

AK29 – Jeder Schüler hat ein Recht auf Bewegung, nur wie, wenn es 30 : 1 steht

Ralf Schall, Kerben

Viele Kinder in einer Turnstunde gleichzeitig zu beschäftigen bedarf einer gut durchdachten Planung. Jede einzelne Übung muss so gestaltet sein, dass die Aufgaben von den Kindern entweder alleine oder mit gegenseitiger Hilfe zu bewältigen sind. Der Lehrer oder Übungsleiter (im Folgenden der Einfachheit halber ‚ÜL‘) beobachtet, korrigiert und hilft selbst an höchstens einer Station. Dabei ist das Wort „Hilfe“ eigentlich das falsche an dieser Stelle. Kinder lernen turnerische Fertigkeiten nicht durch eine gute Hilfe, sondern durch eine gut durchdachte, logisch aufeinander aufgebaute und kleinschrittige methodische Übungsreihe. Wird diese konsequent Schritt für Schritt angeboten, wird die nächste Übung erst verlangt, wenn die vorhergehende gekonnt ist, so lernen die Kinder die Bewegungen mit eigener Kraft, eigener Koordination und eigener Erfahrung. So wird nach unserer Arbeitsweise selbst die einfache Fertigkeit Rolle vorwärts in neun methodische Schritte unterteilt. Dies stellt aber dann sicher, dass wir eine *Rolle vorwärts* und keinen *Purzelbaum* von den Kindern sehen werden, die auch dauerhaft und richtig gelernt ist.

Aufwärmen

In einem geeigneten Aufwärmspiel wird zunächst im allgemeinen Teil das Herz-Kreislauf-System angeregt, im speziellen Aufwärmteil werden Arm-Schulter-Muskulatur sowie Körperspannung gekräftigt. Hierzu spielen wir das Spiel „Das Meer und die Fische“ (Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter, Koblenz 1993⁷, S. 8).

Hauptteil

Im Hauptteil der Stunde werden mehrere methodische Reihen parallel nebeneinander behandelt. Dabei muss jede einzelne methodische Übungsreihe als Fortführung der letzten Stunde und als Vorbereitung auf die nächste Stunde verstanden werden. Die Methodik jeder Fertigkeit wird gegenüber der letzten Stunde entweder noch einmal geübt, in jedem Fall aber wiederholt und dann fortgeführt. Durch gegenseitige Hilfe der Kinder kann sich der ÜL weitgehend zurückziehen und sich auf Beobachten und Korrigieren beschränken. Die Übungen zu den Fertigkeiten werden ergänzt durch Übungen zur Schulung sportmotorischer Grundeigenschaften (Kraft, Gleichgewicht, Koordination, usw.). Mit dieser Arbeitsweise werden alle Kinder gleichzeitig beschäftigt, es entstehen so gut wie keine Warteschlangen, wenn man die Stationen entsprechend plant und man erreicht ein Höchstmaß an Bewegung und Übung.

In dieser Demostunde werden Auszüge aus den methodischen Übungsreihen zur Rolle vorwärts, Rolle rückwärts und Rad sowie Handstand, Hinführung zum Absprung auf dem Sprungbrett, Hinführung zum Sprung und Einführung des Barrenturnens gezeigt, ergänzt durch Übungen zur Kräftigung der Arm-Schulter-Muskulatur und der Gleichgewichtsfähigkeit. Bearbeitet man so wie hier gezeigt mehrere methodische Übungsreihen parallel nebeneinander in einem Gerätekreislauf bzw. einer Geräte-landschaft, ergänzt diesen Geräteaufbau mit zusätzlichen Übungen wie Gleichgewichtsschulung, Kräftigung, o.ä., so erreicht man leicht über 200 Übungen pro Kind alleine im Hauptteil einer einzigen Turnstunde. Das sind bei 30 teilnehmenden Kindern über 6.000 Übungen in einer einzigen Stunde. Bei diesen Wiederholungszahlen

kann man sich leicht vorstellen, dass trainingsrelevante Effekte im Bereich der Fertigkeiten und Fähigkeiten erzielt werden können. Der alleinige Nachteil dabei ist, dass man bei der Einführung neuer Übungen sehr konsequent darauf achten muss, dass diese richtig ausgeführt werden, denn dies ist klar: wird eine Übung 100mal falsch geübt und wiederholt, so ist diese Übung gelernt und es wird sehr schwierig werden, Fehler wieder umzulernen. Deshalb sollte der ÜL immer an der Station stehen, an der eine neue Aufgabe gegeben wurde und hier die nötigen Gruppen- und Einzelkorrekturen vornehmen.

Erklärung: Man möchte in den nächsten Turnstunden vier bestimmte neue Übungsteile mit den Kindern erlernen (Teil 1, Teil 2, Teil 3, Teil 4). Man kennt zu jedem Übungsteil (z.B. Rolle vorwärts) die methodische Reihe, die aus mehreren, aufeinander aufbauenden Übungen besteht, angefangen mit Vorübung 1 (①), darauf aufbauend Vorübung 2 (②), usw. bis zur Zielübung.

Stunde	Teil 1	Teil 2	Teil 3	Teil 4
4	④	③	②	
	③	②	①	①
3	③	②	①	-
	②	①		
2	②	①	-	-
	①			
1	①	-	-	-

In der ersten Stunde bietet man in einem Gerätekreislauf die erste Übung der methodischen Übungsreihe (①) an, den übrigen Gerätekreislauf füllt man mit Übungen zur Schulung der konditionellen und koordinativen Fertigkeiten (Klettern, Rutschen, Schwingen, Balancieren, usw.).

In der zweiten Turnstunde wiederholt man diese Übung und geht während der Stunde über zu Übung ②. Außerdem beginnt man mit Übung ① zu Teil 2. Den Gerätekreislauf füllt man dann wieder mit anderen Aufgaben.

In der dritten Turnstunde wiederholt man Übung ② von Teil 1 und geht weiter zu Übung ③, von Teil 2 wiederholt man Übung ① und geht weiter zu Übung ② und von Teil 3 beginnt man mit Übung ①.

So erreicht man nach und nach die Ziele der verschiedenen Fertigkeiten. Natürlich kann man schon mal in einer Stunde zwei Schritte in der methodischen Übungsreihe voranschreiten – nämlich dann, wenn alle Kinder die geforderte Übung beherrschen, oder manchmal ist es auch notwendig, eine Übung mehrere Stunden zu wiederholen. Das oben stehende Schema soll lediglich ein Beispiel darstellen. Ist eine Fertigkeit erlernt, wird sie nur noch geübt und man kann eine weitere, neue Fertigkeit beginnen.

Auf diese Art kann man also **mehrere methodische Übungsreihen parallel zueinander innerhalb einer Stunde** behandeln. Jede Übungsreihe für sich ist dabei verschieden weit fortgeschritten. Es bietet sich außerdem an, nicht nur Fertigkeiten eines Geräts zu behandeln, sondern wegen der Abwechslung verschiedene Geräte (z.B. Rolle vorwärts und rückwärts am Boden, Schwingen am Barren, Hüftaufschwung am Reck, Erlernen des Absprungs auf dem Sprungbrett).

Abschlussspiel

Zu jeder guten Turnstunde gehört auch ein Ausklang. Das Spiel „Hase im Gebüsch“ ist ein leicht verständliches Nachlaufspiel, in dem noch ein wenig Toben, aber auch Konzentrieren und miteinander spielen beinhaltet ist.

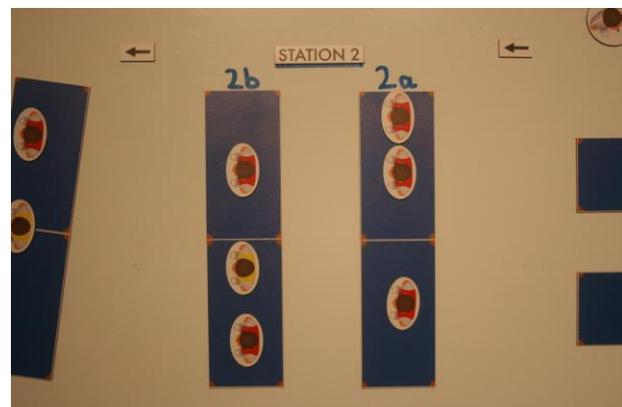
Der Geräteaufbau und das Wegräumen werden mit der Übungsgruppe gemeinsam vorgenommen. Die Kinder stellen sich in einer langen Linie an der Wand auf und der ÜL ruft immer, wie viele Kinder das nächste Gerät holen. Diese laufen los und bringen das angeforderte Gerät dorthin, wo der ÜL steht. Der ÜL kann immer mehrere Geräte gleichzeitig anfordern, muss dabei darauf achten, dass er immer dort steht, wo das nächste Gerät hingestellt werden soll. Hat man das häufiger gemacht, so entsteht natürlich hier eine gewisse Routine und Erfahrung und ein Geräteaufbau ist innerhalb kürzester Zeit erledigt.

An konkreten Beispielen soll nun die Vorgehensweise gezeigt werden. Die angegebenen Zahlen beziehen sich auf durchschnittlich 15 Durchgänge, die jedes Kind im Hauptteil der Stunde macht.

1a und 1b: Knien auf die Bank, Hände setzen nah hinter der Bank auf, Nase wird unter die Bank gesteckt und überfallen lassen zur Rolle vorwärts. In der vergangenen Stunde wurde die Position der Hände mit Kreide vorgezeichnet, in dieser Stunde wird die Kreidezeichnung entfernt.



2a und 2b: Zunächst Rückenschaukeln mit Festhalten der Knie als Unterstützung der Bauchmuskulatur. Im Lauf der Stunde wird die richtige Handhaltung für die Rolle rückwärts an der Wand geübt und dann wird die Rückenschaukel mit Hinsetzen der Hände neben die Ohren geübt.



3 Wiederholungen pro Durchgang

Station 3: „Tarzan“ – Schwingen mit der Liane über die Schlucht. Die Matten werden als Begrenzung deshalb schräg hingelegt, damit starke und schwache Kinder sich die passende Weite aussuchen können. (Kräftigung der Arme)



Station 4: Vorübung für Handstand. Zunächst stehen die Kinder auf den Händen mit gehockter Hüfte, nur die Fußspitzen berühren die senkrecht gestellte Weichbodenmatte. Haltedauer: 15 – 30 sec. Die Zeit kann während der Stunde verlängert werden. Im Lauf der Stunde wird die Übung dahingehend verändert, dass die Kinder nicht mehr auf einer Stelle stehen, sondern auf der einen Seite der Station (hier ‚oben‘) beginnen und dann in der handstandähnlichen Position mit gehockter Hüfte auf den Händen quer gehen.



Station 5:

5a – Absprung auf dem Sprungbrett

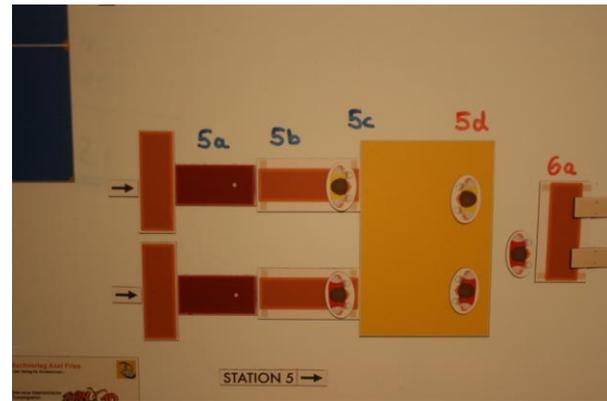
5b – Vorübung für Stützsprünge

5c – richtige Landung nach Sprung

5d – gegenseitige Hilfestellung

Zunächst erhalten die Kinder lediglich die Aufgabe, auf den Kasten hinauf und hinten wieder herunter zu springen. Im Lauf der Stunde

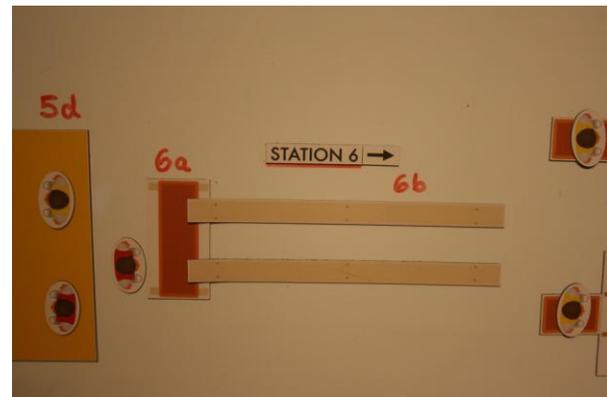
erhält die Gruppe weitergehende Aufgaben: Stehen vor dem Kastendeckel mit einem Bein, das andere auf dem Kastendeckel, die Arme nach hinten, dann Sprung auf den dreiteiligen Kasten in die Bankstellung (Kreidezeichnung zeigt Position der Hände und der Knie), Aufstehen, vom Kasten springen. Neue Aufgabe: auf der Niedersprungmatte steht ein Helfer und hält die Hände nach vorn, der Turner springt mit einem Strecksprung vom Kasten und legt seine Hände auf die Hände des Helfers (nicht klatschen!).



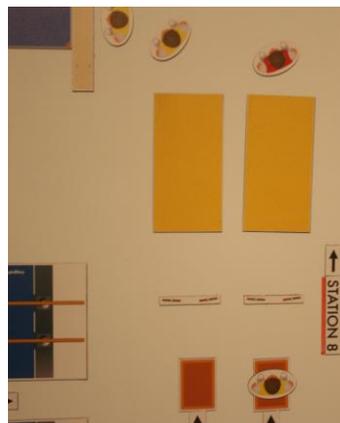
Station 6:

6a – Klettern auf den Kasten (Kräftigung)

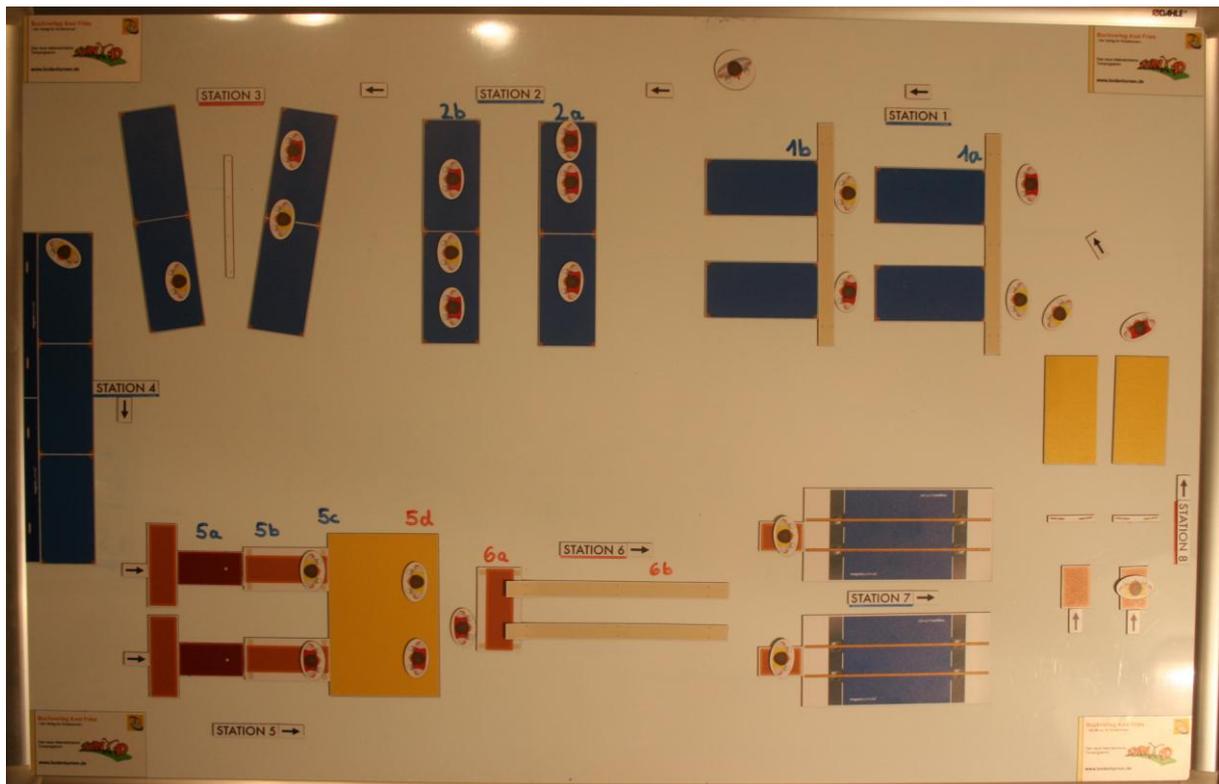
6b – auf dem Bauch die Bank hinunter rutschen (Gleichgewicht)



Station 7: Klettern in verschiedenen Gangarten über den Barren (nicht zu Fuß gehen!). Kinder dürfen selbst ausprobieren. Achtung: der Barren muss ausreichend durch Matten gesichert werden. (Kräftigung Ganzkörpermuskulatur)



Station 8: Vom kleinen Kasten über die Schlucht an den Schaukelringen auf die gelbe Niedersprungmatte schwingen. Die Schaukelringe sind dabei so niedrig eingestellt, dass die Beine angezogen werden müssen. (Kräftigung der Arme und der Hüft- und Buchmuskulatur)



Im Gesamtüberblick werden hier noch einmal alle acht Stationen gezeigt. Die Kinder turnen im Kreislauf. Es gibt keine ‚erste‘ und keine ‚letzte‘ Station. Jeder darf seine Anfangsstation selbst aussuchen und turnt dann weiter im Kreis.

Die Kinder turnen etwa drei Durchgänge, dann hält der ÜL die Gruppe an, jeder merkt sich, wo er aufgehört hat, dann versammeln sich alle an einer Station, wo es dann eine neue Aufgabe (der nächste Schritt in der methodischen Reihe) gibt. Dann gehen alle Kinder zu ihrer letzten Station zurück und turnen weiter. Der ÜL muss nun bei der neuen Aufgabe kontrollieren, ob es alle richtig machen und ggf. Einzel- oder Gruppenkorrekturen vornehmen.

Nach weiteren ca. drei Durchgängen halten wieder alle an, merken sich ihren Standort, versammeln sich an einer anderen Station, wo es dann wieder eine neue Aufgabe gibt.

Bei dieser Vorgehensweise haben alle Kinder das Gefühl, dass es ständig etwas Neues gibt und es wird nicht langweilig. Sie bemerken in der Regel überhaupt nicht, wie viele Wiederholungen sie an manchen Stationen machen. Aus der Erfahrung kann man von ca. 15 Durchgängen pro Kind durchschnittlich ausgehen.

In der nächsten Stunde werden dann die Übungen dieser Stunde wiederholt und an jeder Station geht es dann einen Schritt in der jeweiligen methodischen Reihe weiter.

Achtung: die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammt aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgaben-

stellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass jeder Lehrer, jeder Trainer und jeder Übungsleiter (und natürlich auch die –innen) in ihrer Turn- und Sportstunde die alleinige Verantwortung haben und dass jeder nach seinem eigenen Können und seiner eigenen Ausbildung entsprechend handeln muss. Die Absicherung der Turngeräte muss entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe vorgenommen werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden.

Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider immer mal vorkommen können, gegenüber den Autoren hergeleitet werden.

Die Bilder wurden mithilfe der Magnetsporthalle[®] hergestellt. Die Qualität der Bilder wird sich bei zukünftigen Artikeln weiter verbessern. Es war ein erster Versuch. Die Magnetsporthalle[®] kann über www.bodenturnen.de bezogen werden.

Literaturhinweis:

Fries, Axel und Schall, Ralf: Kinderturnen – die Geräte lernen uns kennen
Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter
Fries, Axel und Schall, Ralf: Gerättturnen? Klar macht das Spaß!
Fries, Axel und Schall, Ralf: Methodikbuch zu TURN10

erschienen im

Buchverlag Axel Fries

D-56077 Koblenz

Tel.: +49 (02684) 9770069

Fax: +49 (032) 121273339

Internet: Vorstellung aller Bücher in Text und Bild sowie Videosequenzen zum

Herunterladen: www.Buchverlag-Axel-Fries.de

E-Mail: buchverlag@mam-marketing.de

Bei Direktbestellung über Internet oder per Fax Auslieferung innerhalb höchstens vier Arbeitstagen als Post-Büchersendung. Bei Bestellung mehrerer Exemplare vergünstigte Versandkosten. Lieferung auf Rechnung und Zahlung innerhalb zehn Tagen. In Österreich und der Schweiz Auslieferung durch inländische Buchhandlung – also keine Auslandsgebühren für Versand und Überweisung.

Nachdruck bzw. Kopie – auch auszugsweise – nur mit direkter Genehmigung von Buchverlag Axel Fries.