

## Affig? Vom Stützen, Hängen und Hangeln

Matthias Jaklen

### Zutaten:

- Turnbank
- Parallelbarren
- Recks
- Schaukelringe/Trapez
- Taue
- Matten
- Turnstäbe

Insbesondere Inhalte aus dem Bereich des normfreien Turnens (spielerisches Turnen, Partnerturnen, Synchronturnen) eignen sich dazu, mit einem möglichst breiten Bewegungsangebot die individuell unterschiedlich ausgeprägten Bewegungskompetenzen aufzugreifen, zu entwickeln und zu fördern. Auf der Basis dieser grundlegenden Bewegungserfahrungen, können dann im 3. Und 4. Schuljahr zunehmend auch Inhalte des normierten Turnens erfolversprechend angeboten werden. Es ist dabei durchaus beabsichtigt und notwendig, dass beide Turnbereiche sich in ihrer Wertigkeit nicht ausschließen sondern ergänzen und somit stets zusammen angeboten werden.

### Zubereitung:

normfreies Turnen  
(eher 1./2. Schuljahr)

normiertes Turnen  
(eher 3./4. Schuljahr)

Sammlung und Erfahrung vielfältiger Bewegungen	Aneignung vorgeschriebener Bewegungsabläufe und Techniken
Entwicklung von allgemeinen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen	Entwicklung von spezifischen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen
Anregung kreativer Prozesse im spielerischen Umgang mit Bewegungen	Anwendung von Bewegungsfertigkeiten in Bewegungsgestaltungen
<p><b><u>Barren</u></b></p> <p>1. Überwinden (quer) - Bänke einhängen/Holme parallel - w.v./Holme parallel, unterschiedlich hoch</p> <p>2. Überwinden (längs) - auch von beiden Seiten turnen lassen - Holme verändern (schief, schräg, versetzt) - Schülerideen anregen, aufgreifen, verändern (1. Schulj.: häufig zu schwer!/ 2. Schulj. Experimentierfreudiger) - Einschränkungen bei „freies Stützeln/Gehen“</p>	<p><b><u>Barren</u></b></p> <p>1. Langsames Verlängern der Stützphase - "querstützeln an einem Holm" - "längsstützeln an zwei Holmen"</p> <p>2. Hinführung Stüttschwung (Barrenholme schief/turnen am Barrenende) - nach vorne Schwingen (Ausgangsposition: Stand auf einem kleinen Kasten) - über Holmhöhe schwingen und ggf. den Grätschsitz einbauen - Barrenholme parallel: Aufgaben wiederholen)</p>

<p><b>Reck</b></p> <p>1. Hängen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schülerideen anregen, aufgreifen, verändern</li> <li>- „Füße hoch, Kopf unten“</li> <li>- „Beine vom Boden“</li> <li>- „Rollen“</li> <li>- Reckstange mit beiden Händen greifen: vor- und zurücklaufen</li> </ul> <p>2. Stützposition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfe: geringfügige Stützphase (aus dem Stand) ermöglichen</li> </ul>	<p><b>Reck</b></p> <p>1. Langsames Verlängern der Stützphase</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützeln an der Reckstange (kleine Schritte)</li> </ul> <p>2. Hinführung zu grundlegenden Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abzug (leise absetzen)</li> <li>- Abschwung</li> </ul> <p>3. Hinführung zum Aufschwung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitende Übungen am Stab</li> <li>- Hangübung als Voraussetzung</li> </ul>
<p><b>Zusatzangebote: Tau/Trapez/Schaukelringe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erste Erfahrungen „Überkopfposition und Hang“ (besonders gut geeignet für Synchron und Partnerturnen)</li> </ul>	

**Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

- Die Lehrkraft sollte ein Gerätearrangement anbieten (nach entsprechender Vorbereitung handlungsorientiert gemeinsam mit den Schülern entwickeln und gestalten; die Lehrkraft übernimmt dabei die Rolle eines Lernhelfers, unterstützt durch geeignete Lernimpulse und Lernhilfen die Selbsttätigkeit der Schüler, ist Berater, Moderator und Organisator). Das Gerätearrangement sollte möglichst gemeinsam auf- und abgebaut werden. **Bei aufwendigen Aufbauten hat sich bewährt, im Kollegium entsprechende Absprachen zwecks gemeinsamer Nutzung zu treffen.**
- Gerade beim normfreien Turnen müssen mit den Schülern verbindliche Regeln und Absprachen getroffen werden und deren Einhaltung ggf. eingefordert werden. Das Erproben von Gerätelandschaften wird erst dann gestattet, wenn die einzelnen Stationen im Hinblick auf ihre Sicherheit vom Lehrpersonal überprüft worden sind.
- Es ist besser, einen nicht zu schwierigen Bewegungsablauf selbständig 10x – 15x zu turnen, als einen schwierigen Bewegungsablauf nur 1x – 2x zu turnen.
- Die gebundene Aufgabe grenzt das Bewegungsproblem bewusst ein, um die Bewegungsphantasie und Aktivitäten des Übens in eine bestimmte Richtung zu lenken. Aufgrund ihrer Konkretheit kann sie aber auch eine sinnvolle Anregung und Hilfe für ein erstes kreatives Arbeiten sein.