Linie
2. durch die Keilgasse
3. an einem Weichboden vorbei

TRAININGSCAMP DER ANHÜPFER

#2

1

ARME UND BEINE KOORDINIEREN

- Mach einen Schritt nach vorne
- Ziehe gleichzeitig die Arme nach vorne, sodass die Arme deinen Oberkörper nach vorne ziehen



2

DEN HÜPFER LERNEN

- Springe nach vorne oben
- Öffne deine Beine und lande in Schrittstellung
- Schaffst du es, auch deine Arme mitzunehmen?



Alle Übungen als Video
und die dazugehörigen
Hilfestellungen findest du hier:



3

DRUCK AUFBAUEN

- Stelle dich vor eine Wand
- Springe gegen die Wand und lande in Schrittstellung
- Versuch die Wand wegzudrücken
- **TIPP:** Spürst du den Druck von deinen Händen bist zu deinen Füßen? Wenn nicht, strecke dich mehr!



4

ELEMENTE ANKOPPELN

- Stelle dich vor deinen Trainer
- Springe gegen den Arm deines Trainers und baue Druck auf
- Jetzt löst dein Trainer den Arm und du turnst direkt ein Rad



TRAININGSCAMP DIE RADWENDE

#3

1

ROTATIONSKOMBI: DIE ERSTE BEWEGUNGSPHASE

- Stelle dich vor einen Weichboden
- Turne ein Rad und erweitere die Längsachsendrehung so, dass du am Ende mit dem Bauch zur Wand im Handstand stehst
- Schaffst du das auch aus dem Anhüpfer?
- **TIPP:** Stelle dich weit genug von der Wand weg!



2

FEUER AM ENDE: DAS KURBET

- Make einen Handstand auf einer Erhöhung vor der Wand
- Stelle die Fußsohlen gegen die Wand und gehe in die Superman-Position (C-)
- Jetzt schnell in die Bananaposition (C+) und beschleunige deine Beine Richtung Boden
- Drücke dich von der Erhöhung ab und springe reaktiv nach hinten (Flickflack) oder auf die Erhöhung (Salto rw.)



3

BEWEGUNG FINALISIEREN – ALLE BEWEGUNGSTEILE KOPPELN

- Stell dich auf eine längere Erhöhung (z. B. Kastendeckel)
- Turne einen Anhüpfer weit nach vorne und kopple die Radwende an
- Achte auf ein schnelles Schließen der Beine und die Längsachsendrehung
- Denke an den Strecksprung nach der Radwende



**Viel Erfolg!
Jetzt kannst du
Rondatchamp
werden!**

Quellen:

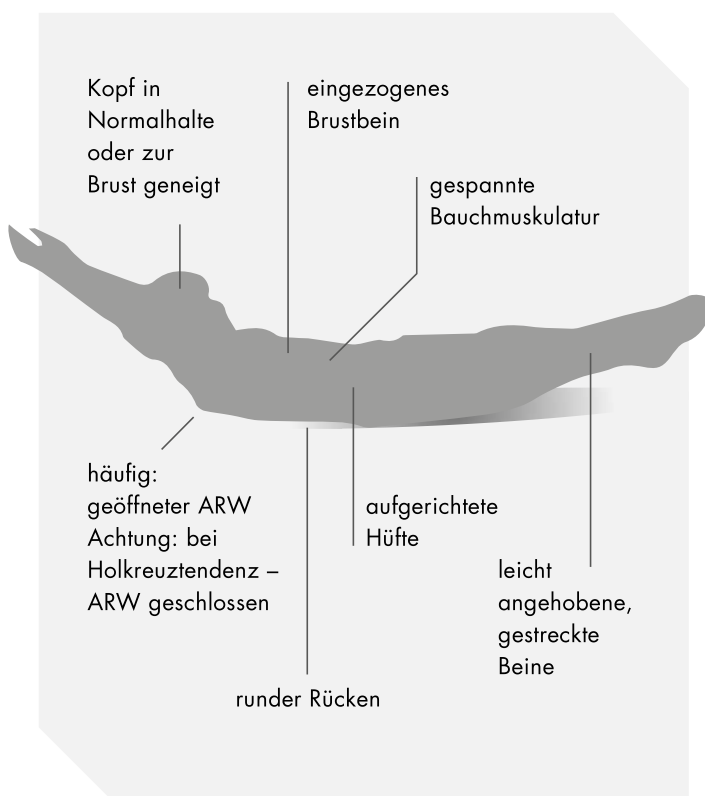
- Bessi.F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling.I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Wick.D. (2009) Biomechanik im Sport. Balingen: Spitta Verlag

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Klassiker am Reck – Episode #2: Wie lernt man Hüftaufzug, Rückschwung, Hüftumschwung und Felgabschwung?

Um ein echter Champ zu werden, muss man verstehen, was man eigentlich macht. Schauen wir uns die Kernposition für heute mal genauer an:

DAS SCHIFFCHEN, C+ ODER DIE BANANA



Sicherheitstipp: Achte vor allem bei den Abgängen darauf, dass du Matten benutzt, die entweder nicht leicht rutschen oder mit Hilfe von Kletts verbunden werden können. Ansonsten besteht Rutschgefahr.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Ein Video mit einigen Übungen zum Schiffchen findest du auch in der Playlist zur heutigen Episode. Bau diese Übungen doch in deinen Zirkel als Grundlagen ein! In der Playlist zu Episode #2 findest du auch ein Video zum Hang- und Stütztraining.



TRAININGSCAMP DER RÜCKSCHWUNG

#1



1

POSITIONSGEWÖHNUNG

- Lege deine Beine auf ein Rollbrett oder die Schulter deines Trainers
- Nimm die Schildkrötenposition (runder Rücken) ein
- Verlagere deinen Stütz nach vorne und hinten



2

EXPLOSIVES ZURÜCK- SCHWINGEN DER BEINE UND ARW-ÖFFNUNG

- Verlagere deine Schulter leicht vor – lass deine Arme gestreckt
- Schwing deine Beine schnell zurück und setze sie auf der Kastengasse ab
- Kontrolliere deine Position: runder Rücken, Schulter vor der Stange, gestreckte Arme
- OPTIONAL: Hilfestellung an Oberarm und Oberschenkel



Quellen:

- Bessi.F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling.I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Härtig.R. Buchmann.G. (2011) Gerätturnen. Trainingsmethodik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Dietzen.M. Limbach.T. Abels.J. (2018) Turnerische Grundpositionen – Schiffchen vorwärts. Abgerufen am: 06.02.2022



TRAININGSCAMP DER HÜFTAUFZUG

#2

1 DIE BEWEGUNG AUS DER ANDEREN RICHTUNG WAHRNEHMEN (KRÄFTIGUNG)

- Nimm eine hohe Stützposition ein
- Senke deinen Oberkörper nach vorne und turne einen Hüft-Abzug
- Achte darauf, dass deine Arme gebeugt sind und du über eine Klimmzugposition turnst



2 STRECKEN DEINER HÜFTE

- Lege dich auf den Boden und imitiere mit einem Gymnastikstab den Hang an der Reckstange
- Schiebe dich jetzt in eine Kerzenposition und führe den Stab an den Beinen entlang
- Turne die Übung mit Partnerhilfe am Reck



3 BRINGEN WIR ES MIT HILFESTELLUNG ZUSAMMEN

- Stell dich direkt an die Stange
- Mach die Arme fest und bringe die Oberschenkel an die Stange
- Jetzt beuge nochmal die Arme und strecke gleichzeitig die Hüfte



Die Stange sollte mindestens schulterhoch sein, sonst wird der Bewegungsablauf komplexer.
Hilfestellung: Unterstütze am Oberschenkel die Bewegung zur Stange und an der Schulter das Beugen der Arme.

TRAININGSCAMP DER HÜFTUMSCHWUNG RÜCKWÄRTS

#3



1

BRETTUMSCHWUNG MIT PARTNERHILFE

- Mach dich fest wie ein Brett und gehe in die Banana-Position
- Lass dich jetzt nach hinten fallen und von deinem Partner um die Stange tragen
- WICHTIG: Achte auf gestreckte Arme und eine feste Hüfte
- Wenn es gut klappt, nimm ein bisschen Schwung
- Achte auf deine Kopfhaltung – Blick zu den Füßen



2

UMSCHWUNG AUS DER KASTENGASSE

- Turne einen Rückschwung auf die Kästen und überprüfe deine Position
- Springe leicht ab und gehe in die Schiffchenposition
- Sobald deine Schulter die Stange passiert und nach hinten unten geht, wird die Hüfte an die Stange gebracht und leicht gebeugt
- Turne jetzt einen Umschwung mit gestreckten Armen und fester Hüfte um die Stange



TRAININGSCAMP DER FELGABSCHWUNG/ HÜFTUNTERSCHWUNG

#4



1

TROCKENÜBUNG

- Nimm die Banana-Position ein. Deine Arme sind gestreckt und du hast die Reckstange (Gymnastikstab) in der Hand
- Öffne schnellkräftig nach hinten und gehe in eine Bogenspannung



2

TURNE DEN FELGABSCHWUNG/HÜFTUNTERSCHWUNG ÜBER EIN HINDERNIS

- Nimm eine feste Stützposition ein und lass dich in einen Felghang fallen *oder* stell dich an die Stange, spring ab und bring die Oberschenkel an die Stange
- Öffne erst deinen BRW und dann deinen ARW, um dich von der Stange zu schieben
- Überwinde so das Hindernis und lande sicher



**Viel Erfolg!
Jetzt kannst du
zum Stützreck-
champ werden!**

Alle Übungen,
die Hilfestellung und ein
Organisationsbeispiel



Das Hindernis sollte
nicht zu nah stehen, sonst
turnst du über ein Hohlkreuz.

Kürzel-Know How:

ARW = Arm-Rumpf-Winkel
BRW = Bein-Rumpf-Winkel

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Den Rückwärtsgang entdecken – Episode #3: Wie lernt man einen
Flickflack (Handstützüberschlag rückwärts)?

Um ein echter Champ zu werden, muss man verstehen, was man eigentlich macht. Schauen wir uns das Element für heute mal genauer an:

TRANSLATION RÜCKWÄRTS MIT BAD RÜCKWÄRTS

BA 1: Sprung rückwärts in den Handstand

BA 2: Sprung (Abdruck) in den Stand (Kurbet)



Kürzel-Know How:

BAD: Breitenachsendrehung

BA: Bewegungsabschnitt

ARW: Arm-Rumpf-Winkel



Anfallen

- Verlagerung der Hüfte in die Bewegungsrichtung
- Winkel in der Hüfte und den Beinen nicht kleiner als 90° (Beine möglichst gestreckt)
- Knie müssten hinter den Füßen sein
- Oberkörper in Schildkrötenposition (runder Rücken)

Absprung

- schnellkräftige Auslösung des Drehmomentes rückwärts
- Oberkörper und Arme zurückschwingen
- Hüfte durchstrecken
- Knie- und Fußgelenke durchstrecken

1. Flugphase

- ½ BAD rückwärts
- ARW ganz offen
- Kopf gerade
- Stützaufnahme zur Handstandposition

Abdruck + Kurbet

- Anfallen der Brust
- schnepperartiges Herunterpeitschen und blockieren der Beine
- Armabdruck

2. Flugphase

- Abbremsen der Kurbetbewegung
- Aufrichten des Oberkörpers

Landung bzw. Strecksprung

- nachfolgender sofortiger Absprung (Strecksprung oder mehr)
- Landung in den Stand ist zu vermeiden



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

TRAININGSCAMP WIEDERHOLUNG DAS KURBET

#1



Schulterbeweglichkeit –
ein paar Ideen findest du
auch im Video



1 KENNENLER- NEN DER POSITION

- Langsames Auf- und Abrollen an der Wand
- Wechsel zwischen Superman (C-) und Banana (C+) im Handstand mit Partnerhilfe



2 KURBET VON EINER ERHÖHUNG

- Handstand gegen die Wand (oder einen Partner) auf einer Erhöhung
- Schnellkräftiges Peitschen der Beine und Blockieren mit Armabdruck
- Aufrichten des Oberkörpers und Absprung nach oben (Salto) oder hinten (Flickflack)
- TIPP: für den Flickflack mit „Trainer wegschieben“
- HINWEIS: Kombination mit Flickflack Vorübungen möglich



Das Trainingscamp #1
im Videoformat



TRAININGSCAMP DER FLICKFLACK

#2



Achtung: Voraussetzungen des Athleten überprüfen. Drückt man den Turner im Handstand nach unten und er kann nicht gegenhalten, sollte man erst noch weiter am Spannungstraining arbeiten, bevor man mit dem Flickflack beginnt. Gleiches gilt für eine unzureichende Beweglichkeit im ARW – auch hier ist ein Flickflack nicht möglich.

2

HILFSTELLUNG – TRAGE- GRIFF AM OBERSCHENKEL UND RÜCKEN

- Langsame, geführte Bewegung ausführen
- Turner nimmt die Ausgangsposition und wird durch den Flickflack vom Trainer geturnt
- HINWEIS: besonderes Augenmerk auf die Handstützposition

1

GOOD TO KNOW

- Richtige Ausgangsposition: runder Rücken, Knie nicht vor den Füßen, leichte Rücklage



Quellen:

- Bessi.F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling.I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Härtig.R. Buchmann.G. (2011) Gerätturnen. Trainingsmethodik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Dietzen.M. Limbach.T. Abels.J. (2018) Turnerische Grundpositionen – Schiffchen vorwärts. Abgerufen am: 06.02.2022

3

BEWEGUNG MIT HILFE EINER METHODIK-ROLLE ODER EINES BODENLÄUFERS

- Turner lehnt sich an die Rolle in der Ausgangsposition
- Flickflack wird langsam über die Rolle geturnt
- HINWEIS: Tempo immer weiter ausbauen und auf die Höhe der Rolle achten
→ evtl. anpassen wie im Bild



FLICKFLACK ÜBUNGEN MIT GERÄTEHILFEN – KANN IMMER HALB (MIT TRAINERHILFE) ODER GANZ GETURNT WERDEN:

- vom Minitramp – Schwunghilfe
- vom Keil – Transaltion nach hinten beim Absprung
- aus der Kurbetvorübung – Verbindung
- auf einer Erhöhung – Erleichterung des Kurbets
- Rondat und Flickflack verbinden
- Rondat von einer Erhöhung turnen ...
... und Sprung nach hinten auf einen Mattenberg in Rückenlage
... und ½ Flickflack in Handstützposition mit Trainerhilfe
... und Flickflack mit Trainerhilfe

4

½ FLICKFLACK IN DIE HANDSTÜTZPOSITION

- Turner lehnt am Trainer – kein „Klositz“ – Position der Knie hinter den Füßen überprüfen
- Absprung und Zurückführen der Arme und des Oberkörpers
- Sprung in die Handstützposition
- HINWEIS: Durch Schwung des Trainers kann die 2. Flugphase und das Kurbet angehängt werden



Die Trainingshilfen findet ihr
auch im Video



**Viel Erfolg!
Jetzt kannst du
zum Flickflack-
champ werden!**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Starke Arme – nicht nur ein Jungsthema Episode #4 – Vom Stützen zum Schwingen am Parallelbarren

Stützkraft wird bei vielen turnerischen Fertigkeiten benötigt. Aber was ist Stützkraft eigentlich? Im Titel der Episode #4 steht starke Arme. Die sind grundlegender Bestandteil. Aber Stützkraft ist noch vieles mehr. Neben der Armmuskulatur, die zum Strecken der Arme benötigt wird, ist auch der gesamte Schultergürtel sowie die Haltekraft der Hände und weitergehend der Bauchmuskulatur angesprochen.

Beim Training der Stützkraft (wie bei allen anderen Krafttrainings auch) ist die richtige Balance zwischen Belastung und Entlastung entscheidend, um bei den Athleten keine Schäden zu verursachen.



FLACHSTÜTZ



ALTERNATIVER STÜTZ
(Z.B. AUF HANDSTANDKLÖTZEN)

Wenn man sich aber die Muskelgruppen ansieht, die bei der „Stützkraft“ beteiligt sind, so ist ein allgemeines Stützkrafttraining möglich, ohne bestimmte Gelenke in eine Überlastung zu führen.

Stützen ist eine grundlegende motorische Fertigkeit und man muss unterscheiden, welche Gruppen man hier mit welchem Ziel trainiert. Man fängt spielerisch an und spezialisiert die Übungen immer weiter.

Zu vermeidende Faktoren bei einem Krafttraining sind:

- zu schwierige Anfang- und Endposition
- zu hohe oder zu niedrige Widerstände
- zu lange Übungsdauer
- zu kurze Pausen
- unregelmäßiges Training
- schmerzhaftes Training

In diesem Praxisteil werden verschiedene Ideen vorgestellt, die jeder Trainer in seine Erwärmung, seine Minizirkel oder sein Einturnen einbauen kann.



Achtung: Vor allem die Handgelenke werden bei einem konservativen Stützkrafttraining oft in Mitleidenschaft gezogen!



Um den Flachstütz zu vermeiden bietet es sich an, Übungen entweder im Unterarmstütz oder z. B. im Stütz auf den Pauschen, Handstandklötzen o. ä. zu trainieren.



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

TRAININGSCAMP IDEEN FÜR DIE ERWÄRMUNG

#1

1

4-2 WECHSEL

Immer auf ein Klatschsignal wechseln die Kids zwischen dem Laufen auf vier und zwei „Beinen“ – kombinierbar mit anderen Übungen. Der Übungsleiter steuert hier die Belastungszeit durch sein Klatschen.



2

KRABBE – HUND – WAND- LÄUFER – VOGEL – ECHSE

Die Krabbe geht rücklings auf allen Vieren, der Hund vorlings und der Wandläufer hat die Beine an der Wand. Strukturiert durch Musik und die Anweisungen des Übungsleiters werden hier die Wechsel durchgeführt und die Belastung gesteuert.



3

THE MAT IS LAVA

Angelehnt an das Spiel „the floor is lava“ bewegen sich die Turner durch die aufgebauten Geräte und dürfen dabei keine Matten berühren, müssen diese aber überwinden. Durch gezielte Aufgaben (z. B. kein Hangeln an Reckstangen o. ä.) kann der Schwerpunkt individuell verlagert werden. Durch ein Punktesystem kann dem Spiel ein Wettkampfcharakter hinzugefügt werden. Man verliert also für jede Mattenberührung Punkte. Angelehnt an das Wertungssystem (z. B. jeder hat zehn Punkte Ausgangswert) können die Turner hier direkt an das spätere System spielerisch gewöhnt werden.



Quellen:

- Bessi.F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling.I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Weitzel.T.Joseph.O. (2019) Stützkraft Turnen. abgerufen am 30.03.2022 unter https://knsu.uni-koblenz.de/individualsportarten/geraetturnen/basiselemente_und_grundtaetigkeiten/stuetzen-haengen-klettern/ui_stuetzkraft_-_turnen/ui_stuetzkraft_-_turnen.pdf



TRAININGSCAMP STÜTZKRAFTÜBUNGEN ZUM EINBAU IN MINIPARCOURS ODER ALS NEBENSTATIONEN

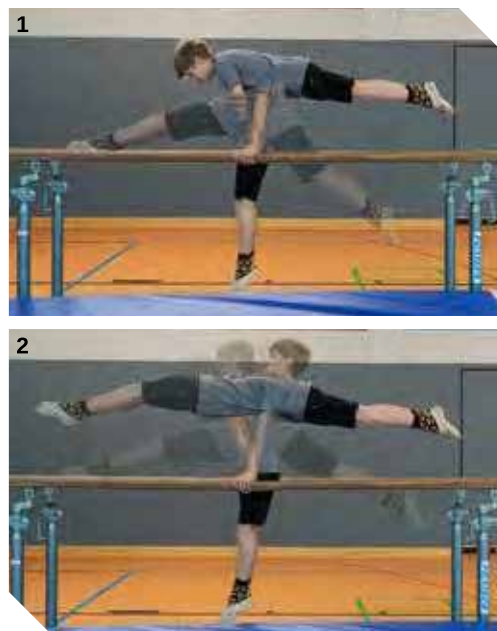
#2

- Balllaufen – über die verschiedenen Medizinbälle wandern
- Plankschieben vl. und rl.
- Planklaufen
- Up'n Down – Plank – Liegestützwechsel
- Stützvariationswandern – über verschiedenen Stützvariationen wandern (Handstandklötze, etc.)
- Ballschieben im Methodikbarren

**ÜBUNGSVARIATIONEN ZUR
EINTURNROUTINE AM BARREN – GUT
NUTZBAR AUCH ALS TRAINING FÜR
DIE MÄDELS:**



- Über den Barren „krabbeln“ vl. (1) und rl. (2)
- Über den Barren laufen vw. und rw. (3)
- im Vierfüßlerstand auf dem Barren drehen (4)
- tiefer (5) und hoher (6) Stütz (Stützposition kennenlernen)
- Stützwandern vw. und rw. (7)
- Stützspringen (8)
- Stützdrehungen (9)



1

SCHWINGEN IM BARREN

- Hände vor den Schultern bei weit offenem ARW
- Beinschwung nach der Senkrechten und Verlagerung der Schulter

ENDPOSITION:

- Variante 1: runder Rücken – stabiler für ungeübte Athleten
- Variante 2: leicht überstreckter Rücken – ermöglicht effektives Weiterturnen

UNSERE BILDUNGSEMPFEHLUNG

Ihr wollt selbst Übungsleiter im Gerätturnen werden? Dann besucht das

Fachmodul A Gerätturnen

Breitensport

09. – 10.07.2022

23. – 24.07.2022

Landessportschule
Albstadt



2

PENDELSCHWÜNGE ALS BRETT

- Stützposition wird eingenommen
- Pendelschwünge werden durch Verlagerung der Schulter ausgelöst



3

PENDELSCHWÜNGE GEGEN EIN THERABAND

- Stützposition wird eingenommen
- Pendelschwünge werden durch Verlagerung der Schulter ausgelöst
- Rebound des Bandes (vorne und/oder hinten) wird genutzt



4

RÜCKSCHWÜNGE AUF EINE ERHÖHUNG

- Pendelschwünge werden so lange verstärkt, bis die Beine auf eine Erhöhung abgesetzt werden können – die Erhöhung kann seitlich arrangiert werden oder vom Trainer oder einem Partner eingeschoben
- Stützposition wird überprüft und Vorschwing eingeleitet



5

SCHWINGEN MIT HILFSTELLUNG

- Pendelschwünge mit Sandwichgriff

KORREKTURHINWEISE:

- Weniger ist mehr
- Hüftposition beachten

Du findest alle diese
Übungen mit Ausführungstipps
in der Playlist zu dieser
Episode.



#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #5: Rennen – Springen – Landen –
ein oft unterschätztes Thema

ANLAUF, EINSPRUNG UND LANDESCHULUNG

„Meiner persönlichen Meinung nach, scheitern gerade im Nachwuchsbereich die Sprünge oft nicht an der eigentlichen Sprungtechnik, die zum Überwinden des Geräts gewählt wird, sondern am Anlauf davor. Ein zu schneller oder nicht rhythmisierter Anlauf führt regelmäßig zu Tipfelschritten, falschen Einsprüngen oder gar dem Vorbeirennen am Brett.“

Die „Vor- und Nachbereitung“ am Sprung teilt sich in vier „Phasen“ auf. Den Steigerungslauf zu Beginn, den Einsprung, den Absprung und die Landung. Was dazwischen geturnt wird, ob eine Grätsche oder ein Überschlag, ist für diesen Artikel nicht relevant.



Die NoGo-Zone

Durch eine Matte oder Markierung vor dem Brett und dem Hinweis, dass der Absprung zum Einsprung davor erfolgen soll, lassen sich oft die Schwierigkeiten im Anlauf beheben und eine gute Absprungposition abrufen.

Hinweis: Nach einigen Versuchen ist es durchaus sinnvoll die Matte längs zu legen und ggf. etwas auf das Sprungbrett zu ziehen da die Einsprungweite bei einem schnellen Anlauf oft erstaunlich weit ist.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Alle folgenden Übungen können natürlich in separaten Zirkeln oder Trainings geübt werden. Es macht aber durchaus Sinn, den Rückweg der Turner am Sprung zu nutzen. Hier lässt sich einwandfrei die ein oder andere Koordinationsleiter, Sprungkraftübung o.ä. einbauen. Ein Beispiel dafür findet sich auch in der Playlist zu dieser Episode.



TRAININGSCAMP DER ANLAUF

#1

Eine gute Lauftechnik bringen die Kids nicht immer mit. Der Anlauf muss ein Steigerungslauf und am Ende maximal schnell sein.

Zur Schulung der Koordination beim Anlauf eignet es sich besonders, z. B. im Rückweg vom Sprung eine Koordinationsleiter, Reifen oder Schaumstoffwürfel zu platzieren und die Kids verschiedene Rhythmisierungsübungen machen zu lassen.

Zur kontinuierlichen Laufschulung bietet es sich weiter an, verschiedene Übungen des Lauf-ABCs in die Gesamterwärmung oder die gerätespezifische Erwärmung einzubauen.

Nimmt man die folgenden Übungen zum Beispiel immer als gerätespezifische Erwärmung vor dem Sprung, so hat der Trainer genug Zeit, das Sprunggerät und die Nebestationen zu richten, während die Sportler sich vorbereiten.

BEISPIELÜBUNGEN SIND HIER:

- Rehsprung (Bild rechts)
- Skippings langsam
- Skippings schnell
- Kreuzschritte
- Anfersen
- Prellsprünge
- Hoppserlauf



Wenn ein Kind sich nicht traut abzuspringen, kann es oft helfen, den Anlauf zu kürzen und z. B. zusätzlich mit einer NoGo-Zone (siehe Box) zu arbeiten.



1

ÜBUNGSIDEE

Anlauf durch Gymnastikreifen oder (wenn vorhanden) über Schaumstoffwürfel üben. Durch den Abstand der Reifen lässt sich die Schrittweite auch innerhalb des Anlaufs variieren. Schaumstoffwürfel haben den Vorteil, dass die Kids gezwungen sind, die Knie leicht zu heben.



**Fachtagung
Gerätturnen**

11. September 2022

Quellen:

- Bessi.F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling.I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

TRAININGSCAMP DER EINSPRUNG/ ABSPRUNG

#2

**So soll
er sein**



flache
Flugbahn

leichte
Rücklage
beim
Fußkontakt

Arme
möglichst
direkt nach
vorne

Der einbeinige Einsprung in das Sprungbrett und nachfolgende beidbeinige Absprung stellt für die Kinder oft eine Schwierigkeit dar. Hier empfiehlt es sich Komplexität und Tempo rauszunehmen.

Werde zum Ein- und Absprungchampion:

1 ÜBUNG

- Stelle dich in Schrittstellung
- Springe mit einem Bein ab und lande mit zwei Beinen
- Ergänze jetzt einen Strecksprung (ziehe die Arme nur bis Kopfhöhe)
- Kannst du die Übung auch ohne Pausen durchführen?



2 ÜBUNG

- Stell dich vor ein Hindernis (Seil, Würfel etc.)
- Mache jetzt einen Schritt und springe einbeinig ab
- Ergänze jetzt direkt einen prellenden Absprung mit Armführung



3 ÜBUNG

- Stell dich auf einen Kasten
- mache einen Schritt nach vorne in das Sprungbrett
- springe beidbeinig ab und zieh die Arme bis an den Kopf



Die Arme können hier auch auf Höhe der Stirn blockiert werden, um die spätere Impulsübertragung einfacher zu gestalten

TRAININGSCAMP DIE LANDEUNG

#3

ÜBUNGEN ZUR SCHULUNG DES PRELLFEDERNS:

- Prellsprünge
- Seilspringen
- Prellsprünge auf dem Sprungbrett oder Minitramp
- Prellsprünge auf dem Boden, Airtrack oder der Tumblingbahn mit Koordinationsübungen der Arme und Beine

HINWEIS ZUM ARMZUG:

- Der Armzug sollte nicht erst mit dem Absprung beginnen
- Eine kreisförmige Armbewegung ist aus bewegungsökonomischer Sicht sinnvoll
- Die Kinder sollten nicht schon vor dem Einsprung die Arme in Hochhalte haben



**So soll
sie sein**

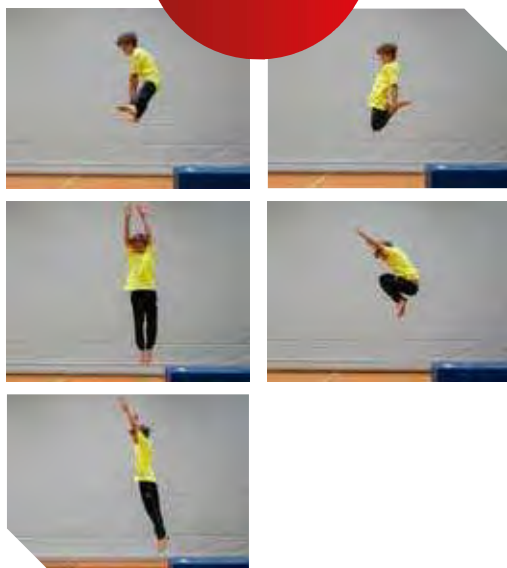


- Arme in Schräghalte
- Kein Hohlkreuz
- Oberkörper möglichst aufrecht
- Winkel nicht kleiner als 90° (vor allem zwischen Ober- und Unterschenkel)
- Landung erst auf den Fußballen dann die Fersen



Die Schulung der Landung ist aus gesundheitlichen und taktischen Gründen sinnvoll. Zu beachten ist bei den verschiedenen Landeübungen, ob der Sprung mit oder ohne Rotation und je nachdem mit welcher Rotation ausgeführt wird. Ziel ist es immer, die Rotation bei Einsatz der Landung beendet zu haben. Außerdem ist die Sprunghöhe sowie die Landematte den konditionellen Voraussetzungen des Turnenden anzupassen. Gerade bei Schwierigeren Sprüngen eignen sich hier weichere Niedersprungmatten.

Beispiel- sprünge



1

WER IST UNSER LANDECHAMP?

Dieses Spiel eignet sich hervorragend um die Landefertigkeit der Turnenden zu schulen.

Aufgabe der Kids ist es, die verschiedenen Sprünge „abzugsfrei“ zu turnen. Insgesamt werden 15 bis 30 (je nach Intensität) durchgeführt. Der nächste Sprung wird immer dann für den Sportler freigegeben, wenn der vorige abzugsfrei gelandet wurde. Derjenige, der am Ende das höchste Level erreicht hat, hat gewonnen.

DIFFERENZIERUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Höhe des Absprungs (Sprungbrett, Kasten, Pferd, Tisch, etc.)
- Sprünge mit und ohne Rotation
- Landefläche (Festigkeit)
- Koordinationsaufgaben für die Arme

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #6: Geben wir dem Ganzen
ein bisschen Schwung

DER HANDSTÜTZSPRUNGÜBERSCHLAG AM SPRUNG



DARAUF KOMMT'S AN:

- kräftiger Absprung mit deutlichem Ferseneinsatz und mit leichter Überstreckung
- flache 1. Flugphase
- keine Schultervorlage
- Gestreckte Arme
- Verlassen des Sprunggeräts nach kurzem Stütz und Öffnen des ARW (Abdruck) etwa in der Position Handstand
- hohe zweite Flugphase
- Kopf zwischen den Armen, Augen zu den Händen gerichtet
- fester Mittelkörper während der gesamten Bewegung
- Sichere Landung mit Nachgeben im Kniegelenk



Tipp zur Organisation:

Nutze den Rückweg deines Turners für unterstützende Stationen. Anlaufschulung, Landetraining und Co. lassen sich so super in einen Sprungzirkel integrieren.

Quellen:

- Bessi, F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling, I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

TRAININGSCAMP DAS GESTRECKTE UMFALLEN

#1



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

Die Übungen zum Nachschauen gibt es auf unserem YouTube-Kanal!



1

GEFÜHL ENTWICKELN

- Turne einen Handstand auf eine Erhöhung
- Lass dich gestreckt umfallen
- HINWEIS: Achte darauf, dass dein Rücken gestreckt ist und du nicht abrollst!



2

HANDSTANDSCHAUKELN (PARTNERÜBUNG)

- Turne einen Handstand
- Lass dich von den beiden Partnern hin und her wippen
- Achte auf einen gestreckten Rücken!



TRAININGSCAMP DER ABDRUCK

#2

1

ABDRÜCKEN VON DER WAND (PARTNERÜBUNG)

- Lege dich auf ein Rollbrett
- Dein Partner schiebt dich leicht gegen die Wand
- Drücke dich mit geraden Armen von der Wand direkt wieder ab
- **EXTENDED VERSION:** Lege dich auf einen Mattenwagen und drücke dich von der Wand ab!



3

HANDSTANDSPRINGEN AM BODEN

- Setze einen Handstand an
- Drücke dich direkt aus den Schultern ab
- Schaffst du es, nach vorne zu springen?
- **EXTENDED VERSION:** Lass dir von einem Partner an der Hüfte helfen, um die Flugphase zu spüren.



2

LIEGESTÜTZHÜPFEN (PARTNERÜBUNG)

- Lass dich im Schubkarren heben
- Drücke dich aus den Schultern vom Boden ab und lass dich dabei von deinem Partner mit kleinen Sprüngen vorwärts-schieben



4

HANDSTANDSPRINGEN/ -UMFALLEN ÜBER DAS SPRUNGBRETT

- Turne aus einem kurzen Anlauf einen Handstand auf ein Sprungbrett
- Drücke dich direkt aus den Schultern ab
- Lande in der „Schiffchen“-Position auf dem Weichboden
- **HINWEIS ZUM WEITERTURNEN:** Möchtest du später weiter turnen, kann die Flugphase und Landung auch leicht überstreckt sein.



TRAININGSCAMP JETZT GEHT'S AN DEN MATTENBERG

#3



Sobald ein Anlauf dazu-
kommt, ist es sinnvoll mit
einer NoGo-Zone zu arbeiten
und immer wieder Elemente
aus der Anlaufschulung in die
Stationen einzubauen.

1

DEN FERSEN- ODER RÜCKENZUG VORBEREITEN

- Lege dich auf den Boden
- Turne eine Bauchschaudel
- Betone das Vorschaukeln
- TIPP: Du kannst auch nur den Teil der Beine trainieren, indem du dich auf einen Kasten legst und nur die Beine „hoch-schlägst“
- **EXTENDED VERSION:** Lege dich auf einen Kasten oder Bock vor die Sprossenwand, stütze tiefer als die Hüfte und feuere die Beine nach oben.



2

DIE ERSTE KOMBI

- Springe in das Sprungbrett und zieh die Arme neben den Kopf
- Steuere die Flugphase relativ flach an
- Setze deine Fersen und deinen unteren Rücken ein, um die Handstandposition zu erreichen
- **CHALLENGE:** Kannst du es auch direkt mit Abdruck?

3

DIE ZWEITE FLUGPHASE INTEGRIEREN

- Turne die Übung wie in Job #1
- Leite mit dem Abdruck die zweite Flugphase nach vorne-oben ein
- Lande in der „Schiffchen“-Position



TRAININGSCAMP DIE ZWEITE FLUGPHASE UND LANDUNG ANHÄNGEN

#4

1

DIE ZWEITE FLUGPHASE LANDEN

- Turne einen Handstandstützüberschlag auf einer Erhöhung (Kasten, Sprungtisch, etc.)
- Lass den Kopf nach dem Abdruck zwischen den Armen, „schiele“ zu deinen Händen und strecke deinen Körper
- lass dich von deinem Trainer in den Stand tragen und gebe im Kniegelenk bei der Landung nach



2

JETZT KOMMT DER ÜBERSCHLAG

- Achte auf eine flache erste Flugphase
- Setze deine Fersen und deinen unteren Rücken ein, um die Abdruckposition zu erreichen
- Drücke dich nach vorne-oben ab, „schiele“ zu den Händen und lass den Kopf zwischen den Armen
- Bleib gespannt bis zur Landung und gebe im Kniegelenk nach



HILFESTELLUNGEN

SCHWUNGUNTERSTÜTZUNG AM ANFANG

Gib deinem Turner mit dem Tragegriff an Oberschenkel und Bauch Schwung mit und trage ihn etwas nach vorne wenn die Hände zu früh greifen, um die Schultervorlage zu vermeiden und eine flache, weite erste Flugphase zu generieren.



UNTERSTÜTZUNG IN DER ZWEITEN FLUGPHASE

Unterstütze deinen Turner an Schulter und Rücken und trage ihn zur Landung.



UNTERSTÜTZE DEN TURNER VON UNTEN (FORTGESCHRITTENE)

Setzt dich vor das Sprunggerät und unterstütze deinen Turner zentral an der Hüfte in der ersten Flugphase.



LANDUNGSSICHERUNG

Empfange deinen Turner am Ende der zweiten Flugphase mit dem Sandwichgriff an Brust und Rücken und sichere die Landung.



#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #7: Stellen wir die Welt auf den Kopf!

DER HANDSTAND

Der Handstand stellt das Basiselement im Turnen dar. Egal ob im Breiten oder Spitzensport steht er wie wenig anderes für Turnen. Nicht umsonst ist der Handstand, oder damit verbundene Elemente klassische Vorlagen für Icons, Logos und vieles mehr sind. Egal ob Balken, Boden, Pauschenpferd, Ringe, Barren, Sprung oder Reck – der Handstand ist Teil und Grundlage vieler Elemente und Übungen.

DER HANDSTANDCHECK:

- Gestreckter Körper
- Stabilität im Mittelkörper
- Offener ARW
- Schulter „ausgedrückt“
- Schulterbreiter Griff
- Leicht auswärts gedrehte Hände
- Leicht rückgeneigter Kopf
- Blick „schielend“ zu den Händen

Checkliste
Voraussetzungen
Stützkraft



Körpergröße erfahren und kennenlernen

Lege dich auf eine Matte. Füße, Hüfte und Hände werden markiert. Jetzt weißt du, wo du anfangen musst (Füße), wo du dein Druckbein hinstellst (Hüfte) und wo du deine Hände aufsetzt (Hände).



Checkliste
Voraussetzungen
Beweglichkeit ARW



VORÜBERLEGUNG

Der Handstand bedeutet ein „auf-den-Kopf“-Stellen des Turners.

Der Körper wird durch eine Breitenachsendrehung in den Handstand gebracht und soll dann komplett gestreckt sein. Findet das ganze komplett gestreckt statt, ist der Turner in der Lage den Handstand (bei passenden Voraussetzungen v.a. im ARW zu stehen.

Wird allerdings bei diesem „auf-den-Kopf“-Stellen der Bein-Rumpf- oder Arm-Rumpf-Winkel verringert und bleibt nicht geöffnet oder ist der Mittelkörper nicht stabil, so muss der Turner beim Erreichen der Handstandposition die Bewegung ausgleichen, was meist schwerer ist oder – gerade im Breitensport – schlicht nicht klappt.

DARAUS FOLGT: Ein besonderes Augenmerk sollte darauf liegen, dass die Raumnutzung der Turner optimal ist!

TRAININGSCAMP GEWÖHNEN AN DIE POSITION

#1

1

DIE POSITION KENNENLERNEN

- Stell dich an die Wand und Strecke dich ganz aus
- Versuche die Position mit festen Schultern und festem Bauch mindestens 10 Sekunden zu halten
- Kannst du die Position auch halten, wenn du Druck auf die Hände bekommst? (Trainer, Partner)



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

2

RÜCKWÄRTS DIE WAND HOCH

- Gehe im Vierfüßler vor die Wand – Füße zur Wand
- Lauf jetzt die Wand hoch und mit den Händen in Richtung der Wand
- Kommst du mit der Nase an die Wand?
- Laufe langsam die Wand wieder herunter.



Quellen:

- Bessi.F. (2009) Materialien für die Trainerausbildung. 1. Lizenzstufe. Freiburg: Jungbluth Digital+Print
- Gerling.I. (2014) Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Härtig.R. Buchmann.G. (2011) Gerätturnen. Trainingsmethodik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

3

IN DEN HANDSTAND TRAGEN

- Gehe in die Liegestützposition mit rundem Rücken (Schildkröte)
- Deine Partner oder dein Trainer heben dich jetzt langsam immer mehr in die Handstandposition
- Wenn du in deinem Mittelkörper locker wirst, geht es wieder zurück.
- Kannst du die Übung auch aus der Bauchlage mit gestreckten Armen?



Die Übung kann man auch gut mit einer Akrobatikrolle turnen!

4

DEN HANDSTAND VOM KASTEN AUFBAUEN

- Lege dich auf den Kasten
- Rutsche so weit nach vorne, dass nur noch deine Beine auf dem Kasten liegen und du auf dem Boden stützen kannst
- Lass dich jetzt von einem Partner/Trainer in den Handstand stellen
- Kannst du das auch mit etwas Schwung aus deinem Schwingbein?



5

HAND-SCHULTER-HÜFT-KOORDINATION

- Gehe im Vierfüßler vor die Wand
- Laufe ein Stück die Wand hoch und „knie“ dich an die Wand.
- Laufe jetzt mit deinen Händen so weit zurück, dass vom Boden aus deine Hände, Schulter und Hüfte übereinander sind
- Löse die Position langsam wieder auf



TRAININGSCAMP DEN HANDSTAND AUFBAUEN

#2

1

AUFSCHWINGEN VOM KASTEN

- Kniee dich auf einen kleinen Kasten
- Setze die Hände auf den Boden
- Schwinge jetzt in die Handstandposition auf und lass dir von einem Partner/Trainer helfen



Alle Übungen zum Handstand kann man auch mit Klötzen, Methodikbarren etc. ausüben – das erhöht die Variation und schont vor allem die Handgelenke durch den geänderten Stütz!

3

DER HANDSTAND

- Stell dich komplett gestreckt hin
- Mache einen großen Schritt und greife weit nach vorne
- Achte darauf, dass deine Arme weit „rausgedrückt“ sind
- Schwinge jetzt in den Handstand auf
- Drücke dich beim Zurückgehen erneut aus den Armen, sodass du kontrolliert aufstehen kannst



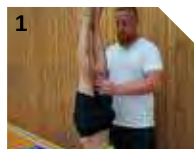
2

DER FLÜCHTIGE HANDSTAND

- Stell dich komplett gestreckt hin
- Mache einen großen Schritt und greife weit nach vorne
- Schwinge jetzt in eine handstandnahe Position
- Bleibe so gestreckt, dass du dich beim Landen leicht abdrücken und schnell wieder aufrichten kannst



1



2



3



HILFSTELLUNG

- 1 der Allrounder
- 2 der Kontrolleur
- 3 die Feinausrichtung

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #8: jump'n fly – von der Rolle zur Sprungrolle



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Die turnerische Grundtätigkeit Fliegen gehört zu den schönsten Erfahrungen, die ein Kind machen kann. Nicht umsonst sind Hüpfburgen, Trampoline und Airtracks hoch im Kurs. Zum Fliegen gehört aber auch immer das Landen und eine Landung kann schiefgehen. Daher ist es absolut sinnvoll, eine richtige Roll-/Abrolltechnik zu beherrschen. In dieser Episode schauen wir uns die Rolle vorwärts gemeinsam an und entwickeln sie dann zur Sprungrolle weiter.

WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH EINE ROLLE VORWÄRTS?

Absprung
aus dem
Hockstand

Strecken der
Beine

runde
Körperhaltung –
Kinn auf der
Brust

Fester,
kontrollierter
Stütz

gleichmäßiges
Abrollen mit
Nachgeben im
Ellenbogen

Enge Körper-
haltung bis
zum Stand

Ein ganz besonderes Augenmerk sollte bei den Rollen auf der Belastung der Halswirbelsäule liegen. Gerade bei den Übungen in der Kastengasse (Trainingscamp #2, Übung 1) kann man sehr gut das kontrollierte Nachlassen in den Armen üben.

Es ist wichtig, dass die Trainer sowohl mit der Hilfestellung, aber auch den Korrekturen darauf achten, dass keine unnötige Belastung der HWS entsteht.

TRAININGSCAMP DEN STÜTZ AUFBAUEN UND ROLLERFAHRUNGEN SAMMELN

#1



Kombinierst du die
Übungen 1, 2 & 4
mit einem Rollen nach 1
hast du eine Rolle über
den Kasten geturnt!

1

DER ABSPRUNG

- Gehe in die Hocke
- Stütze dich vorne und springe hinten ab
- Versuche dein Gesäß höher als deinen Kopf zu kriegen
- CHALLENGE: Kannst du das auch auf eine Erhöhung?



3

DAS AUFSTEHEN

- Lege dich auf eine Mattenkante
- Turne jetzt die Rückenschaukel
- Schaffst du es aus der Hocke wieder in die Hocke, ohne die Hände zu benutzen?



2

DIE SCHAUKEL

- Lege dich auf den Rücken
- Ziehe die Beine an und greife an die Schienbeine
- Rolle dich jetzt hin und her
- ACHTUNG: Lass dein Kinn auf der Brust
- CHALLENGE: Turne die Übung aus einer Kerze. Beuge so spät wie möglich die Knie und fasse an die Schienbeine



4

AUFSTEHEN EXTENDED

- Turne eine Kerze
- Spanne deinen Bauch an, rolle die Kerze ab und bewege deinen Oberkörper schnell nach vorne
- Stehe jetzt ohne Hände auf
- TIPP: Beuge so spät wie möglich die Knie und fasse an die Schienbeine, um aufzustehen



TRAININGSCAMP ÜBERKOPFERFAHRUNGEN SAMMELN

#2

1

DIE KASTENGASSE

- Stelle dich auf die beiden Kästen
- Lege deinen Kopf in die Kastengasse
- Rolle jetzt vorwärts
- CHALLENGE: Schaffst du es auch, wenn du hinter der Gasse stehst?



2

ROLLEN VOM KASTEN

- Lege dich auf einen Kasten
- Stütze mit den Händen und mache deinen Rücken rund (Schildkröte)
- „Rutsche“ jetzt vom Kasten und rolle dich ab
- CHALLENGE: Beuge deine Arme, um kontrolliert abzurollen und greife dann an die Schienbeine zum Aufstehen!
- HINWEIS: Du kannst die Übung auch super über eine Akrobatikrolle oder einen Bodenläufer machen



3

DIE SCHUBKARENROLLE

- Lass dich von einem Partner in der Schubkarrenposition heben
- Mache deinen Rücken rund und nimm dein Kinn auf die Brust
- Lass dich jetzt nach vorne schieben und rolle ab
- CHALLENGE: Beuge deine Arme, um kontrolliert abzurollen und greife dann an die Schienbeine, um aufzustehen
- HINWEIS: Die Übung kann auch super über einen Bodenläufer, eine Akrobatikrolle o. ä. geturnt werden.



TRAININGSCAMP DIE SCHIEFE EBENE ENTDECKEN

#3

- Stelle dich auf die schiefe Ebene
- Stütze dich sicher
- Mach dich rund und spring ab
- Rolle dich ab

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN:



Turne die Rolle von der schiefen Ebene



Turne die Rolle von einer Erhöhung mit ein bisschen Abstand



Arbeite mit einer Markierung für die Hände damit nicht zu nah an den Füßen gegriffen wird



Stelle dich vor die schiefe Ebene und springe ab



Turne die Rolle mit einem Strecksprung mit Partnerhilfe

TRAININGSCAMP JETZT WIRD GEFLOGEN

#4



Wenn der Turner noch nicht in der Lage ist, durch das Beugen der Arme und den festen Mittelkörper kontrolliert abzurollen, sollte erst weiter an den Trainingscamps 2 & 3 gearbeitet werden.

1

FLIEGEN AUF DIE SCHIEFE EBENE

- Stelle dich auf eine Erhöhung hinter die schiefe Ebene
- Gehe in die Hocke
- Springe genau so weit ab, wie du denkst, dass du doch noch sicher abrollen kannst
- CHALLENGE: Erweitere das immer soweit, dass du in der sicheren Hocke landest!



2

HINDERNISSE ÜBERWINDEN

- Markiere dir mit zwei weichen Hindernissen eine eigene Herausforderung
- Turne eine Rolle über die Hindernisse
- ACHTUNG: Immer nur soweit, wie du sicher in der Hocke landen kannst



3

AUS DEM EINSPRUNG TURNEN

- Turne einen Einsprung
- Ziehe die Arme nach vorne und versuche weit nach vorne zu springen
- Achte auf eine Schiffchenposition in der Luft
- Rolle dich sicher ab
- HINWEIS: Hier kann entweder über eine Akrobatikrolle zur Sicherheit geturnt oder der Tragegriff genutzt werden



4

EINE ABSPRUNGHILFE NUTZEN

- Nimm Anlauf und springe von einem Sprungbrett, einem Block o.ä. ab
- Töne eine gestreckte Sprungrolle
- Rolle dich sicher ab
- CHALLENGE: Kannst du auch über ein Hindernis (z. B. einen Keil) springen?



Jetzt das Video
zum Erlernen der Sprungrolle
anschauen!



HILFSTELLUNG



#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #8: Salto vorwärts und rückwärts – so ähnlich und doch so verschieden

Der Salto vorwärts und/oder rückwärts ist auf jeden Fall eines dieser Elemente, das jeder der turnt irgendwann können will. Nicht umsonst sind Trampolinhallen und Gartentrampoline so beliebt. Letztere können jedoch einen sehr unliebsamen Effekt auf die Saltotechnik haben, da eine hohe Wiederholungszahl im korrekturlosen Raum zu einer Saltobewegung wird, die man nur schwer wieder herausbekommt. Wir alle wissen, eine nicht zielgerichtet gelernte Bewegung umzulernen kann viel schwerer sein, als eine Bewegung neu zu lernen, aber das ist ein anderes Thema.

Warum behandle ich den Salto vorwärts und den Salto rückwärts gemeinsam? Ich bin der festen Überzeugung, dass die Kids den Unterschied in der Einleitung verstehen müssen, um nicht einem MischMasch zu unterliegen, der ihnen am Ende den Weg zu einer guten Ausführung unnötig schwer macht. Denn die Position zwischen den beiden Phasen ist bei beiden Bewegungen im großen und ganzen (bis auf die Kopfposition) die gleiche.



Hinweis

Wenn der Turner im Arm-Rumpf-Winkel nicht optimal gedehnt ist, führt ein zu weites Ziehen der Oberarme zum Hohlkreuz im Salto. Hier macht es Sinn, die Arme früher blockieren zu lassen, sodass hier keine Ausweichbewegung einsetzt. Optimal ist natürlich, die Beweglichkeit im Arm-Rumpf-Winkel ausreichend zu trainieren.

DER UNTERSCHIED

Wir befinden uns in entgegengesetzten Rotationsrichtungen. Die Wirkungslinie der Kraft ist der entscheidende Unterschied. Die Rotation wird durch leichte Vorlage bzw. leichte Rücklage beim Absprung ausgelöst und durch die korrekte Einleitung der Grundposition (Salto gehockt) verstärkt.

BEIM VORWÄRTSSALTO



Beim Salto vorwärts wird der Bein-Rumpf-Winkel bei ca 90° geblockt und der Oberkörper kommt zu den Beinen. So wird die Vorwärtsrotation eingeleitet.

BEIM RÜCKWÄRTSSALTO



Beim Salto rückwärts wird der Bein-Rumpf-Winkel komplett geschlossen. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.

1

UNTERSCHIED DIE EINLEITUNG

- Lege dich auf den Rücken und strecke die Arme aus.
- Nimm eine Schiffchenposition ein.



EINMAL KLATSCHEN: (RÜCKWÄRTSSALTO)

- Rolle dich ganz nach hinten auf.
- Greife erst an die Schienbeine, wenn du deine Knie über dem Gesicht siehst.
- Öffne wieder kontrolliert in die Schiffchenposition.



ZWEIMAL KLATSCHEN: (VORWÄRTSSALTO)

- Ziehe die Beine bis zu Hüfte.
- Klappe deinen Oberkörper schnell nach vorne und greife an die Schienbeine.
- Nutze den Schwung und rolle nach vorne.
- Öffne wieder kontrolliert in die Schiffchenposition.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

HILFSTELLUNGEN

Sandwichgriff an Bauch und oberem Rücken



Dreh-Klammer- griff an Bauch und Rücken

Werfen und Fangen



Die methodischen
Übungsreihen
im Videoformat:



TRAININGSCAMP FRONTFLIP

#1

1

DEN ABSPRUNG LERNEN

- Springe von einer Erhöhung in das Sprungbrett.
- Ziehe beim Einsprung die Arme nach oben.
- Turne einen Strecksprung und mach deinen Rücken rund.
- Lande sicher.



3

EINROLLEN UND LANDEN KOMBINIEREN

- Springe von einer Erhöhung in das Sprungbrett/Airtrack.
- Ziehe beim Einsprung die Arme nach oben.
- Turne eine Rolle über ein Hindernis (z. B. Methodikblock/Kasten).
- Öffne wieder und lande kontrolliert.
- CHALLENGE: Versuche dich immer weniger zu stützen!



2

DIE ROTATION KENNENLERNEN

- Springe von einer Erhöhung in das Sprungbrett oder in das Trampolin.
- Ziehe beim Einsprung die Arme nach oben.
- Turne eine Rolle auf einen Mattenberg.
- Greife nach dem Stütz schnell an deine Schienbeine.
- CHALLENGE: Versuche dich immer weniger zu stützen!



4

DEN SALTO SPRINGEN

- Springe von einer Erhöhung in das Sprungbrett.
- Ziehe beim Einsprung die Arme nach oben.
- Mache deinen Rücken rund.
- Ziehe die Oberschenkel bis zur Hüfte und bringe deinen Oberkörper schnell an die Beine.
- Öffne sicher zu Landung.



TRAININGSCAMP BACKFLIP

#2

1

DIE RÜCKLAGE KENNENLERNEN

- Springe Prellsprünge im Trampolin.
- Lass dich kontrolliert durch eine Verlagerung deiner Schultern auf den Mattenberg fallen.
- CHALLENGE: Baut den Mattenberg Stück für Stück höher!



3

DIE LANDUNG KENNENLERNEN

- Lege dich auf einen Kasten.
- Lass dich von einem Helfer am Oberarm sichern.
- Turne eine Rückwärtsrolle vom Kasten in den sicheren Stand.



2

DIE RÜCKLAGE MIT DEM AUFROLLEN KOMBINIEREN

- Turne die Übung wie in Job#1.
- Ziehe jetzt die Knie in Richtung Brust und rolle dich auf.
- CHALLENGE: Versuche die Knie schon am Ende der Steigphase anzuziehen.
- TIPP: Wenn ihr eine schiefe Ebene auf den Mattenberg legt oder den Berg leicht abfallend baut, kann die Rotation auch fertig geturnt werden.



4

DEN SALTO TURNEN

- Springe nach oben ab und ziehe die Arme neben die Ohren.
- Verlagere den Oberkörper leicht nach hinten.
- Ziehe die Knie jetzt so weit du kannst in Richtung Brust.
- Greife an die Schienbeine (taktiles Signal).
- Öffne kontrolliert zur Landung.



#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #9: Kippbewegungen – dem Kern der Bewegung auf der Spur



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Die Kippe, gerade am Reck ist ein allseits bekanntes Element und durchaus zurecht, gerade im Breitensport als absoluter Meilenstein bekannt. Zeigt sie sich doch bei Jungs wie Mädels verantwortlich für den endgültigen Übergang ans Spanngerät.

Kippbewegungen gibt es aber in vielen Varianten. Am Ende steht immer das gleiche Ziel: Den Schwerpunkt eine Ebene höher bringen.

Als zentrale Merkmale der Bewegung zeigen sich überall folgende Punkte:

- Das schnelle Schließen des Beinrumpfwinkels.
- Das „Feuern“ der Füße nach oben (Hosenanziehen).
- Das kräftige Schließen des Arm-Rumpf-Winkels und geschlossen halten desselben.

Die Hilfestellung ist auch in allen Varianten ähnlich und wird durch den Tragegriff an Rücken und Oberschenkel gegeben.



Die Übungen, die in dieser Episode vorgestellt werden, beziehen sich nicht auf ein einzelnes Gerät, sondern sind für Kippbewegungen an allen Geräten nutzbar. Sie sollen dabei helfen, die allgemeinen Voraussetzungen für die Kippe zu erarbeiten.

TRAININGSCAMP VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

#1



Klappmesser.



Kipphang halten.



Plank.



Liegestütz schieben (Slider).



Kerzendips (Beine schieben).

TRAININGSCAMP DER FESTE OBERKÖRPER UND DIE STEMMBEWEGUNG

#2

1

STABZÜGE

- Stelle dich im Ausfallschritt (Hohlkreuzvermeidung) in Position und halte den Stab so, dass auf dem Band eine Vorspannung entsteht.
- Ziehe jetzt den Stab langsam zu dir.
- Achte darauf, dass dein Rücken rund ist und das Band immer Spannung hat.



3

DIE STEMMBEWEGUNG AM STUFENBARREN ÜBEN

- Halte dich am oberen Holm und stelle die Füße auf den unteren Holm.
- Drücke dich jetzt mit beiden Beinen ab.
- Versuche schnellkräftig mit gestreckten Armen in die Stützposition zu kommen.
- TIPP: Du kannst auch erstmal mit einem Bein Schwung holen.



2

AUFSTEMMEN AN DER SPROSSENWAND

- Stell dich auf die unterste Stufe der Sprossenwand.
- Greife so, dass deine Arme ausgestreckt sind.
- Lass dich jetzt mit gestreckten Armen und Beinen nach hinten ab.
- Stemme dich schnellkräftig wieder nach oben.
- TIPP: Achte darauf, dass deine Hände sich mit drehen.



4

DIE STEMMBEWEGUNG ZWISCHEN DEN HOLMEN

- Nimm die Stützposition am oberen Holm ein, der untere ist an der Rückseite deiner Oberschenkel.
- Lass dich in den Kipphang fallen.
- Schiebe die Beine und bring dich so wieder zurück in den Stütz.



TRAININGSCAMP DEN BEINSCHLAG KENNENLERNEN

#3

1

KIPPE AM BODEN

- Lege dich auf den Boden, Beine oben, BRW 90°.
- Halte einen Gymnastikstab mit ausgestreckten Armen an deine Schienbeine.
- Schieb jetzt die Beine am Stab nach oben.
- Rolle nach vorne in den Sitz, ohne dass sich an deiner Position etwas ändert.
- TRAINERTIPP: Halte die Hand oben an die Füße, damit der Turner ein taktils Signal für die Bewegungsrichtung bekommt.



2

DEN BEINSCHLAG AN VERSCHIEDENEN GERÄTEN AUSPROBIEREN

- Turne die Kippbewegung aus dem Kipphangpendel am Reck.



- Turne die Kippbewegung aus dem Strecksturzhang an den Ringen.



- Turne die Kippbewegung aus dem Kipphangpendel am Parallelbarren.



Das Kippendel!

Zentral beim Kippen, gerade auch für die Langhangkippe, ist das richtige Pendeln. Der „Kippstoß“ muss einsetzen, wenn der Körperschwerpunkt noch NICHT unter der Stange durch ist.

TRAINERTIPP: Hilf deinem Turner immer an Oberschenkel und Rücken. Du kannst die Hand am Oberschenkel auch an die Füße nehmen, um deinem Turner ein taktils Signal für die Bewegungsrichtung zu geben und zu vermeiden, dass der Kippstoß nach unten geht.

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Episode #11: von der Rolle rückwärts zur Felgbewegung

Die Rolle rückwärts ist ein wichtiges und gleichzeitig sehr umstrittenes Element. Die Belastung der Halswirbelsäule ist immer wieder Thema. Hier ist ein gutes Stützen unerlässlich. Gleichzeitig werden aber nicht alle Kids ihr eigenes Gewicht so zuverlässig stützen können. Auch sie sollten die Erfahrung machen dürfen, eine Überkopfrotation rückwärts zu machen. Durch gezielte Methodiken lässt sie die Belastung für die HWS hier reduzieren.

Im *Trainingscamp #1* beschäftigen wir uns nur mit der Erfahrung der rückwärtigen Rollbewegung. Das *Trainingscamp #2* führt dann weiter zur Rolle rückwärts, aus der wir in *Trainings-*

camp #3 die Felgbewegung entwickeln. Dieser Weg ist im Leistungssport nicht unbedingt wegweisend, für die Breitensportgruppen so aber gut aufzeigbar. Die Camps sind frei wählbar für ihre Trainingsgruppe auszusuchen. Sie selbst kennen ihre Gruppen am besten und können den Trainingsstand beurteilen.



Achtung

Die Hände gehören nicht „an die Ohren“ sondern an den Hinterkopf. Folgen die Turner der Anweisung mit den Ohren kann kein rechtzeitiger Stütz stattfinden.

TRAININGSCAMP DIE ROTATION RÜCKWÄRTS KENNENLERNEN

#1

1

HERUNTERROLLEN VOM KASTEN

- Lege dich auf einen Längskasten.
- Dein Kopf ist über der Kante, die Schultern direkt an der Kante.
- Deine Hilfestellung hält dich in der Schulter fest.
- Ziehe jetzt die Knie an und rolle vom Kasten.
- Lande sicher!



2

DIE ROLLE DURCH DAS KASTEN-V

- Stelle zwei Kastendeckel als V.
- Setze dich an die Spitze.
- Turne eine Rolle rückwärts, indem du deinen Kopf zwischen die Kästen nimmst und dich auf den Kästen stützt.
- TIPP: Lass dir an der Hüfte helfen um einfacher zu stützen.



TRAININGSCAMP DIE ROLLE RÜCKWÄRTS LERNEN

#2

1

WANN BEKOMME ICH DEN BODEN ZU FASSEN?

- Gehe in die Hocke.
- Nimm die Hände hinten an den Kopf.
- Turne eine Rückenschaukel.
- Setze die Hände beim Zurückschaukeln auf den Boden.
- TIPP: Versuche die Handkanten aufzusetzen!



3

DIE ROLLE RÜCKWÄRTS AN DER SCHIEFEN EBENE

- Setze dich auf die Kante und nimm die Hände an den Hinterkopf.
- Ziehe die Knie zur Brust und Rolle rückwärts.
- Setze die Hände so früh wie möglich auf und drücke dich raus.
- Lande sicher.
- TIPP: Die Hilfestellung kann das Herausdrücken durch ziehen an der Hüfte vereinfachen.



2

ARMSCHUB KENNENLERNEN

- Stelle dich in den Grätschstand.
- Setze die Hände schulterbreit auf und senke den Hinterkopf auf dem Boden ab.
- Jetzt drücke dich wieder hoch.



4

DIE ROLLE RÜCKWÄRTS

- Senke dich aus dem Stand in den Hockstand und nimm die Hände an den Hinterkopf.
- Rolle nach hinten und setze die Hände frühzeitig auf.
- Lande sicher.

TRAININGSCAMP VON DER ROLLE RÜCKWÄRTS ZUR FELGROLLE

#3



Hinweis

Eine Felgbewegung hat immer den Sinn den Turner in eine Handstandposition zu bringen.

1

DIE ROLLE RÜCKWÄRTS MIT EINGEDREHTEN HÄNDEN

- Turne eine Rolle rückwärts und drehe dabei die Hände nach innen, setze also die Handkanten auf.
- Achte auf einen sicheren frühen Stütz.
- Lande sicher.



2

ABROLLEN IN DIE KERZE

- Setze dich in einen Strecksitz.
- Lege dich leicht nach vorne ab.
- Rolle jetzt nach hinten in eine Kerzenposition – Arme hinten BRW fest.
- CHALLENGE: Kannst du das auch aus dem Stand? – Du kannst dir von deinem Trainer an den Händen Helfen lassen.



3

DIE ROLLE RÜCKWÄRTS IN DEN LIEGESTÜTZ TURNEN

- Turne eine Rolle rückwärts mit eingedrehten Händen und möglichst gestreckten Armen.
- Öffne die Beine in die Liegestützposition.
- Achte auf einen geraden bis leicht gerundeten Rücken in der LS-Position.
- TIPP: Du kannst die Übung auch von der schiefen Ebene turnen.
- CHALLENGE: Du kannst hier schon auf eine kleine Erhöhung turnen.



4

DEN HANDSTAND „VON HINTEN“ AUFBAUEN

- Turne eine Rolle rückwärts wie in Job #2.
- Öffne nun auf eine Erhöhung (z. B. Kastendeckel oder Weichboden).
- Steigere die Erhöhung immer weiter, bis du immer näher an die Handstandposition kommst.



5

DIE FELGROLLE TURNEN

- Stelle dich aufrecht hin.
- Beuge dich nach vorne und lass dich nach hinten ab.
- Öffne schnellkräftig und folge gleichzeitig in die Handstandposition.
- Lande sicher.
- TIPP: Am Anfang kann dein Trainer beim Abrollen deine Hände halten, damit du sicher Abrollen und schnell Öffnen kannst.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Das Ganze
als Video:



HILFSTELLUNGEN TRAININGSCAMP #2

Entlastung des Stützes an
der Hüfte.



Entlastung des Stützens an
der Schulter und Schwingunter-
stützung am Oberschenkel um
die Impulsübertragung zu
verstärken, die Drehrichtung
vorzugeben und den ARW
zu entlasten.



HILFSTELLUNGEN TRAININGSCAMP #3

Den Turner am Oberschenkel
unterstützen (nur Job #5).



#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

special editon: get ready for training – Part #1: Die Erwärmung

Das zweite Jahr der #turnenkannjeder-Reihe startet so wie jede Trainingsstunde startet: Mit der Erwärmung. Das klingt im ersten Moment banal, ist aber unglaublich wichtig.

Als erstes sollte man zwischen der allgemeinen Erwärmung zu Beginn und der spezifischen, kurzen Erwärmung direkt vor einem Gerät oder einem Element unterscheiden. Möchte ich am Ende einer Trainingseinheit von 2 Stunden Zeit zum Beispiel nochmal am Rad oder der Radwende feilen, sollte zur Vorbeugung von Zerrungen nochmal spezifisch aufgewärmt werden. Das gleiche gilt für einen Wettkampf, bei dem lange Ruhezeiten vorkommen können. In diesem Artikel wird es vorwiegend um die allgemeine Erwärmung gehen. Im Laufe des Jahres werden wir an den einzelnen Geräten immer wieder auch eine spezifische Vorbereitung kennenlernen.

Auf den ersten Gedanken könnte man meinen, dass die Art der Erwärmung ganz entscheidend davon abhängt, welches Level von Sportlern ich betreue. Denkt man aber länger darüber nach, macht das eigentlich gar keinen so großen Unterschied. Auch eine allgemeine Erwärmung sollte gezielt auf die Sportart vorbereiten. In einer gut durchdachten Erwärmung können eine Menge Grundlagen schon gelegt und wiederkehrende Übungen eingebaut werden. Vielleicht ist gerade wenn man keine drei Stunden Zeit hat eine gut durchdachte Erwärmung wichtig, weil man eben nicht „einfach so“ noch 30 Minuten für ein Grundlagentraining abzwacken kann.

Eine turnerische Erwärmung kann man m.E. in drei Teile aufteilen:

- 1 Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- 2 Turnerische Grundlagen
- 3 Kräftigung/Dehnen

Der Vorteil, wenn man die Erwärmung klar gliedert, einem aber mal aus irgendwelchen Gründen die Zeit fehlt, man einen Teil kürzen kann und sofort eine „Crash“-Erwärmung hat, die aber immer noch gezielt ist.

Bevor wir zu den beispielhaften Inhalten der Module kommen, ist eine Sache noch wichtig zu erwähnen:

Eine routinierte Erwärmung ist gut und sinnvoll, immer wieder kleine neue Reize einzufügen sicher besser als andauernd alles umzuwerfen, es droht aber die Gefahr, dass man als Trainer während einer routinierten Erwärmung nicht mehr so genau hinschaut – weil ja eigentlich alles bekannt ist. Klar hat man zu tun, bereitet evtl. noch etwas vor oder spricht sich mit den anderen Trainern ab, man sollte aber immer im Hinterkopf haben, dass die Kids in der Erwärmung die wichtigen Dinge immer wiederholen, natürlich aber auch die falschen bzw. nicht zielgerichteten – ein wachsames Auge ist also ratsam. //

Video zur
Erwärmung:



MODUL AKTIVIERUNG DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS

#1

1

DER KLASSIKER

Die Kids bewegen sich im Kreis. Einer macht vor, die anderen machen die Bewegungen nach.

TIPPS:

- feste Zeit vorgeben – wie lange eine Übung ausgeführt werden soll (z. B. eine Runde)
- kleine Spiele einbauen, wie Wechsel der Fortbewegungsart auf Kommando (z. B. Wechsel zwischen Bewegen auf allen vieren und auf zwei Beinen) um den Spaß und die Motivation und damit die Konzentration hochzuhalten



Entgegen der Vermutung braucht diese Form viel Aufmerksamkeit des Trainers, da sie durch viel Routine die Konzentration der Kids schnell sinken lässt.

2

DAS KONTROLLIERTE CHAOS

Die Kids stehen in einer Reihe. Der Trainer gibt eine Übung an, die die Kids dann quer durch die Halle ausführen. Auf ein Signal (Klatschen, Pfeifen) des Trainers versammeln sich die Kids wieder auf einer Linie und bekommen die nächste Aufgabe.

TIPPS:

- Die ausgewählten Übungen sind einfach an das Leistungslevel anzupassen
- Durch einen Wechsel der Linien schulen die Kids auch die Orientierung im Raum
- Hier können schon erste Kräftigungsübungen wie Grundpositionen eingebaut werden
- Auf der Linie kann direkt das richtige, konzentrierte Aufstellen vor dem Kampfgericht geübt werden



Der Trainer ist hier aktiv gefordert. Er bekommt direkt zu anfang aber einen guten Überblick über die Kids und kann spontan entscheiden, ob eher ruhige oder schnelle Übungen angebracht sind.

BEISPIELE FÜR GRUNDPOSITIONEN

- 1 Schildkröte
- 2 Banana
- 3 Superman
- 4 Safe (Strecksprung + Landung)



MODUL TURNERISCHE GRUNDLAGEN

#2

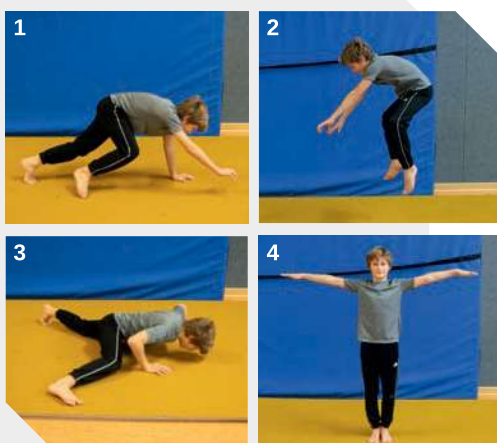
3

DAS SPIELERISCHE AUFWÄRMEN

Die Kids bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Klatschsignal wird immer ein neues Tier hochgehalten, als dass sich die Kids in Folge bewegen sollen. Je nachdem welches Tier ausgewählt wird, findet direkt eine Kräftigung/Dehnung der Muskulatur statt.

TIPPS:

Lege feste Grundtiere um die Basis abzudecken und lass die Kids 2 – 3 neue Tiere je Training auswählen.



BASISTIERE

- | | |
|---------|----------|
| 1 Tiger | 2 Frosch |
| 3 Echse | 4 Vogel |



Der Trainer ist hier aktiv dabei. Die Kombination aus Erwärmung, Kräftigung und Spaß an der Bewegung lässt sich beliebig variieren und ausdehnen.

1

TURNERISCHE GRUNDLAGEN

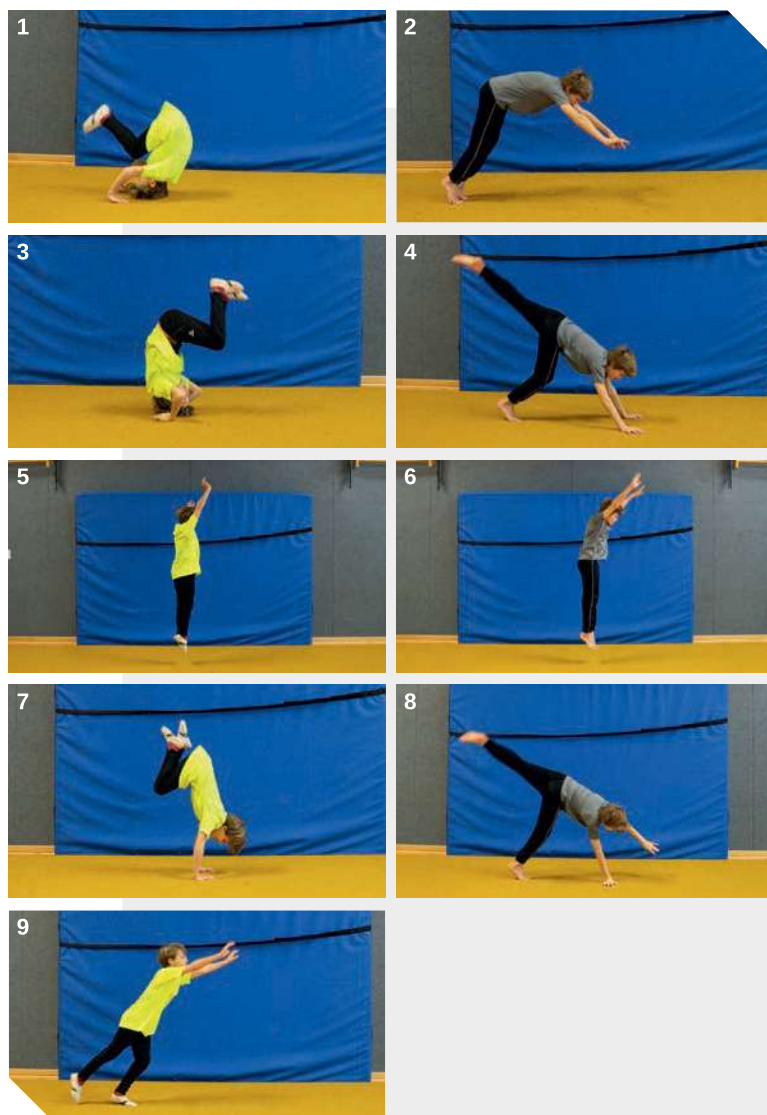
Rollbewegungen vorwärts und rückwärts, Handstandvariationen, gymnastische Elemente, Räder und viele mehr sind Elemente, die an den verschiedenen Geräten vorkommen. Diese Elemente zwischen der Herz-Kreislauf-Erwärmung und dem Modul #3 – Kräftigung/Dehnen einzubauen, führt dazu, dass diese zentralen Elemente nicht hinten runter fallen und immer wieder geübt werden.

Das Ganze lässt sich an Stationen oder im Fluss auf einem Bodenläufer trainieren.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



BEISPIELABFOLGE FÜR TURNERISCHE GRUNDLAGEN

- 1 Rolle vw. klein
- 2 Rolle vw. groß
- 3 Rolle rw.
- 4 Handstand
- 5 Strecksprung 1/2 LAD
+ Landung
- 6 Strecksprung + Landung
- 7 Hocke zu Handstand
abrollen
- 8 Rad
- 9 Anhüpfer Rad

Zentraler Inhalt einer turnerischen Erwärmung ist das **Modul #3 Kräftigung/Dehnen**. Hier gibt es natürlich die absoluten Klassiker in jedem Training – die große Frage dahinter ist immer: sind die schon ewig gemachten Übungen wirklich immer die sinnvollen und gibt es hier nicht vielleicht die Möglichkeit, gezielt schon Bewegungen vorzubereiten, die später in den Elementen genutzt werden können.

AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

Im nächsten Beitrag werde ich euch meine *Top#10 der Grundlagenübungen* vorstellen.

BIS DAHIN:
Viel Spaß im Training, bleibt kreativ und offen und nicht vergessen: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Special Edititon: get ready for training – Part #1: Kräftigung/Dehnen

MODUL KRÄFTIGUNG/ DEHNEN

#3

Modul #3 der Erwärmung bekommt eine ganze Episode Platz in diesem Jahr. Verdient, wie ich finde, weil in diesem Bereich unglaublich viele Grundlagen gelegt werden können, deren Nutzen sich eine ganze Turnerkarriere lang zeigen können.

Dazu ist eine Sache wichtig zu überlegen: statisches Dehnen kann seine Berechtigung haben, aktives Dehnen ist am Ende aber nichts anderes als Kräftigung eines Muskels. Daher ist hier die Überschrift auch verbunden.

Im Folgenden stelle ich die Top #5 meiner Grundlagenübungen vor, die ich natürlich auch nicht alle selbst designt habe, sondern zum Großteil aus Aus- und Fortbildungen habe. Sofern mir noch bekannt ist, wo ich die Übungen kennengelernt habe, werde ich die Quelle unter der Übung vermerken.

Grundlegend für mich ist immer folgende Fragestellung: Für welches Element ist diese Übung sinnvoll? Wenn ich das nicht gezielt beantworten kann, versuche ich die Übung zu ersetzen. Warum? Na, weil die Motivation der Kids entschieden höher ist, wenn sie direkt wissen, wofür sie die Übung machen. Und nur wenn die Kids sie motiviert und richtig ausführen ist die Ganze Sache erfolgsversprechend. //



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

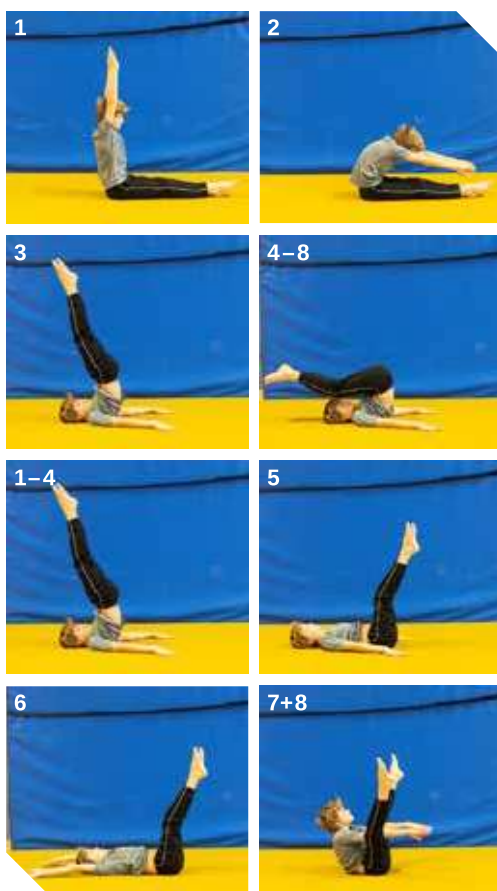
1

1-2-3-4-5-6-7-8

Quelle: Rainer Schrempf

Bei dieser Übung wechseln die Turner auf Kommando verschiedene Positionen:

- 1 Strecksitz
- 2 Bückhaltung (Bücksalto, Yamashita, etc.)
- 3 Öffnen in die Kerze (Felge)
- 4 – 8 Absenken der Beine hinter den Kopf (Rückwärtssalto, Rückwärtsrolle)
- 1 – 4 Heben der Beine zurück in die Kerze
- 5 Ablegen des Hinterns (Kippposition)
- 6 Ablegen der Arme nach hinten
- 7 + 8 Klappmesser mit gespreizten Beinen (Flieger)



2

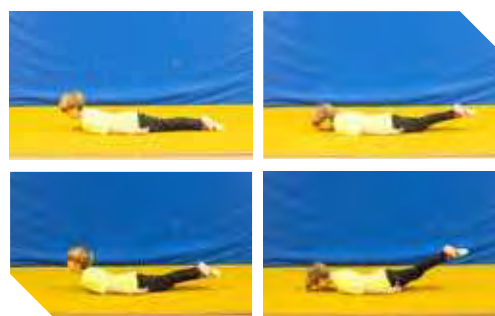
160

Quelle: Rainer & Elke Schrempf

Eine gute Mittelkörperkräftigung ist unerlässlich. Bei dieser Übung Wiederholen die Kids immer jede Übung zehn mal. Die Übungen werden auf dem Bauch, den Seiten und dem Rücken ausgeführt. Erst wird der Oberkörper angehoben/ingerollt, dann die Beine, dann beides und abschließend beides angehoben und geschaukelt. Dadurch ergeben sich in jeder Position 40 Wiederholungen, die zusammen die 160 ergeben. Bei unerfahreneren Gruppen kann man auch nur fünf Wiederholungen und damit 80 machen.

Elemente, die hier vorkommen sind z. B. Handstand abrollen, Felgrolle, Strecksaltos, Handstützüberschläge etc.

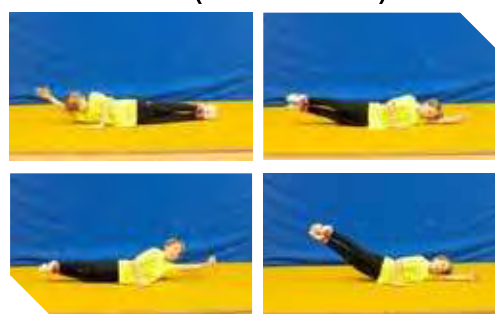
BAUCHPOSITION



RÜCKENPOSITION



SEITPOSITION (BEIDE SEITEN)



3

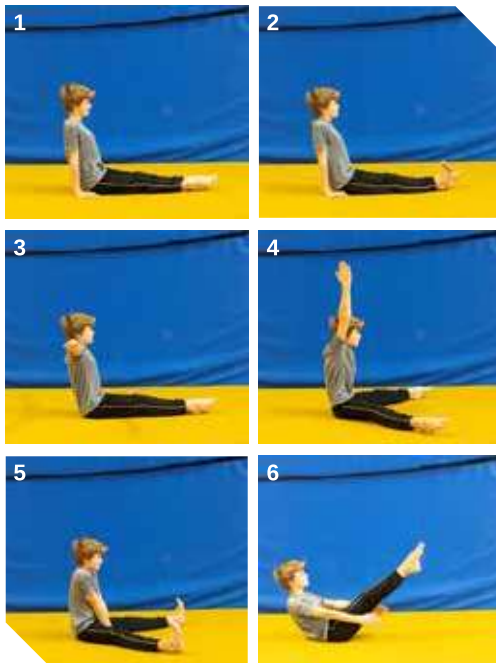
DER STRECKSITZ

Der Strecksitz und seine Variationen sind immer wieder gefundene Positionen im Turnen. Ihn fest in die Erwärmung einzubauen, halte ich für durchaus sinnvoll.

STRECKSITZVARIATIONEN:

- 1 Normaler Strecksitz
- 2 Strecksitz mit anziehen und strecken der Füße
- 3 Strecksitz mit Armvariationen
- 4 Strecksitz gegrätscht
- 5 Strecksitz gegrätscht mit Abheben der Beine
- 6 Strecksitz mit anheben der Beine und Zurücklehnen des Oberkörpers

Die Übungen sind beliebig kombinierbar (z. B. gegrätscht mit Fußwechseln) und können durch das Verändern der Oberkörperlage schnell verschiedene Dehneffekte hervorrufen.



4

KOORDINATIONS-TRAINING

Rhythmisierung und Kopplung stellen im Turnen grundlegende koordinative Fähigkeiten dar. Diese Übung bietet die Möglichkeit varianten- und abwechslungsreich genau diese zu trainieren.

Die Kids stehen oder springen auf der Stelle oder laufen rhythmisch am Platz oder eine gerade Bahn. Der „Vorturner“ macht verschiedene Armbewegungen vor, die entweder mit beiden Armen gleichzeitig oder nacheinander ausgeführt werden können. Bei fortgeschrittenen Gruppen können dann auch noch die Beine mit dazu genommen werden.

Seien Sie als Trainer kreativ und machen Sie mit. Man unterschätzt manchmal, wie intensiv bei diesen Übungen die Kräftigung für den Schulterbereich ausfällt.



Eine Beispielabfolge finden sie in diesem Video zum Mitmachen:



BEISPIELSPRÜNGE:



5

LANDETRAINING

Sichere Landungen sind unglaublich wichtig, nicht nur um keine unnötigen Punkte zu verlieren, sondern auch um Verletzungen vorzubeugen und Elemente kombinieren zu können. Eine einfache und motivierende Möglichkeit ist hier, einen kleinen Wettkampf einzubauen.

Immer fünf bis sechs Kinder stellen sich hinter eine Erhöhung.

Die Kids springen verschiedene Sprünge vom Kasten. Wenn sie sicher landen, dürfen sie den nächsten Sprung machen und bekommen keine Sanktionen. Machen sie einen kleinen, mittleren oder großen Fehler (angelehnt an das Wertungssystem und zur Veranschaulichung von ebendiesem) bekommen sie die dazu passenden Sanktion (Liegestützen, tiefe Sprünge, Sit-ups, o. ä.) auferlegt. Bei einem kleinen Schritt z. B. einen Liegestütz analog zu den 0,1 Punkten Abzug und müssen den Sprung auf dieser Stufe so lange wiederholen, bis sie ihn fehlerfrei machen. Die Kids werden sich untereinander messen, wer wo hängt und wie weit kommt.

AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

Wir haben jetzt die Grundlagen geschaffen. In den nächsten Episoden geht es wieder an die Elemente. Nicht einzeln wie im letzten Jahr sondern innerhalb der Pflichtübungen.

BIS DAHIN:

Viel Spaß im Training, bleibt kreativ und offen und nicht vergessen: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainiert

Eine Pflichtübung besteht aus verschiedenen Elementen. Geht man von vier bis fünf Elementen pro Übung aus, hat man schon 20 Elemente, die trainiert sein wollen. Bei ein bis zwei Mal Training die Woche eine anspruchsvolle Aufgabe.

Denkt man kurz darüber nach, sollte eigentlich jedem klar sein, dass man nicht sonderlich weit kommt, wenn man immer nur ein Element übt. Das wären bei zwei Trainings die Woche und drei Elementen pro Training ja drei bis vier Wochen bis alle Elemente mal trainiert sind. In Folge heißt das, dass jedes Element einmal pro Monat, also zwölf Mal im ganzen Jahr, Ferien nicht mitgerechnet, geübt werden kann. Das ist jetzt natürlich etwas überspitzt, aber vermutlich ab und an gar nicht so weit von der Realität entfernt.

Hier muss also Abhilfe geschaffen werden. Dazu gibt es meines Erachtens nach zwei Möglichkeiten, die sich gegenseitig ergänzen können:

- 1 Ein gutes Grundlagentraining und das verständlich machen (für Trainer UND Turner) dass viele Elemente im Turnen zusammenhängen. Für heute ganz spannend, z. B. Handstand und Rad.
- 2 Eine gute Organisation des Trainings mit kleinen Minizirkeln. Diese Zirkel können gezielt auf die Hauptteile bzw. Knackpunkte der Übung zugeschnitten sein, sodass die Kids direkt eine umfassende „Übungsgrundlage“ aufbauen.

In den nächsten Episoden werden wir uns exemplarisch die P5 an den Geräten anschauen und ein Trainingsbeispiel skizzieren. Auf die Abzugsmöglichkeiten wird im Folgenden absichtlich nicht eingegangen, weil das zu differenziert ist und damit zu Verwirrungen führt. //



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Organisationstipp:

Nutze einen Intervalltimer wie z. B. eine Tabataapp zur Strukturierung des Trainings.

BODEN

P5

1

DER WANDHANDSTAND

- Gehe in der Liegestützposition an die Wand
- Laufe rückwärts die Wand hoch, bis die Nase an der Wand ist
VARIATION: Stoppe kurz in der Liegestützposition und mach deinen Rücken rund (Schildkröte)
- Laufe jetzt wieder die Wand herunter
VARIATION: Rolle mit gestreckten Armen ab

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

Handstand, Handstand abrollen, Stützposition (Rolle vw)



Mit der Pflichtübung am Boden steigen viele ins Wettkampfgeschehen ein. Bis zur P5 sind die Übungen recht einfach und unterscheiden sich im weiblichen und männlichen Bereich nur marginal.

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittliche Gruppe ausgelegt. Die Stationen können beliebig variiert, Übungen dazu oder weggelassen werden.

KERNELEMENTE

Handstandabrollen, Rolle rückwärts, Rad, Radwende, Sprungrolle, Streck sprung (1/2 LAD)

2

ANHÜPFER GEGEN DIE WAND (ODER EINEN PARTNER)

- Starte mit geschlossenen Beinen
- Spring nach vorne
- Ziehe die Arme und öffne die Beine
- Versuch die Wand oder der Partner wegzudrücken

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

Amhüpfer



3

RAD AN DER WAND

- Stelle dich an die Wand
- Turne ein Rad an der Wand entlang
VARIATION: Stoppe das Rad in der Mitte, schließe die Beine und Rolle ab

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Handstand, Handstand abrollen, Rad



4

RADWENDE GEGEN DEN WEICHBODEN

- Stelle dich vor den Weichboden
- Turne ein Rad (oder halbe Radwende) mit eingedrehter zweiter Hand gegen den Weichboden
- Schließe die Beine und beende die Übung im Handstand gegen die Wand
- Rolle jetzt mit gestreckten Armen ab
VARIATION: Turne die Übung mit Anhöpfer

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Handstand, Handstand abrollen, Anhöpfer, Radwende, (Rolle vw)



5

LANDETRAINING

- Stelle dich auf einen Kasten
- Springe in verschiedenen Variationen herunter
- Lande sicher

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Landungen, Strecksprungvariationen



6

HANDSTAND ABROLLEN MIT KEIL

- Stell dich vor den Keil
- Turne einen Handstand
- Rolle mit gestreckten Armen ab

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Handstand, Handstand abrollen, (Rolle vw.)



- ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:**
Anlauf, Einsprung, Sprungrolle



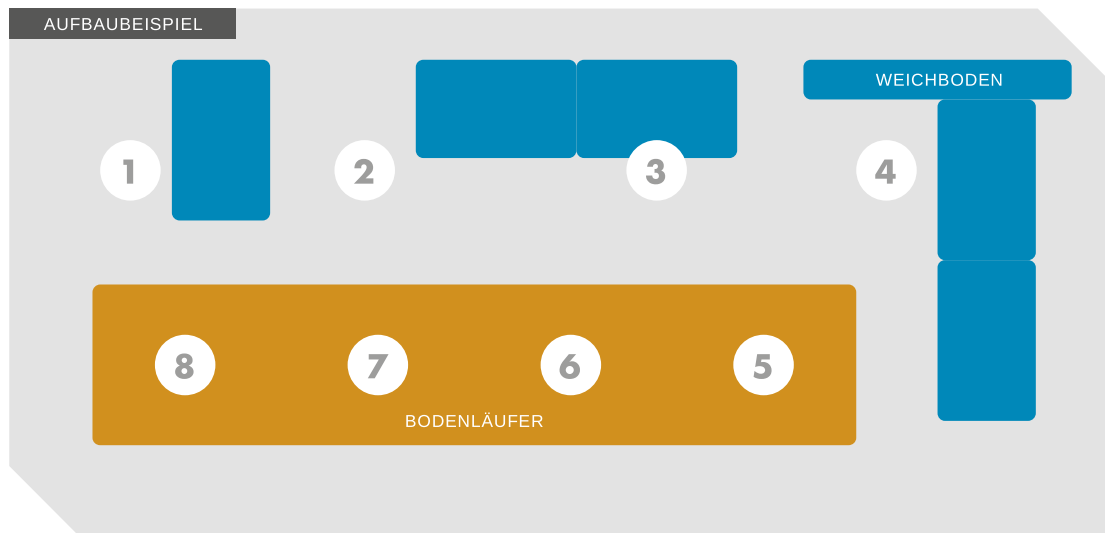
FLEXSTATION

Wenn sich der Trainer alle Stationen anschauen will, kann diese Station ausgelassen oder durch eine weitere Station (Handstandspringen, Rollstation, etc.) ersetzt werden.

Die Videos zu den Stationen
findest du hier:



AUFBAUBEISPIEL



In der nächsten Episode werden wir uns die P5 am Balken anschauen und direkt die ersten Verbindungsmöglichkeiten zur P5 am Boden entdecken

AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

BIS DAHIN:
Viel Spaß im Training, bleibt
kreativ und offen und nicht ver-
gessen: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainert

BALKEN

P5

Mit der Pflichtübung am Balken steigen viele ins Wettkampfgeschehen ein. Bis zur P5 sind die Übungen recht einfach und unterscheiden sich im weiblichen und männlichen Bereich nur marginal. Das ist beim Balken natürlich, wie in späteren Episoden beim Parallelbarren, Pauschenpferd und den Ringen eine Ausnahme.

Dem Balkenturnen liegt im Deutschen Turner-Bund das sogenannte Balkenkonzept zugrunde.

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE* DES BALKENKONZEPTS SIND:

- Grundvoraussetzung für das Turnen auf dem Balken ist die grundlegende gymnastische und akrobatische Vorbereitung auf dem Boden
- Zu früher Leistungsdruck auf dem Originalbalken erzeugt Angst
- Es werden keine Elemente auf dem Balken verlangt, die auf dem Boden nicht einwandfrei beherrscht werden
- Vom Leichten zum Schweren heißt auf dem Balken immer Linie ► Bodenbalken ► mittlere Höhe ► Originalhöhe mit Mattenlage ► Originalhöhe (hinzu kommen noch Verbreiterungen)

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittliche Gruppe ausgelegt. Die Stationen können beliebig variiert, Übungen hinzugefügt oder weggelassen werden.

* Quelle: Balkenkonzept DTB, Koch, Bachmayer, Nissinen



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

KERNELEMENTE

Aufhocken, Standwaage, ½ LAD
einbeinig, Strecksprung/Hocksprung
(Verbindung), Radwende Abgang



Ihr könnt euch das
ausführliche Konzept
hier durchlesen:



Technische Leitbilder
findet ihr hier:



1

DIE GRUNDPOSITION

- Nimm die Grundposition *Spannung* ein: Stehe dazu in leichter Schrittstellung auf dem Balken und spanne den Körper an; die Arme sind nach unten ausgestreckt und angespannt; die Schulterblätter sind zusammengezogen
- Nimm danach die Grundposition *Arme* ein: Du bleibst in der Position *Spannung* und streckst die Arme seitlich nach oben („V“)
- Dein ganzer Körper ist angespannt



Hier geht's zu den Videos der Übungen:



2

VORÜBUNG DREHUNG

- Stehe aufrecht auf dem Balken in Schrittstellung
- Nimm die richtige Armposition ein (Arm der Seite des vorderen Beins angewinkelt vor dem Körper, anderer Arm seitlich ausgestreckt)
- Verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß und gehe ins Relevé, dabei löst du den hinteren Fuß vom Balken und winkelst ihn an. Die Arme gehen über die Seite nach oben
- Setze das hintere Bein wieder ab und nimm die Ausgangsposition ein

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

½ LAD



3

AUFHOCKEN

- Nimm die Liegestützposition ein
 - Hüpfе mit den Füßen nach vorne in die Hocke. Deine Füße sollten zwischen deinen Armen sein
- TIPP: Turne auf einer Linie zur Orientierung.
VARIATION: Führe die Übung auf einer Turnbank oder einem Übungsbalken aus.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

Aufhocken



4

GRUNDPOSITION UND SPRUNGVERBINDUNG

- Nimm die Position *Spannung* ein
- Wechsle in die Grundposition *Arme*
- Turne einen Strecksprung und lande wieder in *Spannung*

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Strecksprung – Hocksprung



6

ANHÜPFER-TRAINING

- Stelle dich in enger Schrittstellung auf den Balken, die Arme sind neben dem Körper
- Springe mit beiden Beinen leicht nach vorne in eine breitere Schrittstellung und führe dabei die Arme über vorne nach oben

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rondat Abgang



5

KNIEWAAGE

- Knie dich mit einem Bein auf den Balken, das andere Bein ist aufgestellt
- Schwinde das aufgestellte Bein nach hinten durch und greife auf den Balken. Achte darauf, dass die Finger nach außen schauen und die Unterarme sich berühren
- Löse den Griff und nimm die Ausgangsposition ein

TIPP: Übe das Element zu Beginn auf einem Bodenläufer.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Kniewaage



7

DREHUNG AUF EINEM BEIN

- Nimm die Ausgangsposition ein (siehe Station 2)
- Durch die Bewegung der Arme nach oben (in leichter Richtung des vorderen Fußes) leitest du die Drehung ein
- Drehe auf einem Bein
- Lege den Fuß deines Spielbeins am Knie deines Standbeins an
- Setze nach der Drehung das Spielbein vorne ab
- Nimm die Position *Spannung* ein

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
 $\frac{1}{2}$ LAD



HILFESTELLUNGEN

- 1 Aufhocken (Klammergriff am Oberarm)
- 2 Rondat (Klammergriff an der Hüfte)



8

RONDAT ABGANG

- Achte darauf, dass du nicht zu nah am Balkenende startest
- Turne einen Anhöpfer
- Setze die Hände am Balkenende auf
- Turne eine Radwende und drücke dich ab. Lande sicher

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

½ LAD



AUFBAUBEISPIEL

Da beim Balken flexibel zwischen den Höhen und Verbreiterungen variiert werden muss, bietet es sich an ...



Linien



schmale und breite Bänke/
Übungsbalken,



sowie schmale und breite Originalbal-
ken mit entsprechenden mattenlagen
vorzuhalten, innerhalb der die Athle-
tinnen flexibel wechseln können.



Organisationstipp:

Nutze einen Intervalltimer
wie z.B. eine Tabata-App
zur Strukturierung des Trainings.

AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

In der nächsten Episode werden wir uns die P5 am
Stützreck anschauen.

BIS DAHIN: Viel Spaß im Training, bleibt kreativ
sowie neugierig und vergesst nicht:

#turnenkannjeder

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainert

RECK

P5

Mit der Pflichtübung am Reck steigen viele ins Wettkampfgeschehen ein. Bis zur P5 sind die Übungen recht einfach und unterscheiden sich im weiblichen und männlichen Bereich nur marginal.

Meiner Meinung nach gibt es für das Turnen am Reck zwei wichtige Tipps, um effizient zu arbeiten und Zeit zu sparen:

- Baue in deinen Zirkel eine Magnesia-Station ein – du glaubst nicht, wie viel Zeit man verliert, während man auf Athleten wartet, die sich noch Magnesia holen müssen – dazu bietet sich das super als Regenerationsstation an. Nach der Magnesia-Station sollte immer die Übung kommen, die am meisten „Grip“ erfordert.
- An einem Stützreck können problemlos zwei Stationen geturnt werden. Das lässt sich durch die Matten darunter auch optisch sehr gut trennen. So hast du mit zwei Stützrecks und einer Magnesia-Station schon fünf Stationen.

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittlich Gruppe ausgelegt. Die Stationen können natürlich beliebig variiert, Übungen dazu oder weggelassen werden.

KERNELEMENTE

Anschweben, Hüftaufzug, Hüftumschwung, Unterschwung

1

VOR-/RÜCKSCHWEBEN MIT AUFGUGANSATZ

- Stelle dich mit ausgestreckten Armen an die Reckstange.
- Schwebe jetzt leicht gebückt nach vorne und strecke die Hüfte.
- Mach einen Schritt an die Stange und turne einen Klimmzug.
- Schaffst du es, jetzt noch die Beine an die Stange zu bringen?

TIPP: Greife deine Turner beim Abspringen an der Hüfte, damit sie die *Schwebeposition* einnehmen.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

Anschweben, Hüftaufzug



2

RÜCKSCHWÜNGE

- Nimm die Stützposition ein.
- Turnen kleine Rückschwünge und achte darauf, dass dein Rücken rund („Schildkröte“) bleibt.

TIPP: Greife deine Turner beim Abspringen an der Hüfte, damit sie die *Schwebeposition* einnehmen.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rückschwung, Übungseinleitungen
(z. B. Umschwung)



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

3

TIC-TACS

- Turne einen Aufzug. Achte dabei darauf, dass du erst einen Klimmzug turnst.
- Turne jetzt einen Abzug in den Klimmhang und wieder einen Aufzug.

VARIATION: Du kannst die Übung auch mit Absetzen turnen.

TIPP: Die Reckstange sollte mindestens stirnhoch sein.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Hüftaufzug



4

UMSCHWUNG – UNTERSCHWUNG (TRAINERSTATION)

- Turne einen Umschwung. Achte darauf, dass deine Schulter nach hinten geht und der BRW gestreckt bleibt.
- Setze jetzt einen zweiten Umschwung an und löse ihn in einen Unterschwingung auf.
- Drücke dich durch das Öffnen des ARW nach vorne.

TIPP: Du kannst auch erst mit deinem Trainer doppelte Umschwünge üben. Lass dich von deinem Trainer beim Unterschwingung tragen, um zu erleben, wo du hinmusst.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Umschwung – Unterschwingung



5

BANDSTATION

- Stelle dich in Schrittposition und achte auf einen runden Rücken („Schildkröte“).
- Ziehe den Stab jetzt kontrolliert zu dir und löse langsam wieder auf.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Sicherer Stütz



6

BANANA – OPEN

- Lege dich in der Banana-Position (C+) auf den Boden und halte einen Gymnastikstab an deine Oberschenkel.
- Öffne jetzt schnellkräftig. Schlage dabei die Arme nach hinten und drücke die Hüfte nach oben.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Unterschwingung



7

PO-SCHIEBEN

- Lege dich auf den Boden und bring die Beine in eine 90 Grad-Position zum Rumpf.
- Hebe einen Gymnastikstab an deine Schienbeine und schiebe daran entlang deine Beine nach oben.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:

Aufzug



8

FLEXSTATION/ MAGNESIASTATION

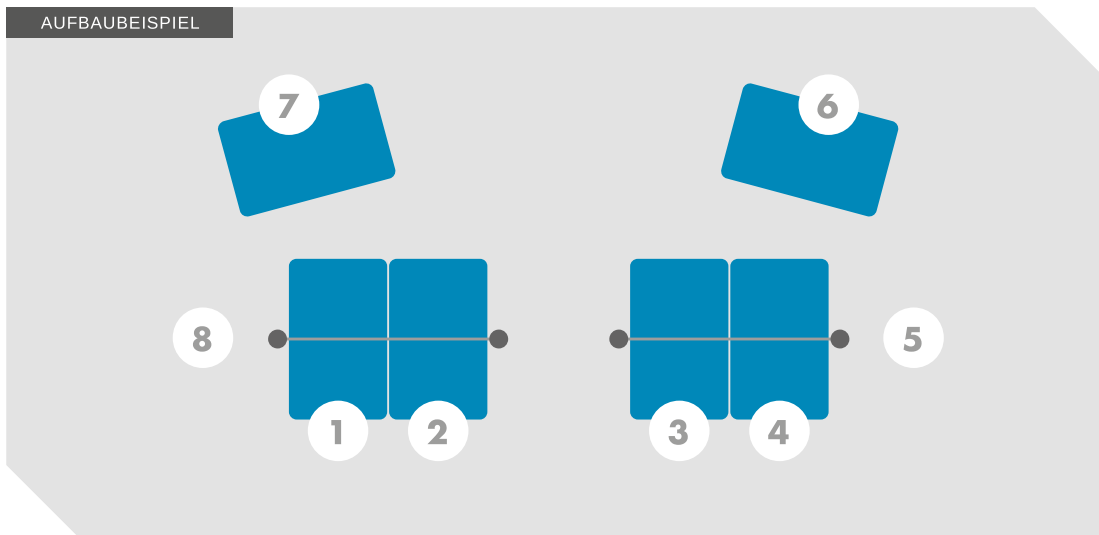
Die Videos zu den Stationen findest du hier:



Organisationstipp:

Nutze einen Intervalltimer wie z. B. eine Tabata-App zur Strukturierung des Trainings.

AUFBAUBEISPIEL



AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

In der nächsten Episode werden wir uns die P5 am Sprung anschauen!

BIS DAHIN: Viel Spaß im Training, bleibt kreativ sowie neugierig und vergesst nicht: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainiert

SPRUNG

P5

Mit der Pflichtübung am Sprung steigen viele ins Wettkampfgeschehen ein. Beim Sprung unterscheiden sich die Übungen im männlichen und weiblichen Bereich mittlerweile. Setzen die Übungen bei den Jungs noch auf Grätsche – Hocke – Überschlag wird bei den Frauen der Handstützüberschlag auf den Mattenberg mittlerweile als Standard geturnt.

Der Schwerpunkt der Episode liegt auf dem Anlauf und Einsprung und ist individuell anwendbar.

Meiner Meinung nach gibt es für das Turnen am Sprung zwei wichtige Tipps, um effizient zu arbeiten und Zeit zu sparen:

- Der ungenutzteste Weg in der Turnhalle ist der Rückweg vom Sprung. Nutzt diesen Weg, um Vorübungen und Co. einzubauen, das verringert auch die Schlange am Ende.
- Die meisten Sprünge scheitern nicht am eigentlichen Element, sondern am Anlauf beziehungsweise Einsprung/Absprung, der nicht beherrscht wird. Achtet darauf, dass ihr hier euer Augenmerk darauf legt. Das heißt, die Athleten sollten einen guten Steigerungslauf beherrschen.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittliche Gruppe ausgelegt. Die Stationen können natürlich beliebig variiert, Übungen dazu oder weggelassen werden.

KERNELEMENTE

Handstützüberschlag auf den Mattenberg mit Rückenlandung (Hocke/Grätsche)

Hier geht's zu den Videos der Übungen:



1

HANDSTÜTZÜBERSCHLAG* AUF DEN MATTENBERG

* ersetzbar
durch
Hocke oder
Grätsche

- Laufe mit einem Steigerungslauf an
- Springe vor der NoGo-Zone ins Sprungbrett ab
- Ziehe deine Arme neben die Ohren
- Ziehe deine Beine in Richtung Handstandposition
- Drücke dich von der Matte ab und lande sicher auf der Matte

TIPP: Um den Anlauf zu verbessern, kannst du auch hier noch mit einer Rhythmisierung arbeiten.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Handstützüberschlag



2

RÜCKENZUG (FERSENZUG)

- Lege dich auf den Kasten
- Bring deine Beine in die Waagerechte
- Hebe sie jetzt 4- bis 5-mal leicht an

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rückenzug (Fersenzug)



3

LANDEÜBUNG

- Springe einen Strecksprung vom Kasten
- Ziehe deine Arme neben die Ohren
- Lande sicher

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Landung



4

ANLAUFRHYTHMISIERUNG

- Laufe mit immer zwei Kontakten über die Hindernisse
 - Achte darauf, deine Arme mitzunehmen
- TIPP: Du kannst den Rhythmus verändern – gerade leichter – ungerade ist schwerer.
VARIATION: Die Übung kann man auch gut mit Gymnastikreifen oder einer Koordinationsleiter ausführen.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Anlaufschulung



6

EINSPRUNG – ABSPRUNG

- Mache einen Schritt vom Kasten
- Springe mit beiden Beinen aus dem Sprungbrett ab und ziehe deine Arme neben die Ohren
- Lande sicher

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Einsprung/Absprung



5

HANDSTANDHÜPFEN

- Schwinge in den Handstand auf
 - Drücke dich schnell aus den Schultern und den Handgelenken von der Matte ab und hüpfle leicht
- VARIATION: Schaffst du es, auf eine kleine Erhöhung zu hüpfen?

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Abdruck



7

RUMPFSTABILITÄT

- Springe in das Sprungbrett und ziehe die Arme neben die Ohren
- Mach dich fest und drück die direkt wieder von der Matte ab
- Lande sicher

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Stabilität



HILFESTELLUNGEN

- 1 Tragegriff an Bauch und Oberschenkel
- 2 Hüftstreckung (Hüfte)

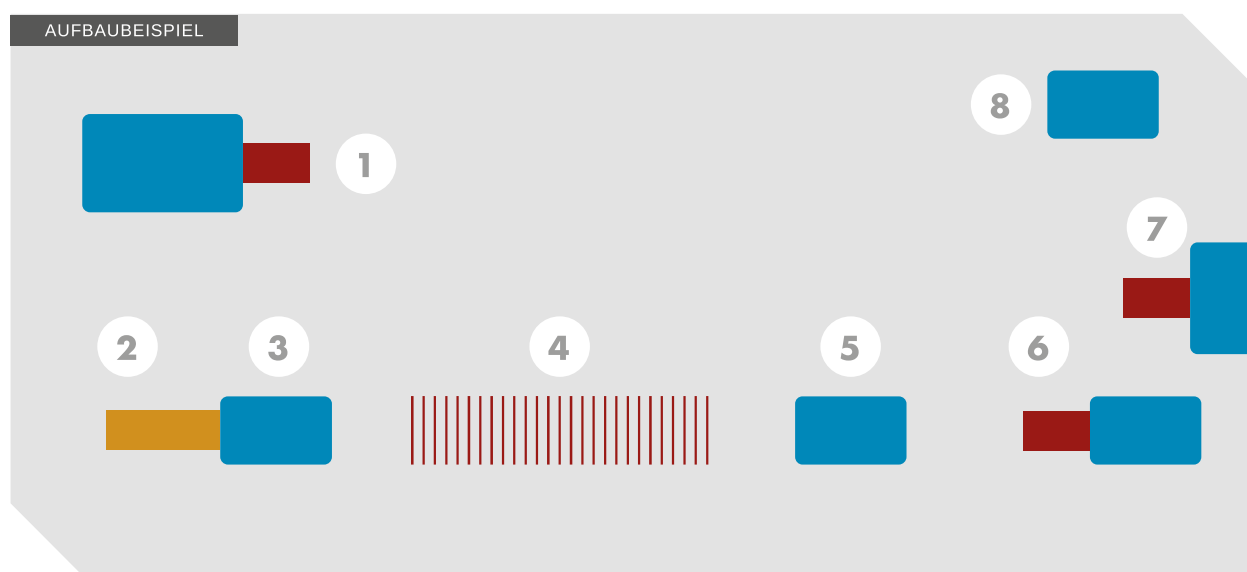


8

FLEXSTATION

Hier kannst du einen trainingsgruppen-spezifischen Schwerpunkt einbauen.

AUFBAUBEISPIEL



AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

In der nächsten Episode werden wir uns die P5 am Parallelbarren anschauen! BIS DAHIN: Viel Spaß im Training, bleibt kreativ sowie neugierig und vergesst nicht: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainiert

BARREN

P5

Die P5 am Barren enthält das erste mal die Rolle. Das stellt für viele Turner einen riesen Step dar, kostet dieses Element doch einiges an Überwindung. Ein weiterer Schwerpunkt der Übung liegt wie bei allen Übungen am Barren auf den Rückschwüngen.

Meiner Meinung nach gibt es für das Turnen am Parallelbarren zwei wichtige Tipps, um effizient zu arbeiten und Zeit zu sparen:

- Konzentriert euch von vorneherein auf die Rückschwünge. Hier gibt es unzählige Möglichkeiten an und neben dem Barren zu arbeiten. Denkt immer daran, hier ist weniger mehr, hat man sich die Technik einer solchen Grundbewegung mal falsch angewöhnt, wird's problematisch.
- Alles was am Barren mit den Oberarmen zu tun hat, kann weh tun. Es spricht absolut nichts dagegen, die Übung erst ordentlich auf Kastendeckeln zu üben oder eine Matte über die Holme zu legen.

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittlich Gruppe ausgelegt. Die Stationen können natürlich beliebig variiert, Übungen dazu oder weggelassen werden.

KERNELEMENTE

Schwingen am Barren, Rolle vorwärts



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edesheim. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

1

SCHWINGEN AM TERRABAND

- Gehe in den Stütz.
- Mache deinen Körper fest wie ein Brett
- Bewege deine Schultern vor und zurück.
Schwinge jetzt gegen das Terraband und kontrolliere den Rebound.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Schwingen



2

ROLLE AUF DIE MATTE

- Setze dich in die Grätsche auf die Holme.
- Greife direkt an deine Oberschenkel.
- Lege die Oberarme auf die Holme ab und rolle nach vorne.
- Greife rechtzeitig um!
- Lande gegrätscht auf der Matte.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rolle vorwärts



3

RÜCKSCHWÜNGE AUF DIE MATTE

- Mach dich fest wie ein Brett.
- Schwinge kontrolliert, indem du die Schulter nach vorne und hinten bewegst.
- Lass dir jetzt beim Rückschwung und/oder Vorschwung eine Matte einschieben und kontrolliere deine Position.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Vor- und Rückschwung



4

ROLLE IN DER KASTENGASSE

- Stell dich gegrätscht vor die beiden kleinen Kästen.
- Lege deine Oberarme auf die Kastengasse ab.
- Rolle jetzt nach vorne.
- Greife schnell um und stütze dich raus.

TIPP: Stütze dich zu Beginn nicht mit den Händen auf dem Kasten ab – sonst merkst du dir die falsche Bewegung – lege dich direkt auf die Oberarme und nimm die Hände vor die Kästen.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rolle vorwärts



5

WINKELSTÜTZSCHIEBEN

- Turne einen Winkelstütz im Übungsbarren oder auf zwei Handstandklötzen.
- Versuche jetzt deine Beine soweit es geht nach vorne auf einen Kastendeckel zu schieben.

TIPP: Die Schultern sollten noch hinter den Händen sein.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Winkelstütz – Schwung – Verbindung



6

HANDSTANDDOPPSSEN

- Lege dich auf ein Trampolin.
- Doppse jetzt in den Handstand.
- Schiebe dabei deine Schulter nach hinten.
- Lass dich jetzt wieder auf das Trampolin fallen – die Schulter geht wieder nach vorne.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rückschwung



7

LIEGESTÜTZSCHIEBEN

- Gehe in den Liegestütz.
- Schiebe jetzt deine Schultern soweit vor und zurück, wie es geht.

TIPP 1: Du kannst die Füße auf ein Rollbrett/eine Teppichfließe o. ä. legen, dann geht es einfacher.

TIPP 2: Turne die Übung auf Handstandklötzen oder in der Plank, um die Handgelenke zu schonen und den Flachstütz zu vermeiden!

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Stützkraft



8

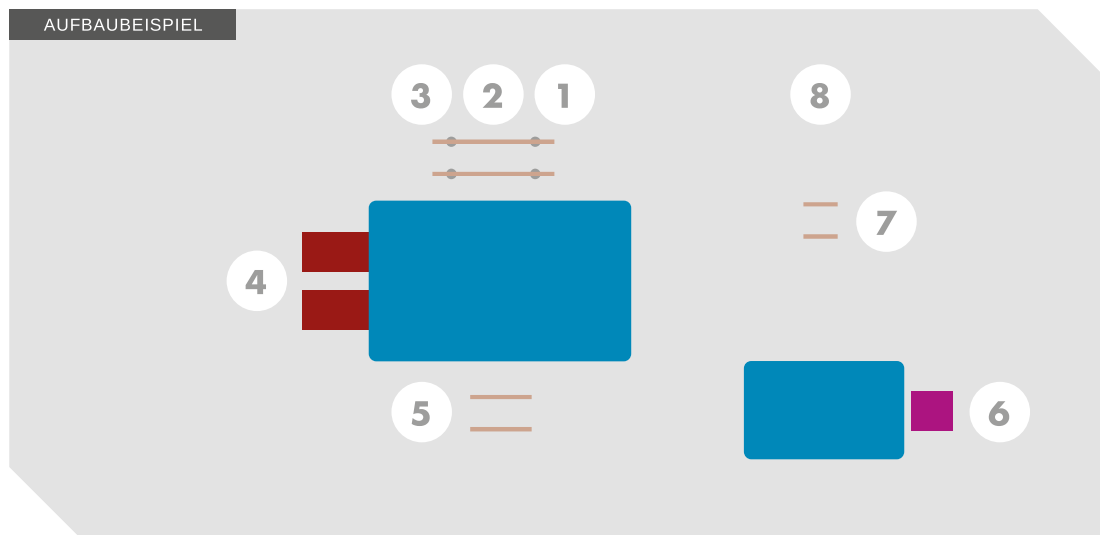
FLEXSTATION/ MAGNESIASTATION

Hier kannst du einen trainingsgruppen-spezifischen Schwerpunkt einbauen oder die Station als Magnesia und Pausenstation nutzen.

Die Videos zu den Stationen findest du hier:



AUFBAUBEISPIEL



AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

In der nächsten Episode werden wir uns die P5 am Pauschenpferd anschauen!

BIS DAHIN: Viel Spaß im Training, bleibt kreativ sowie neugierig und vergesst nicht: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainiert

PAUSCHENPFERD

P5

Die P5 am Pauschenpferd charakterisiert sich noch ganz klar durch Schwingen und Spreizen. Es geht hier vor allem darum, eine Rhythmisierung herauszubilden.

Meiner Meinung nach gibt es für das Turnen am Pauschenpferd zwei wichtige Tipps, um effizient zu arbeiten und Zeit zu sparen:

- Steckt viel Zeit in das rhythmische Schwingen, die Jungs müssen hier selbst verstehen, wie Schwingen am Pauschenpferd funktioniert.
- Bereitet von Anfang an die Flankenbewegungen mit vor, das spart am Ende Zeit!

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittliche Gruppe ausgelegt. Die Stationen können natürlich beliebig variiert, Übungen dazu oder weggelassen werden.

KERNELEMENTE

Schwingen am Pauschenpferd, Vor-/Rückspreizen



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen. Außerdem ist er für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Bei einem Zirkel am Pauschenpferd muss man besonders darauf achten, dass die Handgelenke nicht überlastet werden. Achtet darauf, dass ihr bei so vielen Übungen wie möglich die Handgelenke „aus dem Spiel“ nehmt!

1

KREISFLANKEN IM EIMER

- Gehe in den Unterarmstütz und lege die Füße in den Eimer.
- Beginne die Rotation aus der Hüfte.
- Achte darauf, dass du nicht wanderst und einen Punkt fixierst.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Kreisflanken, Rückflanken, Vorflanken



2

VORFLANKEN AM PILZ

- Stelle dich in eine geschlossene Ausgangsposition.
- Flanke jetzt nach vorne.
- Achte auf deine Schultern!
- Laufe jetzt die Strecke zurück.

CHALLENGE: Packst du eine ganze Flanke?

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Kreisflanke



3

HANDGELENKSSTAB

- Stelle dich auf eine Erhöhung.
- Wickle das Seil am Stab mit gestreckten Armen auf und ab.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Handgelenkslockerung



4

VORSPREIZEN AM KASTENTEIL

- Nimm eine Plank-Position auf dem Kasten ein.
- Spreize jetzt langsam und kontrolliert ein Bein nach vorne.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Vorspreizen/Rückspreizen



5

KEIL ÜBERSPREIZEN

- Stütze dich an der Wand ab.
- Spreize das Bein kontrolliert über den Keil nach vorne und zurück.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Vorspreizen/Rückspreizen



6

RHYTHMUSSCHULUNG

- Nimm eine Liegestützposition auf den Handstandklötzen ein.
- Wandere im Takt hoch und runter.

TIPP: Spielt ein Lied ab oder nutzt eine Metronomapp.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Rhythmisierung



Hier geht's zu den Videos der Übungen:



7

SEITSPREIZEN UND VOR-/RÜCKSPREIZEN MIT KICK

- Turne ein Seitspreizen und kicke den Stock.
- Achte dabei darauf, dass dein unteres Bein mitkommt.
- FUNKTIONIERT GUT? Turne die gleiche Übung mit Vor-/Rückspreizen.

TIPP: Nutzt einen Stock oder eine Poolnudel dafür – beides muss so gehalten werden, dass es locker „springt“.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Spreizen

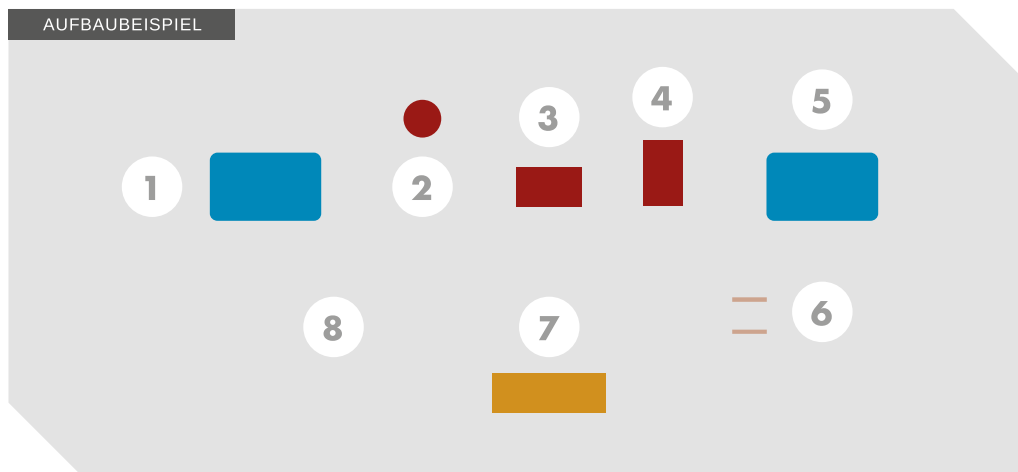


8

FLEXSTATION/ MAGNESIASTATION

Hier kannst du einen trainingsgruppenspezifischen Schwerpunkt einbauen oder die Station als Magnesia und Pausenstation nutzen.

AUFBAUBEISPIEL



AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

In der nächsten Episode werden wir uns die P5 an den Ringen anschauen!
BIS DAHIN: Viel Spaß im Training, bleibt kreativ sowie neugierig und vergesst nicht: **#turnenkannjeder //**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Die Pflichtübungen – unter die Lupe genommen und effizient trainiert

RINGE

P5

Die P5 an den Ringen charakterisiert sich durch Schwingen und das Erlangen der Grundpositionen Strecksturzhang, Kipphang und Hang rücklings

Meiner Meinung nach gibt es für das Turnen an den Ringen zwei wichtige Tipps, um effizient zu arbeiten und Zeit zu sparen:

- Bereitet die Schultern vor dem Ringeturnen und am besten auch noch während des Zirkels auf die Belastung vor!
- Achtet von Anfang an auf eine gute Ausführung der Grundpositionen und eine sichere Ringführung!

Der im folgenden vorgestellte Zirkel ist auf acht Stationen und damit eine durchschnittlich große Gruppe ausgelegt. Die Stationen können natürlich beliebig variiert, Übungen dazugenommen oder weggelassen werden.

KERNELEMENTE

Schwingen an den Ringen, Grundpositionen



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

1

SCHWINGEN AN DEN RINGEN

- Hänge dich an die Ringe.
- Turne den Rückschwung in die Superman-position.
- Turne den Vorschwung in eine Banana-Position (leichte C+ Position – Kerze).

TIPP: Lass dir von deinem Trainer in die Positionen helfen!

Im Rückschwung müssen die Arme gestreckt nach außen gedreht werden – das Rückführen der Ringe im Vorschwung sollte zu Beginn außen vorgelassen werden und später eingeführt.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Schwingen



2

WECHSEL KIPPHANG/STRECKSTURZHANG

- Nimm die Strecksturzposition ein.
- Wechsle jetzt in die Kipphangposition.
- Wechsle die Position schnell und sauber mehrmals.

TIPP: Versenke im Kipphang deine Nase zwischen den Knien.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Strecksturzhang/Kipphang



3

ABSENKEN IN DEN HANG RÜCKKLINGS

- Nimm die Strecksturzposition ein.
- Drehe die Hände nach außen und senke den Körper gestreckt ab.
- Lege die Beine auf den Kasten hinter dir ab.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Hang rücklings



4

ABSCHWINGEN VORWÄRTS

- Nimm die Kipphanposition ein.
- Öffne jetzt nach vorne und schiebe gleichzeitig den ARW auf (Ringe nach hinten)
- Lege so in leichter C+ Position) auf die Erhöhung ab (Kinn leicht auf der Brust)

TIPP: Lass dir von deinem Trainer an der Schulter und an der Hüfte beim Öffnen helfen.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Abschwung vorwärts (Schwung für Rückschwung holen)



5

STABZIEHEN

- Stelle dich im Ausfallschritt vor die Sprossenwand und nimm eine Schildkrötenposition (runder Rücken) ein.
- Greife den Stab.
- Ziehe ihn langsam nach vorne, bis du deine Oberarme siehst, dann lass ihn wieder langsam nach hinten.
- Gleiche Übung mit anderem Bein vorne.

TIPP: Die Übung geht auch im Sitzen mit angezogenen Beinen.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Schultermobilisation



6

EINSCHULTERN + AUSSCHULTERN

- Setze dich mit angezogenen Knien hin.
- Führe einen Gymnastikstab langsam mit gestreckten Armen hinter deinen Rücken.
- Führe den Stab in entgegengesetzter Richtung wieder zurück.

ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Einschultern + Ausschultern



7

RÜCKENSCHAUKEL/ BAUCHSCHAUKEL

- Lege dich auf den Bauch in die Superman-Position (C).
 - Schaukele jetzt vor und zurück und ziehe das Theraband beim Verschaukeln (Rückschwingung) auseinander.
-
- Lege dich auf den Rücken.
 - Schaukele jetzt vor und zurück.
 - Versuche beim Rückschaukeln, so weit es geht in eine Kerzenposition zu kommen.

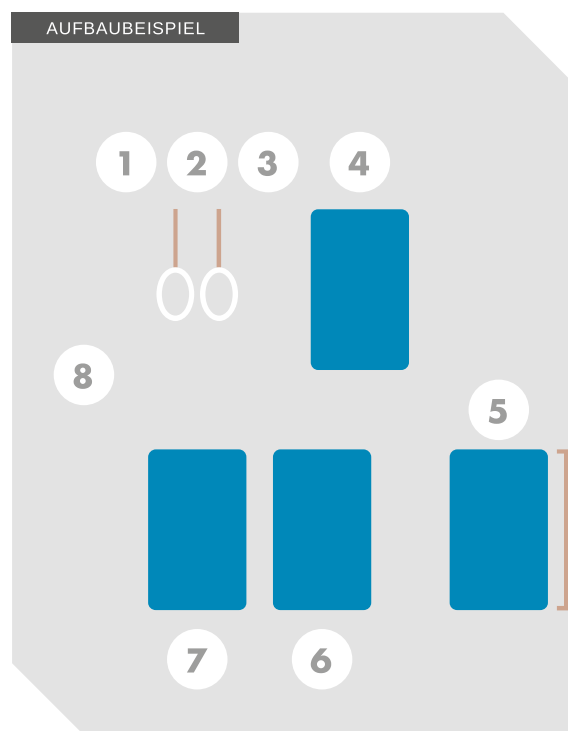
ZUGRUNDELIEGENDE ELEMENTE:
Spreizen



8

FLEXSTATION/ MAGNESIASTATION

Hier kannst du einen trainingsgruppen-spezifischen Schwerpunkt einbauen oder die Station als Magnesia und Pausenstation nutzen.



Die Videos zu den Stationen
findest du hier:



AUSBlick AUF DIE NÄCHSTE EPISODE

In der nächsten Episode beschäftigen wir uns mit der Digitalisierung als Hilfsmittel fürs Turntraining!

BIS DAHIN: Viel Spaß im Training, bleibt kreativ sowie neugierig und vergesst nicht: **#turnenkannjeder**

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Trainingsorganisation – good (digital) tools

Nachdem wir jetzt für jede der Pflichtübungen an den Geräten einen Trainingszirkel erarbeitet haben, bietet es sich nun an, mal ein bisschen in die Trainingsorganisation reinzuschauen.

Ausgegangen wird hier, wie die ganze Zeit auch, von einer Trainingsgruppe von 8 bis 10 Kids. Die folgenden Überlegungen lassen sich problemlos auf größere Gruppen ausweiten.

Ein Minizirkel sollte immer nach folgenden Hauptkriterien aufgebaut sein:

- Beachtung der Belastungen (zum Beispiel Handgelenke in einem Pauschenpferd-Zirkel)
- Wechsel zwischen koordinativen und konditionellen Stationen
- gezielter Einbau von Pausenstationen (mit aktiven Aufgaben wie zum Beispiel Magnesia)
- bewusster Aufbau, sodass der Trainer den Überblick hat

Die rot markierten Stationen schauen wir uns im Folgenden genauer an.

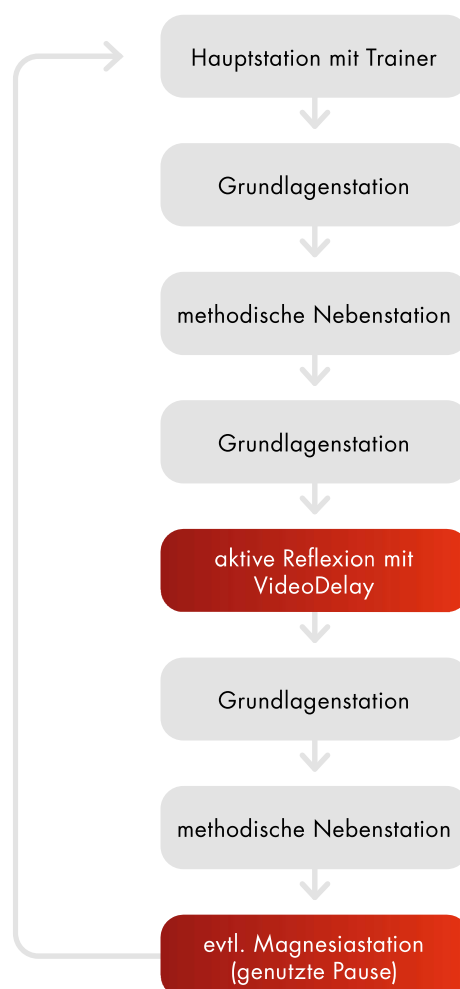
1

Die Magnesiastation

2

Der digitale Übungsleiterassistent

Die „Minizirkel“ in den vergangenen Ausgaben haben sich immer folgendermaßen aufgestellt:





DIE MAGNESIASTATION

Eine wichtige Station, auch um Zeit zu sparen, ist die Magnesiastation. Gerade im männlichen Bereich wird an vielen Geräten Magnesia gebraucht. Wenn die Kids immer dann, wenn sie zur Trainerstation kommen, aber zuvor noch zum Magnesiapokal müssen, kostet das eine Menge Zeit, die einem aber nicht direkt auffällt. Das folgende Rechenbeispiel zeigt aber, welches zeitliche Ausmaß, das annehmen kann:

Ein Zirkel mit 10 Stationen und insgesamt drei Durchgängen bedeutet 30-mal *Magnesia holen*. Wenn wir hier jedes Mal 20 Sekunden berechnen, sind wir 10 Minuten mit Warten beschäftigt, bis die Kids kommen. Das ist umso ärgerlicher, wenn das jedes Mal die Trainerstation betrifft. Gerade in Gruppen, die nur 1,5 bis 2 Stunden Trainingszeit haben, ist das wertvolle Zeit.

Diese „verschwendete“ Zeit lässt sich ganz einfach organisiert in den Zirkel einbauen. So machen die Kids eine kurze Pause und können sich konzentrieren und dabei direkt gezielt die Vorbereitungen abschließen.



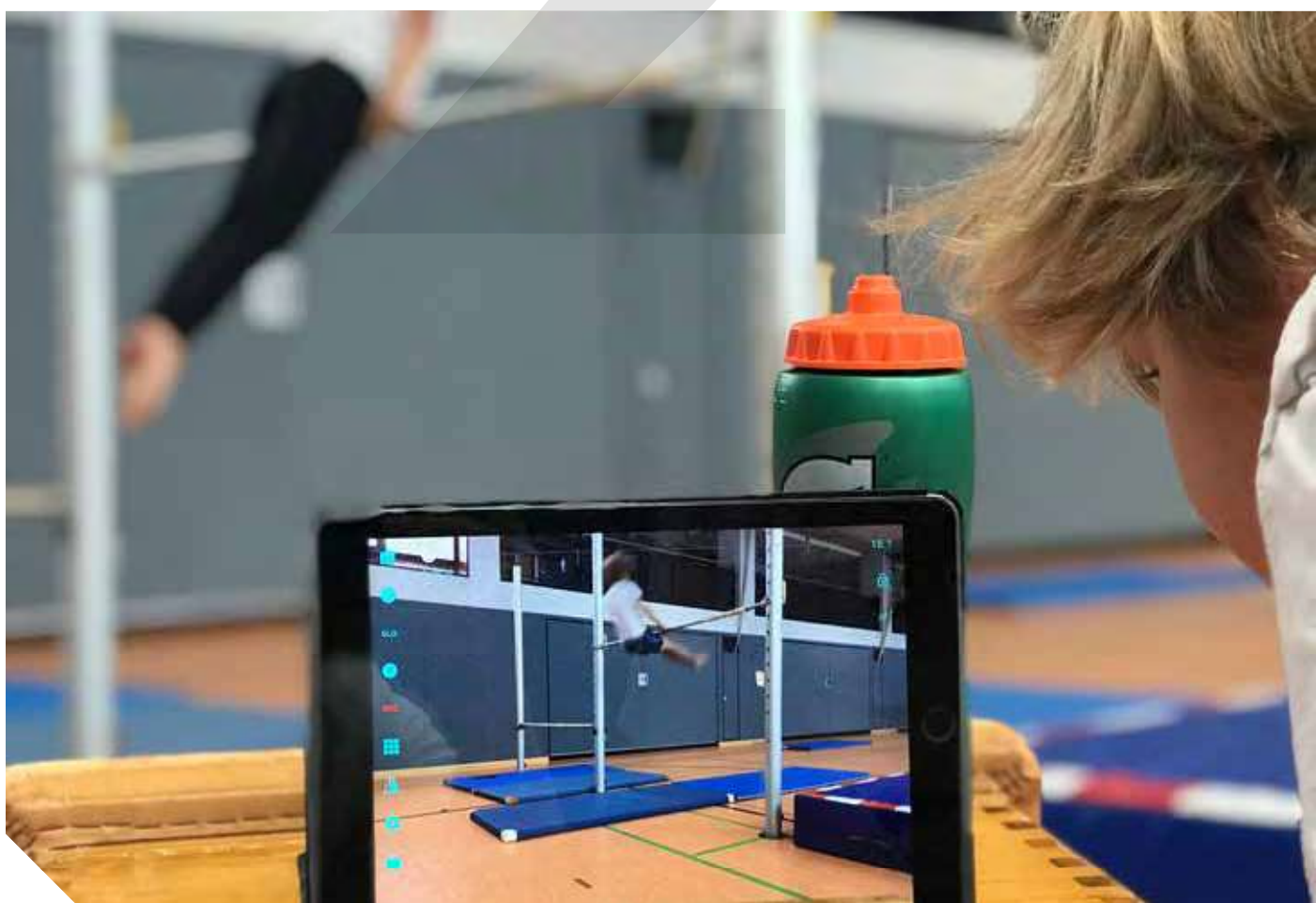
SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen. Außerdem ist er für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



DER DIGITALE ÜBUNGSLEITERASSISTENT

Eine App wie zum Beispiel *VideoDelay* gibt uns im Breitensportbereich die Möglichkeit, eine Videoanalyse zu machen, ohne direkt zu sehr ins Detail gehen zu müssen. Eine ausgiebige Videoanalyse braucht viel Zeit und setzt sowohl beim Trainer wie auch beim Athleten einiges an fachlichem Verständnis voraus. Eine Delay-App bietet aber die Möglichkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung anzunähern.



Wie funktioniert die App?

Eine Delay-App spielt zeitverzögert das einmal ab, was sie davor aufgenommen hat. Hierbei werden in der Regel keine Videodateien gespeichert und das Video kann auch nur einmal angeschaut werden. Dabei stellt der Trainer die „Zeitverzögerung“ ein. Standardmäßig sind circa 10 Sekunden sinnvoll oder eine Orientierung an der Länge der Wechsel, wenn aber zum Beispiel auf dem Balken gearbeitet wird, kann das natürlich auch länger sein.

Wie setze ich die App im Training ein?

VARIANTE 1

Richte das Tablet auf die Trainerstation aus und stelle die Zeit auf die gesamte Übungszeit ein. Danach gibst du den Athleten den Beobachtungshinweis. Die Kids schauen sich dann die Aufzeichnung in der nächsten Station an und sehen nochmal selbst, was Sie da gemacht haben.

Beispiel: Ihr übt die Kippe am Reck. Der Beobachtungshinweis kann zum Beispiel lauten, wie gut das Anrsten der Beine geklappt hat oder wie die Kopfposition war.

VARIANTE 2

Richte das Tablet auf eine der methodischen Stationen aus. Gib hier allen einen klaren Hinweis, auf was Sie achten sollen. In der nächsten Station schauen sich die Athleten das dann genau an.

Beispiel: Ihr macht eine Vorübung zur Felgbewegung: Rolle rückwärts in die Liegestützposition. Der Beobachtungsauftrag könnte lauten, dass die Schulterposition kontrolliert werden soll.



Ein Timer zur Selbstkontrolle

Um das Ganze jetzt digital rund zu machen und zu vermeiden, dass man sich an der Trainerstation zu lange aufhält, empfiehlt sich abschließend noch ein letztes digitales Tool: der Timer.

Hier bieten sich alle sogenannten Tabata-Timer an. Stellt euch die Zeiten an den Stationen und die Pausen dazwischen gezielt ein. So könnt ihr nicht nur das Training gezielt organisieren, sondern auch euch selbst disziplinieren. Außerdem kann das, wenn es mal eingespielt ist, auch super mal ohne Trainer funktionieren, wenn mal wieder zu viele Trainer abgesagt haben.

Ich empfehle hier immer folgenden Rhythmus: 30 bis 40 Sekunden Belastung – 10 Sekunden Wechsel – 45 bis 60 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen bei insgesamt drei Durchgängen. Berechnet man das auf 10 Stationen, kommt man auf eine Zeit von circa 20 bis 25 Minuten pro Gerät von denen mehr als 15 Minuten aktiv an Stationen verbracht wurden.

So wird auch ein Training, dessen Gesamtzeit gering ist, sehr intensiv. Die meisten Tabata-Timer reagieren auch mit Musikapps wie zum Beispiel Spotify und können so super parallel genutzt werden.

Mit diesen kurzen Hinweisen habt ihr die Möglichkeit, die Rahmenbedingungen eures Trainings effektiv und produktiv zu gestalten!

Viel Spaß beim Ausprobieren! //

#TURNENKANNJEDER – WERDE ZUM CHAMP!

Wie bereitet man die Jungs und Mädels eigentlich auf ein Gerät und neue Elemente richtig vor?

Die Antwort auf diese Frage ist nicht einfach zu geben. Sie hängt von einer Unmenge an Faktoren ab wie zum Beispiel:

Was sind die genauen Ziele?

Wie viele Kids trainiert ihr?

Wie ist eure personelle Infrastruktur sowohl quantitativ wie auch qualitativ?

Wie ist eure räumliche Infrastruktur?

Was können die Kinder schon, wo bestehen Defizite?



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Grundschullehrer und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 30-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist nun auch für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

In diesem letzten Artikel für dieses Jahr will ich versuchen, euch auf die eingangs gestellten Fragen Antworten zu geben.

Die erste Idee ist die des *Piloten im eigenen Körper*. Dieser Begriff stammt von Rainer Schrempf und ist mit das griffigste Bild, dass ich zu diesem Thema kenne. Ich habe den Begriff in den vergangenen Jahren oft benutzt und für mich und mein Training mit Leben gefüllt. Dabei möchte ich klar sagen, dass jeder von euch sein eigenes Bild dafür schaffen muss, ausgehend von den oben genannten Fragen.

In meiner Interpretation geht es dabei darum, dass die Jungs und Mädels verstehen, wie eine Bewegung funktioniert und die Grundlagen dafür haben müssen, um dann irgendwann ihren eigenen Jet fliegen zu können.

Für meine männlichen und weiblichen Turngruppen, die Jungs und Mädels, die Breitensport und Wettkämpfe auf P und LK Niveau turnen, habe ich, um dieses Ziel zu erreichen, einige Bausteine in unser Training eingebaut, die ich euch im Folgenden gerne beschreiben möchte.



BAUSTEIN I – DIE BEWEGUNGSKORREKTUR

Bewegungskorrektur kann auf ganz unterschiedliche Weise erfolgen. Übergeordnetes Ziel sollte meines Erachtens immer sein, dass der Athlet versteht, was ihr da korrigiert und vor allem Warum. Dafür ist es wichtig, dass ich nicht ein „Symptom“ verbessere, sondern die Ursache.

Ein gern genommenes Beispiel dafür ist die Rolle vorwärts, Standardkorrektur: Kinn auf die Brust. Eine auf den ersten Blick angebrachte Korrektur, will man doch damit die Kopfsteuerung erzielen. In einigen Fällen ändert das aber nichts daran, dass die Rolle trotzdem nicht gelingt und der Kopf, sicher wider Willen des Turners, beim Abrollen nach hinten schlägt. Anscheinend ist unsere Korrektur also nicht ausreichend. Jetzt hilft es ungemein, wenn man das Element als Trainer so gut versteht, dass man weiß, wo die wirkliche Ursache liegt. Bei der Rolle vorwärts ist das ganz oft das fehlende Stützverhalten, was verhindert, dass ein kontrolliertes Abrollen stattfindet. Kennt man jetzt die Ursache, sollte man schauen, dass man sie dem Turner richtig vermittelt. Also geht man ins Gespräch mit dem Turner. Lässt ihn verschiedene Stützverhalten (evtl. mit personeller oder materieller Unterstützung) ausprobieren und spricht mit ihm darüber, was sich besser anfühlt, was besser funktioniert. Dabei geht es nicht um lange Dialoge, sondern kurze prägnante Besprechungen, in denen die Turner eingebunden werden.

Wenn ihr das konsequent umsetzt, werden eure Turner Stück für Stück aktiver am Trainingsprozess teilnehmen und Dinge verstehen. Nur wenn man versteht, warum man Dinge macht, kann man Sie auch optimal umsetzen. Turnen ist so vielfältig, dass ein guter Turner, egal auf welchem Level, nicht vorwärtskommt, ohne dass er weiß, was er da tut.



Wenn eine Korrektur vom Turner nicht nach vier bis fünf Versuchen umgesetzt werden kann, müssen wir an der Korrektur etwas ändern. Eventuell braucht es einen neuen Hinweis oder eine Erleichterung durch einen methodischen Auf- oder Umbau.

Macht eure Turner „mündig“, indem ihr Sie ins Training einbindet und Sie zum Mitdenken anregt!

Manchmal hilft es, wenn man einfach den Turner fragt, was er gerade denkt, was man hier optimieren könnte.



BAUSTEIN II – DIE GRUNDLAGEN

Wieder so ein Begriff, den ich nicht selbst erfunden habe, sondern von Rainer Schrempf übernommen habe: die Woche der Geschenke. Gemeint ist damit, dass bei gutem Grundlagen-training immer mal wieder der Moment kommt, in dem man Grundlagen zusammenfügt oder auf ihnen Elemente aufbaut, die dann zwangsläufig irgendwann entstehen (Geschenke).

An sich kann man meiner Meinung nach festhalten, dass je schlechter die zeitliche, räumliche und personelle Infrastruktur ist, desto wichtiger werden die Grundlagen. Natürlich sind Sie immer wichtig, aber bei weniger Zeit, muss ich umso effektiver arbeiten.

WAS BRAUCHT EIN TURNER:

Ein gutes, kurzes Grundlagenprogramm habt ihr schon in einem der vorherigen Artikel bekommen. Eine gute Ideensammlung für Grundlagenübungen findet ihr auch in den Athletischen Normen des Deutschen Turner-Bundes. Natürlich müsst ihr die Erwartungen auf eure Gruppe anpassen, aber es schadet sicher nicht, hier mal sein eigenes Warm-Up oder Grundlagenprogramm zu ergänzen oder abzuändern.

Die Normen findet ihr hier

Athletische Normen weiblich



Athletische Normen männlich



BAUSTEIN III – EINE KLARE TRAININGSSTRUKTUR

Gerade im Breitensport gibt es wenig Wichtiges, als eine klare Struktur für euer Training. Wenig Zeit heißt immer, dass man sie optimal nutzen muss. Da ist nicht unbedingt immer die Möglichkeit, 60 Prozent des Trainings mit Grundlagen zu füllen, zumindest nicht offiziell in den Augen der Sportler, die dafür vielleicht einfach schwer zu motivieren sind.

Ich will euch im Folgenden einfach mal meine Trainingsstruktur vorstellen, als Anregung, als Diskussionsgrundlage oder als Möglichkeit, an der man sich sicher auch reiben kann.



Diese Struktur setzt sich Gerät für Gerät fort und wird immer wieder von kurzen Reflexionsphasen unterbrochen.

Am Ende des Trainings steht immer eine kurze Reflexion mit der Gruppe, wie das Training gelaufen ist.

Um langfristig spannendes Training anbieten zu können, ist es gut denkbar, dass man vor allem im Bereich der grauen Boxen immer wieder die Inhalte mit ähnlich wirkenden Übungen tauscht. Die Grundstruktur, dargestellt durch die goldenen Boxen, kann man dabei durchaus mittel- und langfristig beibehalten.

Ich will euch mit diesen drei Bausteinen die Möglichkeit geben, euer Training mal auf die Punkte Korrektur, Grundlagen und Struktur zu überprüfen, es gibt sicher irgendwo Optimierungspotential – das gibt es in jedem Training.

Viel Erfolg beim Umsetzen der Ideen, die ihr dieses Jahr in den Artikeln bekommen habt. //

#TURNENKANNJEDER – TRAININGSHACKS IM TÄGLICHEN TRAINING

Ihr kennt das sicher aus eurem täglichen Training. Es gibt so Sachen, die haben sich einfach eingeschlichen. Dinge, über die man gar nicht mehr so genau nachdenkt. Oder Dinge, bei denen man sich immer wieder denkt: „Warum klappt das nicht?“ Die Antwort liegt gefühlt direkt vor einem, aber sie zeigt sich nicht.

Genau um solche kleinen *Trainingshacks* geht es in diesem Artikel. Wir werden die Standardgeräte mal durchgehen und darüber nachdenken, woran das eine oder andere Problem liegen könnte.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 32-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

„DIE HÄNDE BEI DER ROLLE RÜCKWÄRTS MÜSSEN AN DIE OHREN.“

Das ist so ein klassisches Mysterium: „Nimm die Hände an die Ohren bei der Rückwärtsrolle.“ Das war sicher mal gut gedacht, aber wenn die Turner genau das machen, bekommen sie ein Problem, ein richtiges Stützen wird damit nämlich verhindert. Die Hände müssen „hinten an den Kopf“, um einen möglichst frühzeitigen Kontakt zum Boden aufbauen zu können.

ÜBUNGSTIPP

RÜCKENSCHAUKEL MIT AUFSETZEN DER HÄNDE

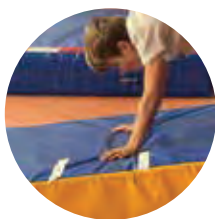
- Mach dich klein und nimm die Hände hinten an den Kopf.
- Rolle jetzt vor und zurück.
- Versuche immer beim Zurückrollen die Hände aufzusetzen und kurz inne zu halten.
- Turne den Handkantenaufsatz aktiv – d. h. der Druck auf die Hände, bevor der ganze Druck auf der HWS liegt.



„DAS KINN MUSS AUF DIE BRUST BEI DER ROLLE VORWÄRTS.“

Auch hier ein Hinweis, der sicher Sinn macht, aber nicht die „Endlösung“ darstellt. Vielleicht ist euch auch schon aufgefallen, dass egal, wie sehr ihr den Kids das Kinn auf der Brust festtackert, bei den meisten Anfängern schlägt der Kopf irgendwann nach hinten. Das liegt daran, dass das Kinn beziehungsweise der Kopf nur ein „Symptom“ (Fehlerbild) ist und die eigentliche Ursache im fehlenden Stütz liegt.

Eine Hilfe kann sein, den Kids Zielzonen für die Hände aufzuzeichnen, damit überhaupt ein Stütz stattfindet.



ÜBUNGSTIPP

LIEGESTÜTZROLLEN ÜBER DIE „SCHILDKRÖTENPOSITION“

- Nimm eine Schildkrötenposition ein.
- Dein Partner nimmt deine Beine hoch.
- Jetzt schiebt er dich langsam nach vorne. Dein Rücken bleibt rund, deine Arme gerade.
- Rolle jetzt kontrolliert und rund ab.
- HINWEIS: Nimm die Beine am Anfang im Liegestütz auf einen Kleinkasten, dann geht es auch ohne Partner.



DIE RECKSTANGE MUSS AUF DIE RICHTIGE HÖHE

Das Motto „tiefer = besser“ gilt beim Turnen selten. Das liegt natürlich erstmal nah, ist aber oft schwieriger. Im Anfängerbereich zeigt sich das häufig am Reck. Die Stange am Reck sollte nicht tiefer sein als das Gesicht. Die Schulter muss noch darunter passen.

Was passiert ansonsten?

Der Weg wird länger, sodass die Schulter erstmal unter der Stange durch muss, bevor die Translation nach oben stattfinden kann. Man wählt also einen Umweg statt des direkten Wegs. Wichtig: Wenn die Stange tiefer ist, fällt die Schulter erst einmal, damit sie unten durch kommt und das muss zunächst ausgeglichen werden. Am Reck zählt aber vor allem im Breitensportbereich jede Minimierung des Bewegungswegs bei Elementen wie dem Hüftaufzug.



DER „KLOSITZ“ BEIM FLICKFLACK

Auch hier haben wir eine Metapher, die sicher mal gut gedacht war und einprägsam ist. Allerdings führt sie meist dazu, dass diese Bewegung so oft gemacht wird, dass das Bewegungsprogramm fehlerhaft abgespeichert wird.

Probleme beim Klositz:

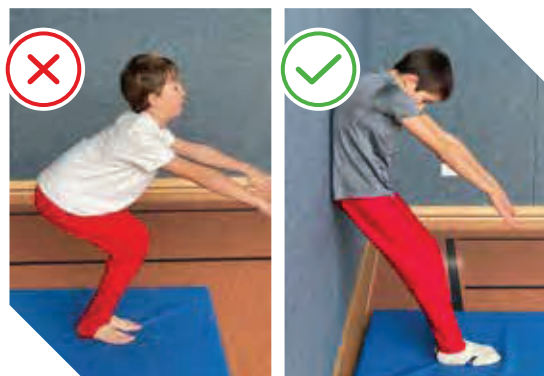
- Zu kleiner Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel → Impulsübertragung nach der Radwende nicht mehr möglich
- Knie zu weit vor den Füßen → Translation nach oben
- Armzug von „hinten-unten“ → Bewegungsunterbrechung nach der Radwende

Die Problematik ist hier die, dass die Bewegung, die ja irgendwann mal aus der Radwende erfolgen soll, hier in einem Stil gelernt wird, der nach der Radwende nicht umsetzbar ist. Ähnlich wie beim Turnersalto und dem „Schwimmbadsalto“.

Achtet beim Üben des Flickflacks also auf folgende Punkte:

- Knie hinter den Füßen
- Armzug aus mittlerer Höhe
- Schildkröte und offene Arme
- Leichte Rücklage

Man kann das den Kids auch ganz einfach erklären, indem man ihnen klar macht, wie sie aus der Radwende kommen und/oder sie einfach mal probieren lässt, nach der Radwende in den „Klositz“ zu kommen und dann die Frage stellt, wie viel Power sie jetzt noch übrig haben. Beziehungsweise, dass sie den Flickflack dann praktisch aus dem Stand springen.



AM SPRUNG GILT HÖHER UND WEITER AUCH BEIM „SPRUNGBRETTABSTAND UND DER GERÄTEHÖHE“

Höhe des Sprunggeräts:

Ein zu niedriges Sprunggerät, auch wenn das im ersten Moment einfacher aussieht, führt dazu, dass die erste Flugphase zu hoch wird und die Turner von oben auf das Gerät fallen oder direkt darüber. Fällt man von oben in die Stützphase, ist ein Abdrücken nur noch sehr schwer möglich.



Abstand des Sprungbretts:

Auch hier gilt die Richtlinie: Lieber etwas weiter weg als zu nah, wobei es hier ausdrücklich um den optimalen und nicht maximalen Abstand geht. Allerdings steht das Brett im Anfängerbereich oft so nah, dass die erste Flugphase gezwungenermaßen zu steil und hoch wird und dann wieder die gleiche Problematik eintritt wie bei einem zu niedrigen Sprungerät.



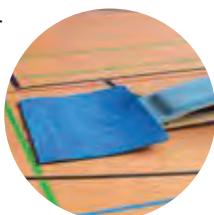
AM BARREN SCHON AM ANFANG DIE DREHRICHTUNG BEACHTEN

Bei großen Gruppen bietet sich hier die Möglichkeit, die Kids – zum Beispiel mit einer Grätsche – über/auf den Längskasten springen zu lassen. Damit muss der Brettabstand nicht für jedes Kind angepasst werden, sondern kann durch Greifzonen auf dem Kasten individuell verändert werden.

Weite des Anlaufs:

Hier gilt, dass es um den optimalen und nicht maximalen Beschleunigungsweg geht. Oft sind die Kinder beim Anlauf so schnell, dass sie es nicht schaffen, den Anlauf in einen Einsprung/Absprung umzusetzen und über das Brett ins Sprungerät springen. Die Folge sind entweder das Prallen gegen das Gerät oder das Fallen über das Gerät.

Eine weitere Hilfe kann die sogenannte „No-Go-Zone“ darstellen, die einen weiten Einsprung ermöglicht (siehe Bild).



So, das waren jetzt sechs kleine *Trainingshacks* aus dem alltäglichen Training. Es gibt sicher noch einige mehr, aber das sind, zumindest bei mir, die Klassiker.

Man kommt da ganz einfach drauf, indem man Dinge nicht als gegeben nimmt, nur weil sie schon immer so gemacht werden oder in irgendwelchen Büchern stehen. Jeder Trainer sollte immer wieder überprüfen, was er oder sie da macht und immer dran denken: Wenn eine Korrektur länger keine Früchte trägt, liegt das meist nicht am Turner, sondern an der Korrektur, sie ist zu schwer oder schlicht nicht ganz zielführend.

Viel Spaß beim Suchen eurer eigenen *Trainingshacks*! //

Wer kennt den klassischen Aufbau am Parallelbarren nicht. Ein Weichboden auf der einen Seite. Sprungbrett oder kleiner Kasten zum Abspringen und die Hilfestellung auf der anderen Seite. Alle Turner stehen an und fangen auf der gleichen Seite an – gehen folglich auch alle auf der gleichen Seite raus. Jetzt handelt es sich aber bei der Wende bereits um eine Rotation. Und auch, wenn uns das relativ einfach vorkommt, reden wir hier von einer Bewegung, die ohne Augenkontrolle über ein doch relativ „respektieflösendes“ Hindernis mit einer Rotation geturnt werden muss.

Jeder Mensch hat eine favorisierte Drehrichtung, circa 50 Prozent die eine, 50 Prozent die andere Richtung.

Lassen wir also alle auf einer Seite raus, dreht die Hälfte „falschherum“. Jeder, der mal ein Rad oder eine Radwende auf der „schlechten“ Seite probiert hat, weiß, was das bedeutet.

Aufbauempfehlung:

Zieht den Weichboden unter dem Barren durch, sodass die Kids die Seite frei wählen können und checkt bei der Hilfestellung zuerst die Drehrichtung. Das geht ganz einfach durch einen Strecksprung $\frac{1}{2}$ LAD oder indem ihr die Kids sich einfach schnell umdrehen lasst. Oder ihr stellt jeweils ein Brett an jede Seite und teilt die Kinder nach Drehrichtung ein.



#TURNENKANNJEDER – ZIELGERICHTETES AUFWÄRMEN AM RECK



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 32-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Wir kennen alle das Problem. Eine Trainingsstunde dauert 1,5 bis 3 Stunden. Die Kids machen sich am Anfang warm und gehen dann an die Geräte. Oft macht man nach der Erwärmung zwei bis drei Geräte à 15 bis 20 Minuten. Relativ logisch, dass eine Mobilisierung zum Beispiel des Arm-Rumpf-Winkels im allgemeinen Erwärmen zu Beginn beim dritten Gerät keinen oder nur einen geringen Effekt hat.

Daher möchten wir euch in den nächsten Episoden zu jedem Gerät ein gerätspezifisches Aufwärmen vorstellen, dass es euch ermöglicht, die Kids bestens vorbereitet an das Gerät zu schicken und sowohl die Voraussetzungen für die Elemente zu schaffen, aber auch Verletzungen gezielt vorzubeugen.

Durch dieses spezifisches Aufwärmen ist es möglich, die allgemeine Erwärmung zu Beginn zu kürzen und damit Zeit für die spezifische Erwärmung zu schaffen.

BEGINNEN WIR MIT DEM KÖNIGSGERÄT: DEM RECK

VORRAUSSETZUNGEN:

- Mittelkörperkraft
- Mobilisierter Arm-Rumpf-Winkel
- Griffkraft

1

SCHNAPPERSCHWÜNGE

- Hänge dich an die Stange.
- Wechsle aktiv zwischen *Superman*- und *Banana*-Position.
- Steuere die Positionen und die Wechsel mit dem ARW.



2

VIERFÜßLERSTAND MIT AUSGESTRECKTEN ARMEN

- Knie dich hin.
- Achte darauf, dass dein Po über den Knien ist.
- Wandere mit den Armen so weit es geht nach vorne.
- Drücke die Schultern Richtung Boden.
- Wenn es gut klappt, setze die Hände auf eine Erhöhung.



3

PO-SCHIEBEN AM GYMNASTIKSTAB

- Lege dich auf den Boden und halte den Gymnastikstab an die Oberschenkel.
- Nimm die Beine senkrecht in die Luft.
- Schiebe die Beine am Stab entlang nach oben.



4

DREHHANGELN

- Hänge dich an die Stange und spanne deinen Körper an.
- Versuche jetzt dich im Hang zu drehen und variiere dabei deine Griffposition.
- Versuche deine Athleten den Zug und Druck auf den Händen beschreiben zu lassen.



Diese Übungen sind beliebig variier- und anpassbar. Es ist auch möglich, einzelne dieser Übungen in einen Minizirkel zu integrieren.

Die Dauer sollte insgesamt nicht mehr als 5 Minuten übersteigen. Ein Erfahrungswert für die Wiederholungszahl/Zeit liegt bei 10 bis 12 und/oder 20 Sekunden pro Übung. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

5

BEINHALTE AN DER STANGE

- Hänge dich an die Stange.
- Führe die Beine zur Stange und versuche sie zu halten.
- Schaffst du einen Klimmzug in dieser Position?



6

TICTACS

- Turne einen Aufzug.
- Turne jetzt einen Abzug ohne dass die Füße den Boden berühren.
- Turne wieder einen Aufzug aus dieser Position.
- Wie viele Wiederholungen schaffst du?



7

BAUCH- & RÜCKENSCHAUKEI

- Lege dich in die Banana-Position und halte einen Stab an deine Oberschenkel.
- Versuche in dieser Position zu schaukeln.
- Danach das gleiche in der Supermanposition.



#TURNENKANNJEDER – ZIELGERICHTETES AUFWÄRMEN AM SPRUNG



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 32-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Wir kennen alle das Problem. Eine Trainingsstunde dauert 1,5 bis 3 Stunden. Die Kids machen sich am Anfang warm und gehen dann an die Geräte. Oft absolviert man nach der Erwärmung zwei bis drei Geräte à 15 bis 20 Minuten. Relativ logisch, dass eine Mobilisierung, zum Beispiel des Arm-Rumpf-Winkels, im allgemeinen Erwärmen zu Beginn beim dritten Gerät keinen oder nur einen geringen Effekt hat.

Aufgrund der Umstände darf die gerätespezifische Aufwärmung aber nicht außer Acht gelassen werden, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Das nächste Gerät, zu der wir uns die angepasste Aufwärmphase anschauen, ist der Sprung. Wie müssen wir uns spezifisch dafür erwärmen?

- Lauf ABC schadet nie.
- Der Arm-Rumpf-Winkel muss mobilisiert sein.
- Die „Supermanposition“ für die erste Flugphase aller „Standardsprünge“ sollte auch beachtet werden!
- Don't forget the Landung!

Eine Auswahl an möglichen Aufwärmübungen zum Sprung seht ihr auf den folgenden Seiten.

1

SKIPPINGS UND DEARJUMPS

- Laufe eine oder zwei Bahnen in der Halle und mache dabei klare, schnelle Skippings.
- Für die Dearjumps machst du einen großen Schritt und ziehst immer das vordere Knie deutlich nach oben.
- Die Dearjumps sind die ersten zwei/drei Schritte deines Steigerungslaufs.

2

ARMZUG

- Lauf im Ballenstand.
- Ziehe beide Arme neben die Ohren.
- Immer, wenn deine Arme nach oben ziehen, sollte sich dein ganzer Körper strecken.
- Das kannst du abwechselnd mit einem Arm unten und einem oben machen.

3

LANDETRAINING

- Springe von einer Erhöhung und lande sicher in der Z-Position.
- Das kannst du auch sehr gut mit verschiedenen Aufgaben in der Luft kombinieren.



4

RHYTHMISIERUNG

- Lege dir eine Koordinationsleiter, Reifen oder Klötze hin.
- Jetzt laufe Skippings über diese Hindernisse.
- Variiere dabei den Rhythmus – gerade ist immer einfacher als ungerade.



5

BAUCHSCHAUKEL

- Lege dich auf den Bauch und nimm die Arme neben die Ohren.
- Nimm eine „Superman“-Position ein und schaukele.
- Die Betonung liegt hier klar auf dem Vorschaukeln.



6

ABDRUCK VON DER WAND

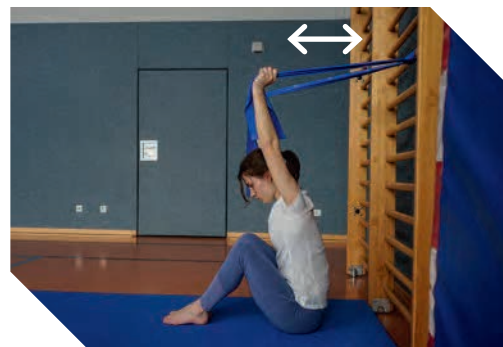
- Lege dich auf das Rollbrett und nimm die Arme neben die Ohren.
- Drücke dich jetzt aus den Schultern von der Wand ab.



8

ARM-RUMPF-WINKEL MOBILISIEREN

- Setze dich vor eine Sprossenwand.
- Ziehe die Beine an, damit du dem Hohlkreuz vorbeugst.
- Jetzt ziehe das Theraband leicht nach vorne und lasse es kontrolliert wieder maximal nach hinten.



7

FERSEN-/RÜCKENZUG

- Lege dich auf einen Kasten oder den Sprungtisch.
- Ziehe jetzt die Beine aus einer „Bananen“-Position in die „Superman“-Position.
- Achte darauf, dass du dich nicht überstreckst.



Diese Übungen sind beliebig variiert- und anpassbar. Es ist auch möglich, einzelne dieser Übungen in einen Minizirkel zu integrieren.

Die Dauer sollte insgesamt nicht mehr als 5 Minuten übersteigen. Ein Erfahrungswert für die Wiederholungszahl/Zeit liegt bei 10–12 und/oder 20 Sekunden pro Übung. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

#TURNENKANNJEDER – ZIELGERICHTETES AUFWÄRMEN AM PARALLELBARREN



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 32-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

Wir kennen alle das Problem. Eine Trainingsstunde dauert anderthalb bis drei Stunden. Die Kids machen sich am Anfang warm und gehen dann an die Geräte. Oft absolviert man nach der Erwärmung zwei bis drei Geräte à 15 bis 20 Minuten. Relativ logisch, dass eine Mobilisierung zum Beispiel des Arm-Rumpf-Winkels im allgemeinen Erwärmen zu Beginn beim dritten Gerät keinen oder nur einen geringen Effekt hat.

Das nächste Gerät, dass wir uns gemeinsam anschauen werden, ist der Barren. Was brauchen wir am Parallelbarren?

- Stützkraft ist das A und O.
- Wir brauchen Stationen zur Mobilisierung/ Vorbereitung der Handgelenke.
- Die Handstandposition sollte vorbereitet sein.
- Mittelkörperpower ist angesagt.
- Sowohl „Banana“, „Schildkröte“ als auch „Superman“ sollten klar im Kopf der Kids sein.

Turnerinnen aufgepasst: Ganz viel davon könnt ihr super für den Stufenbarren gebrauchen und einen neuen Reiz am Parallelbarren setzen.



Diese Übungen sind beliebig variier- und anpassbar.

Es ist auch möglich, einzelne dieser Übungen in einen Minizirkel zu integrieren.

Die Dauer sollte insgesamt nicht mehr als 5 Minuten übersteigen. Ein Erfahrungswert für die Wiederholungszahl/Zeit liegt bei 10 bis 12 und/oder 20 Sekunden pro Übung. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

1 STÜTZSCHIEBEN IM ÜBUNGSBARREN ODER AUF HANDSTANDKLÖTZEN

- Gehe in eine Liegestützposition (je nach Trainings-Level mit mehr oder weniger rundem Rücken).
- Setze deine Beine auf ein Rollbrett, auf eine Teppichfliese oder einen Slider.
- Schiebe jetzt deinen Körper und damit auch deine Schulter soweit nach vorne wie möglich.
- Wiederhole das Gleiche nach hinten.



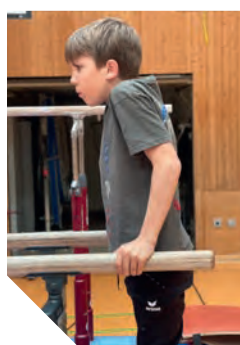
2 SCHWÜNGE GEGEN DAS THERABAND

- Gehe in den Stütz.
- Beginne das Schwingen durch Verlagern deiner Schultern.
- Schwinde bei festem Mittelkörper mit den Beinen gegen das Theraband und kontrolliere den Rebound (Abstand der Gummibänder bestimmt den Treffpunkt am Bein).
- Wiederhole die Bewegung.



3 (SCHULTER-)DIPS

- Gehe in den Stütz.
- VARIANTE 1: Senke die Schultern ab (Ellbogen beugen) und drücke dich wieder heraus.
- VARIANTE 2: Senke richtig tief in den Beugestütz ab (Dosierung nach konditionellem Stand).
- VARIANTE 3: Kombiniere 1 und 2 mit leichten Schwingen.



4

HANDGELENKSSTAB

- Drehe den Stab mit dem Gewicht auf.
- Drehe ihn wieder ab.
- Halte dabei die Arme ausgestreckt und stelle dich auf eine Erhöhung.



Alle Übungen können auch im Unterarmstütz oder auf Klötzen geturnt werden, um die Handgelenksbelastung geringer zu halten.

5

HANDSTANDPOSTITON

- Nimm die Liegestützposition ein.
- Lass dich von einem Partner in den Handstand heben.
- Achte dabei darauf, deine Schultern am Ende aktiv zu blocken.
- CHALLENGE: Wenn es gut klappt, könnt ihr das auch mit Schwung, prellend von einem Pezziball oder von einem Trampolin machen.



6

MITTELKÖRPER

- Gehe in die Liegestützposition mit den Füßen auf einer Erhöhung.
- Wechsle schnell und kontrolliert in den Liegestütz rücklings und wieder zurück.
- Achte auf deine Körperposition (feste Mitte).
- Variiere die Drehrichtung.



7

SUPERMAN/SCHILDKRÖTE FESTIGEN

- Nimm eine Liegestützposition auf Handstandklötzen ein.
- Wechsle aktiv zwischen Superman und Schildkröte.



8

BANANA FESTIGEN

- Gehe in den Liegestütz rücklings.
- Lass dir von einem Partner die Beine leicht anheben.
- Gehe in die Bananaposition und halte sie.
- CHALLENGE: Dein Partner lässt ein Bein los und du musst beide Beine auf einer Höhe halten.



#TURNENKANNJEDER – AUFWÄRMEN AM BODEN

Wir kennen alle das Problem. Eine Trainingsstunde dauert anderthalb bis drei Stunden. Die Kids machen sich am Anfang warm und gehen dann an die Geräte. Oft absolviert man nach der Erwärmung zwei bis drei Geräte à 15 bis 20 Minuten. Relativ logisch, dass eine Mobilisierung zum Beispiel des Arm-Rumpf-Winkels im allgemeinen Erwärmen zu Beginn beim dritten Gerät keinen oder nur einen geringen Effekt hat.

Wir schauen uns deshalb das zielgerichtete Aufwärmen für verschiedene Geräte an. In dieser Episode für den Boden. Was benötigen wir dafür?

- Mobilisierung Oberschenkelmuskulatur
- Handgelenke/Mittelkörperstabilität
- Handstandposition vorbereiten
- Rollbewegungen
- Sprungkraft



Diese Übungen sind beliebig variier- und anpassbar.

Es ist auch möglich, einzelne dieser Übungen in einen Minizirkel zu integrieren.

Die Dauer sollte insgesamt nicht mehr als 5 Minuten übersteigen. Ein Erfahrungswert für die Wiederholungszahl/Zeit liegt bei 10 bis 12 und/oder 20 Sekunden pro Übung. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

1

ANSPREIZEN AN DER SPROSSENWAND

- Stelle dich an die Sprossenwand und greife mit beiden Händen die Sprosse.
- Nimm eine „Tischposition“ ein.
- Spreize jetzt abwechselnd ein Bein nach hinten/oben.



Achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz gehst und die Hüfte nicht ausdrehst.

2

ROLLE VORWÄRTS IN DEN GRÄTSCHSITZ

- Turne eine Rolle vorwärts.
- Beende die Rolle im Grätschsitz und bremse die Beine ab, bevor die Füße auf den Boden kommen.
- Schaffst du es, dein Gesäß kurz vom Boden abzuheben?

Endposition



Endposition



3

VORHOCH-/SEITSPREIZEN

- Lauf mit nach vorne gestreckten Armen über den Bodenläufer.
- Spreize ein Bein in Richtung deiner Hände.
- Hände.
- Achte darauf, dass dein Standbein gestreckt bleibt.
- Turne das Gleiche seitlich.



4

HANDSTANDLAUFEN MIT PARTNER

- Lass dich von einem Partner in die Schubkarre heben.
- Schiebe jetzt dein Gesäß über die Hände, sodass Hände, Schultern und Gesäß eine Linie bilden.
- Laufe in dieser Position über den Läufer.



Wenn du merkst, dass die Position nicht mehr haltbar ist, höre lieber nach der halben Strecke auf.

5

KONTERSPRÜNGE

- Springe eine Bahn Prellsprünge.
- Kombiniere jetzt die Prellsprünge immer so, dass du einen hohen und einen weiten Sprung hast.



6

ANHÜPFER

- Turne aus dem beidbeinigen Stand einen Anhüpfer nach vorne oben.
- Achte beim Vor-/Hochziehen der Arme darauf, dass sich dein Arm-Rumpf-Winkel öffnet.



Turne die Übung gegen einen Partner oder die Wand.

7

ZIEHEN IM LIEGESTÜTZ

- Gehe in die Liegestützposition (Schildkröte) und lege deine Beine auf den Slider/Rollbrett/Fließe.
- Konzentriere dich jetzt auf einen festen Mittelkörper und ziehe dich über den Boden.
- CHALLENGE: Schaffst du es auch mit Armkreis?



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 32-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

8

SCHIEBEN IM LIEGESTÜTZ

- Gehe in die Liegestützposition (Schildkröte) und stütze dich auf dem Slider/Rollbrett/Fließe.
- Schiebe dich jetzt über den Läufer.
- Achte auf einen offenen Arm-Rumpf-Winkel
- CHALLENGE: Schaffst du es auch mit gestreckten Beinen nur aus den Füßen?



9

KURBETRUTSCHEN

- Nimm die Supermanposition ein.
- Wechsle jetzt schnell in die Banana-Position – turne also ein Kurbet.
- Schaffst du es, vorzurutschen?



Stelle dich dazu auf einen Slider oder eine Teppichfließe.

#TURNENKANNJEDER – AUFWÄRMEN AN DEN RINGEN

Wir kennen alle das Problem. Eine Trainingsstunde dauert anderthalb bis drei Stunden. Die Kids machen sich am Anfang warm und gehen dann an die Geräte. Oft absolviert man nach der Erwärmung zwei bis drei Geräte à 15 bis 20 Minuten. Relativ logisch, dass eine Mobilisierung zum Beispiel des Arm-Rumpf-Winkels im allgemeinen Erwärmen zu Beginn beim dritten Gerät keinen oder nur einen geringen Effekt hat.

Daher möchten wir euch in den nächsten Episoden zu jedem Gerät ein gerätspezifisches Aufwärmen vorstellen, das euch ermöglicht, Kids bestens vorbereitet an das Gerät zu schicken und sowohl die Voraussetzungen für die Elemente zu schaffen, aber auch Verletzungen gezielt vorzubeugen.

Durch dieses spezifisches Aufwärmen ist es möglich, die allgemeine Erwärmung zu Beginn zu kürzen und damit Zeit für die spezifische Erwärmung zu schaffen.

VORRAUSSETZUNGEN:

- Mobilität in der Schulter
- Fester Mittelkörper
- Zugkraft



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Diese Übungen sind beliebig variier- und anpassbar.

Es ist auch möglich, einzelne dieser Übungen in einen Minizirkel zu integrieren.

Die Dauer sollte insgesamt nicht mehr als 5 Minuten übersteigen. Ein Erfahrungswert für die Wiederholungszahl/Zeit liegt bei 10 bis 12 und/oder 20 Sekunden pro Übung. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

1

SCHNAPPERSCHWÜNGE

- Hänge dich an die Ringe.
- Wechsle aktiv zwischen „Superman“- und „Banana“-Position.
- Achte dabei darauf, dass dein Arm-Rumpf-Winkel geöffnet bleibt.



2

VIERFÜßLERSTAND MIT AUSGESTRECKTEN ARMEN

- Knie dich hin.
- Achte darauf, dass dein Po über den Knien ist.
- Wandere mit den Armen so weit es geht nach vorne.
- Drücke die Schultern Richtung Boden.
- Wenn es gut klappt, setze die Hände auf eine Erhöhung.



3

SUPERMANSCHAUKEL MIT THERABAND

- Nimm die Supermanposition ein und greife ein Theraband zwischen deine Hände.
- Schaukele jetzt vor und zurück.
- Immer beim Vorschaukeln (also dem Rückschwung) drehst du die Hände nach außen und ziehst das Theraband lang.



4

BANANENSCHAUKEL MIT THERABAND

- Lege dich in Banana-Position auf den Rücken.
- Spanne ein Theraband an deine Beine und halte es mit den Händen.
- Öffne jetzt schnellkräftig nach hinten und schließe langsam wieder.



5

KÖRPERSTRECKUNG

- Lege dich in Banana-Position auf den Rücken.
- Spanne ein Theraband an deine Beine und halte es mit den Händen.
- Öffne jetzt schnellkräftig nach hinten und schließe langsam wieder.



6

ARMKREISEN MIT THERA-BAND

- Setze dich auf den Boden.
- Nimm ein Theraband zwischen die Hände und kreise die Arme vor und zurück.



Turne diese Übung immer mit angezogenen Beinen oder im Ausfallschritt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

7

SPRÜNGE IN DEN STÜTZ

- Stelle dich an die niedrigen Ringe.
- Springe ab und führe die Arme über außen in den Stütz.
- Halte die Stützposition und drücke dich heraus.



8

LIEGESTÜTZZIEHEN

- Lege dich auf eine Bank.
- Ziehe dich langsam nach oben.
- CHALLENGE: Schaffst du es, dich über deine Hände zu ziehen?



#TURNENKANNJEDER – AUFWÄRMEN AM PAUSCHENPFERD

Wir kennen alle das Problem. Eine Trainingsstunde dauert anderthalb bis drei Stunden. Die Kids machen sich am Anfang warm und gehen dann an die Geräte. Oft absolviert man nach der Erwärmung zwei bis drei Geräte à 15 bis 20 Minuten. Relativ logisch, dass eine Mobilisierung zum Beispiel des Arm-Rumpf-Winkels im allgemeinen Erwärmen zu Beginn beim dritten Gerät keinen oder nur einen geringen Effekt hat.

Daher möchten wir euch in dieser Episode ein gerätspezifisches Aufwärmen vorstellen, das es euch ermöglicht, die Kids bestens vorbereitet an das Gerät zu schicken und sowohl die Voraussetzungen für die Elemente zu schaffen, aber auch Verletzungen gezielt vorzubeugen.

Durch dieses spezifisches Aufwärmen ist es möglich, die allgemeine Erwärmung zu Beginn zu kürzen und damit Zeit für die spezifische Erwärmung zu schaffen.

Heute auf dem Plan: das Pauschenpferd

VORAUSSETZUNGEN

- Stützkraft
- Fester Mittelkörper
- Aktivierte Handgelenke



Diese Übungen sind beliebig variierend und anpassbar. Es ist auch möglich, einzelne dieser Übungen in einen Minizirkel zu integrieren.

Die Dauer sollte insgesamt nicht mehr als 5 Minuten übersteigen. Ein Erfahrungswert für die Wiederholungszahl/Zeit liegt bei 10 bis 12 und/oder 20 Sekunden pro Übung. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

1

AKTIVIERUNG DER HANDGELENKE, UNTERARME

- Greife den Stab und stelle dich leicht erhöht.
- Rolle den Stab mit gestreckten Armen auf und wieder ab.



2

MOBILISIERUNG DER HANDGELENKE

- Strecke deinen Arm und dehne deine Hände in verschiedenen Positionen.
- Achte darauf, dass du immer die Handgelenke mobilisierst und nicht die Finger überstreckst.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

3

STÜTZVERLAGERUNG IM SCHWINGEN

- Gehe in den Stütz auf den Pauschen.
- Schwinge, indem du deine Schulter bewegst, von links nach rechts.
- Löse den Stütz immer auf der Seite, zu der deine Beine schwingen.



4

STÜTZWANDERN

- Nimm die Stützposition ein.
- Wandere jetzt sicher und kontrolliert vom Pauschen herunter und wieder herauf.
- Achte dabei auf die gezielte Gewichtsverlagerung.



Die Übung kannst du auch mit Handstandklötzen machen.

5

MITTELKÖRPER

- Gehe in den Liegestütz rücklings.
- Ein Partner hebt deine Beine an.
- Ein Bein lässt er immer fallen – kannst du es abfangen?



#TURNENKANNJEDER – SCHWINGEN

Der Schritt zum Hochreck/Stufenbarren

Der Schritt vom Hochreck an den Stufenbarren beziehungsweise an den oberen Holm wird von zwei Dingen bestimmt: Ein Element ist dabei offensichtlich, die Kippe. Ein anderes ist nicht ganz so offensichtlich und wird allzu oft (vor allem im weiblichen Bereich) vernachlässigt: das Schwingen.

Ähnlich wie der Anlauf beim Sprung ist auch das Schwingen an Reck und Stufenbarren ein unverzichtbarer Bestandteil des Folgeelements. Ganz oft scheitert ein Element gar nicht am Element selbst, sondern am Schwingen davor. Ein gutes Beispiel dafür ist das Auflegen am Reck/oberen Holm.

Hier kann man technisch machen, was man will, wenn der Vorschwing und die Stabilität in der Schulter nicht ausreichend trainiert sind, wird das nichts.

Im Folgenden möchte ich euch ein paar kleine Tricks vorstellen, mit denen ihr ans Schwingen rangehen könnt.

1

DER SCHNAPPERSCHWUNG

- Hänge dich an die Stange.
- Wechsle jetzt aktiv zwischen Banana (C+) und Superman (C-).



Vor allem das Öffnen der Schulter sollte aktiv unterstützt werden, da hier oft noch Defizite bestehen und die Kids sonst ein „falsches“ Programm abspeichern.

2

SCHWINGEN ÜBEN IN SCHLAUFEN

- Lege dein Handgelenk in die Schlaufe und drehe den Arm leicht nach außen.
- Drehe den Arm jetzt nach innen und greife die Stange.
- Du selbst oder dein Trainer kann jetzt die genaue „Festigkeit“ einstellen.



Durch das Turnen in Schlaufen sind erstens weit mehr Wiederholungen möglich und zweitens wird es einfacher zu Schwingen.

3

ÜBE DEN VORSCHWUNG UND RÜCKSCHWUNG SEHR KONTROLLIERT

- Stelle dich auf zwei Kästen.
- Nimm schon die Ausgangsposition Schildkröte (runder Rücken) mit Blick Stange/Füße ein.
- Springe jetzt ab, turnen einen Vorschwung und lande wieder kontrolliert.



Dieser Aufbau ermöglicht das kontrollierte, sichere Üben, ohne dass der Trainer ständig heben muss und so viel mehr korrigieren kann.

Wenn diese Übung gut klappt, kannst du ganz einfach das Auflegen oder die Stemme rückwärts mit den Kids entwickeln. Greife dazu einfach im Rückschwung an den Oberarm (Stemme rückwärts) oder nimm die Kids im Vorschwung mit beiden Händen an der Hüfte entgegen (Auflegen).



4

FIXIERE DICH ALS TRAINER AN DER STANGE

- Lege dir ein Seil oder einen Zurrigurt um die Reckstange.
- Fixiere dich damit und erhöhe deine Standfestigkeit beim Helfen.



Ohne eine Fixierung verliert man unglaublich schnell das Gleichgewicht beim Heben – unterschätze die Hebelwirkung eines „stützenden“ Kindes nicht!



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

5

ENTWICKLE DAS ABWERFEN

- Nimm die Füße deines Turners.
- Bewege diese nach vorne und nach hinten.
- Ziehe den Turner hinten etwas von der Stange weg und stelle ihn auf deine Hände oder Schultern.



Achte dabei auf ein aktives Öffnen des ARW bei deinem Turner. Führe ihn auch wieder in den Stütz (Stemmbewegung).

#TURNENKANNJEDER – BIOMECHANIK

Die Sache mit der Biomechanik oder auch: „Wie geht gehen!“

Im Turnen geht es darum, eine Bewegung möglichst effizient und sinnvoll auszuführen. Zum einen, damit sie schlicht gelingt, zum anderen, weil man auf diese Bewegung oft noch etwas aufbauen möchte.

Ein Faktor, den man ab und an mitdenken muss: Es geht auch mal darum, dass die Bewegung für die Kampfrichtenden gut aussieht.

Letzteres sollte auf keinen Fall der Hauptgrund sein, es wegzudrehen ist aber Quatsch.

Auf diesem Weg begleiten wir die Turnenden Training für Training und versuchen, ihnen mit allerlei Tipps zur Verfügung zu stehen. Wenn wir mal ehrlich sind, haben die meisten von uns für ein Element gewisse (Standard-)Methoden, Korrekturen und Hilfestellungen, die immer wieder angewendet werden.

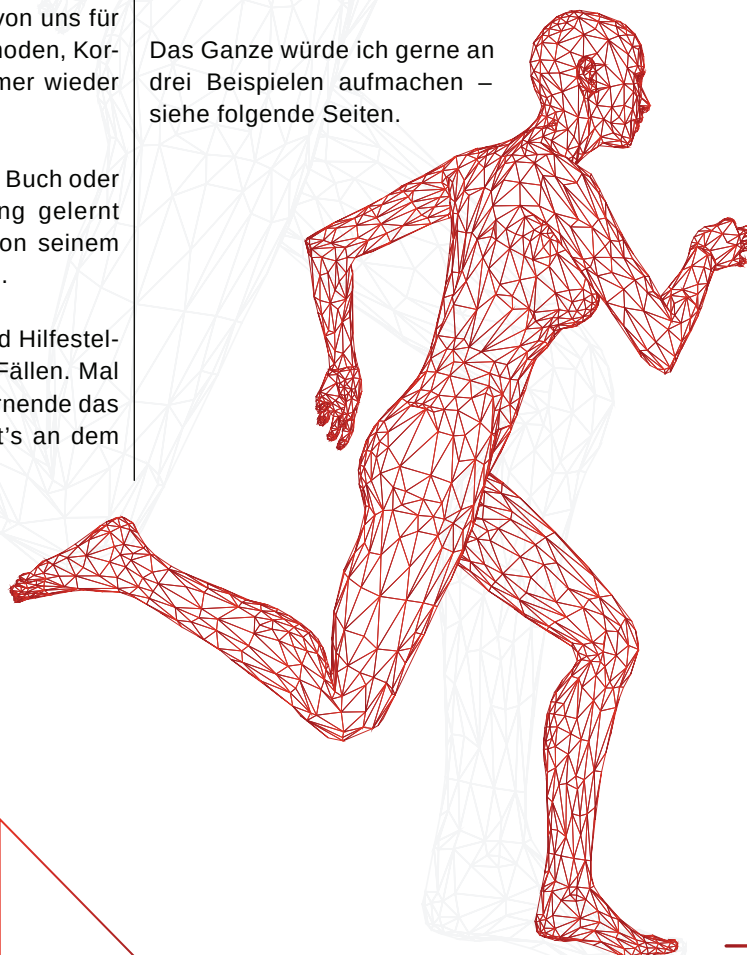
In der Regel hat man die mal in einem Buch oder Video gesehen, auf einem Lehrgang gelernt oder (wie bei den meisten Fällen) von seinem eigenen Trainer vermittelt bekommen.

Und diese Methoden, Korrekturen und Hilfestellungen funktionieren in den meisten Fällen. Mal langsamer, mal schneller lernt der Turnende das Element. Wenn's länger dauert, liegt's an dem Turnenden. Ist das aber wirklich so?

Da sind wir jetzt bei einem spannenden Punkt: Worin unterscheidet sich ein guter engagierter Trainer von einem sehr guten engagierten Trainer? Die Antwort ist vielschichtig, ein wichtiger Punkt ist meiner Meinung nach aber folgender: Der Trainer versteht, wie das Element, dass dem Turnenden beigebracht werden soll, funktioniert.

Viel zu oft korrigieren wir ein Symptom oder wenden eine Hilfestellung an, weil das halt an der Stelle so passt, ohne aber genau zu schauen, wo eigentlich die Ursache für diese „falsche“ Bewegungsausführung liegt.

Das Ganze würde ich gerne an drei Beispielen aufmachen – siehe folgende Seiten.



„WIE GEHT GEHEN?“

Wir alle können gehen. Aber haben wir uns die Frage mal gestellt, mal darüber nachgedacht, dass die Bewegung gerade für kleinere Kids gar nicht so einfach ist? Dazu kommt, dass eine der selbstverständlichsten Bewegungen, nicht optimal gelernt, unglaublich schwer zu optimieren ist.

Gehen funktioniert recht simpel, die Standardantwort auf diese Frage ist: Setz einen Fuß vor den anderen. Wenn man das dann etwas übertrieben vormacht, sieht das doch recht ruppig aus.

Der eigentlich wichtige Punkt ist die rhythmisierte Gleichgewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere, dass es uns ermöglicht, einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Macht diese Abfrage mal mit euren Trainern und Kids und schaut euch an, wie lange es dauert, bis die eigentliche Beschreibung kommt.

ÜBUNGSTIPP

Wenn das nächste Mal ein Anlauf nicht klappt, schaut euch mal an, ob das Gehen und die damit einhergehenden Bewegungsformen wirklich ergonomisch und biomechanisch sinnvoll optimiert sind bei den Kids.



„WIE GEHT EINE ROLLE VORWÄRTS?“

Eine Rolle vorwärts ist ein Grundelement. In der Regel wird sie bereits im Kinderturnen unterrichtet. Auf die Frage, was bei einer Rolle vorwärts wichtig ist, gibt es mannigfaltige Antworten: Kinn auf die Brust. Hände aufsetzen. Rücken rund machen. An die Schienbeine greifen beim Aufstehen. Hinten abspringen und vieles mehr kommt, wenn man einer Runde von Übungsleitenden auf einem Workshop diese Frage stellt. Was oft nicht kommt, ist die Anweisung, die sich auf die Ursache der Symptom(Fehler-)bilder bezieht, die mit all den anderen Korrekturen optimiert werden sollen.

Denn wo liegt denn die Grundsätzliche biomechanische Stellschraube, damit man den Rücken rund machen kann, damit man gut abrollen und am Ende sicher aufstehen kann?

Sie liegt darin, dass man stützt. Ein klarer Stütz, indem man die Hände weit nach vorne setzt, den ARW öffnet und so eine Kontrolle über den Körper und damit verbunden einen runden Rücken (Schildkröte) zum Abrollen vorbereiten kann.

Diese Erkenntnis bedingt dann, dass die personelle und materielle Hilfestellung für die Rolle vorwärts umgedacht werden oder zumindest anders priorisiert werden sollte. Stationen, in denen es um einen kontrollierten Stütz geht, die diesen Moment entlasten und sinnvoll vom Kind trainieren lassen, erhalten einen viel größeren Wert als davor.

„EINE HAND AN DEN OBERSCHENKEL, EINE HAND AN DEN RÜCKEN“

Dieser Satz ist ein Beispiel dafür, dass sich über die Jahre Hilfestellungen eingeschlichen haben, die so nur eingeschränkt Sinn machen. Ein Beispiel dafür ist auch der „Klossitz“ beim FlickFlack, der jede Art von Impulsübertragung am Ende verhindert.

Was ich aber mit dem Satz oben meine, ist die Hilfestellung beim Aufschwung. Wird sie ausgeführt wie oben beschreiben, führt sie in der Regel dazu, dass der Turnende mehr über die Stange geworfen oder gewuchtet wird als dass er wirklich in der Bewegungsausführung unterstützt wird, also noch ein bisschen was selbst machen muss und dabei etwas lernt.

Schaut man sich an, wo der Turnende Hilfe braucht, kommt man darauf, dass es der Moment ist, wenn er oder sie kopfüber an der Stange hängen. Da macht es wenig Sinn, eine Hand am Rücken zu haben, die hat ja keinen Widerstand mehr. Es geht doch im Grund darum, die Arme zu unterstützen, weil wir alle wissen: Wenn die mal lang sind, ist die Bewegung an sich vorbei. Also macht es viel mehr Sinn, eine Hand an die Schulter zu nehmen, weil hier im entscheidenden Moment gezielt unterstützt und entlastet werden kann.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

Diese drei Beispiele stehen für eine Menge Momente, die uns so im alltäglichen Training passieren und sollen ein Apell dafür sein, dass ihr euch überlegt, wie eine Bewegung eigentlich funktioniert und/oder welchen Zweck eine Hilfestellung denn hat. Dann kommt man manchmal schnell darauf, warum das ein oder andere vielleicht nicht so gut funktioniert.

Das gibt dann ein angenehmes Erfolgserlebnis für Trainer und Turner – und da wollen wir doch hin oder? //

#TURNENKANNJEDER – DIGITALE MÖGLICHKEITEN

Wer kennt es nicht, zu viele Kids, zu wenige Trainer und zu wenig Zeit sowieso. Damit kann man sich mittlerweile zumindest ein bisschen behelfen. Digitale Tools sind hier sicher nicht die Endlösung und müssen sinnvoll eingesetzt werden, aber sie können wie ein gutes Werkzeug den Trainingsplatz erleichtern.



**SEBASTIAN
DÖRR**

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Wichtige Anhaltspunkte im Umgang mit digitalen Tools sind:

- Check immer, ob digitale Möglichkeiten gerade einen ökonomischen Effekt haben. Das heißt so viel wie: Passt das Verhältnis zwischen Bewegungszeit und Analyse? Baue deine Analysestation beispielsweise in einen Minizirkel ein, dann hast du gleich noch aktive Regeneration.
- Ist das gewählte Tool für deine Trainingsgruppe sinnvoll? Eine ausführliche Videoanalyse macht nur selten wirklich Sinn, vor allem im Breitensport.

Im Folgenden werde ich euch drei Möglichkeiten vorstellen, wie ihr in euren Trainingsgruppen sinnvoll digitale Tools einsetzen könnt.

DAS DIGITALE „SELBST-BILD“ ODER AUCH DER „DENKENDE ATHLET“

Der Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung ist oft ein essenzieller Ansatz bei turnerischen Elementen. Wenn man über Kopf fliegt oder die Füße wie bei Schwüngen nicht sieht, ist es verdammt schwer, sich zu korrigieren.

Hier kann es helfen, sich selbst zu sehen. Oft reichen dafür kurze Blicke. Ziel einer guten Turnausbildung muss es sein, dass der Athlet am Ende versteht, was er da macht und wie er bei Problemen reagieren kann. Ein variabel verfügbarer Turner zu sein, ist ein langer Weg. Eine spannende Unterstützung hin zum denkenden Athleten können diverse Videotools bieten.

DIE DELAY APP

(Z. B. VIDEO DELAY ODER SPORTALYZER VIDEOVERZÖGERUNG)

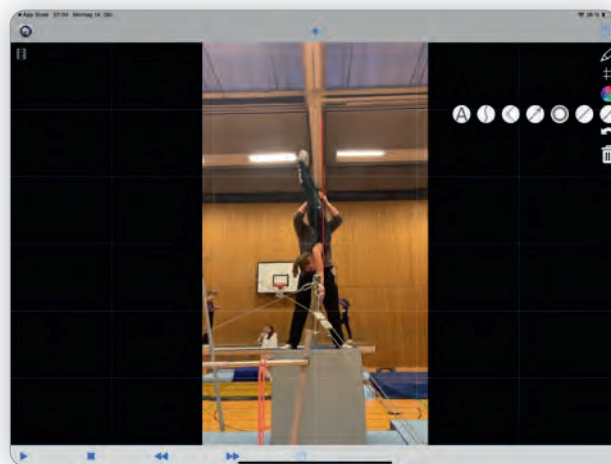
Einige Apps bieten eine sogenannte Delay-funktion. Hiermit ist es möglich, dass eine Aufnahme zeitversetzt abgespielt wird. Die Kids sehen sich selbst also nachdem sie geturnt haben. Diese Art von App lässt sich sowohl auf zehn Sekunden stellen, um einzelne Elemente danach anzuschauen oder aber auf anderthalb Minuten, was es uns ermöglicht etwa eine ganze Balkenübung danach anzuschauen.

Kombiniert man diese App mit Beobachtungsimpulsen kann sie einen maßgeblichen Beitrag zur Annäherung der Selbst- an die Fremdwahrnehmung beitragen.

Beispiele für Bewegungsimpulse:

- Achte auf die Position deines Oberkörpers.
- Erreichst du die Schildkrötenposition?
- Ist bei der Rolle vorwärts eine Stützphase erkennbar?
- Schaffst du die P5 am Reck ohne Zwischenschwünge?

Kurze Impulse mit schnell erkennbaren Hinweisen, sogenannte Synchronkorrekturen, sind mit Delayapps gut machbar.



DIE VIDEOANALYSE

(Z. B. SPORTALYZER-ANALYZER)

Möchte man Ursachenforschung betreiben und mit den Kids ins Gespräch kommen, dann bieten sich ausführlichere Videoanalysen an. Als Faustregel kann man heranziehen, dass je leistungsorientierter ein Athlet unterwegs ist, desto mehr Sinn macht eine ausführliche Videoanalyse. Voraussetzung dafür ist ein gewisses Verständnis turnerischer Techniken und Biomechanik beim Athleten, aber vor allem auch beim Trainer. In einer Videoanalyse kann nämlich nicht das Ziel sein, dem Athleten einfach nur zu zeigen, was er da „falsch“ macht, man muss es ihm erklären und dafür sorgen, dass er es versteht. Nur dann ist es umsetzbar.

Beispiele für Beobachtungsimpulse:

- Du hast hier Probleme mit der Kippe. Woran könnte es liegen, dass der Bewegungsimpuls nicht ankommt?
- Wenn du dir deine Radwende anschaust, woran liegt es, dass du danach keinen Strecksprung turnen kannst?

Tieferegehende Videoanalysen erfordern ein großes Maß an Kompetenz. Spannend wird es aber, wenn diese Methode gelingt. Dann können Turner einen großen Step hin zum „denkenden Athleten“ machen.



DAS VIDEOBEISPIEL

DIE TURNLEHRER@SCHOOL APP

Ein Knackpunkt bei vielen, gerade jungen Athleten, im Breitensport ist, dass sie gar nicht wissen, wie das Element eigentlich in der Realität aussehen soll. Es hilft natürlich, wenn man einen „Großen“ hat, der es beibringen kann, oder wenn es durch Hilfestellung relativ optimal geturnt werden kann, allerdings ist das nicht immer der Fall.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an spannenden Apps, die es uns ermöglichen, Elemente oder auch methodische Wege im Video zu sehen. Meistens mit Hinweisen und einer Zeitlupenfunktion.

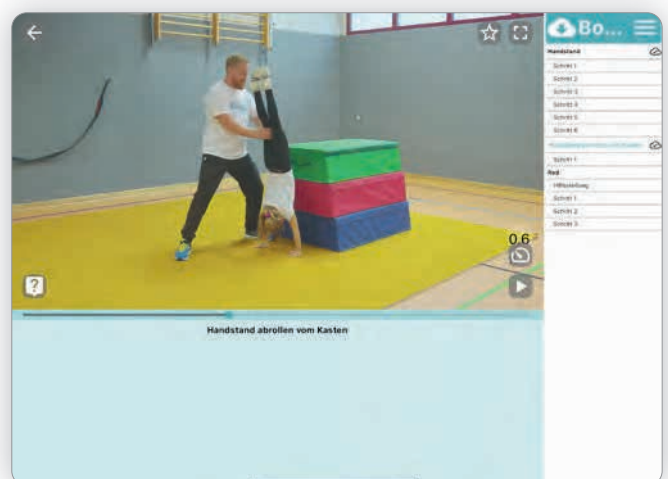
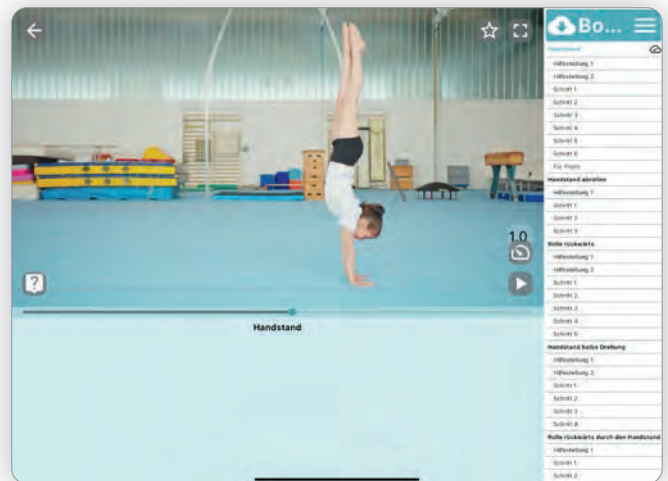
Diese Videos bieten auch die Möglichkeit, dass die Turner untereinander oder mit dem Trainer ins Gespräch kommen.

Oft hilft es, wenn man nicht von oben herab, den Kids sagt, wie es geht, sondern mit Impulsfragen als eine Art Trainingsbegleiter versucht, gemeinsam mit den Kids anhand der Videos herauszufinden, was bei diesem Element oder Methodik wichtig ist.

Beispiele für Impulsfragen:

- Wenn wir uns den Handstand anschauen, was sind die wichtigsten Bewegungen eurer Meinung nach?
- Schaut euch diese Methodik an, welchen Teil vom Handstand soll sie trainieren?

Der Einsatz digitaler Tools ermöglicht es uns Trainern, Lücken bei uns selbst auszumerzen. Es hilft ungemein, diese zusätzliche Korrekturoption zu haben, aber es setzt auch ein ungemein methodisches, biomechanisches und pädagogisches Wissen beim Trainer voraus. //



#TURNENKANNJEDER – DAS WARS FÜR DIESES JAHR

Letzter Gedanke: Balken

In diesem Jahr ging es innerhalb der *#turnenkannjeder*-Reihe um eine neue Art das Warm Up zu gestalten. Weg vom, wir machen uns alle relativ lange gemeinsam zu Beginn warm, hin zu, wir machen eine kurze allgemeine Erwärmung und starten dann nochmal ein gezieltes Warm Up an den Geräten.

Woher kam der Gedanke?

Das große Warm Up zu Beginn führt oft dazu, dass die Kids zwar einmal warm sind, dann aber durchaus, gerade bei Gruppen mit langen Trainingszeiten, auskühlen. Es macht wenig Sinn, die Schultern zu Beginn zu mobilisieren und dann 1,5 Stunden später an die Ringe zu gehen und wirklich davon auszugehen, dass die Mobilisierung zu Beginn jetzt noch wirksam ist.

Daher wurde in dieser Reihe dafür plädiert, dass Ganze mal anders zu denken. Weg vom langen Erwärmen zu Beginn, hin zu vielen kleinen Mobilisierungsimpulsen.

Wie kann ein solches Training jetzt aussehen?

Herz-Kreislauf Erwärmung (z. B. Pyramidenläufe mit verschiedenen Aufgaben)



Allg. Kräftigung und Mobilisierung (Übungen, die auch mal Spaß machen, z. B. Taue Schwingen – aufgebaut und orientiert an den in diesem Training genutzten Geräte)



gezieltes WarmUp/Mobilisierung am Gerät



Training am Gerät



...



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Wenn ein Training derartig aufgebaut ist und gleichzeitig noch am Gerät selbst Minizirkel genutzt werden (siehe Ausgaben 2022/2023) kann ein Training auch bei geringer zeitlicher Verfügbarkeit klar strukturiert und intensiv sein.

Zum Abschluss dieses Jahres wollen wir uns nochmal den Balken anschauen.

Grundlegende Aufgaben am Balken zum Start einer Trainingseinheit:

- Laufen über den Balken (vorwärts/rückwärts)
- Stützen mit gegrätschten Beinen über den Balken
- Tiefe Schritte mit seitlichem Ziehen des Beines
- Prellsprünge
- Strecksprünge

Dazu kommen einige grundlegende Elemente die abhängig vom Leistungsstand in die jeweilige Erwärmung gehören können:

GRUND- POSITIONEN

Die Turnerin steht klar mit Blick zum Balken und aufrechter Haltung. Die Arme sind entweder „hintenunten“ oder „hinten-oben“.



DREHUNGEN

Hier geht es oft noch gar nicht darum, endgültig zu drehen, sondern viel mehr darum die entsprechenden Ausgangspositionen vorzubereiten und zu erreichen.

SPRÜNGE

Ähnlich wie bei den Drehungen sollte auch hier nicht auf den maximalen Schwierigkeitsgrad sondern auf die gezielte und sichere Ausführung geachtet werden.



BALKENNAHE POSITIONEN

Nicht zu vergessen sind die balkennahen Positionen. Auch diese sollten, evtl mit verschiedenen Reizen angelegt werden. Neben der Ausführung grundlegenderer Positionen (siehe Bild) machen hier sicher auch kleine „Spielereien“ einen motivierenden und trainingstechnischen Reiz aus.

Was passiert z. B. wenn bei der Position auf dem Bild das Bein horizontal bewegt wird?



Turnen am Balken schadet Jungs genauso wenig, wie Turnen am Barren den Mädels. Durch das setzen vielfältiger, abwechslungsreicher Reize, vorallem im jungen Alter, werden die Kids möglichst koordinativ breit ausgebildet, wovon sie später profitieren.

#TURNENKANNJEDER – SCHULTE TRIFFT VEREIN

Episode 1

Ab sofort konzentrieren wir uns bei #turnenkannjeder auf die Schule.

Wir wollen Ideen unterbreiten und Anregungen bieten, wie die wunderschöne und anspruchsvolle Sportart Turnen in der Schule gelehrt werden kann. Die Krux daran ist allzuoft, dass Lehrende in der Schule häufig entweder komplett fachfremd Turnen unterrichten (vor allem in der Grundschule) oder zwar mit Lehrbefähigung, aber nicht unbedingt vom Fach diese Sportart anbieten (unter anderem weiterführende Schule). Gleichzeitig bietet unsere Sportart und ihre vielfältigen Facetten ein unglaubliches Potential, den Kids Spaß an der Bewegung mitzugeben. Dafür wird der Sportunterricht aber nicht darum herumkommen, ein bisschen „out of the box“ zu denken. Wenn wir Kinder für eine Sportart oder den Sport allgemein begeistern wollen – und genau darum geht es im Sportunterricht – dann müssen wir ihnen erreichbare Ziele setzen. Das mag auch in den anderen Sportarten nicht immer der Fall sein, fällt aber selten so enorm auf, wie im Turnen.

Dazu kommt, wenn die Kinder in der Kindertagesstätte und Grundschule keine entsprechenden koordinativen Vorerfahrungen gemacht haben, der Faktor Angst oft ein sehr unterschätzter ist. Ich möchte euch in den nächsten 11 Episoden Ideen vorstellen, wie wir die Lernenden da abholen können, wo sie stehen. Die Idee ist es, jedem ein Angebot zu machen, bei dem er oder sie Lust hat, loszulegen und sich individuell und prozessorientiert steigern kann.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Um zu verstehen, wie sich die Lernenden fühlen, empfehle ich jedem einfach mal eine Rolle vorwärts oder rückwärts zu machen und ehrlich zu reflektieren, ob man sich da so gut orientieren kann. Für die Turner/innen unter uns: Probiert mal eine Radwende auf der falschen Seite aus einer Erhöhung – genau das Gefühl meine ich.

FIRST STEPS – GRUNDSCHULE

Februar

Turnen in der Grundschule –
Unterrichtsideen

März

Zeitfresser Aufbau

April

Bewertung – eine Pflicht, die
nicht immer leicht fällt

Turnen in der Grundschule oder wie es mittlerweile in den meisten Rahmen- oder Lehrplänen heißt *Bewegen an Geräten* ist der Eintritt der Kids in die schulische Turnkarriere. Wohl gemerkt in die schulische Karriere – schon die Kita kann hier einiges leisten, aber dieser Themenbereich wird beim Kinderturnen ausführlich abgehandelt.

Warum ist es so unglaublich wichtig, dass wir dem Bewegen an Geräten in der Grundschule einen umfangreichen Platz einräumen?

Weil das goldene Lernalter für koordinative Fähigkeiten genau auf die Grundschule fällt. Je nach Definition sagen manche es würde schon in der Kita beginnen oder noch bis zum 12. oder 14. Lebensjahr andauern, aber klar ist: in der Grundschule sind die Kids am Empfänglichsten dafür.

Einige der koordinativen Fähigkeiten üben die Kinder über die komplette Bandbreite des Sportunterrichts, andere haben ihren Schwerpunkt durchaus im *Bewegen an Geräten*.

Im Zentrum stehen hier sicher die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Orientierungsfähigkeit, speziell bei Überkopfbewegungen und Rotationen. Dazu kommen die motorischen Fähigkeiten, die sich speziell in den turnerischen Grundtätigkeiten „fliegen“, „springen“, „stützen“, „rollen“ und vielen weiteren zeigen. Wir haben hier also ein breites Feld vor uns und eben dieses steigert gleichzeitig den Anspruch.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Die Kinder haben vollkommen unterschiedliche Ausgangsniveaus. Meine Erfahrung zeigt, dass die Unterschiede innerhalb einer Jahrgangsstufe zuweilen höher sind als die aller vier Jahrgangsstufen untereinander. Es hängt ganz davon ab, welche Vorerfahrungen die Kids gemacht haben.

Das bedeutet im Rückschluss aber auch: Nehme ich mir als Thema „nur“ die Rolle vorwärts vor, werde ich einen großen Teil der Kinder

überfordern, einen anderen unterfordern und nur einen geringen Teil dort abholen, wo sie stehen. Der Ansatz muss also sein, hier ein breites, jedes Jahr wiederkehrendes geöffnetes Angebot zu machen, in dem sich die Kinder auf ihrem entsprechenden Level unter Begleitung des Lehrenden Aufgaben suchen, an denen Sie individuell wachsen können.

DAFÜR GIBT ES IN MEINEN AUGEN
ZWEI MÖGLICHKEITEN:

- Ein übergreifendes breites Angebot, bei dem vom normfreien Bewegen langsam und schülerorientiert zum genormten Turnen übergegangen wird. Das ganze in einem komplett geöffneten Kontext, bei dem nur einige Angebote immer wechseln.
- Ein Vorgehen nach Strukturgruppen oder Schwerpunkten, bei dem sich die turnerischen Bewegungslandschaften und die individuellen Ziele an Strukturgruppen und turnerischen Grundtätigkeiten entlanghangeln.



Überlegung:

Welche Möglichkeit ihr wählt, hängt ganz von der individuellen Lehrerpersönlichkeit ab.

Am Ende müsst ihr es authentisch vertreten können, dann wird es auch möglich sein, die Kids zu motivieren.



FREIES BEWEGEN AN GERÄTEN

Unabhängig wie ihr den Schwerpunkt setzt, würde ich euch empfehlen, euren Turnunterricht immer zu modularisieren.

Die ersten 2 bis 4 Stunden sollten sich die Kids frei bewegen können. Wählt bei den jeweiligen Aufbauten Schwerpunkte und achtet auf eine breite Auswahl. Es muss klare Regeln geben und Aufbautage, bei denen in der ersten Stunde aufgebaut und in der letzten abgebaut wird, helfen sicher.

Bewegungslandschaft wird aufgebaut

Kids bewegen sich frei an den Geräten

Impulse, z. B. durch das Bewegen als Tiere

Material

- Geräte
- Gymnastikreifen

Ritual

- Fließbandaufbau: Aufbauen wie am Fließband. Die Kids stehen in einer Reihe, ihr gebt klare, kleinteilige Aufgaben, nach denen sich die Kids direkt wieder anstellen. Mehr in der nächsten Ausgabe.
- Musikfreeze: Mit etwas aufzuhören, das Spaß macht nervt. Daher kriegen die Kids die Aufgabe, einzufrieren, wenn die Musik stoppt. Das ist ein schnelles gutes Ritual, um die Stundenteile zu strukturieren.

Regeln

- nicht rennen
- nur turnen, wo Matten liegen

METHODIKEN KENNENLERNEN

Danach kommt dann das Herzstück jeder Turneinheit. Die Hinführung zu den turnerischen Elementen. Ganz wichtig ist es hier meines Erachtens, dass nicht das fertige Element im Mittelpunkt steht und anschließend bewertet wird, sondern der Weg dorthin. Das findet sich auch in den Rahmenplänen wieder, die nur noch ausgewählte Elemente in Grobform fordern. Es kann also durchaus Ziel von Schüler X sein, dass er es schafft, rückwärts die Wand hochzulaufen und Schüler Y es packt, einen Handstand umfallend zu turnen. Die Schüler können dieses Ziel übrigens jedes Jahr aufs Neue haben – wir alle wissen, wie Wachstum unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten beeinflusst. Ideen zur Bewertung gebe ich euch im April.

verschiedene Methodiken werden aufgebaut

Kids probieren jede Methodik dreimal aus (außer sie trauen sich nicht)

Kurze Präsentations-/Reflexionsphasen dazwischen – „Wer möchte uns etwas zeigen?“

VORBEREITEN DER BUNDESJUGENDSPIELE

Am Ende steht dann der Abschluss – kann man machen, muss man nicht – aber die Bewegungslandschaft lässt sich super weiterentwickeln: vom freien Bewegen, über die turnerischen Methodiken hin zu gezielten Bewegungskombinationen und den Bundesjugendspielen. Hier gibt es mittlerweile tolle Ideen und Anregungen auf der Homepage der Bujus (bundesjugendspiele.de).

Geräte und Stationen werden aufgebaut

Kids probieren erst alle Stationen aus, dann suchen sie sich passende Aufgaben

Übungen werden als Video oder Bilder angeboten

ZUM ABSCHLUSS NOCH EIN AUFBAUBEISPIEL FÜR DIE GRUNDSCHULE:

Die Zettel an der Wand sind Methodikkarten. Laminiert und mit Kletts auf der Rückseite. Die kleinen Kästen dienen als Abstellplatz für Tablets, um etwa die App *Turnlehrer@school* oder VideoDelay zu nutzen (siehe Ausgabe 11•2024)



#turnhacks

Damit ihr nicht nur voller Elan und Euphorie eure nächste Einheit plant und durchführt, gibt es in der Kategorie *#turnhacks* noch den ein oder anderen Kniff, mit dem eure Turnstunde erfahrungsgemäß noch ein klein bisschen besser klappt.



Ideen für eure Stunden und jeweiligen Schwerpunkte kriegt ihr auch hier:



Ein perfekter Stundenplan sieht vor, dass die Stufen 1 und 2 jeweils die Sandwichstunden haben.

Sprecht euer Vorgehen ab, so könnt ihr aufeinander aufbauen und zum Beispiel das gleiche Material nutzen.

Kennt ihr schon die App *Turnlehrer@school*? Dort erwartet euch ein digital breites Angebot an Ideen für euren Trainingsalltag.

#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 2



Die ersten drei Teile dieser Reihe drehen sich rund um das Turnen in der Grundschule. Im zweiten Teil geht es um ein Problem, dass viele, vor allem fachfremd unterrichtende Lehrkräfte, oft davon abhält, Bewegungen an Geräten zu unterrichten oder dazu führt, dass Doppelstunden unterrichtet werden, was zu weniger Bewegungsimpulsen über die Woche führt.

Oft betrachten wir auch auf Fortbildungen nur das Ziel, den Hauptteil der Stunde und vergessen dabei, uns Gedanken über die großen Hindernisse zu machen, die dazu führen, dass die entsprechenden Hauptteile gar nicht beachtet werden.

Schauen wir also in diesem Teil mal darauf, wie der Aufbau zeiteffektiv erledigt werden kann.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



Um zu verstehen, wie sich die Lernenden fühlen, empfehle ich jedem einfach mal eine Rolle vorwärts oder rückwärts zu machen und ehrlich zu reflektieren, ob man sich da so gut orientieren kann. Für die Turner/innen unter uns: Probiert mal eine Radwende auf der falschen Seite aus einer Erhöhung – genau das Gefühl meine ich.

FIRST STEPS – GRUNDSCHULE

Februar

Turnen in der Grundschule –
Unterrichtsideen

März

Zeitfresser Aufbau

April

Bewertung – eine Pflicht, die
nicht immer leicht fällt

DIE GERÄTESTAFFEL – DER GERÄTEFÜHRERSCHEIN

Es gibt in meinen Augen kaum eine besser investierte Zeit als die in eine Gerätestaffel. Jedes Jahr aufs Neue eine Stunde investiert, holt sie so viel Zeit in den folgenden Stunden raus, dass sie sich auf jeden Fall amortisiert.

- Die Geräte werden gleich in zwei Ecken der Halle aufgeteilt.
- Es wird gemeinsam besprochen, wie viele Kinder welche Geräte tragen.
- Die Kids bilden zwei Mannschaften.
- Immer das Kind, das vorne steht, bestimmt welches Gerät getragen wird und wie viele Helfer es braucht.
- Ziel ist es, das Gerät so schnell es geht auf die andere Hallenseite zu tragen. Der Rückweg darf gerannt werden.

REGEL

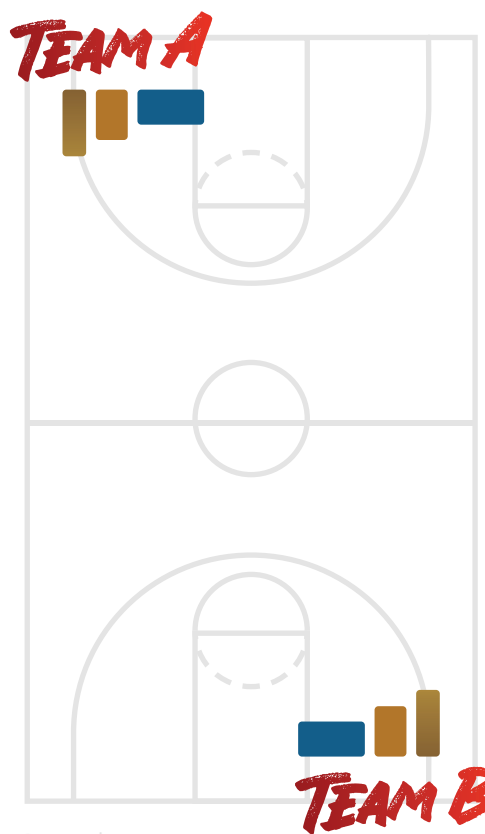
Wird auf dem Hinweg gerannt oder ist die falsche Zahl an Kids ausgewählt, muss das Gerät erneut getragen werden.

ZIEL

Als erstes alle Geräte aus der „Mannschaftsecke“ ins Ziel tragen.

HINWEIS

Es muss natürlich darauf geachtet werden, dass die Geräte doppelt verfügbar sind oder adäquate Ersatzgeräte da sind. Beispielsweise ein Bock bei der einen Mannschaft und ein Sprungbrett bei der anderen – beides braucht zwei bis vier Kids (siehe Tipp 2).



Beispiel



Lässt sich auch gut mit
einem Geräteführerschein
erweitern.



DER FLIEßBANDAUFBAU

Beim Aufbau geht es darum, zeiteffektiv zu arbeiten und Verletzungspotentiale zu minimieren.

Indem ihr den Fließbandaufbau nutzt, ist das möglich. Nutzt dazu als stillen Impuls einen Gymnastikreifen, den ihr nach dem offenen Anfang oder vor dem Abbau in die Halle werft. Die Kids stellen sich dann in einer Reihe auf. Das erste Kind immer in den Reifen. Ihr schickt die Kinder gezielt los (Ihr zwei trägt die blaue Matte ans Reck, ihr zwei schiebt den Barren an die rote Linie,...). Die Kids kommen direkt zurück, wenn Sie ihren Job gemacht haben.

HINWEIS

- Ihr könnt damit gut steuern, wenn es mal irgendwo staut.
- Als Erleichterung kann man an die Zielorte auch Hütchen oder Stecknadelkinder stellen.
- Versucht die Geräte immer an ähnliche Plätze zu stellen, das erleichtert den Aufbau. Das geht auch bei Bewegungslandschaften.

Empfehlung für den Transport: Achtung – nur eine Empfehlung

Gerät	Klasse 1/2	Klasse 3/4
Leichtturnmatte	4	2
Weichbodenmatte/ Niedersprungmatte	6 – 8	4
Großer Kasten	2	2
Kleiner Kasten	4	2
Sprungbrett	4	2
Barren	4	2
Reckstangen	4	2
Übungsbalken	4	2
Turnbank	4 – 6	2 – 4



GOOD TO KNOW

- Ein Parallelbarren wird immer nur vorne und hinten gezogen/geschoben
- Lasst die Geräte in den Garagen auf den Rollen. Ohne Platz die Geräte hoch oder runterzumachen, birgt ein hohes Verletzungspotential.
- Stellt die Sprungbretter, Übungsbalken, Trapezkästen und Co auf Rollbretter, dass macht es viel einfacher.
- Versucht einen Trapezkasten zu bekommen – weicher und leichter.
- Weist ein Auf- und Abbauteam fürs Reck ein. Hier braucht es Profis.
- Beim Abbau hilft ein Mattenchef, der am Mattenwagen steht und den Teams, die die Matten bringen, hilft, aufzuladen und für Ordnung auf dem Wagen sorgt.
- Ihr müsst nicht alles absichern, sondern nur dort und das wo geturnt wird!
- Versucht Aufbautage im Kollegium abzusprechen. Im Optimalfall bauen die 3/4er in den Randstunden auf und die 1/2er nutzen die Sandwichstunden. //

#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 3

FIRST STEPS – GRUNDSCHULE

Februar

Turnen in der Grundschule – Unterrichtsideen

März

Zeitfresser Aufbau

April

Bewertung – eine Pflicht, die nicht immer leicht fällt

Die Bewertung in den ästhetischen Fächern beziehungsweise im Sport stellt Lehrkräfte immer wieder vor Herausforderungen. Wir müssen den Spagat schaffen, zwischen den vielfältigen Potentialen des Sportunterrichts und einer Bewertung, die die Kinder in allen ihren Facetten spiegelt.

Blickt man in den Bildungsplan Bewegung Spiel und Sport des Landes RLP sieht man, dass die Vielfalt von Sport aber auch turnerischem Bewegen hier eindeutig abgedeckt werden soll.



Neben den grundlegenden Kompetenzen (z. B. Schwingen, Springen, etc) sollen auch allgemeine und themenspezifische Leitperspektiven mitbedacht werden.

Das stellt einen Sportlehrer vor große Herausforderungen. Vor allem aber gibt es uns ein riesiges Handlungsfeld, um Bewertungen vorzunehmen.

Grundlegend sollte man sich bei Bewertungen im Sport immer folgende Fragen stellen:

- Decke ich mit meinen Bewertungsaufgaben die gesamte Breite der Kompetenzen ab?
- Hatten die Schülerinnen und Schüler in meinem Unterricht aus trainingswissenschaftlicher Perspektive die realistische Möglichkeit, das Ziel zu erreichen?

- Hatte ich bei der Erstellung der Bewertungsaufgaben im Hinterkopf, dass die Schülerinnen und Schüler durch fehlende koordinative Vorerfahrungen eventuell durch Gefühle wie Angst oder übermäßigen Respekt am Erreichen eines Ziels gehindert sein könnten.
- Habe ich bei meinen Bewertungsaufgaben berücksichtigt, dass Bewegung, Spiel und Sport mehrperspektivisch sind und entsprechend eine Bewertung sich aus vielfältigen Perspektiven zusammensetzen sollte?

Wenn diese Aufgaben, mit einer individuellen Gewichtung je nach Unterricht und Lerngruppe, alle bedacht wurden, sind die Voraussetzungen geschaffen, prozessorientiert und mehrperspektivisch zu bewerten.

Im Folgenden werden an einigen Beispielen Möglichkeiten der Bewertung einer Leistung im Bewegungsfeld Bewegen an Geräten, aber auch darüber hinaus, aufgezeigt:

Methodik-/Elementkarte

Name:			
1. Element	Tipp #1	Tipp #2	Tipp #3
	Umsetzung:	Umsetzung:	Umsetzung:
2. Element	Tipp #1	Tipp #2	Tipp #3
	Umsetzung:	Umsetzung:	Umsetzung:

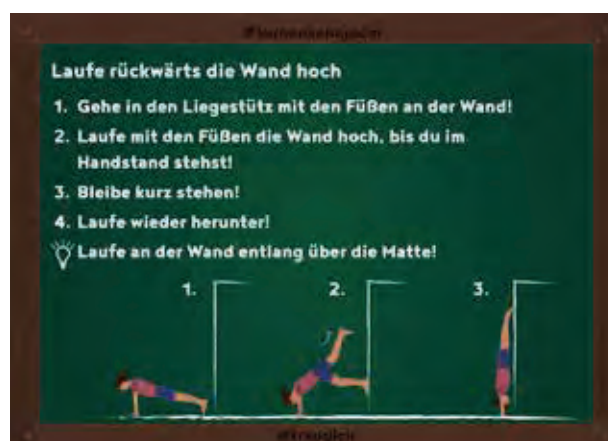
Abbildung 1: Raster mit Methodik- und Elementenkarten.

#TURNENKANNJEDER – TURNERISCHE GRUNDFERTIGKEITEN IN DER GROBFORM PROZESSORIENTIERT BEWERTEN

Der Klassiker ist, einzelne Fertigkeiten zu bewerten. Das ist per se nicht schlecht, wichtig ist nur, dass es prozessorientiert passiert und alle Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben, entsprechend Erfolge zu erzielen, womit ausdrücklich nicht gemeint ist, dass alle eine „1“ bekommen. In Modul Zwei (Salto 1848 04•2025) wurde beschrieben, wie eine geöffnete Bewegungslandschaft auf der Basis turnerischer methodischer Schritte aussehen kann. Eine simple Form der Bewertung ist, dass die Kinder die Aufgabe bekommen, sich entsprechend 2 bis 3 methodische Schritte, die sie noch nicht beherrschen, aber in 3 bis 4 Stunden erlernen können (selbstgesteuertes Lernen) auszusuchen. Diese werden der Lehrkraft gezeigt und mit ihr abgesprochen. Wenn das Kind die Übungen beherrscht, entscheidet es selbst, dass es jetzt bewertet werden will.

Entsprechend der individuellen Verbesserung wird dann prozessorientiert bewertet. Zur Transparenz und besseren Steuerung kann ein Raster wie in Abbildung 1 helfen. Es können aber auch optisch verständliche Methodikkarten genügen.

Wichtig ist hierbei: Der methodische Schritt kann exemplarisch so bewertet werden: Für schwächere Kinder kann das rückwärts Hochlaufen an der Wand das Ziel sein; für schwächere das Handstand umfallen. Beide Ziele sind mit dem gesamten Notenspektrum bewertbar, da sie individuell sind und nicht voneinander abhängen.



#WERDEZUMBAUMEISTER – GERÄTEARRANGEMENTS SELBST DESIGNEN (FÄCHERÜBERGREIFEND)

Nachdem die Kids eine erste Einführung in Bewegungslandschaften und turnerische Grundtätigkeiten bekommen haben, kann es unglaublich sinnvoll und bereichernd sein, wenn man damit beginnt, die Kids die Bewegungsstationen umbauen zu lassen.

Wichtig ist hier, dass das Warum klar ist und in immer wiederkehrenden Reflexionsphasen beleuchtet wird.

Die Bewertungsaufgaben wäre dann zum Beispiel folgende: Baue mit deiner Gruppe eine Station. Gib der Station einen Namen und überlege dir eine Grundaufgabe. Überlegt euch jetzt Herausforderungen, die mit eurer Station zu tun haben. Die Herausforderungen sollen aus den Bereichen: Space, Task, Equipment, People und Speed kommen.

Macht jetzt ein Foto und entwerft (z. B. im Sachunterricht) eure Aufgabenkarte.

Am Ende kann hier in die Bewertung auch die Meinung der anderen Schüler als Tester der Station einfließen. Außerdem kann natürlich auch die Umsetzung der Aufgabenkarte im Sachunterricht (technisch) oder im Deutschunterricht beurteilt werden.



**SEBASTIAN
DÖRR**

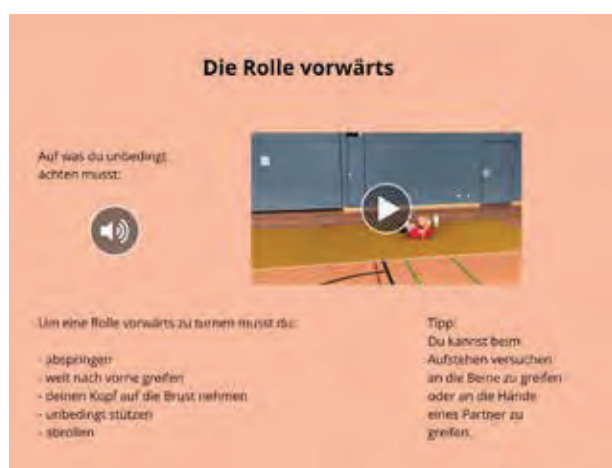
Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



#WECKEDENCOACHINDIR – BEWEGUNGEN MULTIMEDIAL BESCHREIBEN UND ANALYSIEREN (FÄCHERÜBERGREIFEND)

Gerade beim *Bewegen an Geräten* bietet es sich an, dass man die Kinder über die einzelnen Bewegungen reflektieren lässt. Das können klassische Elemente sein, wie eine Rolle vorwärts, oder aber auch ein Parcoursprung zur Überwindung eines Hindernisses, den die Kids selbst erfunden haben.

Zum Beispiel im BookCreator lässt sich dann eine Vorgangs-/Übungsbeschreibung super gut darstellen.



Die Kinder können Leitfragen beantworten wie zum Beispiel:

A. Wie sieht das Element am Ende aus? (Video)

B. Beschreibt das Element.

C. Gebt einen methodischen Tipp.

D. Was ist euer Top-Tipp, an dem die anderen Kinder arbeiten sollen, wenn sie das Element schnell lernen wollen? (z. B. als Sprachaufnahme)

Auch hier kann die Bewertung wieder gemeinsam mit den anderen Schülerinnen und Schülern erfolgen.

Am Ende kann auch eine Kombination dieser drei Herangehensweisen dabei helfen, das Feld Bewegen an Geräten mehrperspektivisch und breit abzudecken. Hier hilft ein geöffneter Ansatz und eine gehörige Portion Vertrauen in die Kids unglaublich! //



Die Episoden eins bis drei findet ihr als Podcast hier:



#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 4

SECOND STEPS – SEKUNDARSTUFE 1

Gerätturnen ist jetzt nicht das Thema, dass die Kids zwischen dem zehnten und 16. Lebensjahr von den Turnbänken reißt und sie dazu bringt, mal nicht die Turnbeutel-Vergesserkarte zu spielen.

Das liegt zum einen sicher daran, dass Gerätturnen nun mal koordinativ anspruchsvoll ist und das in einer zunehmend koordinativ verarmten Zeit in einer Lebensabschnittsphase, in der sich sowieso alle paar Monate biologisch alles ändert, es nur selten „easy going“ läuft. Aber vielleicht liegt es auch daran, dass man mal drüber nachdenken muss, welche Grenzen die allseits beliebten schulinternen Arbeitspläne setzen. Wohlgemerkt die Arbeitspläne, nicht die Lehrpläne, letztere sehen das nämlich seit einigen Jahren sehr entspannt.

Ich hoffe wir sind uns einig, dass es trainingswissenschaftlicher Humbug ist, in der sechsten Klasse die Rolle am Barren zu machen und in der Neunten dann mit dem Oberarmstand darauf aufzubauen. Das kann nicht klappen, schon gar nicht während der Pubertät – und wenn es bei ein zwei Schülern doch klappt, hat es nichts mit der Rolle in der Sechsten mehr zu tun.

Was ist also mein Ansatz für die Sekundarstufe 1:

- Die Schüler abholen und ihnen allen die Möglichkeit geben, auf ihrem individuellen konditionellen und koordinativen Level einen Erfolg in dieser so schönen Sportart zu verzeichnen

- Dafür zu sorgen, dass sie Bock haben, indem Ideen aus Trendsportart einbezogen werden und die Zieltechniken erreichbar für die Schüler sind.
- Ihnen prozessorientiert und individuell bewertet die Möglichkeit zu geben, ein Ziel zu erreichen und mitzugehen.

Wie will ich da hin kommen?:

Ich möchte weg von dem einen Element hin zu Strukturgruppen/Bewegungsstrukturen. Im folgenden stelle ich euch für jedes Schuljahr von der 5. bis zur 10. Klasse eine Idee vor, wie ihr jeweils eine Strukturgruppe umsetzen könnt.



Wichtig: Das ist eine Idee! Passt es auf eure personelle, materielle und räumliche Infrastruktur an. Aber: Traut euch mal, was auszuprobieren!



DEFINITION DER BEWEGUNGSGRUPPE „ROLLBEWEGUNGEN VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS“:

Als Rollbewegungen definiere ich hier sehr weitläufig alles, was mit Breitenachsendrehungen (und teilweise Längsachsendrehungen) zu tun hat und nicht als Überschlag zählt. Der Begriff ist in dem Fall deshalb so breit angelegt, weil es eben um die koordinative Erfahrung geht. Dann unterscheide ich nochmal in Rollbewegungen mit einem aktiven Stütz (dazu zählen neben den gängigen Rollen vw. und rw. zum Beispiel auch der Abzug vom Reck, das Rollen auf dem Balken/der Bank, das Abrollen aus dem Stütz an den Ringen, die Rolle am Barren) und eben ohne diesen aktiven Stütz (zum Beispiel ein Einkugeln an den Ringen, eine freie Rolle, eine Parcours-Rolle). Die Unterscheidung mit dem Stütz ist mir so wichtig, weil ich der Meinung bin, dass der aktive Stütz bei den gängigen Rollbewegungen den Ausschlag darüber gibt, ob wir hier ein gelingendes Element haben oder eben nicht. Ganz im Gegensatz zu den gängigen Korrekturen der „Symptome“ wie unter anderem das Kinn auf die Brust.

GRUNDLEGENDE ZIELSETZUNG:

Die Schüler sollen ihre Erfahrungen aus der Grundschule und dem Freizeitbereich im auslaufenden oder beendeten koordinativen Lernalter weiter vertiefen oder erneut abrufen. Dazu ist das Ziel der Einheit, dass die Schüle-

rinnen und Schüler vielfältige Erfahrungen mit Rollbewegungen in verschiedenen methodischen Aufbauten in abwechslungsreichen Gerätearrangements machen.

Das Ziel ist also ausdrücklich nicht die Rolle vorwärts, sondern eine breite Erfahrungsunterschiede.

BEWERTUNGSDIEE:

01. Die Schüler dürfen sich Elemente/methodische Schritte aus verschiedenen Kategorien aussuchen und müssen damit eine bestimmte Zahl an Punkten sammeln. Diese Punkte bekommen sie durch das Erledigen der turnerischen Fertigkeit/des methodischen Schrittes in Grobform (nicht in Fein- oder gar Feinstform!).

02. Die Schüler bewegen sich relativ frei in den Aufbauten. Am Ende suchen sie sich eine turnerische Fertigkeit/methodischen Schritt aus und ordnen diesen nach Leitfragen ein. Dazu machen Sie eine Video-/Bildanalyse von sich selbst und besprechen technische Details und eigene Erfahrungen. Leitfragen könnten sein:

- Worauf kommt es bei dem Element/methodischen Schritt an?
- Was war die Herausforderung im Lern-/Übungsprozess?
- Welche Schritte haben zum Erfolg geführt?
- ...



BEISPIELE FÜR STATIONEN:

Die folgenden Methodiken sind Beispiele. Je nachdem wie eure Halle ausgestattet und eure Lerngruppe konstituiert ist, könnt ihr die Aufbauten anpassen oder die Stationen ergänzen. Dazu empfehlen sich auch die Episoden 1 bis 33 von #turnenkannjeder:



1

AUFROLLEN AUF DEN MATTENBERG

Hier geht es vor allem um die Bewegungserfahrung und das anschließende Abrollen.



2

ROLLE AN DER SCHIEFEN EBENE

Der Klassiker! Auch rückwärts möglich. Ein weiter und rechtzeitiger Stütz ist absolut notwendig.



3

ROLLE VOM KASTEN

Eventuell mit Hilfestellung kann hier die Betonung auf einen runden Rücken (Schildkröte) und einen sicheren Stütz mit geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel gelegt werden.



4

ROLLE AM BARREN

Die Rolle am Barren mit Landung auf der „Quermatte“ macht es vielen Kinder möglich, dieses „Respektelement“ mit Spaß zu meistern. Dabei kann auch zuerst ein Abdruck aus dem Vierfüßlerstand erfolgen.



5

FLUGROLLE ÜBER EIN HINDERNIS

Etwas für die erfahreneren Schüler. Hier liegt der Fokus auf dem optimalen Beschleunigungsweg, der bei großer Weite und Höhe immer noch ein sicheres gestütztes Abrollen ermöglicht.



6

ABROLLEN AUS DEM „LIEGESTÜTZ“

Abrollen aus dem „Liegestütz“ mit Partnerhilfe. Der Partner schiebt den Turnenden hier in die Rollbewegungen. Spannend auch für das Miteinander unter den Kindern. Schwerpunkt ganz klar wie in „3“.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

Das sind alles nur Beispiele, die jederzeit auch von den Interessensgebiete der Schüler ergänzt werden können. Der Einsatz digitaler Hilfsmittel wie zum Beispiel der App *Turnlehrer@school* oder einer Delayapp versteht sich von selbst, um den Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung herzustellen.

Kombiniert mit spannenden Einstiegen und geöffneten Anfängen mit Impulsvideos etwa aus dem Parcours zur Erwärmung entsteht hier eine Einheit, die die Schülerinnen und Schüler abholt und jedem, der möchte, die Option eröffnet, etwas mitzunehmen und zu erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! //

#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 4

SECOND STEPS – SEKUNDARSTUFE 1

Gerätturnen ist jetzt nicht das Thema, dass die Kids zwischen dem zehnten und 16. Lebensjahr von den Turnbänken reißt und sie dazu bringt, mal nicht die Turnbeutel-Vergesserkarte zu spielen.

Das liegt zum einen sicher daran, dass Gerätturnen nun mal koordinativ anspruchsvoll ist und das in einer zunehmend koordinativ verarmten Zeit in einer Lebensabschnittsphase, in der sich sowieso alle paar Monate biologisch alles ändert, es nur selten „easy going“ läuft. Aber vielleicht liegt es auch daran, dass man mal drüber nachdenken muss, welche Grenzen die allseits beliebten schulinternen Arbeitspläne setzen. Wohlgemerkt die Arbeitspläne, nicht die Lehrpläne, letztere sehen das nämlich seit einigen Jahren sehr entspannt.

Ich hoffe wir sind uns einig, dass es trainingswissenschaftlicher Humbug ist, in der sechsten Klasse die Rolle am Barren zu machen und in der Neunten dann mit dem Oberarmstand darauf aufzubauen. Das kann nicht klappen, schon gar nicht während der Pubertät – und wenn es bei ein zwei Schülern doch klappt, hat es nichts mit der Rolle in der Sechsten mehr zu tun.

Was ist also mein Ansatz für die Sekundarstufe 1:

- Die Schüler abholen und ihnen allen die Möglichkeit geben, auf ihrem individuellen konditionellen und koordinativen Level einen Erfolg in dieser so schönen Sportart zu verzeichnen

- Dafür zu sorgen, dass sie Bock haben, indem Ideen aus Trendsportart einbezogen werden und die Zieltechniken erreichbar für die Schüler sind.
- Ihnen prozessorientiert und individuell bewertet die Möglichkeit zu geben, ein Ziel zu erreichen und mitzugehen.

Wie will ich da hin kommen?:

Ich möchte weg von dem einen Element hin zu Strukturgruppen/Bewegungsstrukturen. Im folgenden stelle ich euch für jedes Schuljahr von der 5. bis zur 10. Klasse eine Idee vor, wie ihr jeweils eine Strukturgruppe umsetzen könnt.



Wichtig: Das ist eine Idee! Passt es auf eure personelle, materielle und räumliche Infrastruktur an. Aber: Traut euch mal, was auszuprobieren!

Mai

Rollbewegungen
vorwärts/rückwärts

Juni

Stützen und Schwingen

Juli

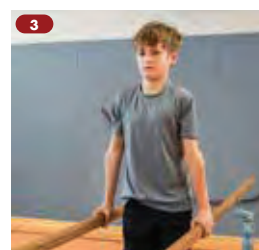
Handstützbewegungen

August

Überschlagbewegungen

September

Kipp- und Felgbewegungen



DEFINITION DER BEWEGUNGSGRUPPE „STÜTZ- UND SCHWUNGBEWEGUNGEN“:

Stützen und Schwingen gehören im Gerätturnen zu einer wesentlichen Bewegungserfahrung. Einen ganz besonderen Teil bilden hier die Handstützbewegungen. Um diese wird es in der nächsten Folge gehen. Allgemeine Schwing- und Stützbewegungen sind zum Beispiel das Stützen und Schwingen am Barren, an den Ringen oder am Reck.

BESCHREIBUNG KERNBEWEGUNGEN:

1 STÜTZEN AM RECK: Achte auf einen geraden Stütz. Du kannst eine leichte *Schildkrötenposition* (runder Rücken, geöffneter Arm-Rumpf-Winkel) einnehmen.

2 SCHWINGEN AM RECK: Wechsel zwischen *Superman* (C-) und *Banana* (C+) immer wieder hin und her. Damit

erzeugst du die Kernbewegung des Reckschwungs.

3 STÜTZEN AM BARREN: Ein gerade Stütz mit tiefer Schulter und festem Mittelkörper ist das Ziel.

4 SCHWINGEN AM BARREN: Bewege die Schulter nach vorne und hinten. Lasse deinen Körper und vor allem deinen Hüftwinkel vollkommen gestreckt/offen.

GRUNDLEGENDE ZIELSETZUNG:

Die Schüler sollen ihre Erfahrungen aus der Grundschule und dem Freizeitbereich im auslaufenden oder beendeten koordinativen Lernalter weiter vertiefen oder erneut abrufen. Dazu ist das Ziel der Einheit, dass die Schüler **vielfältige Erfahrungen mit Rollbewegungen in verschiedenen methodischen Aufbauten in abwechslungsreichen Gerätearrangements** machen.

Das Ziel ist also ausdrücklich nicht die eine gezielte Bewegung, sondern eine breite Bandbreite an Erfahrungsunterschieden.

BEWERTUNGSDIEE:

01. Die Schüler dürfen sich Elemente/methodische Schritte aus verschiedenen Kategorien aussuchen und müssen damit eine bestimmte Zahl an Punkten sammeln. Diese Punkte bekommen sie durch das Erledigen der turnerischen Fertigkeit/des methodischen Schrittes in Grobform (nicht in Fein- oder gar Feinstform!).

02. Die Schüler bewegen sich relativ frei in den Aufbauten. Am Ende suchen sie sich eine turnerische Fertigkeit/methodischen Schritt aus und ordnen diesen nach Leitfragen ein. Dazu machen Sie eine Video-/Bildanalyse von sich selbst und besprechen technische Details und eigene Erfahrungen. Leitfragen könnten sein:

- Worauf kommt es bei dem Element/methodischen Schritt an?
- Was war die Herausforderung im Lern-/Übungsprozess?
- Welche Schritte haben zum Erfolg geführt?
- ...

BEISPIELE FÜR STATIONEN:

Die folgenden Methodiken sind Beispiele. Je nachdem wie eure Halle ausgestattet und eure Lerngruppe konstituiert ist, könnt ihr die Aufbauten anpassen oder die Stationen ergänzen. Dazu empfehlen sich auch die Episoden 1 bis 33 von #turnenkannjeder:



1 STÜTZWECHSEL AN DEN HANDSTANDKLÖTZEN

Wechsle in einem festen Rhythmus (Metrum, Lied oder ähnliches) die Stützposition. Du kannst die Übung auch über Bälle oder andere Objekte machen.



2 SUPERMAN

Eine wichtige Grundposition ist der Superman. In der Fachsprache heißt er C-. Versuche die Position zu halten und eventuell etwas zu schaukeln.



3 BANANA

Eine wichtige Grundposition ist die Banana. In der Fachsprache heißt diese Position C+. Versuche die Position zu halten und eventuell etwas zu schaukeln.



4 SCHILDKRÖTE

Die dritte wichtige Grundposition ist die Schildkröte. Der runde Rücken mit geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel. Kannst du dich in der Position bewegen? Eventuell mit den Füßen auf einem Rollbrett?



5

DER RÜCKSCHWUNG AM RECK

Nimm die Grundposition ein. hole jetzt leicht Schwung und entferne die Hüfte von der Stange. Wenn du dir rechts und links einen Kasten hinstellst, kannst du dort die Füße aufsetzen und deine Position kontrollieren. Sind deine Schultern über oder vor den Händen?



6

SCHWINGEN AM BARREN

Schwing vor und zurück. Hier gilt: Lieber ein guter Schwung als ein unkontrollierter hoher. Wenn du es schaffst, über die Holme zu schwingen, kann ein Partner eine Matte einschieben. Kontrolliere jetzt deine Position (Schulter – Hände – Schildkröte – Banana, etc.)



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

Das sind alles nur Beispiele, die jederzeit auch von den Interessensgebieten der Schüler ergänzt werden können. Der Einsatz digitaler Hilfsmittel wie zum Beispiel der App *Turnlehrer@school* oder einer Delayapp versteht sich von selbst, um den Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung herzustellen.

Kombiniert mit spannenden Einstiegen und geöffneten Anfängen mit Impulsvideos etwa aus dem Parcours zur Erwärmung entsteht hier eine Einheit, die die Schülerinnen und Schüler abholt und jedem, der möchte, die Option eröffnet, etwas mitzunehmen und zu erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! //



SCHULETURNT



Willst du dein Wissen vertiefen? Unter **Schule turnt** findest du weiteres Material:



#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 4

SECOND STEPS – SEKUNDARSTUFE 1

Gerätturnen ist jetzt nicht das Thema, dass die Kids zwischen dem zehnten und 16. Lebensjahr von den Turnbänken reißt und sie dazu bringt, mal nicht die Turnbeutel-Vergesserkarte zu spielen.

Das liegt zum einen sicher daran, dass Gerätturnen nun mal koordinativ anspruchsvoll ist und das in einer zunehmend koordinativ verarmten Zeit in einer Lebensabschnittsphase, in der sich sowieso alle paar Monate biologisch alles ändert, es nur selten „easy going“ läuft.

Aber vielleicht liegt es auch daran, dass man mal drüber nachdenken muss, welche Grenzen die allseits beliebten schulinternen Arbeitspläne setzen. Wohlgemerkt die Arbeitspläne, nicht die Lehrpläne, letztere sehen das nämlich seit einigen Jahren sehr entspannt.

Ich hoffe wir sind uns einig, dass es trainingswissenschaftlicher Humbug ist, in der sechsten Klasse die Rolle am Barren zu machen und in der Neunten dann mit dem Oberarmstand darauf aufzubauen. Das kann nicht klappen, schon gar nicht während der Pubertät – und wenn es bei ein zwei Schülern doch klappt, hat es nichts mit der Rolle in der Sechsten mehr zu tun.

Was ist also mein Ansatz für die Sekundarstufe 1:

- Die Schüler abholen und ihnen allen die Möglichkeit geben, auf ihrem individuellen konditionellen und koordinativen Level einen Erfolg in dieser so schönen Sportart zu verzeichnen
- Dafür zu sorgen, dass sie Bock haben, indem Ideen aus Trendsportart einbezogen werden und die Zieltechniken erreichbar für die Schüler sind.
- Ihnen prozessorientiert und individuell bewertet die Möglichkeit zu geben, ein Ziel zu erreichen und mitzugehen.

Wie will ich da hin kommen?:

Ich möchte weg von dem einen Element hin zu Strukturgruppen/Bewegungsstrukturen. Im folgenden stelle ich euch für jedes Schuljahr von der 5. bis zur 10. Klasse eine Idee vor, wie ihr jeweils eine Strukturgruppe umsetzen könnt.



Wichtig: Das ist eine Idee! Passt es auf eure personelle, materielle und räumliche Infrastruktur an. Aber: Traut euch mal, was auszuprobieren!



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



DEFINITION DER BEWEGUNGSGRUPPE „HANDSTÜTZ-BEWEGUNGEN“:

Diese Bewegungsgruppe schließt alle Bewegungen mit ein, die mit einem Handstand zu tun haben. Vorbereitend sind hier auch erste Übungen zum „Handstand umfallen“ inkludiert, um die nächste Bewegungsgruppe (Überschlagbewegungen) vorzubereiten.

BESCHREIBUNG KERNBEWEGUNGEN:

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Erfahrung machen, ihr eigenes Körpergewicht auf den Händen zu stützen und dabei „auf dem Kopf“ zu stehen. Dabei ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler ein Gefühl dafür bekommen, dass die Muskulatur im Schultergürtel und dem Brustbereich aktiv genutzt werden kann, um hier mehr Sicherheit zu schaffen.

GRUNDLEGENDE ZIELSETZUNG:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Erfahrungen aus der Grundschule und dem Freizeitbereich im auslaufenden oder beendeten koordinativen Lernalter weiter vertiefen oder erneut abrufen.

Dazu ist das Ziel der Einheit, dass sie **vielfältige Erfahrungen mit Handstützbewegungen in verschiedenen methodischen Aufbauten in abwechslungsreichen Geräteeinrichtungen** machen.

Das Ziel ist also ausdrücklich nicht die eine gezielte Bewegung, sondern eine breite Erfahrungspalette. In dieser Episode gehört das gegenseitige Helfen und die Mobilisation der Schulter ebenso zu den möglichen Stationen.

BEWERTUNGSDIEE:

01. Die Schüler dürfen sich Elemente/methodische Schritte aus verschiedenen Kategorien aussuchen und müssen damit eine bestimmte Zahl an Punkten sammeln. Diese Punkte bekommen sie durch das Erledigen der turnerischen Fertigkeit/des methodischen Schrittes in Grobform (nicht in Fein- oder gar Feinstform!).

02. Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich relativ frei in den Aufbauten. Am Ende suchen sie sich eine turnerische Fertigkeit/methodischen Schritt aus und ordnen diesen nach Leitfragen ein. Dazu machen Sie eine Video-/Bildanalyse von sich selbst und besprechen technische Details und eigene Erfahrungen. Leitfragen könnten sein:

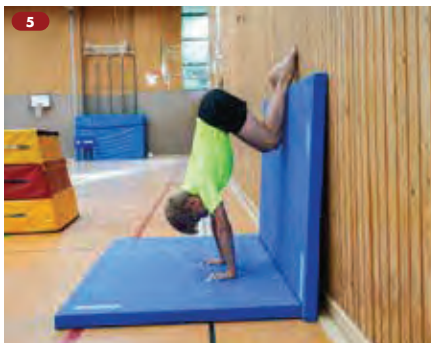
- Worauf kommt es bei dem Element/methodischen Schritt an?

- Was war die Herausforderung im Lern-/Übungsprozess?
- Welche Schritte haben zum Erfolg geführt?
- ...

Die folgenden Methodiken sind Beispiele. Je nachdem wie eure Halle ausgestattet und eure Lerngruppe konstituiert ist, könnt ihr die Aufbauten anpassen oder die Stationen ergänzen. Dazu empfehlen sich auch die Episoden 1 bis 35 von #turnenkannjeder:



BEISPIELE FÜR STATIONEN ZUM ÜBEN



1 STÜTZTRAINING: Wechsle zwischen den Positionen Schildkröte und Hängebauchschwein während dem Stütz. Versuche dabei hoch und runter zu wandern.

2 WAND-HOCH-LAUFEN: Laufe rückwärts die Wand hoch, beachte dabei, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst, sondern einen festen Mittelkörper beibehälst. Die Bewegung endet, sobald du die Schildkröte nicht mehr halten kannst.

3 AUFSCHWINGEN IN DEN HANDSTAND: Mache einen großen Schritt und greife weit vor. Turne jetzt einen Handstand (eventuell gegen die Wand).

4 HANDSTAND DRÜCKEN MIT PARTNER: Gehe in die Liegestützposition – achte auf die Schildkröte. Dein Partner nimmt jetzt die Füße und drückt dich langsam bis in den Handstand. Die Bewegung endet, sobald du die Schildkröte nicht mehr halten kannst.

5 HANDSTAND GEHOCKT: Versuche die Position auf dem Bild einzunehmen. Achte dabei darauf, dass dein ARW offen ist.

6 HANDSTAND VOM KLEINEN KASTEN: Turne den Handstand aus der Kniestellung. Passe die Erhöhung so an, dass du angenehm und offen stützen kannst.



Tipp: Messe deine Größe, um zu wissen wie lange dein Schritt sein muss und wo die Hände aufsetzen.



BEISPIELE FÜR STATIONEN ZUM DEHNEN

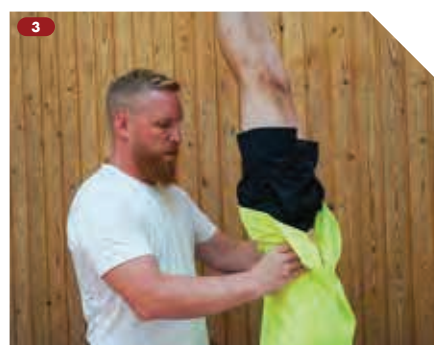


Führe die Übungen auf den Bildern langsam aus. Achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz kommst.



Tipp: Angezogene Knie helfen, ein Hohlkreuz automatisch zu verhindern.

BEISPIELE FÜR HILFSTELLUNGEN



Das sind alles nur Beispiele, die jederzeit auch von den Interessensgebieten der Schüler ergänzt werden können.

Der Einsatz digitaler Hilfsmittel wie zum Beispiel der App *Turnlehrer@school* oder einer Delayapp versteht sich von selbst, um den Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung herzustellen.

Kombiniert mit spannenden Einstiegen und geöffneten Anfängen mit Impulsvideos etwa aus dem Parcours zur Erwärmung entsteht hier eine Einheit, die die Schülerinnen und Schüler abholt und jedem, der möchte, die Option eröffnet, etwas mitzunehmen und zu erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! //



SCHULETURNT



Willst du dein Wissen vertiefen? Unter **Schule turnt** findest du weiteres Material:



#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 4

SECOND STEPS – SEKUNDARSTUFE 1

Geräturnen ist jetzt nicht das Thema, dass die Kids zwischen dem zehnten und 16. Lebensjahr von den Turnbänken reißt und sie dazu bringt, mal nicht die Turnbeutel-Vergesserkarte zu spielen.

Das liegt zum einen sicher daran, dass Geräturnen nun mal koordinativ anspruchsvoll ist und das in einer zunehmend koordinativ verarmten Zeit in einer Lebensabschnittsphase, in der sich sowieso alle paar Monate biologisch alles ändert, es nur selten „easy going“ läuft.

Aber vielleicht liegt es auch daran, dass man mal drüber nachdenken muss, welche Grenzen die allseits beliebten schulinternen Arbeitspläne setzen. Wohlgemerkt die Arbeitspläne, nicht die Lehrpläne, letztere sehen das nämlich seit einigen Jahren sehr entspannt.

Ich hoffe wir sind uns einig, dass es trainingswissenschaftlicher Humbug ist, in der sechsten Klasse die Rolle am Barren zu machen und in der Neunten dann mit dem Oberarmstand darauf aufzubauen. Das kann nicht klappen, schon gar nicht während der Pubertät – und wenn es bei ein zwei Schülern doch klappt, hat es nichts mit der Rolle in der Sechsten mehr zu tun.

Was ist also mein Ansatz für die Sekundarstufe 1:

- Die Schüler abholen und ihnen allen die Möglichkeit geben, auf ihrem individuellen konditionellen und koordinativen Level einen Erfolg in dieser so schönen Sportart zu verzeichnen
- Dafür zu sorgen, dass sie Bock haben, indem Ideen aus Trendsportart einbezogen werden und die Zieltechniken erreichbar für die Schüler sind.
- Ihnen prozessorientiert und individuell bewertet die Möglichkeit zu geben, ein Ziel zu erreichen und mitzugehen.

Wie will ich da hin kommen?:

Ich möchte weg von dem einen Element hin zu Strukturgruppen/Bewegungsstrukturen. Im folgenden stelle ich euch für jedes Schuljahr von der 5. bis zur 10. Klasse eine Idee vor, wie ihr jeweils eine Strukturgruppe umsetzen könnt.



Wichtig: Das ist eine Idee! Passt es auf eure persönliche, materielle und räumliche Infrastruktur an. Aber: Traut euch mal, was auszuprobieren!



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



DEFINITION DER BEWEGUNGSGRUPPE „ÜBERSCHLAG-BEWEGUNGEN“:

Diese Bewegungsgruppe schließt alle Überschlagbewegungen vorwärts und rückwärts mit ein. Dazu gehören sowohl gestützte Überschläge wie auch freie Überschläge.

Für die Schule gibt es meines Erachtens drei sinnvolle Elementpaare. Das Rad und die Radwende, der Handstützüberschlag vorwärts und (eventuell) rückwärts der Flick Flack sowie den Salto vorwärts und rückwärts.

BESCHREIBUNG KERNBEWEGUNGEN:

Die Schüler machen die Erfahrung, sich bei einer „Überkopfbewegung“ zu überschlagen. Bei der Gruppe der Räder und Radwenden kommt hier noch eine Längsachsendlrehung hinzu, was das Ganze nicht unbedingt einfacher macht. Bei den gestützten Überschlägen ist die Impulsübertragung durch den Handstütz die wichtige Bewegungsberatung, bei den freien Überschlägen der Absprung und die Einleitung der Drehung.

GRUNDLEGENDE ZIELSETZUNG:

Die Schüler sollen ihre Erfahrungen aus der Grundschule und dem Frei-

zeitbereich im auslaufenden oder beendeten koordinativen Lernalter weiter vertiefen oder erneut abrufen.

Dazu ist das Ziel der Einheit, dass die Schüler **vielfältige Erfahrungen mit Überschlagbewegungen in verschiedenen methodischen Aufbauten in abwechslungsreichen Gerätearrangements** machen.

Das Ziel ist also ausdrücklich nicht die eine gezielte Bewegung, sondern eine breite Erfahrungsunterschiede. In dieser Episode gehört das gegenseitige Helfen und die Mobilisation der Schulter ebenso zu den möglichen Stationen.

BEWERTUNGSDIEE:

01. Die Schüler dürfen sich Elemente/methodische Schritte aus verschiedenen Kategorien aussuchen und müssen damit eine bestimmte Zahl an Punkten sammeln. Diese Punkte bekommen Sie durch das Erledigen der turnerischen Fertigkeit/des methodischen Schritts in Grobform (nicht in Fein- oder gar Feinstform!).

02. Die Schüler bewegen sich relativ frei in den Aufbauten. Am Ende suchen sie sich eine turnerische Fertigkeit/methodischen Schritt aus und ordnen diesen nach Leitfragen ein. Dazu machen Sie eine Video-/Bildanalyse von sich selbst und besprechen technische Details und eigene Erfahrungen. Leitfragen könnten sein:

- Worauf kommt es bei dem Element/methodischen Schritt an?

- Was war die Herausforderung im Lern-/Übungsprozess?
- Welche Schritte haben zum Erfolg geführt?
- ...

TIPP VORAB: Spätestens bei den Überschlagbewegungen kann es nicht mehr Ziel sein, dass alle Schüler am Ende das Element beherrschen. Es gibt hier aber so viele Möglichkeiten, Zwischenziele zu erreichen, dass ihr auch einfach einen Handstand umfallen auf den Mattenberg oder einen „Salto“ auf den Mattenberg bewerten könntet oder die Kids das Ganze in ein Portfolio aus Methodiken einbauen lasst.

Die folgenden Methodiken sind Beispiele. Je nachdem wie eure Halle ausgestattet und eure Lerngruppe konstituiert ist, könnt ihr die Aufbauten anpassen oder die Stationen ergänzen. Dazu empfehlen sich auch die Episoden 1 – 40 von [#turnenkannjeder](#)



Wir gehen hier nicht genauer auf das Rad/Radwende ein. Ihr könnt hier in Schule turnen oder in den Episoden von [#turnenkannjeder](#) ausführlich nachlesen. Beim Flick Flack ist es genauso – dieses Element ist eher für die höheren Klassen geeignet, sollte aber hier thematisiert werden.



BEISPIELE FÜR STATIONEN ZUM HANDSTÜTZÜBERSCHLAG AM SPRUNG:



1 ÜBERSCHLAG AUF DEN MATTENBERG: Achte auf den Brettabstand und versuche einen Abdruck zu generieren.

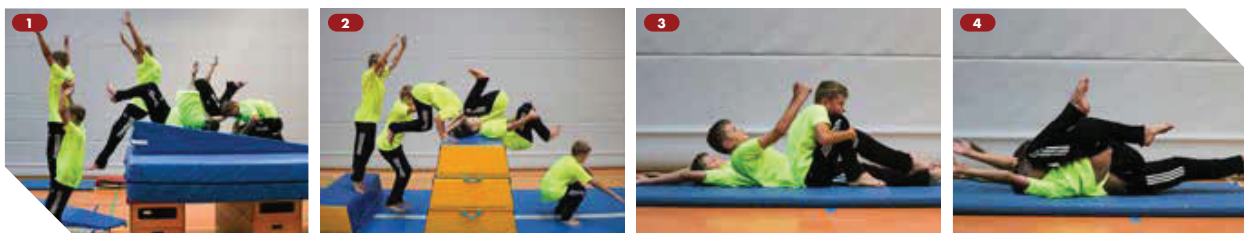
2 POSITIONSWECHEL ÜBER KOPF: Versuche die Superman und Bananaposition einzunehmen, während dich deine Partner hin und her bewegen.

3 ANLAUF SCHULUNG: Ein Steigerungslauf mit optimalem, nicht maximalem, Tempo ist das Ziel. Achte auf ausreichend Laufschule, damit der Anlauf nicht der „Tod“ des Elements ist.

4 HANDSTAND UMFALLEN VOM BRETT: Gehe in die Liegestützposition – achte auf die Schildkröte. Dein Partner nimmt jetzt die Füße und drückt dich langsam bis in den Handstand. Die Bewegung endet, sobald du die Schildkröte nicht mehr halten kannst. Turne mit wenig Anlauf und eventuell nur aus dem Anhüpfer ein Handstandumfallen über das Sprungbrett.

5 ÜBERSCHLAG AUF DEN MATTENBERG: siehe 1.

6 KLEINE POSITIONSWECHEL: Bewege deine Beine leicht auf- und abwärts. Lerne so den Rücken-/Fersenzug kennen.



Auf den Bildern siehst du verschiedene Aufbauten zum Salto vorwärts und rückwärts. Bei den Stationen **1** und **2** ist mit Absicht kein Anlauf integriert. Der Anlauf führt oft zu einer zu starken Transaktion nach vorne und macht es auch nach der Hilfestellung viel schwerer.

Die Stationen **3** und **4** zeigen das Kernmerkmal des freien Überschlags: **Die Einleitung der Bewegung**. Bei Station **3** wird der Oberkörper aufgerollt und die Rotation vorwärts eingeleitet. Bei Station **4** leitet das Anziehen der Beine die Rotation rückwärts ein.

BEISPIELE FÜR HILFESTELLUNGEN:



Hier siehst du verschiedene Beispiele für Dreh- und Haltegriffe bei Überschlagen. Achte immer auf eine klare Absicherung der Landung!

Der Einsatz digitaler Hilfsmittel wie zum Beispiel der App *Turnlehrer@school* oder einer Delayapp versteht sich von selbst, um den Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung herzustellen.

Kombiniert mit spannenden Einstiegen und geöffneten Anfängen mit Impulsvideos etwa aus dem Parcours zur Erwärmung entsteht hier eine Einheit, die die Schülerinnen und Schüler abholt und jedem, der möchte, die Option eröffnet, etwas mitzunehmen und zu erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! //



SCHULETURN



Willst du dein Wissen vertiefen? Unter **Schule turnt** findest du weiteres Material:



#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 4

SECOND STEPS – SEKUNDARSTUFE 1

Geräturnen ist jetzt nicht das Thema, dass die Kids zwischen dem zehnten und 16. Lebensjahr von den Turnbänken reißt und sie dazu bringt, mal nicht die Turnbeutel-Vergesserkarte zu spielen.

Das liegt zum einen sicher daran, dass Geräturnen nun mal koordinativ anspruchsvoll ist und das in einer zunehmend koordinativ verarmten Zeit in einer Lebensabschnittsphase, in der sich sowieso alle paar Monate biologisch alles ändert, es nur selten „easy going“ läuft.

Aber vielleicht liegt es auch daran, dass man mal drüber nachdenken muss, welche Grenzen die allseits beliebten schulinternen Arbeitspläne setzen. Wohlgemerkt die Arbeitspläne, nicht die Lehrpläne, letztere sehen das nämlich seit einigen Jahren sehr entspannt.

Ich hoffe wir sind uns einig, dass es trainingswissenschaftlicher Humbug ist, in der sechsten Klasse die Rolle am Barren zu machen und in der Neunten dann mit dem Oberarmstand darauf aufzubauen. Das kann nicht klappen, schon gar nicht während der Pubertät – und wenn es bei ein zwei Schülern doch klappt, hat es nichts mit der Rolle in der Sechsten mehr zu tun.

Was ist also mein Ansatz für die Sekundarstufe 1:

- Die Schüler abholen und ihnen allen die Möglichkeit geben, auf ihrem individuellen konditionalen und koordinativen Level einen Erfolg in dieser so schönen Sportart zu verzeichnen
- Dafür zu sorgen, dass sie Bock haben, indem Ideen aus Trendsportart einbezogen werden und die Zieltechniken erreichbar für die Schüler sind.
- Ihnen prozessorientiert und individuell bewertet die Möglichkeit zu geben, ein Ziel zu erreichen und mitzugehen.

Wie will ich da hin kommen?:

Ich möchte weg von dem einen Element hin zu Strukturgruppen/Bewegungsstrukturen. Im folgenden stelle ich euch für jedes Schuljahr von der 5. bis zur 10. Klasse eine Idee vor, wie ihr jeweils eine Strukturgruppe umsetzen könnt.



Wichtig: Das ist eine Idee! Passt es auf eure persönliche, materielle und räumliche Infrastruktur an. Aber: Traut euch mal, was auszuprobieren!



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



DEFINITION DER BEWEGUNGSGRUPPE „KIPP- UND FELGBEWEGUNGEN“:

In dieser Bewegungsgruppe wird es spannend. Hier sind wir jetzt wirklich bei einem ausgeprägten Körpergefühl. Es geht in keinster Weise darum, alles Kids die fertige Bewegung beizubringen.

Ihnen allerdings mal die Erfahrung zu ermöglichen, den Schwerpunkt durch eigene Kraft und Technik höher zu setzen, ist durchaus spannend.

BESCHREIBUNG KERNBEWEGUNGEN:

Die Schülerinnen und Schüler machen bei dieser Bewegung die Erfahrung, ihren Schwerpunkt zu verändern. Bei den Felgbewegungen in Richtung Handstand, bei den Kippbewegungen bringen sie ihren Schwerpunkt eine Ebene höher.

FELGBEWEGUNGEN: Eine Felgbewegung ist eine Schwungbewegung, bei der die Beine wie ein Pendel genutzt werden, um den Körper aus der Hänge- oder Liegeposition in den Stütz zu bringen.

KIPPBEWEGUNGEN: Eine Kippbewegung ist eine Schwungbewegung, bei der die Beine schnell aus der Kippposition nach vorne oben gestreckt werden. In Kombination mit einer Stembewegung wird dann eine Stützposition erreicht.

GRUNDLEGENDE ZIELSETZUNG:

Die Schüler sollen ihre Erfahrungen aus der Grundschule und dem Freizeitbereich im auslaufenden oder beendeten koordinativen Lernalter weiter vertiefen oder erneut abrufen.

Dazu ist das Ziel der Einheit, dass die Schüler **vielfältige Erfahrungen mit Felg-/Kippbewegungen in verschiedenen methodischen Aufbauten in abwechslungsreichen Gerätearrangements** machen.

Das Ziel ist also ausdrücklich nicht die eine gezielte Bewegung, sondern verschiedenste Erfahrungsunterschiede. In dieser Episode gehört das gegenseitige Helfen und die Mobilisation der Schulter ebenso zu den möglichen Stationen.

BEWERTUNGSDIEE:

01. Die Schüler dürfen sich Elemente/methodische Schritte aus verschiedenen Kategorien aussuchen und müssen damit eine bestimmte Zahl an Punkten sammeln. Diese Punkte bekommen Sie durch das Erledigen der turnerischen Fertigkeit/des methodischen Schritts in Grobform (nicht in Fein- oder gar Feinstform!).

02. Die Schüler bewegen sich relativ frei in den Aufbauten. Am Ende suchen sie sich eine turnerische Fertigkeit/methodischen Schritt aus und ordnen diesen nach Leitfragen ein. Dazu machen Sie eine Video-/Bildanalyse von sich selbst und besprechen technische Details und eigene

Erfahrungen. Leitfragen könnten sein:

- Worauf kommt es bei dem Element/methodischen Schritt an?
- Was war die Herausforderung im Lern-/Übungsprozess?
- Welche Schritte haben zum Erfolg geführt?
- ...

TIPP VORAB: Bei den Felg- und Kippbewegungen kann es nicht mehr Ziel sein, dass alle Schüler am Ende das Element können. Es gibt hier aber so viele Möglichkeiten, Zwischenziele zu erreichen, zum Beispiel eine Rolle rückwärts in die Liegestützposition oder eine Kippe über dem Bock beziehungsweise zwischen zwei Holmen.

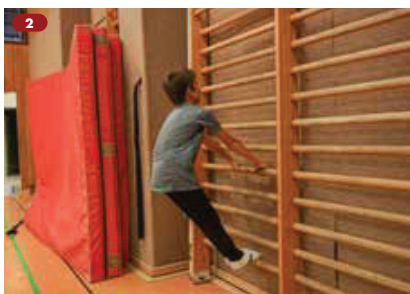
Die folgenden Methodiken sind Beispiele. Je nachdem wie eure Halle ausgestattet und eure Lerngruppe konstituiert ist, könnt ihr die Aufbauten anpassen oder die Stationen ergänzen. Dazu empfehlen sich auch die Episoden 1–41 von #turnenkannjeder



Wenn du genaue Infos zu Kippe und Felgrolle möchtest, schau dir die **Episoden 10 (November 22) und 11 (Dezember 22)** an.



BEISPIELE FÜR STATIONEN ZU KIPPBEWEGUNGEN:



1 STEMMBEWEGUNG MIT TERRABAND: Die Kids sollen bei schnellem Zug die Stemmbeziehung lernen. Langsames zurücklassen dient direkt als Kräftigung. Achtet auf einen Ausfallschritt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

2 KIPPE AN DER SPROSSENWAND: Hier lassen die Kids sich nach „unten“, um dann schnell wieder hochzukippen. Ziel der Übung ist vor allem, dass die Hände „mitdrehen“.

3 KIPPE AM BODEN: Die Kids nehmen die Kipp-position ein und führen dann den Kippstoß aus, um in den Sitz zu kommen. Wer es gut schafft, „hebt“ dabei kurz ab.

4 HANDSTAND UMFALLEN VOM BRETT: Kippe zwischen zwei Reckstangen.

5 KLEINE POSITIONSWECHSEL: Kippe an zwei Barrenholmen.



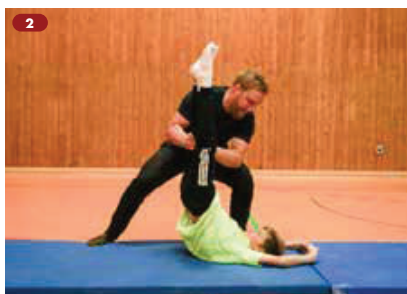
SCHULETURNT



Willst du dein Wissen vertiefen? Unter **Schule turnt** findest du weiteres Material:



BEISPIELE FÜR STATIONEN ZU FELGBEWEGUNGEN:



Auf den Bildern sieht man einfache grundlegende Übungen zu Felgbewegungen. Station **2** zeigt die Felgrolle rückwärts mit Hilfestellung.



Das Abrollen aus dem Handstand ist die „Gegenbewegung“ und kann direkt mitgeführt werden.

BEISPIELE FÜR HILFESTELLUNGEN:



Hier siehst du verschiedene Beispiele für Helfergriffe bei Kipp- und Felgbewegungen.

Der Einsatz digitaler Hilfsmittel wie zum Beispiel der App *Turnlehrer@school* oder einer Delayapp versteht sich von selbst, um den Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung herzustellen.

Kombiniert mit spannenden Einstiegen und geöffneten Anfängen mit Impulsvideos etwa aus dem Parcours zur Erwärmung entsteht hier eine

Einheit, die die Schülerinnen und Schüler abholt und jedem, der möchte, die Option eröffnet, etwas mitzunehmen und zu erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! //

#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 9 – Jetzt geht's ans bewerten

Die große Frage im Gerätturnen wie auch bei den meisten anderen Sportarten ist ja die, wie man am Ende bewertet.

In der Leichtathletik zum Beispiel gibt es das große Argument, dass mit objektiven Zahlen ja die Vergleichbarkeit hergestellt sei – das stimmt auf den ersten Blick, aber die Kritik an diesen „objektiven“ Werten wird aus vielerlei Gründen immer lauter.

Es muss sich also jedes Land, jede Schule und am Ende jede Sportlehrkraft selbst die Frage stellen, worauf sie im Rahmen der Vorgaben am meisten Wert legt. Diese Vorgaben sind meistens relativ weit gefasst und bieten eine Menge Spielraum.

Aus meiner Erfahrung und auch dem vielfältigen Austausch mit Lehrkräften der verschiedensten Schulformen ergeben sich daraus verschiedenen Ansätze, auf die ich im Laufe dieses Artikels noch weiter eingehen werde.

Zuerst sollte man meines Erachtens nach aber zwei Leitgedanken durchdenken:

Die Motivation zur Bewegung ist eines der, wenn nicht das, Hauptziel von Sportunterricht.

Aus fast jedem Lehr- oder Rahmenplan geht heutzutage hervor, dass wir Bewegung brauchen und die Kinder und Jugendlichen zu ebendieser motivieren sollen. Natürlich finden sich auch Begründungen für allerlei sportartenspezifische Ausprägungen, diese müssen aber meines Erachtens immer abgewogen werden und ins Verhältnis zur Könnens- und Kompetenzentwicklung gestellt werden.

Erreichbare Ziele machen Sportunterricht für die Kinder attraktiver und für die Lehrkräfte dankbarer.

Vor allem wenn es um konkrete Techniken oder Fertigkeiten geht, haben wir oft bestimmte Ziele, die uns in der Regel die schulinternen Arbeitspläne geben, im Kopf.



Wenn eine Bewertung im Laufe der Einheit geplant ist, sollte immer überprüft werden, ob ein Großteil (wenn nicht alle) Kinder und Jugendliche durch die angebotenen Trainings- und Übungsformen in der verfügbaren Zeit das Ziel erreichen können. Ist das Ziel zum Beispiel das Erreichen der Handstandposition und dafür 4 bis 5 Wochen Zeit, so wissen alle, die sich mit Turnen beschäftigt haben, dass ein unzureichend geöffneter Arm-Rumpf-Winkel eine gute Handstandposition unmöglich macht. Den Arm-Rumpf-Winkel wirksam in 4 bis 5 Wochen zu öffnen in einer Standard-Schulklasse ist meiner Ansicht nach kein erreichbares Ziel.

Unter diesen beiden Leitgedanken muss eine Planung stehen. Zusammengefasst sollte immer wieder überprüft werden:

- Fördere ich hier die Motivation oder mindere ich sie zumindest nicht? ...
- und: sind die Ziele für meine Zielgruppe erreichbar und damit das Training für die Zielgruppe sinnvoll?

Unter diesen Gesichtspunkten gibt es drei Möglichkeiten, eine sinnvolle Bewertung durchzuführen.

TECHNIKBEWERTUNGEN

Wenn im Sportunterricht, gerade in Neigungskursen oder Leistungskursen, gezielt bestimmte Techniken eingeübt werden, dann können diese natürlich auch bewertet werden.

ZU BEACHTEN:

- Ist die Zielform transparent kommuniziert und ist es auch entsprechend die Grobform (in fast allen Lehrplänen ist eben diese und nicht die Feinform gefordert).
- Gibt es eine Auswahl an Elementen, damit die Lernenden auf jeden Fall ein erreichbares Element wählen können?
- Ist ausreichend Zeit vorhanden und sind Methoden zum Abgleich der Selbst- und Fremdwahrnehmung (z. B. VideoDelay) gegeben, um eine gute Betreuung zu gewährleisten?
- Sind die Bewertungskriterien klar und die eventuell Fehler nach Gewichtung gut kommuniziert und eventuell sogar mit den Lernenden zusammen erstellt?



Oft haben wir nur die Endbewegung als Bewertungsmöglichkeit im Kopf. Allerdings ist es durchaus auch möglich, zum Beispiel eine methodische Station (Handstützumfallen, Rolle in der Kasten-gasse, etc.) entsprechend zu bewerten.





GEÖFFNETE PROZESSBEWERTUNGEN

Bietet man eine Vielzahl von methodischen Stationen an, spricht nichts dagegen, wenn die Lernenden sich ihre Ziele selbst stecken und diese kommunizieren. Die Lernenden suchen sich also 2 bis 3 Stationen aus, die sie für erreichbar halten und kommunizieren diese der Lehrkraft. Wenn die Lernenden der Meinung sind, sie hätten sich dem Ziel ausreichend genähert, bewertet die Lehrkraft dann die Stationen.

ZU BEACHTEN:

- Die Lernenden müssen ein Gefühl dafür bekommen, was erreichbare Ziele sind.
- Es ist wichtig, dass man klar kommuniziert, dass die ausgesuchten Stationen zwar erreichbar sind, aber gleichzeitig auch eine Herausforderung darstellen sollen.
- Eine klare Vorgabe der Ziele (zum Beispiel über Methodikkarten oder Videos mit Kriterien ist wichtig und sinnvoll)



Gibt es in der Klasse Probleme damit, dass manche Lernenden Elemente für zu einfach halten, um eine bestimmte Note zu generieren, kann dieses thematisiert werden oder die Elemente in „Notengruppen“ eingeteilt werden. Das heißt etwa, dass mit Station X maximal eine „gute“ Bewertung erreicht werden kann.

MISCHBEWERTUNGEN

Die Lernenden wählen aus einem Katalog an Elementen, die entsprechende Wertigkeiten haben, eine Anzahl an X-Elementen aus. Damit erstellen sie eine eigene Kür, die sie dann einüben. Das Ganze kann auch geräteübergreifend durchgeführt werden.



Je breiter das Angebot an Elementen, desto mehr können die Lernenden auf ihrem aktuellen Leistungsstand abgeholt werden. Ergänzt man die Bewertung dann noch durch ästhetische Kriterien, Verbindungen, Kreativität, Musik, kann eine sehr abwechslungsreiche und spannenden Aufgabe entstehen.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

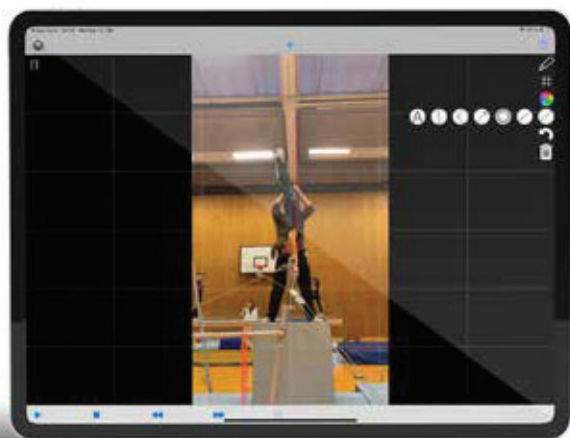


#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 11 – Kleine Helfer, große Wirkung

DIGITALE TOOLS IM TRAINING UND UNTERRICHT: DELAY-APPS UND GENERATIVE KI

Digitale Medien gehören längst zur Lebenswelt unserer Schüler – und auch im Training oder Sportunterricht können sie wertvolle Unterstützung bieten. Dabei geht es nicht darum, Bewegung durch Bildschirme zu ersetzen, sondern die Beobachtung, Reflexion und Planung zu verbessern. Zwei Werkzeuge, die sich hier besonders anbieten, sind Delay-Apps und generative KI. Beide können – richtig eingesetzt – den Unterricht und die Trainingsstunde deutlich bereichern.



DELAY-APPS – SPIEGEL UND COACH ZUGLEICH

Wer sich schon einmal selbst beim Turnen gesehen hat, weiß: Das ist manchmal ganz schön überraschend. Das, was wir fühlen, und das, was tatsächlich passiert, sind oft zwei Paar Turnschlappchen. Genau hier setzen Delay-Apps an.

Durch die verzögerte Wiedergabe (zum Beispiel 10 bis 15 Sekunden Zeitversatz oder mehr für eine ganze Übung) entsteht eine Brücke zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung:

- Die Kinder erleben zuerst ihre Bewegung „von innen“.
- Kurz darauf sehen sie dieselbe Bewegung „von außen“.
- Sie vergleichen, korrigieren und verstehen Bewegungszusammenhänge viel schneller.

Das führt zu einem der größten Lerngewinne im Sportunterricht: reflektiertes Handeln.

Aus einem „Ich glaube, ich habe gestreckt“ wird ein „Ich sehe, dass meine Beine noch gebeugt waren“.

Tipps aus der Praxis:

- Stelle das Tablet so auf, dass Kinder sich selbst leicht im Bild finden können (zum Beispiel Markierung am Boden).
- Starte mit einfachen Aufgaben: „Was fällt dir auf?“ statt „Was war falsch?“
- Lass Kinder in Partnerarbeit Feedback geben – das fördert Sprache, Perspektivübernahme und Selbststeuerung.
- Achtung Datenschutz: Nur Wiedergabe mit Zeitverzögerung, keine Speicherung
- Lasst die Kids immer nur ihr eigene und maximal eine weitere Aufnahme sehen, dann gehts wieder „ran an die Geräte“.

GENERATIVE KI – KREATIVER PLANUNGSHELFER UND IDEEN-BOOSTER

Während Delay-Apps helfen, Bewegung sichtbar zu machen, kann generative KI (zum Beispiel ChatGPT, Copilot, Gemini, Fobiz oder Perplexity) den Planungsprozess unterstützen.

Viele Lehrkräfte und Trainer nutzen KI bereits, um Stundenideen, neue Stationen oder methodische Reihen zu entwickeln.

Doch der Erfolg hängt stark davon ab, wie man die KI füttert – also davon, wie gut der Prompt formuliert ist.

Denn wie beim Training gilt auch hier: „Input bestimmt den Output“.

Tipps für gute Prompts:

- **KONKRET SEIN:** Statt „Erstelle eine Turnstunde“ lieber: „Erstelle eine 45-minütige Turnstunde für eine 4. Klasse mit Fokus auf Rollen und Stützen. Material: Weichböden, Barren, Kästen. Differenzierung nach Können.“
- **RAHMENBEDINGUNGEN NENNEN:** „Die Halle ist klein, 20 Kinder, drei Geräteaufbauten.“ KI kann dann realistisch planen, statt unrealistische Parcours vorzuschlagen.
- **ZIEL NENNEN:** „Ziel: Mut und Körperwahrnehmung fördern, keine Leistungsmessung.“ So bleibt die Planung pädagogisch sinnvoll.
- **NACHFRAGEN UND NACHJUSTIEREN:** KI ist kein Orakel. Frag nach: „Kannst du mir die Stationen mit methodischer Reihenfolge und Sicherheitsaspekt ergänzen?“ – so wird aus einer groben Idee ein brauchbarer Entwurf.

Alternativ kann man sich entweder einen Bot zum Beispiel in Fobiz bauen, der einem ganz klar die gewünschten Infos immer ähnlich und mit klaren Nachfragen auswirft. Ein Beispiel dafür findet ihr in diesem QR Code (nur eingeschränkt nutzbar in der kostenlosen Version). Den Prompt dafür beziehungsweise die Instruktionen kann man sich natürlich auch von einer KI erstellen lassen.



ZUSAMMENSPIEL: DELAY + KI = DOPPELT LERNWIRKSAM

Besonders spannend wird es, wenn beide Werkzeuge kombiniert werden:

- Die KI hilft bei der Gestaltung der Stationen und liefert kreative Ideen.
- Die DELAY-App ermöglicht, die erarbeiteten Bewegungen zu analysieren und zu reflektieren.

So entsteht ein Kreislauf aus *Planen, Durchführen, Beobachten und Anpassen*, der nicht nur die Kinder, sondern auch die Lehrkräfte beim Weiterlernen unterstützt.

CHANCEN UND STOLPERFALLEN

Digitale Tools leben von ihrer pädagogischen Einbettung. Sie sind kein Selbstzweck, sondern Werkzeuge, die Lernprozesse sichtbar machen.

WICHTIG IST:

- Bewegung steht immer im Mittelpunkt.
- Datenschutz beachten (keine Speicherung ohne Einverständnis).
- KI-Ergebnisse immer kritisch prüfen – die Verantwortung liegt bei uns.
- Kinder nicht überfrachten: Lieber gezielt einsetzen als dauerhaft parallel laufen lassen.

Wenn das gelingt, dann machen digitale Tools genau das, was sie sollen: Unterstützen, motivieren und Lernprozesse vertiefen.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

FAZIT

Digitale Tools wie Delay-Apps und generative KI eröffnen neue Wege, Bewegung zu verstehen und Unterricht kreativ zu gestalten.

Sie helfen, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, Feedback zu individualisieren und Ideen zu erweitern – ohne den Charakter des Turnens zu verlieren: Bewegung, Begeisterung, Begegnung.

Wer Mut hat, Neues auszuprobieren, wird schnell merken: *Digital kann ganz schön analog sein – wenn es Bewegung in Köpfe und Körper bringt. //*

#TURNENKANNJEDER – SCHULE TRIFFT VEREIN

Episode 11 – Hilfe- oder Sicherheitsstellung

Wer Kinder beim Turnen begleitet, steht oft im Spagat zwischen Mut und Vorsicht. Man will helfen, aber nicht bevormunden. Absichern, aber nicht verhindern. Und genau hier liegt der Unterschied zwischen einer Hilfestellung und einer Sicherheitsstellung.

HILFSTELLUNG BEDEUTET:

Ich unterstütze die Bewegung.

SICHERHEITSSTELLUNG HEISST:

Ich verhindere, dass etwas passiert.

Beides ist richtig, aber nicht gleichzeitig. Es wichtig, dass ihr euren Schülerinnen und Schülern klar erklärt, was ihr vorhabt und sie das auch verstehen.



HILFSTELLUNG – DIE BEWEGUNG BEGLEITEN

Hilfestellung ist mehr als ein Griff. Sie ist Teil der Bewegungsschulung. Ziel ist, Bewegungsgefühl und Kontrolle zu entwickeln und nicht, die Bewegung „herauszuheben“. Die Kunst liegt darin, so wenig wie möglich, so viel wie nötig zu unterstützen.

Eine gute Hilfestellung:

- gibt Impuls und Orientierung, statt Gewicht zu tragen.
- folgt dem Bewegungsverlauf, nicht gegen ihn.
- lässt die Eigenaktivität der Lernenden erhalten.
- und endet einen Moment, bevor die Bewegung selbstständig gelingt.

Hilfestellung macht nur Sinn, wenn Schüler sich an einem Punkt befinden, an dem sie davon lernen können. Hebt man jemanden einfach „durch die Gegend“, entsteht weder Bewegungserfahrung noch Sicherheit sondern nur körperliche Anstrengung für den Trainer und kein Fortschritt für den Lernenden.

Kinder spüren sofort, ob sie etwas selbst geschafft haben oder ob jemand sie „durchgedrückt“ hat. Hilfestellung ist also auch eine pädagogische Entscheidung.

Hilfestellung kann, nach klarer Einweisung, auch von Schülern übernommen werden. Das fördert Verantwortung, Beobachtungsfähigkeit und soziale Sicherheit.

Sicherheitsstellung dagegen bleibt Aufgabe von Profis: Sie setzt Erfahrung, Körperbewusstsein und Risikoeinschätzung voraus.

SICHERHEITSSTELLUNG – VERANTWORTUNG IM RICHTIGEN MOMENT

Sicherheitsstellung kommt dort ins Spiel, wo das Risiko hoch und der Bewegungsablauf noch unsicher ist. Sie dient nicht der Bewegungskorrektur, sondern der Verletzungsprävention. Hier steht nicht die Technik, sondern die Gefahrenabwehr im Vordergrund.

Das heißt konkret:

- klare Positionierung (z. B. seitlich beim Rad, diagonal beim Überschlag)
- Aufmerksamkeit vor Eingriff, also beobachten statt reflexartig eingreifen
- Kommunikation mit dem Turner: „Ich bin da – mach deinen Versuch.“

Gute Sicherheitsstellung ist unsichtbar, solange nichts passiert. Aber sie gibt das Gefühl: Da ist jemand, der mich auffängt, wenn es schiefgeht.

DER RICHTIGE MOMENT ZÄHLT

Gute Trainer und Lehrer erkennen den Punkt, an dem Hilfestellung zur Sicherheitsstellung wird – und umgekehrt. Das ist kein Zufall, sondern Erfahrung, Beobachtung und Empathie. Je genauer ich Bewegung verstehe, desto gezielter kann ich eingreifen – oder bewusst nicht eingreifen.

Im Training heißt das:

- 01 Beobachte zuerst Körperspannung und Richtungsabsicht
- 02 Entscheide dann: Führen oder sichern?
- 03 Sprich mit dem Athleten und zwar vor und nach der Bewegung (Kommunikation schafft Vertrauen und Timing)
- 04 Gib Feedback nach der Bewegung und nicht währenddessen.

So lernen Kinder, Verantwortung für ihre Bewegung zu übernehmen, anstatt sie abzugeben.



Typische Stolpersteine bei Sicherheitsstellungen:

Zu starker Griff

Falsche Positionierung

Zu weit weg
(Hebel zu groß zum Halten)

Fehlende Absprachen

Zu früh beendete Hilfestellung
(bis zum Element-Ende)





HILFSTELLUNG IM UNTERRICHT

Im Schulsport gilt ein anderer Rahmen. Hier sollte Hilfestellung möglichst vermieden werden – nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus didaktischem Prinzip. Durch differenzierte Angebote und viel materielle Unterstützung (Matten, Kästen, Niedriggeräte) kann Sicherheit geschaffen werden, ohne dass Lehrkräfte aktiv eingreifen müssen. Hilfestellung wird damit zum Ausnahmeinstrument – gezielt eingesetzt, um individuell zu fördern oder zu fordern.

Denn: Wenn Hilfestellung zur Gewohnheit wird, warten viele Kinder genau darauf und kommen nicht ins Üben. Einfach, weil sie auf die eine Person warten, die Hilfestellung gibt.

Anders sieht es aus, wenn Schüler Hilfestellung geben. Nach gezielter Anleitung und klaren Regeln kann das regelmäßig geübt werden – etwa in Partnerübungen oder Stationsarbeit. So entsteht gegenseitige Verantwortung, und die Kinder lernen, Bewegung auch von außen wahrzunehmen. //

Der Leitgedanke des Ganzen:
Vertrauen ist die beste Sicherheitsstellung.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



#TURNENKANNJEDER – HELFEN & SICHERN

Episode 1: Ein Überblick

Dieses Jahr wollen wir in dieser Rubrik ein wichtiges Thema aus verschiedensten Blickwinkeln beleuchten. Immer wieder da und selbstverständlich beim Turnen ist das Thema *Helfen & Sichern*.

Hilfestellungen gehören zum Turnen wie Matten zur Halle. Sie sind selbstverständlich, allgegenwärtig und genau deshalb selten hinterfragt. Hilfestellungen werden weitergegeben: So wie einem selbst geholfen wurde, hilft man dann auch den Kids. Dabei gibt es aber eine Menge zu beachten. Eine Hilfe- oder Sicherheitsstellung hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, nicht zuletzt auch vom Helfenden selbst – ist er groß, klein, lange Arme, kurze Arme und vielem mehr. Manche Trainer greifen unter der Reckstange, manche darüber – da gibt es kein richtig oder falsch, das ist schlicht abhängig von der Größe des Turners und des Trainers und davon wie im Zusammenspiel dieser Faktoren das jeweilige Ziel am besten erreicht werden kann.

Wer regelmäßig hebt, zieht oder hält, ohne selbst vorbereitet zu sein, merkt irgendwann, dass nicht nur die Kinder aufgewärmt sein sollten. Auch Trainerinnen und Trainer brauchen einen bewussten Umgang mit ihrem Körper. Hilfestellung ist kein Kraftakt. Sie ist eine durchdachte Bewegung, die sich mit den Turnerinnen und Turnern entwickelt. Man wächst mit seinen Turnern und mit seinen Hilfestellungen. Gute Trainer fragen deshalb nicht: Wie hilft man bei diesem Element? Sondern: Wie helfe ich diesem Kind unter diesen Bedingungen sinnvoll und Sorge dafür, dass ich das auch mehrmals wiederholen kann, ohne selbst Schäden davonzuziehen. Ein Nein ist vollkommen in Ordnung, auch vom Trainer.

Zu Beginn möchte ich ein paar zentrale Gedanken mitgeben, die in den nächsten Artikeln immer wieder vorkommen und im Detail nochmal durchdacht werden.



HILFESTELLUNG IST NICHT GLEICH SICHERHEITSSTELLUNG

Auch wenn beides im Alltag oft gleichgesetzt wird, verfolgen sie unterschiedliche Ziele. Hilfestellung begleitet eine Bewegung, damit sie verstanden werden kann. Sie gibt Impulse, Orientierung und Rückmeldung. Sicherheitsstellung dagegen übernimmt Verantwortung. Sie verhindert, dass etwas passiert, und bleibt im Idealfall unsichtbar. Bei einer Hilfestellung ist klar: Ich greife ein und damit ist sie planbar und deshalb in ausgewählten Situationen auch von Kids und Schülern durchführbar. Sicherheitsstellung erfordert viel mehr Antizipation der Bewegung und sollte daher nur von Profis durchgeführt werden.



NÄHE SCHAFFT SICHERHEIT

Viele Hilfestellungen scheitern nicht an mangelnder Kraft, sondern an falscher Positionierung. Je weiter man vom eigenen Körper entfernt hilft, desto größer werden Hebel und Unsicherheiten. Gute Hilfestellung entsteht nah am eigenen Körper. Sie geht Bewegungen mit, statt Turner dorthin zu zwingen, wo man selbst gerade steht, kniet oder sitzt. Je kleiner der Hebel, der auch auf den Trainer wirkt, desto größer die Einflussnahme auf die Turnenden.

DARF ICH HELFEN? KOMMUNIKATION SCHAFFT VERTRAUEN

Hilfestellung lebt von Kommunikation. Nicht jedes Eingreifen muss angekündigt werden, aber klare Rituale schaffen Sicherheit. Ein kurzer Satz wie „Ich bin da“ oder „Soll ich helfen?“ reicht oft aus.

AUCH WICHTIG: Verlässlichkeit, zum Beispiel beim Zählen der Schwünge vor einer Unterstützung oder zum Beispiel ein abgesprochenes klares Signal am Sprung. Entscheidend ist, dass Kinder und Jugendliche wissen: Sie dürfen jederzeit Nein sagen. Hilfe darf angeboten werden – sie darf aber nie selbstverständlich sein.

WANN HILFESTELLUNG SINNVOLL IST

Wie viel personelle Hilfestellung gegeben wird, hängt von der Größe der Gruppe und dem Leistungsstand ab. Ratsam ist es sicher, immer zu checken, ob wirklich eine personelle Hilfestellung nötig ist oder ob auch anders geholfen werden kann. Eine Hilfestellung bindet den Trainer immer an den Athleten, während die anderen der Gruppe sinnvoll beschäftigt sein sollten.

Gerade bei Elementen, die ganzheitlich erlernt werden, kann personelle Hilfestellung sinnvoll sein. Umschwungbewegungen am Reck sind ein gutes Beispiel. Manchmal hilft es, ein Element einmal vollständig zu erleben, um eine innere Vorstellung aufzubauen.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.



BIOMECHANISCH DENKEN, NICHT EINFACH HALTEN

Hilfestellung folgt der Bewegungslogik. Ein klassisches Beispiel: Hängt ein Kind beim Aufzug am Reck kopfüber, bringt eine Hilfe am Rücken wenig. Die Bewegung verlangt Unterstützung an der Schulter für die Aufwärtsbewegung und am Oberschenkel für die Rückwärtsrotation. Gute Hilfestellung beginnt mit Analyse der Bewegung. Auch eine Hilfestellung, die oft in der Literatur steht oder viel angewandt wird, kann manchmal davon profitieren, wenn man sie nochmal durchdenkt und überlegt ob sie wirklich Sinn macht.

Ein gutes Beispiel dafür ist der *Klositz* beim FlickFlack. Hier ist es wichtig, dass die Knie nicht vor die Füße kommen und der Armzug nicht von hinten erfolgt; das soll er schließlich nach der Radwende auch nicht, sonst wird es nichts mit der Impulsübertragung.



RAHMENBEDINGUNGEN EHRlich MITDENKEN

Wie intensiv personelle Hilfestellung eingesetzt wird, hängt stark vom Verhältnis Trainer-Athlet ab. Je größer die Gruppe, desto wichtiger werden Alternativen: methodische Reduktionen, materielle Hilfen, Partnerhilfen oder klar strukturierte Zirkelformen. Ziel bleibt immer, die aktive Bewegungszeit hochzuhalten – nicht Warteschlangen zu organisieren.

ZUM ABSCHLUSS

Hilfestellung ist wichtig. Aber sie muss klug gewählt, individuell angepasst und bewusst eingesetzt werden. Sie ist kein Reflex, sondern eine Entscheidung. Eine Entscheidung für Lernen statt Abnehmen, für Nähe statt Kraft und für Analyse statt Automatismus. Diese Season wird in den nächsten Episoden zeigen, wie Hilfestellungen sinnvoll eingesetzt werden können – und wie ihr sie Schritt für Schritt wieder abbaut. Denn das Ziel bleibt: Impulse geben, Sicherheit schaffen und Selbstständigkeit ermöglichen. //

#TURNENKANNJEDER – HELFEN & SICHERN

Episode 2: Der richtige Platz entscheidet

KONTAKTPUNKTE, KÖRPERPOSITION UND NÄHE

In vielen Hallen sieht man folgende Szene: Ein Rad wird geturnt. Der Trainer steht einen guten Meter entfernt, greift mit ausgestrecktem Arm zur Hüfte und wundert sich, warum sich die Bewegung schwer anfühlt. In vielen Fällen reicht es dann auch nicht zu einer korrekten Ausführung, im „besten“ Fall wird das Kind geturnt.

Das liegt oft daran, dass eine Hilfestellung zu spät oder mit nicht ausreichender Intensität eingesetzt wird.

Wenn ich einen Trainerlehrgang gebe, versuche ich den Teilnehmenden immer folgende Prinzipien mitzugeben:

- Steht nah am Turnernden, manchmal sogar fast „im Turner“.
- Hebt so eng am Körper wie möglich – das verringert den Hebel und senkt das Risiko, dass man irgendwelche Hände, Knie oder Füße abbekommt.
- Überlegt euch, ob die „fehlerhafte“ Bewegungsausführung vielleicht auch was mit eurer Position oder Hilfestellung zu tun hat.
- Wer falsch steht, hilft falsch – selbst mit der besten Absicht.

Wir schauen uns in diesem Artikel zwei Punkte mal etwas näher an.



NÄHE IST KEIN DETAIL SONDERN SICHERHEIT

Die Trainerposition ist aus zwei Gründen entscheidend. Der erste ist rein mechanisch: Hebel wirken immer auch gegen uns. Um das Ganze bildhaft zu machen: Niemand würde sein Getränk in der Porsche-Arena beim DTB Pokal mit ausgestrecktem Arm vor sich hertragen, das wäre irgendwann schwer. Das Gleiche gilt auch für Hilfestellung. Je näher am Körper, desto effizienter ist die eigene Kraft einzusetzen und desto geringer sind die „negativen“ Hebel.



WER ÜBER EINEN AUSGESTRECKTEN ARM HILFT, VERGRÖßERT DEN HEBEL

Je weiter die Hand vom eigenen Körper entfernt ist, desto mehr Kraft wird nötig und desto weniger Kontrolle entsteht. Die Bewegung wird schwerer, unsicherer, hektischer. Hilfestellung funktioniert deutlich besser, wenn sie nah am eigenen Körper stattfindet. Hier kann der Trainer stabil stehen, Kraft dosieren, Impulse fein setzen. Die eigene Körpermitte wird zur Sicherung, nicht der Arm allein.

Ein einfacher Selbsttest in der Halle zeigt es sofort: Versucht mal einen Turner oder eine Turnerin im Salto oder auch nur bei der Sprungrolle in der Bewegung zu stoppen oder einen Athleten, eine Athletin beim Rad in der Mitte anzuhalten und kurz zu lüpfen: Klappt alles nur nah am Körper und mit klarem, sicherem Stand.

WENN DER TRAINER DEN BEWEGUNGSSORT BESTIMMT

Der zweite Grund ist weniger offensichtlich, aber mindestens genauso wichtig, denn die Position des Trainers beeinflusst die Bewegung des Athleten.

Wer kniet, sitzt oder sich an einer bestimmten Stelle fixiert, gibt unbewusst einen Aktionspunkt vor. Der Turner orientiert sich daran. Die Bewegung wird dorthin „gezogen“. Manchmal ist das nicht vermeidbar, dann ist es aber wichtig, dass ihr dafür sorgt, dass nicht alle Kids am gleichen Punkt starten. Der individuell optimale Beschleunigungsweg und die entsprechende technische Positionierung müssen unbedingt weiter möglich sein.

Ein typisches Beispiel ist der Arm-Rumpf-Winkel beim Handstützüberschlag oder beim Rondat.

Oft sieht man, dass beim Anhüpfer der Arm-Rumpf-Winkel super nach vorne geöffnet wird, würde er da bleiben, wäre nachher eine Impulübertragung richtig gut möglich. Wenn dann aber ein Trainer am festen Punkt kniet oder zum Beispiel ein Hindernis zum „darüberturnen“ bereitsteht, wird oft im letzten Moment der ARW geschlossen, um „passend“ zu greifen.

WICHTIGE REGEL HIER: Beobachtet euch selbst bei der Hilfestellung, prüft auch die Option, dass die Hilfestellung Grund für „Fehlausführung“ sein könnte und sorgt, wenn möglich dafür, dass die Hilfestellung mobil ist (sei es zum Beispiel eine Airroll oder ein Trainer, der sich „rückwärts“ mit dem Sportler/der Sportlerin bewegt).

WAS BLEIBT?

Hilfestellung beginnt mit der Frage: Wo bin ich und warum stehe ich hier? Wer nah am eigenen Körper hilft, reduziert Hebel, gewinnt Kontrolle und schützt sich selbst. Wer sich nicht fixiert, sondern Bewegung begleitet, ermöglicht saubere Technik statt Anpassung an den Hilfspunkt. Der richtige Platz entscheidet nicht nur über die Sicherheit, sondern über die Qualität der Bewegung.

Und genau hier beginnt professionelle Hilfestellung:

**Impuls geben.
Sicherheit schaffen.
Selbstständigkeit ermöglichen.**



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 33-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

#TURNENKANNJEDER – HELFEN & SICHERN

Episode 3: Impuls geben statt tragen

TIMING SCHLÄGT KRAFT

In vielen Hallen sieht man folgende Szene:

Ein Turner versucht in den Handstand zu schwingen, er kommt nicht hoch genug und wird sofort komplett „hochgezogen“. Die Bewegung wird fertig geturnt, das Kind steht oben, alle sind zufrieden. Beim nächsten Versuch passiert dasselbe wieder. Aber selbstständiger wird es dadurch oft nicht. Das Problem ist nicht die Hilfestellung, sondern ihr Umfang. Hilfestellung soll begleiten, nicht übernehmen. Und vor allem soll sie im richtigen Moment kommen. Es ist wichtig, dass man alle Faktoren drum herum mitdenkt. Stimmen die motorischen und koordinativen sowie konditionellen Voraussetzungen, hat das Kind automatisch verstanden, was es tun soll?

IMPULS STATT DAUERHILFE

Eine der häufigsten Fehlannahmen lautet: Je mehr ich helfe, desto sicherer wird die Bewegung.

In der Praxis passiert oft das Gegenteil. Wird eine Bewegung vollständig getragen oder über die gesamte Phase begleitet, nimmt der Turner die aktive Steuerung zurück. Er verlässt sich auf die Hilfe. Die Bewegung wird nicht eigenständig aufgebaut, sondern „abgeholt“. Hilfestellung wirkt dann am besten, wenn sie als Impuls verstanden wird. Ein kurzer, gezielter Kontakt im entscheidenden Moment. Das setzt natürlich voraus, dass ich als Trainer die Bewegung selbst verstanden habe und entsprechend nah dran bin (siehe Episode zwei), um entsprechend technisch sauber unterstützen zu können.



KRAFT KOMMT AUS DEN BEINEN UND NICHT AUS DEN ARMEN

Ein häufiger Fehler liegt dabei weniger im Timing als in der Technik des Trainers. Viele Hilfestellungen werden aus den Armen heraus gegeben. Eine Kraftdosierung des Trainers ist oft schwer möglich. Es wird gehoben, gezogen oder gehalten – oft mit gestreckten Armen und aus dem Oberkörper heraus. Das ist nicht nur ineffizient, sondern auf Dauer auch belastend, ein sauberer Impuls kann oft aus den Beinen entstehen. Der Trainer steht stabil, nutzt seine eigene Körperachse und setzt den Impuls aus der Beinarbeit heraus.

DAS VERÄNDERT DIE QUALITÄT DER
HILFESTELLUNG DEUTLICH:

- weniger Kraftaufwand
- mehr Kontrolle
- bessere Dosierung
- Schutz für den Trainerkörper

Deutlich wird das in meinen Augen gut an zwei klassischen Momenten:



Die Hilfestellung beim Handstützüberschlag am Sprung und bei der Kippe. Beides kann ich als Trainer einfach mit Kraft werfen oder entsprechend hindrücken. Dabei lernt der Athlet die Bewegung aber nicht.

Nehme ich beim Handstützüberschlag aber den Turner aus einer tiefen Trainerposition schon beim Absprung ab, kann ich mein System im Oberkörper fest machen und entsprechend aus den Beinen den Impuls dosieren. Die Hände tragen und verfeinern die Technik, die Beine geben den Impuls.



Ähnlich ist das bei der Kippe. Wenn ich hier aus den Beinen das umgekehrte „S“ (Schwebe oder Laufkippe) mitgehe, kann ich genau schauen, wo das Kind Unterstützung braucht und die Bewegung Stück für Stück anpassen.



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 35-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnbund aktiv.

HILFE ABBAUEN IST TEIL DER HILFE

Hilfestellung ist nur dann sinnvoll, wenn sie reduziert werden kann. Wer von Anfang an vollständig hilft, muss irgendwann stark reduzieren und das kann Unsicherheit erzeugen. Wer dagegen minimal unterstützt und gezielt Impulse setzt, kann die Hilfe schrittweise zurücknehmen.

Gerade bei Kindern entsteht sonst schnell eine Erwartung: „Du hältst mich doch, oder?“ Hier hilft Transparenz: „Ich gebe dir heute nur noch einen kleinen Impuls.“

WAS BLEIBT?

Hilfestellung ist kein Dauerzustand. Sie ist ein kurzer, gezielter Impuls. Sie entsteht aus Analyse und nicht aus Reflex, aus stabiler Beinposition und nicht aus hektischen Armen. Und sie endet, bevor der Turner sie wirklich braucht. //

**Impuls geben.
Sicherheit schaffen.
Selbstständigkeit ermöglichen.**

#TURNENKANNJEDER – HELFEN & SICHERN

Episode 4: Sicherheitsstellung hat ihre ganz eigenen Ansprüche

Sicherheitsstellung wird dann sinnvoll, wenn das Element grundsätzlich verstanden ist oder wenn das Risiko/Setting eine Absicherung zwingend macht (z. B. Höhe, Tempo, Ermüdung, Verbindungen). Oft kommt sie auch bei Verbindungen oder ganzen Übungen zum Einsatz, wenn es sein könnte, dass die Kraft am Ende nicht mehr reicht, die variable Verfügbarkeit in diesem Setting noch nicht ausreicht.

SICHERHEITSSTELLUNG IST KEIN MITTURNEN

Sicherheitsstellung bedeutet nicht, jede Bewegung aktiv zu begleiten oder ständig Kontakt zu halten. Sie bedeutet, vorbereitet zu sein, ohne einzugreifen. In meinen Augen ist das die eigentliche Meisterleistung. Je mehr ich aus der Bewegung gehe, desto mehr Verantwortung gebe ich an den Athleten ab, dafür muss ich genau wissen, was ich tue – vor allem bei Elementen mit hohem Verletzungspotential.

Gerade bei Bewegungsfolgen am Boden oder eben ganzen Übungen wird das deutlich: Wer sichern will, muss die Bewegung exakt kennen. Nicht grob, sondern im Detail:

- Wo verlagert sich der Schwerpunkt?
- Wann entsteht Instabilität?
- Wo bestehen noch die größten Unsicherheiten?

Nur, wer die einzelnen Phasen einer Bewegung versteht, kann sie im Notfall unterbrechen.

Das heißt auch, der Trainer muss selbst aktiv sein: Mitgehen, mitdenken, mitbewegen.



SICHERHEITSSTELLUNG NUR VOM EXPERTEN

Ein zentraler Grundsatz dieser Season lautet: Sicherheitsstellung gehört in Expertenhand!

Kinder und Schüler dürfen helfen, aber sie sichern nicht. Sichern bedeutet, Verantwortung übernehmen.

Und Verantwortung setzt Erfahrung voraus. Sicherheitsstellung darf nur angeboten werden, wenn man sich selbst sicher ist.

WENN DIESE SICHERHEIT NICHT GEGEBEN IST, MUSS DIE SITUATION VERÄNDERT WERDEN:

- anderes Material
- niedrigere Höhe
- methodische Reduktion
- andere Organisationsform



MITGEHEN OHNE EINZUGREIFEN

Auch wenn wir bei Sicherheitsstellungen oft nicht mehr den direkten Kontakt zum Turnenden haben, ist es doch wichtig, die Bewegung so „mitzugehen“, dass wir als Trainer unsere Hände schon an den entsprechenden Stellen haben und direkt eingreifen könnte. Bei einer Übung am Parallelbarren zum Beispiel oder einer akrobatischen Bahn am Boden muss natürlich auch die Sicherheitsstellung Kontakt zum Athleten aufnehmen oder mitgehen, als würde man helfen, um eben im entscheidenden Moment helfen zu können.

SICHERHEIT HEISST NICHT VOLLABSICHERUNG

Ein weiterer Gedanke ist entscheidend: Sicherheitsstellung bedeutet nicht, jede Gefahr vollständig auszuschließen. Sie bedeutet, Schlimmeres zu verhindern. **Man kann eine Bewegung nicht zu hundert Prozent kontrollieren.** Sicherheitsstellung ist kein Garant für Perfektion. Sie ist eine Maßnahme zur Risikoreduktion.

Das muss auch in der Schule klar sein. Gerade im Schulsport mit größeren Gruppen kann nicht jede Bewegung personell abgesichert werden. Hier wird Sicherheitsstellung zur Organisationsfrage:

- klare Bewegungsräume
- eindeutige Laufrichtungen
- reduzierte Komplexität
- bewusste Materialwahl



SEBASTIAN DÖRR

Sebastian Dörr ist Schulleiter einer Grundschule und leidenschaftlicher Turner aus Edesheim (Pfalz). Aktiv ist er als 1. Vorsitzender und Übungsleiter beim TV Edenkoben. Auf seinen Social Media-Kanälen *Frag Seb* begeistert der 35-Jährige mit Videos zu Trainingsideen und Hilfestellungen – und ist seit Jahren für den Schwäbischen Turnerbund aktiv.

Im Kern gilt für Sicherheitsstellung in der Schule: Lieber Hilfestellung bis zur Feinstform, als zu früher Abbau der Hilfestellung. Bei so großen Lerngruppen, so unterschiedlichen Voraussetzungen und dem oft vorhandenen Zeitdruck ist das Risiko sonst groß, Kinder zu überfordern. Gerade in solchen Gruppen braucht es Individualisierung und materielle Hilfen/Absicherungen.

WAS BLEIBT?

Sicherheitsstellung entsteht aus Erfahrung, Analyse und Präsenz und gehört in Expertenhand. Sie wird nur dort angeboten, wo Eingreifen realistisch möglich ist. Und sie versteht sich als Vermeidung von Schlimmerem, nicht als vollständige Absicherung. //

**Impuls geben.
Sicherheit schaffen.
Selbstständigkeit ermöglichen.**