

Gerätturnen in der Schule – verändern statt streichen

Für das Schulturnen in den neuen Bundesländern haben sich mit der Einführung neuer Lehrpläne (1992) Möglichkeiten für den Sportlehrer ergeben, die Stunden mit turnerischen Ausbildungsinhalten interessanter, freudvoller und erlebnisreicher zu gestalten. Er kann, ausgehend von seinen konkreten Lehr- und Lernbedingungen weitgehend eigenverantwortlich entscheiden, welche Stoffkomplexe mit welchen Umfängen einbezogen und welche Methoden der Vermittlung gewählt werden, um dem angestrebten Ausbildungsziel gerecht zu werden. Die Schüler sollen vielfältige Bewegungserfahrungen, turnerische Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse erwerben, und es soll Interesse für die Sportart und Leistungsbereitschaft geweckt und erhalten werden (Lehrplan Sachsen, S. 16).

Die Palette und Vielfalt der Ausbildungs- und Lerninhalte ist breiter geworden. Für den Bereich der Sekundarstufe wurden z. B. neben den traditionellen Lernaufgaben an den Geräten neue Ausbildungsinhalte im Lehrplan ausgewiesen, wie u. a. Turnen an Gerätebahnen, Pyramiden bauen, Synchronturnen. Die zeitlichen Umfänge, die für das Erarbeiten dieser umfangreicheren Inhalte zur Verfügung stehen, haben sich nicht erhöht. Im Gegenteil, es ist eine geringere Stundenzahl für den Bereich Gerätturnen vorgesehen. Für den Sportlehrer entsteht die Frage, welche Lerninhalte mit welchen zeitlichen Umfängen in den Turnunterricht einbezogen werden sollten. Um auf diese Frage eine begründete Empfehlung geben zu können, ist es notwendig, das turnerische Lern- und Übungsgut unter verschiedenen Aspekten eingehender zu betrachten.

1 Charakteristik der Ausbildungs- und Lerninhalte für die Sekundarstufe I

Folgende Gesichtspunkte werden für die Charakteristik der Ausbildungsinhalte des Gerätturnens als Ausgangspunkt gewählt:

1. Beliebtheit des Übungsgutes bei den Schülern.

2. Erforderliche individuelle Leistungs- und Lernvoraussetzungen der Schüler für die Ausführung der Übungen.
3. Wirkung der Übungen auf die Gesamtentwicklung der Schüler.
4. Möglichkeit der selbsttätigen und selbstständigen Arbeit der Schüler bei der Vermittlung der Inhalte und Unfallrisiko.
5. Benötigte Zeitanteile für den Geräteauf- und -abbau.
6. Durchführbarkeit der Übungen im Freien.

Ausgehend von der Betrachtung dieser Aspekte ist es möglich, die Ausbildungsinhalte für das Schulturnen der Sekundarstufe I (am Beispiel des Lehrplanes Sachsen) in drei typische Gruppen mit ähnlicher Merkmalskonstellation einzuordnen:

Gruppe A:

Übungen, die dem Schüler Freude machen und von ihm keine größeren Anstrengungen erfordern:

- sportartgerichtete Kleine Spiele
- Seilspringen in Gruppen
- Übungen zur Orientierung, Konzentration und Darstellung (Bewegungstheater u. ä.)
- „Körpererfahrungs- und Kennenlernspiele“
- Balancierübungen
- Pyramiden bauen (einfache Formen)

- Geschicklichkeitsübungen
- einfache Elemente des Bodenturnens in vielfältigen Varianten (Rollen, Wälzen, Stützformen, „Bockspringen“, Partnerakrobatik - einfache Formen)

Diese Übungen und Bewegungsaufgaben entsprechen weitgehend der Interessenlage der Schüler und machen Spaß und Freude. Ihre Ausführung erfordert keine besonderen Leistungsvoraussetzungen. Günstig ist, dass sie auch im Freien ausgeführt werden können und umfangreichere Geräteauf- und -abbauarbeiten entfallen. Die Schüler können in hohem Grade selbsttätig sein und die Übungen meistern.

Die Vorzüge dieser Übungen liegen darin, dass sie von *allen* Schülern erlernbar und ausführbar sind und ein deutlich sichtbarer Erfolg häufig bereits in der gleichen Unterrichtsstunde erreicht werden kann. Auch für besonders ängstliche Schüler und Schüler mit größerem Körpergewicht sind diese Inhalte ohne größere Probleme anwendbar. Die Übungen werden größtenteils mit einem Partner oder in Gruppen ausgeführt. Der Unterricht wird hierdurch lebendig, und gleichzeitig werden positive soziale Verhaltensweisen geübt und herausgebildet.

Weiterhin bieten viele dieser Stoffkomplexe für die Schüler gute Möglichkeiten, um „kreativ“ tätig zu sein. Der Reiz der in diese Gruppe eingeordneten Übungen liegt hauptsächlich in ihrer Neuartigkeit. Viele dieser Übungen verlieren jedoch mit der Zeit an Neuheitswert und somit auch ihre motivierende, belebende Wirkung. Einer häufigeren Anwendung sind so Grenzen gesetzt. Der Bildungswert der Übungen dieser Gruppe liegt vorrangig in der Förderung und Entwicklung koordinativer Fähigkeiten.

Gruppe B:

Übungen, die für den Schüler mit größeren Anstrengungen verbunden sind und ihm Freude machen, wenn sie in Spielformen vermittelt werden

Übungen zur Entwicklung körperlicher Fähigkeiten (konditionelle und koordinative) wie z. B.

- Hindernisturnen
- Tauziehen
- Seilspringen
- Dehn- und Beweglichkeitsübungen in engem Zusammenhang mit Kräftigungs- und Körperhaltungsübungen



- Stützübungen
- Sprungübungen

Bei der Ausführung dieser Übungen muss häufig das eigene Körpergewicht bewältigt und beherrscht werden; sie sind deshalb nicht bei allen Schülern beliebt. Wenn sie jedoch variationsreich und methodisch vielfältig angeboten werden, lassen sich die Anstrengungen meistern: z. B. Freistellen der Übungsvariante, der Geräte, der Gerätebahnen; Wettbewerb zwischen Paaren, Gruppen; Ausführung mit Partnern bzw. in Gruppen zeitgleich oder zeitlich versetzt; Finden und Probieren von Varianten bzw. von neuen Gerätkopplungen, Einbeziehen von Hilfs- und Handgeräten.

Diese Übungsformen sind im Allgemeinen mit gekonnten Grundtätigkeiten verbunden und stellen an die turnerische Haltung und Spannung keine besonderen Anforderungen. Zum Teil werden diese Übungskomplexe auch in anderen Sportarten eingesetzt, und ihre Anwendung ist nicht unbedingt an gute Turnhallenbedingungen geknüpft. Doch der wesentliche Vorteil der Hallennutzung für diese Übungsgruppe liegt in dem möglichen größeren Variantenreichtum durch die einsetzbaren Hilfs- und Turngeräte. Hierdurch können schwierigere oder leichtere Ausführungsbedingungen geschaffen werden, die zweckmäßige Differenzierungen der Aufgaben und Belastungen entsprechend dem individuellen Entwicklungsstand der Schüler zulassen.

Die Inhalte dieser Gruppe haben grundlegenden Charakter. Sie sind geeignet, koordinative und konditionelle Leistungsvoraussetzungen zu schaffen, die auch für andere Sportarten günstige Lern- und Übungsbedingungen darstellen.

Gruppe C:

Elemente und Verbindungen des Gerätturnens, die nach erfolgreicher Bewältigung beim Schüler zu einem Könnenserlebnis führen

An den Geräten besteht die Aufgabe, folgende wesentliche Lerninhalte zu erarbeiten (ebenfalls am Beispiel des Lehrplanes Sachsen):

Boden:

- Mädchen/Jungen: Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kopfstand, Handstand-Abrollen, Handstütz-Überschlag seitwärts.

Sprung:

- Mädchen/Jungen: Sprünge vom Minitrampolin (Federbrett), Strecksprungvarianten, Sprungrolle; Stützsprünge über verschiedene Geräte (Bock, Doppelbock, Kasten seit, lang, Pferd seit).
- Sprunggrätsche, Sprunghocke.

Stufenbarren:

- Mädchen/Jungen - *Reck*: Hüft-Aufschwung, Knie-Ab- und Knie-Aufschwung, Knie-Umschwung, Spreizformen im Stütz, Felgunterschwingung aus dem Stand; nur Mädchen: hohe Wende, Stemmaufschwung, Spreizformen im Hang; nur Jungen: Hüft-Umschwung, Spreiz-Umschwung, Hocke, Dreh-Hocke.

Barren:

- Jungen: Schwingen im Stütz, Kehre, Wende, Oberarmkippe, Rolle vorwärts, Dreh-Flanke.

Balken:

- Mädchen: gymnastische Schrittarten, Sprünge, Drehungen, Stände, Waagen, Sprungaufgänge, Strecksprungvarianten als Abgänge.

Verbindungen von Elementen an den Geräten

Die Ausbildungsinhalte dieser Gruppe geraten im Schulturnen gegenwärtig mehr und mehr in den Hintergrund. Viele Schüler und Sportlehrer verzichten auf ihre Vermittlung und zweifeln die Notwendigkeit und Zweckmäßigkeit dieser traditionellen Turnübungen an. In der Literatur wird häufig die Meinung vertreten, dass diese Inhalte veraltet sind, nicht der Interessenlage der Schüler entsprechen und ihr Erarbeiten oft mit „Schinderei“ und „Frust“ verbunden sei. Für diese Abkehr von Ausbildungsinhalten des Gerätturnens (im Sinne des „normierten Turnens“) werden von den Sportlehrern vor allem folgende Argumente und Bedenken genannt (vgl. LAGING 1990):

- zu viele Schüler pro Klasse (im Durchschnitt 30);

- Angst vor Unfällen und Verletzungen der Schüler;
- zu wenig persönliche Erfahrungen im Gerätturnen (Unsicherheit bei der Vermittlung – nicht ausreichende Demonstrationsfähigkeit und Helferfertigkeiten, Probleme bei der organisatorischen und methodischen Bewältigung);
- zu großer Aufwand beim Auf- und Abbau der Geräte.

In der Turnpraxis der Schulen bestehen offensichtlich größere Probleme, die ihre Ursachen nicht in den uninteressanten Stoffangeboten haben, sondern in der Gestaltung des Vermittlungsprozesses durch den Sportlehrer. Es gelingt ihm häufig nicht, die Mehrzahl der Schüler zum Erfolg zu führen, d. h., positive und freudige Erlebnisse bleiben aus.



2 Zur Bedeutung des „normierten Turnens“ an den Geräten

Aus meiner Sicht ist es für das Schulturnen unverzichtbar, Elemente und Verbindungen des „normierten Turnens“ an den Geräten in die Ausbildung zu integrieren. Folgende Aspekte sollen diese Auffassung stützen:

I. Das Erarbeiten der anspruchsvollen Inhalte dieser Gruppe erfordern einen längerfristigen individuellen Übungs- und Lern-

prozess. Damit dieser mit Geduld und Anstrengung verbundene Unterricht nicht als lästiger Zwang empfunden wird, müssen die Schüler seinen Sinn und seine Notwendigkeit einsehen und die Lernziele als erstrebenswert betrachten. Für den Lehrenden besteht die nicht einfache Aufgabe, eine freundvolle Lernatmosphäre zu schaffen, die eine entsprechend gute Lernbereitschaft und Lernaktivität bedingt. Wie bei keiner anderen Inhaltsgruppe sind die Anforderungen an die Schüler sowie die entsprechenden Einflüsse auf ihre Entwicklung sehr umfassend. Es wird der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit als bio-psycho-soziales Wesen angesprochen. Im Einzelnen können folgende Wirkungsrichtungen genannt werden:

- Entwicklung der *motorischen Lernfähigkeit* (Fähigkeit zur Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung) sowie der *koordinativen Fähigkeiten*: Durch die immer wieder neuartigen Lern- und Bewegungsaufgaben – vielgestaltige Lageveränderungen an den Geräten bzw. im freien System, ständiger Wechsel des Gleichgewichtszustandes, verschiedene Federeigenschaften der Geräte – werden vor allem das differenzierte Muskelempfinden, die Spannungs- und Entspannungsfähigkeit, die Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, eine gewisse Bewegungsgenauigkeit gefordert und ausgebildet.
- Entwicklung *konditionell-koordinativer Fähigkeiten*: Die Bewegungs- und Lernaufgaben provozieren den Einsatz großer Muskelgruppen und durch die notwendige turnerische Haltung eine Anspannung des ganzen Körpers. Sie leisten damit auch einen Beitrag zur Verbesserung der Körperhaltung der Schüler.
- Entwicklung *konditioneller Fähigkeiten*: Durch die erforderlichen häufigen Wiederholungen der Elemente, die meist mit der Überwindung des eigenen Körpergewichtes einhergehen, wird besonders die Relativkraft entwickelt; bei statischen Elementen wie z. B. Nacken-, Kopf-, Handstand, Standwaage, werden in der Hauptsache Muskelgruppen der Vorder- und Rückseite des Rumpfes gekräftigt – die so genannte Haltemuskulatur der Wirbelsäule –, was ebenfalls Haltungsschwächen verhindern hilft.

• Entwicklung *psychischer Leistungsvoraussetzungen*: Durch den Übungsprozess, der eine gewisse Sorgfalt und Ausdauer verlangt, werden solche Persönlichkeitseigenschaften gefördert wie Anstrengungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Mut, bewusste Disziplin. In besonderem Maße werden außerdem intellektuelle Fähigkeiten angesprochen: Lernen von Fertigkeiten nach bestimmten Formvorschriften erfordert eine bewusste geistige Mitarbeit und ein selbständiges Auseinandersetzen mit den Lernaufgaben, d. h. ein mehr einsichtiges als probierendes Lernen.

• Förderung *schöpferischer Fähigkeiten* beim Anwenden gekonnter Elemente: Auf der Grundlage differenzierter individueller turnerischer Bewegungserfahrungen Repertoire erlernter Elemente/Bewegungen) können Übungsaufgaben gestellt werden, die für *alle* Schüler Möglichkeiten erschließen, Fantasien und eigene Ideen zu entwickeln und neue ungewöhnliche Bewegungsformen (aus der Sicht des Übenden) zu erproben. Solche geeigneten methodischen Mittel sind z. B.: - Suchen und Verbinden von ungewohnten Ausgangs- und Endstellungen; - Erproben von Ausführungsmöglichkeiten an anderen Geräten/Hilfsgeräten; - fantasievolles Gestalten von Kürübungen (an einem Gerät, an Gerätkombinationen; als Einzel-, Paar- oder Gruppenübung; ohne oder mit Musik).

2. Wird die Grundform einer Elementegruppe in den Hauptmerkmalen gekonnt, bieten sich viele Möglichkeiten, darauf aufbauend vielfältige bewegungsverwandte Varianten zu erlernen und sie auch in spielerischen Formen anzuwenden. Über Schuljahre hinaus kann deshalb dieser Stoff vermittelt werden, ohne dass er monoton und langweilig wird (z. B. Rollen, Hüft-Aufschwung, Schwingen in den Handstand).

3. Durch die Elemente an den Geräten wird eine große Bandbreite der in der Primarstufe ausgebildeten Grundtätigkeiten angewendet und vervollkommen. Das betrifft hauptsächlich das Bodenturnen mit Grundtätigkeiten wie Stützen, Drehen um verschiedene Achsen, Abspringen, Abdrücken, Fliegen, Landen, Fixieren von Positionen

(Halten des Gleichgewichts), Beugen und Strecken in den großen Körpergelenken.

4. Die koordinative (aber zu bewältigende) Schwierigkeit der Elemente erfordert einen geduldsamen, beständigen Übungsprozess, wenn die Könnensstufe (erstmaliges Gelingen ohne Hilfe) erreicht werden soll. Dieses Können ist wiederum Voraussetzung für positive Emotionen und auch für kreative gestalterische Tätigkeiten sowie das Turnen von Elementeverbindungen.

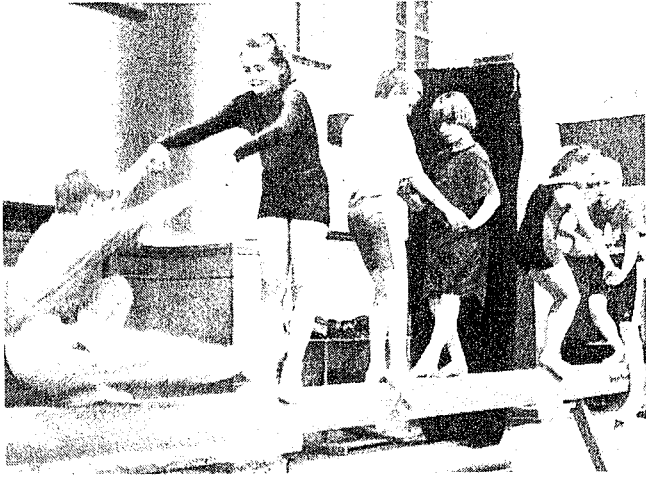
5. Erscheinungen der Schulwirklichkeit, die gegen Inhalte des „normierten Turnens“ sprechen, wie z. B. Desinteresse der Schüler, wenig Erfolgserlebnisse, zu lange Übungszeiten, nur langweiliges Nachvollziehen vorgeschriebener Bewegungsabläufe und zu beobachtende Disziplinverstöße, erscheinen fragwürdig. Diese Vorbehalte der Sportlehrer sind auch darin begründet, dass sie überfordert sind oder sich überfordert fühlen und Angst haben, Fehler zu machen.

3 Anforderungen an den Sportlehrer für eine erfolgreiche Vermittlung von Elementen an den Geräten

Unumstritten ist, dass der Lehrende für ein erfolgreiches, interessantes, erlebnisreiches und möglichst auf das Individuum abgestimmte Vermitteln der Bewegungslösungen ein umfangreiches technisch-methodisches und organisatorisches Wissen und Können, wie nachfolgend skizziert, besitzen muss:

• Kenntnisse zur angestrebten Technik der Elemente und nach Möglichkeit Demonstrationsfähigkeit der Grundformen der Elemente.

• Wissen über bewährte methodische Wege des Erarbeitens der Elemente und die Fähigkeit einer differenzierten Unterrichtsgestaltung unter Berücksichtigung der individuellen Lern- und Leistungsvoraussetzungen der Schüler. Für den Sportlehrer bedeutet das, möglichst für jeden Schüler solche Lernbedingungen zu arrangieren, die Lernerfolge als erreichbar erscheinen lassen. Dabei ist es, bedingt durch die für den Schüler meist neuen und schwierigen Elemente, hilfreich,



die Teillern- oder Lernschrittmethode zu nutzen.

- Fähigkeit der Analyse und Korrektur der Bewegungstätigkeit der Schüler, die sowohl die Bekräftigung des richtigen Bewegungsverhaltens und des Lernfortschritts umfassen muss als auch das richtige Sehen, Bestimmen und Korrigieren von Bewegungsfehlern; besonders von Hauptfehlern, die größtenteils ein erstes Gelingen des Elementes unmöglich machen und meist in der Phase des Hauptkrafteinsatzes zu finden sind. Dabei sollte im Schulturnen dominierend der erste Aspekt, der mit einem Lob und mit Anerkennung verbunden ist, berücksichtigt werden, um die Lernmotivation nachhaltig positiv zu beeinflussen.
- Beherrschen von Helferfertigkeiten für die Lerninhalte und Kenntnis von Lern- und Orientierungshilfen für eine effektive Informationsvermittlung.
- Fähigkeit der Organisation und Anregung der Selbsttätigkeit und Selbständigkeit der Schüler z. B.:
 - durch das Anwenden des Partnerlernens und Lernens in Kleingruppen;
 - durch das Einbeziehen des gegenseitigen Helfens, Beobachtens und der gegenseitigen Fehlerkorrektur;
 - durch die Aufgabenstellung, Varianten der bereits erarbeiteten Grundform der Elementegruppe zu finden und zu erproben.
- Fähigkeit des Anwendens spielerischer Formen zur freudvollen Gestaltung des Übungsprozesses, z. B.:
 - Turnen und Gestalten von kleinen Verbindungen und Kombinationen mit Partner oder in Gruppen;

- Turnen der Elemente in Gruppen gleichzeitig (synchron) und zeitlich versetzt (kanonartig);
- Turnen von selbstgewählten beherrschten Elementen an Gerätebahnen. Konstruktion neuer Gerätekombinationen;
- Turnen an den Lieblingsgeräten, Anbieten von Wahlmöglichkeiten der Geräte und erlernter Elemente.
- Kenntnisse über Grundlagen des motorischen Lernprozesses und die Fähigkeit ihrer Umsetzung unter den Bedingungen der Schulpraxis:
 - Sichern einer notwendigen Langfristigkeit des Ausbildungsprozesses vom 1. bis 10. Schuljahr, z. B. Klassen 1 bis 4 - schwerpunktmäßiges Üben von Grundtätigkeiten an Hilfs- und Turngeräten; Klassen 5 bis 8 - Erlernen von darauf aufbauenden turnerischen Elementen; Klassen 9/10 - Variieren und Kombinieren erarbeiteter Elemente.
 - Garantieren einer Mindestanzahl von Wiederholungen in der Unterrichtsstunde durch eine Organisation, die die Klassenstärke, die Lernunterschiede, die Art und Schwierigkeit der Lernaufgaben sowie die Geräteausstattung berücksichtigen muss.
 - Realisieren einer alters- und entwicklungsgerechten Informationsvermittlung, um die Wahrnehmungsfähigkeit und eine richtige Bewegungsvorstellung herauszubilden.
 - Berücksichtigen einer alters- und entwicklungsgerechten Informationsvermittlung zur Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit und zur Herausbildung einer richtigen Bewegungsvorstellung.

4 Lerninhalte des Turnens an den einzelnen Geräten und ihre Vermittlung

Die Elemente und Verbindungen, die an den Geräten zu erlernen sind, stellen an die Schüler und Sportlehrer sehr unterschiedliche Anforderungen, und ihre Eignung für einen freudvollen, Erfolg versprechenden Turnunterricht ist gleichfalls sehr differenziert zu beurteilen. In *Übersicht 1* wurde der

Übersicht 1: Kurzcharakteristik der Lerninhalte an den Geräten.

Merkmale Geräte	Beliebtheit bei Schülern	notwendige Leistungsvoraussetzungen	Möglichkeit für selbständiges Üben	Risiko schwerer Unfälle	zeitl. Aufwand Geräteauf- und -abbau	Durchführ- barkeit im Freien	Einfluß auf Entwicklung der Schüler
Boden	Interesse vorhanden	„mittleres“ Fähigkeitsniveau - Spannungsverhalten Mittelkörper - Stützkraft	gut	relativ gering	gering	ja	sehr vielseitig u. komplex (körp., psych. Fähigk.; soziale Verhaltensweisen, Einfluß auf Körperhaltung
Sprung - Minitrampolin - Sprunggeräte	bei allen Schülern sehr beliebt bei Schülern mit großer Körpermasse nicht beliebt	Spannungsverhalten Mittelkörper höheres Fähigkeitsniveau - Absprungkraft - Mut	gut nach Erlernen Grundform (Strecksprung) schlecht Helfen durch Lehrer nötig	relativ gering relativ groß	gering mittel	ja ja	besonders koordinative Fähigkeiten sehr vielseitig und komplex, auch psych. Eigenschaften
Stufenbarren	bei Schülern mit großer Körpermasse nicht beliebt	höheres Fähigkeitsniveau - Kraft Schulter, Arm-, Rumpfmuskulatur	vorhanden, Partnerhilfe meist möglich	relativ gering	groß	nein	besonders Kraftvoraussetzungen und koordinative Fähigkeiten
Reck	z. T. Ablehnung von Elementen, die beim Erlernen mit Schmerzen verbunden sind	höheres Fähigkeitsniveau - Stützkraft - Rumpfkraft	vorhanden, Helfen durch Lehrer bei bestimmten Elementen nötig	bei einzelnen Elementen vorhanden	groß	nein	besonders Kraftvoraussetzungen und koordinative Fähigkeiten
Barren	bei Ängstlichen nicht beliebt	„mittleres“ Fähigkeitsniveau - Gleichgewichts-fähigkeit - Spannungsverhalten Mittelkörper - Mut	gut	relativ groß	groß	nein	- Gleichgewichtsfähigkeit - Einfluß auf Körperhaltung - Konzentration, Aufmerksamkeit - Mut
Balken	Interesse vorhanden	erlernte Elemente	gut	gering	gering	-	koordinative Fähigkeiten (Rhythmisierungsfähigkeit), konditionelle Fähigkeiten

Versuch unternommen, ausgehend von persönlichen und in der Literatur dargelegten Erfahrungen die Geräte mit ihren Lerninhalten kurz zu charakterisieren. Daraus ergeben sich folgende Vorschläge:

Stoffauswahl: Die Anzahl der zu erarbeitenden Elemente sollte reduziert werden. Es ist besser, attraktive Elemente kontinuierlich bis zu einem bestimmten Könnensstand zu schulen, als viele Elemente lediglich einzuführen ohne erkennbare Erfolge.

1. Als Schwerpunkte der Ausbildung und gleichzeitig obligatorische Lerninhalte werden empfohlen:

- Elemente des Bodenturnens: sie haben hohen Bildungswert, große Anwendungsbreite und ermöglichen hohe Bewegungsintensität;
- Sprünge vom Minitramp: sie sind sehr beliebt und bieten großen Variantenreichtum, z. B. verschiedenartiges Einsprung-, Flug-, Landeverhalten, bei zwei und mehr Geräten auch Synchronspringen u. a.;
- Stützsprünge an Sprunggeräten: sie haben hohen körperbildenden Wert und stellen für viele Schüler eine Herausforderung dar;
- Speziell für Mädchen: Turnen auf der Bank, auch erhöht auf Turnhockern stehend: die Angst ist im Vergleich zum Schwebebalken geringer; am Boden auch gymnastische Elemente.

Die Trennung zwischen Lerninhalten speziell für die Mädchen oder Jungen sollte weitestgehend aufgehoben werden. Das schließt nicht aus, dass die unterschiedliche Interessenlage durch verschiedene zeitliche Anteile berücksichtigt wird.

2. Den Schülern sollte gestattet werden, an den Geräten Stufenbarren, Reck und Barren die Art der Elemente auszuwählen. Hierdurch werden gleichfalls die individuellen Besonderheiten beachtet und Überforderungen verhindert.

3. Einen festen Platz sollten Verbindungen von erlernten Elementen (ca. 3-6 Verbindungen) einnehmen. Sie stellen neue, höhere Ansprüche an die fließenden Übergänge und den rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung und gestatten einen intensiveren Übungsprozess.

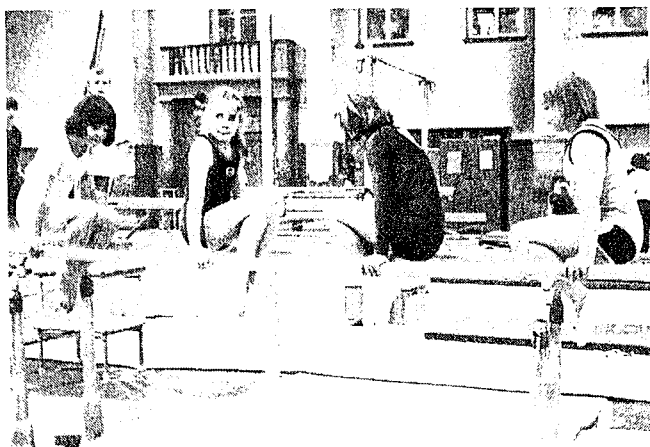
Die *Lehrfähigkeit* der Sportlehrer im Unterricht mit dem Schwerpunkt Gerätturnen kann differenziert erfolgen. Eine stärkere Führung des Lernprozesses ist dort unerlässlich, wo schwierigere Elemente erlernt werden sollen und bei Elementen, die mit einem höheren Unfallrisiko (Gefahr schwerwiegender Verletzungen) einhergehen. Der Sportlehrer kann mehr als Berater und Beobachter fungieren, wenn der Lernprozess fortgeschritten ist und gestalterische Aufgaben im Mittelpunkt stehen.

Auch im Schulturnen sind *Ausführungshinweise*, die die turnerische *Haltung und Spannung* betreffen, angebracht. Dabei steht nicht eine „schöner“ aussehende Bewegung im Vordergrund, sondern die Absicht, den Schülern das Turnen der Elemente zu erleichtern und ihren Körper kontrollierbar und steuerbar zu machen. Bei Elementen, die mit schnellkräftigen Absprüngen und mit Handstandpositionen verbunden sind, ist es aus gesundheitlichen Gründen unverzichtbar, von Beginn an auf eine gute Mittelkörperspannung (Bauch einziehen, Gesäß anspannen) zu achten und vorher mit geeigneten Übungen das richtige Spannungsverhalten zu erlernen.

Differenzierungen im *Helfen und Sichern* können so erfolgen, dass der Sportlehrer lediglich bei solchen Elementen selbst hilft und sichert, die mit gefährlichen Stürzen verbunden sein können und bei deren Ausführung die Angst zu einem risikvollen Fehlverhalten führen kann. Bei den meisten Elementen ist es möglich und günstig, wenn sich die Schüler gegenseitig helfen. Das setzt jedoch voraus, dass bereits beginnend in der Grundschule notwendige Helfertätigkeiten erlernt und kontinuierlich mit einem notwendigen Verantwortungsbewusstsein angewendet und weiterentwickelt werden. Damit wird auch der so wichtigen Fürsorge- und Aufsichtspflicht entsprochen. Das gegenseitige Helfen trägt insgesamt dazu bei, den Lernprozess zu intensivieren. Es zwingt den Helfer zur höheren Aufmerksamkeit und stärkeren Beschäftigung mit derernaufgabe, regt zur Bewegungsanalyse an und ermöglicht ein Üben in kleineren Gruppen und somit eine größere Anzahl von Wiederholungen. Der Übungsprozess wird dadurch auch interessanter.

5 Erlernen von Elementen des „normierten Turnens“ in Lernschritten

Die Besonderheiten des Lehr- und Lernprozesses von Elementen des Gerätturnens besteht darin, dass größtenteils nur in geringem Maße auf bekannte, automatisierte Fertigkeiten und Teilfertigkeiten zurückgegriffen werden kann. Es muss davon ausgegangen werden, dass bedingt durch fehlende und unzureichende Bewegungserfahrungen ein Neulernen erfolgen muss und die Phase des Erlernens einer Bewegung (nach MEINEL/SCHNABEL 1987 - Entwicklung der Grobkoordination) bedeutungsvoller und zeitlich ausgedehnter ist als in vielen anderen Sportarten, die im Ausbildungsprozess bereits auf einen großen Fundus gekonnter Grundtätigkeiten (wie z. B. Laufen, Werfen, Springen, Schieben usw.) aufbauen können. In dieser Phase des Erlernens führt häufig



die Ganzlernmethode (das Element wird sofort in seiner Ganzheit vermittelt) nicht zum gewünschten Erfolg; die Schüler fühlen sich überfordert und verlieren die Lust am Üben. In diesen Fällen gibt es keine brauchbare Alternative zur Anwendung der *Teillern- oder Lernschrittmethode*, die eine systematische, dosierte Vermittlung von Informationen entsprechend den Möglichkeiten der Schüler erlaubt.

Die Anwendung der Lernschrittmethode kann zur „Lernbremse“ werden, wenn bestimmte Anforderungen und Grundsätze ihrer Handhabung ungenügend beachtet werden. Einige typische methodische Fehler sollen hier genannt werden.

1. Es werden Lernschritte oder methodisch-vorbereitende Übungen gewählt, die in wesentlichen technischen Merkmalen von der Technik des zu erlernenden Elementes (Zielelement) abweichen. Es entwickelt sich eine falsche Bewegungsvorstellung, und erhoffte Transferwirkungen in Bezug auf das Zielelement bleiben aus.

Beachte: Nur Lernschritte einbeziehen, die eine hohe strukturelle Ähnlichkeit mit dem Zielelement aufweisen und nach Möglichkeit bereits in der Unterrichtspraxis erprobt wurden (Gefahr der Verfälschung ist relativ groß).

2. Die Lernschritte und vorbereitenden Übungen werden zu lange angewendet, und es wird in der Lernschrittfolge zu langsam vorangeschritten. Obwohl das Teilziel des Lernschrittes – das vor allem die zielgerichtete Entwicklung formativer Merkmale und die räumlich-zeitliche Organisation der Bewegungen betrifft, erreicht wurde (eventuell bereits nach wenigen Versuchen), wird der nachfolgende Lernschritt nicht als neue Bewegungsaufgabe angegangen.

Beachte: Lernschritte so groß wie nötig wählen und so schnell wie möglich zum Zielelement voranschreiten.

3. Bei der Arbeit mit Lernschritten wird die Informationsgestaltung nur unzureichend auf die dominierende Funktion der methodisch-vorbereitenden Übungen ausgerichtet – die verstärkte Herausbildung räumlich-zeitlicher Komponenten der Bewegungsvorstellung auf der Grundlage visueller Wahrnehmungen. Bekannte Orientierungshilfen und Hilfen für die Korrektur von Bewegungsfehlern entsprechend dem angestrebten Lernziel werden vom Sportlehrer oder vom Mitschüler (beim Partnerlernen) nicht ausreichend als wirkungsvolle Möglichkeiten der Informationsvermittlung genutzt, wie z. B.:

- Demonstration der realisierten und angestrebten Bewegungsausführung bzw. Körperhaltung;
- bewegungsführendes Helfen (auch mit zeitlicher Dehnung der Bewegung) durchgängig bzw. an Knotenpunkten;
- Markieren von Stütz-, Absprung- und Landstellen, der Bewegungsrichtung, -ebene, -höhe, -weite;

(Fortsetzung nach den Lehrhilfen)

(Fortsetzung von Seite 24)

- zeichnerisches Darstellen von wesentlichen Körperpositionen (richtig, falsch), die bestimmte Bewegungsphasen begrenzen;
- anschauliche, bildhafte Ausführungshinweise und Hinweise für die Veränderung der Bewegungshandlung (was, wann, wie in welcher Reihenfolge tun);
- Hinweise zur Blickorientierung.

Beachte: Nutze verstärkt Informationsmittel und -methoden, die schwerpunktmäßig räumlich-zeitliche Komponenten der Bewegungsvorstellung entwickeln.

Wird die Lernschrittmethode richtig angewendet und wenn möglich auch auf die individuellen Leistungs- und Lernvoraussetzungen der Lernenden ausgerichtet, ergeben sich *weitere Vorteile:* Es können sowohl Über- als auch Unterforderungen besser vermieden werden. Das Lernen kann ohne stärkere Angst und gefährliche Stürze erfolgen, und die Schüler laufen weniger Gefahr, sich zu blamieren. Sie haben kontinuierlich kleine Erfolgserlebnisse und bleiben an den Lernaufgaben interessiert. Außerdem ist es für den Lernenden und für den Lehrenden einfacher, die Bewegungen zu analysieren und zutreffendere Korrekturinformationen abzuleiten, bestimmte Fehler können so besser vermieden werden (vgl. HÄRTIG/BUCHMANN 1987, 88-96).

Die Vermittlung der Ausbildungsinhalte der Gruppe C stellt hohe Ansprüche an die pädagogisch-methodische Befähigung der Sportlehrer. Es besteht die Gefahr, diesen Ausbildungsbereich wegzulassen oder unvertretbar stark einzuengen, um Problemen und möglichen eigenen methodischen Unsicherheiten aus dem Weg zu gehen. Der Wert der Übungen des Gerätturnens und ihre Unersetzbarkeit verpflichten jedoch dazu, sich diesen hohen Anforderungen zu stellen und Bedingungen zu schaffen, die eine qualifizierte und damit erfolgreiche Ausbildung garantieren. Eine grundlegende Voraussetzung ist dabei eine Mindeststundenzahl, die häufige Lerngelegenheiten bietet und Lernergebnisse und -erfolge erlaubt. Die gegenwärtig in Sachsen bestehende Möglichkeit, das Gerätturnen ab Klasse 9 abzuwählen zu können, sollte aus dieser Sicht kritisch betrachtet werden.

6 Konsequenzen für die Gestaltung des Unterrichts im Gerätturnen (Sekundarstufe I)

1. Das Gerätturnen in der Schule muss und kann für die Schüler attraktiver und interessanter werden. Hierfür ist es empfehlenswert, Ausbildungsinhalte *aus allen 3* gekennzeichneten *Übungsgruppen* (Gruppe A, B, C) in den Unterricht einzubeziehen. Die Spezifik ihrer Funktion, die typischen Besonderheiten in der Art der Übungen und in den Methoden ihrer Vermittlung führen zu einer abwechslungsreichen, interessanten und die Persönlichkeit vielseitig fördernden Ausbildung (s. Übersicht 2). Die gesunde und harmonische Entwicklung der Schüler kann nicht in notwendigem Maße unterstützt werden, wenn auf eine der Gruppen verzichtet wird.

2. Es erscheint dringend erforderlich, die *Aus- und Weiterbildung der Sportlehrer* speziell für den Bereich Gerätturnen zu verstärken und zu verbessern, um ihnen ein umfassenderes und anwendungsbereiteres Rüstzeug in die Hand zu geben. Vorbehalte und Abneigungen der Sportlehrer können dadurch gleichzeitig abgebaut werden. Schwerpunkte sollten die neuen Ausbildungsinhalte (für Sportlehrer des Landes Sachsen Inhalte der Gruppe A) sowie die Lehr- und Lernmethodik von Elementen an den Geräten sein. Vor allem für die Sportstudenten - Studiengang Lehramt - müssen auf der Grundlage eines notwendigen Stundenvolumens solidere und umfassendere Kenntnisse vermittelt und Fähigkeiten für eine qualifizierte Anwendung in allen Ausbildungsbereichen entwickelt werden.

3. Dem *Trend der Verteufelung* des „normierten Turnens“ muss *entgegengetreten* werden, damit die Potenzen und Vorzüge dieser Inhalte nicht ungenutzt bleiben.

Die in der Gerätturnpraxis beobachteten Probleme und in der Literatur geäußerten Vorbehalte und Bedenken haben ihre Ursachen in Methoden der Vermittlung des Übungsgutes, die für einen erfolgreichen, interessanten und freudvollen Unterricht nicht geeignet sind.

Übersicht 2: Charakteristische Merkmale der Übungsgruppen.

Besonderheiten Übungsgruppen	Eignung für Motivation	dominierende Lehrertätigkeit	dominierende Art der Schülertätigkeit	Anforderungen an Ausführung	Charakter des Unterrichts
Gruppe A	Motivation durch Lerngegenstand	<ul style="list-style-type: none"> - Anregen - Aufgaben für selbständiges Üben in Kleingruppen stellen (Bewegungsprobleme) 	selbständiges Erproben, Finden, Experimentieren	relativ geringer Anspruch an technische Merkmale und turnerische Haltung	vorrangig offen (freies Turnen)
Gruppe B	durch Einkleiden in spielerische Formen motivierend	<ul style="list-style-type: none"> - Erteilen von Aufgabenstellungen - Organisation spielerischer Formen - Wahlmöglichkeiten anregen - Leistungen verdeutlichen 	Ausführung vorgegebener Übungen bzw. selbständige Wahl	keine Handlungs- und Formvorschriften	geschlossene und offene Komponenten
Gruppe C Erlernen	bei Erfolg Bewegungserlebnis und motivierend	<ul style="list-style-type: none"> - Steuern des Lernweges (Wissen vermitteln, Demonstrieren, Differenzieren, Bewegung analysieren, korrigieren, Helfen) 	bewußtes Lernen, Lernhilfen durch Sportlehrer	größerer Anspruch an technische Merkmale und turnerische Haltung (Turnen nach techn. Leitbildern)	abhängig von Schwierigkeit der Elemente, mehr offen bzw. geschlossen
Vervollkommen Anwenden	stärker motivierend	Anregen zur Kreativität	<ul style="list-style-type: none"> selbständiges - Variieren - Kombinieren - Gestalten (Erfinden) 		stärkere, offene Komponenten

„Gängelei und Gleichmacherei“ empfinden die Schüler, wenn für alle Schüler unabhängig von ihrem aktuellen Entwicklungs- und Leistungsstand einheitliche methodische Wege (methodische Reihen) angewendet werden. Negative Emotionen entstehen bei fehlendem Lernfortschritt, bei zu schwierigen oder zu leichten Lernaufgaben, bei Stürzen und Misserfolgen, bei Verletzungen oder großer Angst, d. h. es bestehen ebenfalls Zusammenhänge zum methodischen Vorgehen. Eine geschlossene Unterrichtsgestaltung, in der der Lehrer handelt und der Schüler lediglich den Anweisungen entsprechend reagiert, erleben die Schüler als langweilig, uninteressant und psychisch belastend.

Alle Bestrebungen des Sportlehrers sollten deshalb darauf gerichtet sein, differenzierte methodische Wege zu gehen, die die Besonderheiten der Schüler in möglichst hohem Maße berücksichtigen. Gleichfalls ist es erforderlich, verstärkt Chancen für ein Öffnen des Unterrichts im methodischen Bereich zu nutzen, indem die Schüler zur Mitarbeit und

Eigeninitiative angeregt werden. So entstehen günstige Lernbedingungen, und das Turnen an den Geräten macht wieder mehr Spaß. Die Lehrpläne für den Schulsport geben dem Sportlehrer vor allem wesentliche inhaltliche Orientierungen. Mit den hier dargestellten Gedanken zum Stoffgebiet Gerätturnen verbindet sich der Wunsch, dass sie bei vorgesehenen Überarbeitungen berücksichtigt werden.

Literatur

- BRÜCKMANN, M./DIECKERT, J./HERRMANN, K.: Gerätturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1991.
 HÄRTIG, R./BUCHMANN, G.: Gerätturnen - Trainingsmethodik. Berlin 1987.
 LAGING, R.: Stundenblätter Turnen. Dresden 1990.
 MEINEL, K./SCHNABEL, G.: Bewegungslehre - Sportmotorik. Berlin 1987.
 PÖHLMANN, R.: Motorisches Lernen. Berlin 1985.
 Sächsisches Staatsministerium für Kultus: Lehrplan Mittelschule Sport Klassen 5-10. Dresden 1992.

Anschrift Dr. paed. Roswita Härtig
 der Verfasserin: Jahnallee 59
 04109 Leipzig

