

Sport-Seiten des Oberschulamts Karlsruhe. Diese Seiten wurden am 15. Januar 2003 veröffentlicht.

Auszug aus dem Sport-Info 2/2002

Zur Problematik des Turnens im Schulsport - normfrei oder formgebunden?

von Dr. Reinhard Tross, Uni Heidelberg

1. Zur Situation im gymnasiellen Schulgerätturnen - oder "nichts geht mehr?!"

1.1. Turnen als Gratwanderung zwischen Lust und Unlust

Das im Menschen innewohnende Bewegungsprogramm wird oft nicht durch eigene körperliche Handlungsvollzüge erfüllt, sondern die Bewegung auf Maschinen, Material übertragen oder diesen überlassen, um damit die Bewegungsausführung für den Menschen bequemer und angenehmer zu machen. Häufig werden Versuche unternommen anstrengende Bewegungen im Gerätturnen durch verspieltes Turnen, durch zu einfaches Turnen zu ersetzen. Durch Üben zum Erfolg zu kommen stößt auf Widerstand bei den Schülern und wird als langweilig abgetan. Das Schaffen von einfachen Gerätearrangements im Turnen hat sicherlich seinen Stellenwert. Verschwiegen wird dabei oft, dass in der Praxis ausgerechnet dabei das Reizvolle der Turngeräte sehr schnell abnimmt und zur Langeweile führt. Einmal gebaute Gerätearrangements wieder zu reizvollen neuen Formen umzubauen kostet, wie jeder Praktiker weiß, Zeit und erfordert noch mehr Geräte. Beides ist meist in der Schulpraxis nicht vorhanden. [...]

Sinnvoll gestellte Bewegungsaufgaben erfordern Bewegungsreize, die für die Schüler keine erkennbare schnelle Lösungsmöglichkeit versprechen. Das pädagogische Geschick liegt darin, die Aufgabenschwierigkeit so zu wählen, dass die Bewältigung durch eigene Anstrengung gelingen kann. Man ist stolz, den Hüftaufschwung alleine geschafft zu haben, möglicherweise auch mit Hubhilfe durch den schräg gestellten Kastendeckel (auch mit gebeugten Beinen, fernab jeder Formvorschrift), fühlt sich gut "oben angekommen" zu sein.

Man schlägt "aus Freude ein Rad", "turnt einen Purzelbaum" oder "springt einen Salto vorwärts in die Weichbodenmatte".

1.2. Sinnvolles Erkennen der Funktionalität von Bewegungen

Welchen konstruktiven Wert hat das Turnen zu bieten? Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen an Geräten liefern in zweifacher Hinsicht einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung:

1. sie schaffen eine Grundlage für die sportliche Fertigkeitentwicklung und
2. sie bilden eine Basis für die geistigen (kognitiven) Entwicklungsprozesse [...]

Bei der Umkehrung der Überkopfposition in eine Unterkopfposition, durch z.B. Hängen an Geräten oder Stehen auf den Händen, erlebt sich der Schüler urplötzlich als ein anderes Subjekt. Er verliert sich im Raum, ist orientierungslos und stellt fest "es ist etwas mit mir passiert!". Die Hilflosigkeit wird mit zunehmendem Lernprozess in eine gesteuerte Neugier überführt, wo man sich zu Anfang noch fragt "was muss ich tun, um diese Situation zu bewältigen?" und am Ende weiß, wie die Kopfunterposition zu regeln ist, um in eine Kopfüberposition zurückzukehren. Dieses Spiel mit einem Raumlagenwechsel ist ein Kernstück des Gerätturnens mit motorischen und kognitiven Regeln. Diese müssen spielerisch erprobt werden und sich als Basistechniken im motorischen Programm unseres Körpers ablagern. Durch motorische und kognitive Leistungen können dann in Zukunft vom Schüler selbst Entscheidungen getroffen werden, nach dem Motto "wenn.....dann....".

Z.B. "Wenn ich mit wenig Schwung auf die Hände komme und anschließend umfalle, dann muss ich mich in einem bestimmten Zeitpunkt rund machen um problemlos abzurollen." Dieses einzigartige Kennen der Wechselwirkung von praktischen Grundkenntnissen und kognitiven Leistungen unterstützt insbesondere im Gerätturnen die "Eroberung des Raumes" (SÖLL 1988) und fördert die motorische Intelligenz. Welche anderen Sportarten im Kanon der Schulsportarten können dies noch leisten?

1.3. Das düstere Bild in der Praxis

Das, was Gerätturnen im Schulsport leisten kann im Hinblick auf die Bewegungsfertigkeiten, ist begrenzt und damit abhängig von den physischen Bewegungsfähigkeiten unserer Schüler. Handstände haben in keinem

Vermittlungskonzept eine Bedeutung, wenn keine Stützkraft vorhanden ist, um den Körper auf Händen tragen zu können.

Reckturnen ist unmöglich, wenn man den Körper nicht stützen kann.

Barrenturnen wird zum Ärgernis, wenn man sich nur sitzend darauf aufhält, weil Schwingen im Stütz zum Zusammenbruch führt.

Bodenturnen reduziert sich auf Rollen hin und Rollen her, denn Rollen sind ja gar nicht schwer!

Brettsprünge wären machbar, wenn zwischendurch nicht der Handstütz notwendig wäre und

Minitrampolinspringen macht richtig Spaß, aber leider muss der Flug und die Landung kontrolliert werden, durch meist fehlende Körperspannung.

2. Exkurs zur Entwicklung vom normfreien und formgebundenen Turnen im Gymnasium

Als 1988 am Institut für Sportwissenschaft der Universität Heidelberg die Arbeitstagung "Gerätturnen in Schule, Hochschule und Verein" stattfand, wurde von Seiten des DTB das "normfreie Turnen" in Abgrenzung zum "formgebundenen Turnen" (traditionelles, herkömmliches Turnen) konzeptionell vorgestellt. Damit waren viele Hoffnungen verbunden, das Turnen auch in der Schule wieder hoffähig zu machen.

BRUCKMANN (1990) hat anschließend durch "Wir turnen miteinander" einen Bestseller in Sachen "Partner- und Gruppenturnen" gelandet. Die vielfältigen Praxisbeispiele des "normfreien Turnens" in diesem Buch gehören in jede Sporttasche eines Sportlehrers. Ohne Zweifel sind viele erste und zweite

Staatsexamensarbeiten über normfreies Turnen geschrieben worden bzw. in der Praxis als Lehrprobe demonstriert worden. Ein dankbares Thema, denn es ist anders als herkömmlicher Turnunterricht sicherlich repräsentativer und damit gut geeignet im Sinne einer Lehrprobe. Aber auch im Sinne der Schüler? Diese Frage gilt es noch zu klären. Meinungen dazu gibt es ohnehin schon viele.

Ich wage die Prognose, dass im normalen Schulsportalltag in Gymnasien kaum vom freien Turnen Gebrauch gemacht wird. In Gesprächen mit Kollegen werden Gründe genannt:

Zu zeitaufwendig! Finde keine passende Musik dazu! Geräteaufbau zu umfangreich! Mittel- und Oberstufenschüler finden es langweilig! Benotung ist kaum möglich! Die Form des Turnens eignet sich allerhöchstens für Präsentationen bei Schulfesten, Sporttagen usw.!

"Geräteturnen - eine problematische Schulsportart!" (TROSS, 1993) kann heute möglicherweise erweitert werden in "Gerät- und Gruppenturnen...". Was verbirgt sich eigentlich hinter dem normfreien Turnen?

Normfrei erklärt sich so, dass man im freien Turnen an Geräten die "Nutzregeln" selbst festlegt:

Bewegungsausführung:

z.B. statt Rad mit geraden Beinen ein Rad mit gebeugten Beinen schlagen wie im Zirkus;

Sozialform:

z.B. es turnt nicht nur ein Schüler am Reck, sondern drei Schüler turnen zur gleichen Zeit, in unterschiedlicher Richtung am Reck;

Gerätewahl:

z.B. die Barrenholme beim Beturnen schräg und unterschiedlich hoch einstellen;

Medien:

z.B. Musikbegleitung nicht nur bei der Bodentübung, sondern bei der Gruppenübung von 20 Schülern an zwei Reckanlagen als Rhythmusgeber zum Synchronturnen.

"Spaß haben" ist ein häufig genanntes, wenn nicht sogar dominierendes Sportmotiv der Jugendlichen im außerschulischen Sport. Beim normfreien Turnen verspricht man sich genau diesen Spaß und hofft auf eine Attraktivitätssteigerung des Schulturnens. Doch Vorsicht! Auch im normfreien Turnen kann das Streben nach einer vollendeten Bewegung als technisch, rhythmisch schöne Form von großer Bedeutung sein. Und damit wären wir wieder, wie beim formgebundenen Turnen, beim Üben und nochmals Üben bis es "sitzt". Nicht selten kehrt dabei wieder die Langeweile ein, der Spaß verschwindet, Turnen ist wieder "blöd!".

Machen wir uns nichts vor. All diese normfreien Formen des Turnens können nur eine Ergänzung zum traditionellen Schulturnen sein, keinesfalls ein Ersatz! Warum macht dieses traditionelle Turnen, verkörpert im Radschlagen, Überschlagen, Kippen, Schwingen und vieles mehr, überhaupt noch Sinn? Meine kurze Antwort lautet:

Wegen der Einzigartigkeit der erfahrbaren Wirkungsmechanismen des menschlichen Körpers in Abhängigkeit von den Naturgesetzen (z.B. der ständige Kampf gegen die Schwerkraft).

Die Waffen im Kampf gegen die Schwerkraft sind die technischen Basis- und Grundelemente, die im Turnen wie in keiner anderen Sportart vermittelt werden können. Nachdem mehrfach festgestellt wurde, dass das normfreie Turnen eine Berechtigung im Schulsport hat, kann festgehalten werden, dass gerade diese Form des Turnens noch erlebnisreicher und eindrucksvoller gestaltet werden kann, wenn die Techniken des formgebundenen Geräteturnens die Basis für das normfreie Turnen darstellen..

3. Ausblick auf die Mehrperspektivität des Turnens

Bezüglich der Mehrperspektivität (EHNI 1977) bietet normfreies und formgebundenes Turnen ausreichende Praxisrelevanz, die nur stichwortartig aufgelistet wird, da eine eigene Thematisierung angemessen wäre: Einzelturnen unter dem persönlichen Leistungsaspekt; Kombinationsturnen unter dem Koordinationsaspekt; Gruppenturnen unter einem Belastungsaspekt oder Ausdrucksaspekt; Rhythmisches Turnen unter dem Differenzierungsaspekt; Turnen unter dem Fitnessaspekt der Ökonomisierung im Bewegungsablauf; Turnen unter dem Aspekt der Willensstärkung und Form von Aufsuchen der Bewegungen, Aushalten der Belastung und Auflösen der Spannungssituation in der Selbstfindung (z.B. "Ich habe es geschafft!").

Daraus können sich folgende mehrperspektivischen Thematisierungen des Turnens ergeben, die ohne weiteres ausgebaut werden können:

Partner- und Gruppenaufgaben:

z.B. Ausdruck, soziale Rolle, Präsentationsfähigkeit;

Musikinterpretation:

z.B. Ausdruck, Rhythmisierungsfähigkeit im Fremdrhythmus;

Gruppenturnen:

z.B. Ausdauerbelastung, Kombinationsleistung;

Traditionelles Turnen:

(Fertigkeiten): persönliche Leistung, Wagnis, Selbsteinschätzung, Eigenrhythmisierung, Selbstpräsentation, Kombinationsleistung.

4. Sportartübergreifende Konsequenzen für die Sportlehrer

Bei einer normalen Schulklasse gehe ich von mindestens 20 Schülern aus, die beschäftigt werden müssen. Unter diesem zeitlichen und organisatorischen Druck in der Schule scheiden beispielsweise die häufigsten Formen des Turnens an den Schaukelringen aus, da die Verweildauer an diesem Gerät zu lange ist und meist nur zwei Schaukelringe in einer Halle zur Verfügung stehen. Ebenso scheiden Formen des Hindernis- und Erlebnisturnens aus, die durch einen bombastischen Aufbau glänzen. Matten mit Seilen an den Geräten verzerrt, Bänke mit Seilen an Schaukelringen befestigt, endlos viele Weichbodenmatten zum Mattenberg getürmt, schräge Ebenen mit Bänken, die mit Weichbodenmatten abgedeckt und mit Seilen verknötet sind entsprechen nicht der Realität. Der Aufbau ist zu zeitaufwendig, die Seilbefestigungen verrutschen und lösen sich spätestens nach einigen Versuchen (selbst bei richtigen Knoten), ja häufig fehlt ganz einfach das Geräte- und Mattenmaterial. Wie können wir diesem Dilemma entgehen?

Hindernisturnen, Gruppenturnen, Partnerturnen, traditionelles formgebundenes Turnen - in allen Turnformen kehren die Defizite in Form mangelhafter Grundvoraussetzungen wieder auf. Was bleibt, ist Schulsport so anzubieten, dass die feststellbaren Defizite gezielt sportartübergreifend aufgearbeitet werden. Die goldene Regel, sich etwas anzutrainieren, ist nicht von der Hand zu weisen: "mache etwas regelmäßig!".

Ein Beispiel für die Praxis:

Der "einfache" Handstand am Boden, wenn auch nur gegen die Wand gefordert, stellt unsere Schüler schon vor Probleme. Es fehlt die Kontrolle, weil:

- a) die Stützkraft fehlt
- b) die Mittelkörperspannung nicht wirksam werden kann, weil sie nicht vorhanden ist
- c) die Orientierung verloren geht, weil man nie erfahren hat, wie das ist, wenn der Kopf unten ist
- d) die Wahrnehmung völlig "unterbrochen" ist, weil die Orientierungslosigkeit Angst auslöst und dann Zusammenkauern hervorruft (Frage an die Schüler: "Was erkennst du bildlich im Handstand? Steht die Halle auf dem Kopf?")
- e) Weil das Gefühl der Öffnung aller Winkel allenfalls noch bei der Kopfüberposition erlebt wurde und da möglicherweise nur bei der LaOla-Welle.

Sinnvoll wäre dementsprechend, vor jeder Sportstunde (also auch vor den Spiel- und Leichtathletikstunden!)

- a) allgemeine Handstützformen bis hin zu Handständen und
 b) allgemeine Übungen zur Körpermittelspannung fest ins Aufwärmprogramm einzubeziehen. Beispiele dafür finden sich genügend in den Fachzeitschriften.

Am oben genannten Beispiel votiere ich dafür, dass ein qualitativ guter Handstand im Schulturnen zu den Fundamentalbewegungen zählt und ein lohnenswertes Ziel ist. Ohne Erreichung dieses Zieles ist es absolut unsinnig, Handstützüberschläge anzuvisieren. Ebenso wäre es unsinnig, sich mit Handstanddrehungen (1/2 oder sogar 1/1) aufzuhalten, die selbst für 13-14jährige, die einmal wöchentlich im Turnverein "normal" turnen, kaum zu bewältigen sind. Ausnahme wäre der Differenzierungsaspekt in der Schulklassen, unter Berücksichtigung von guten Turnerinnen oder Turnern, was aber zu den Ausnahmen zählt. Dieses Beispiel soll exemplarisch verdeutlichen, dass Qualität sinnvoller ist als Schwierigkeiten zu erarbeiten, bei denen die physische Basis von Seiten der Schüler fehlt.

Sportlehrende dürfen sich nicht scheuen, ein festes Aufwärmprogramm und Kräftigungsprogramm in den Sportunterricht aufzunehmen, selbst auf die Gefahr hin, dass es als langweilig, weil immer wiederkehrend, bezeichnet wird. Aus sportdidaktischer Sicht muss unterschieden werden zwischen langweiligem Unterricht und wiederkehrenden Kräftigungsübungen. Darüber müssen sich aber die Sportkollegen an ein und derselben Schule absprechen - und auch daran halten. Nur dann können auch wieder Leistungen in Sportarten verlangt werden, die Körperspannung, Stützkraft, Winkelveränderungskräfte usw. mit und ohne Einwirkung von zusätzlichen Kräften (z.B. Zentrifugalkräften) beinhalten. Dann machen die hochgelobte Mehrperspektivität und die viel zitierten Sinnrichtungen im Sportunterricht tatsächlich einen Sinn.

Den Ausspruch von SÖLL "Treibt mehr Sport" (SÖLL 1988; 59) möchte ich dahingehend interpretieren, dass man den Schülern klar machen muss, dass "von Nichts nichts kommt" und "Ohne Üben kann man auch nicht turnen" oder wie schon die Großmutter zu sagen pflegte "Ohne Fleiß kein Preis!".

Für die Sportpädagogen heißt das: immer wieder neue "Spielwiesen" im Schulsport entwickeln ändert nichts an dem physischen Grundproblem unserer Schüler. Der Blick zum "Einfachen" muss geschärft werden, damit "Leben in die Bewegung" kommt.

5. Literatur

Bruckmann, M. (1990):

Wir turnen miteinander. Ideen, Anregungen und Beispiele für Partner- und Gruppenturnen an und mit Geräten. In: Schwäbischer Turnerbund (Hg.). Wir. Fördergesellschaft des Schwäbischen Turnerbund: Stümpflen Druck.

Ehni, A. (1977):

Sport und Schulsport. Didaktische Analysen und Beispiele aus der schulischen Praxis. Hoffmann: Schorndorf.

Söll, W. (1988): Zielorientiertes Gerätturnen in der Schule. In: Gerätturnen in Schule, Hochschule und Verein. Bericht zur Arbeitstagung des Instituts für Sport und Sportwissenschaften der Universität Heidelberg und des Deutschen Turner-Bundes 1988. Heidelberg: Eigendruck.

Tross, R. (1988) (Red.):

Gerätturnen in der Schule, Hochschule und Verein.

Bericht zur Arbeitstagung des Instituts für Sport und Sportwissenschaften der Universität Heidelberg und des Deutschen Turner-Bundes 1988. Heidelberg: Eigendruck.

Tross, R. (1992):

Untersuchung zur Entwicklung und zum Stellenwert des Gerätturnens an Gymnasien in Baden-Württemberg. Dissertation: Universität Heidelberg.

Tross, R. (1993):

Gerätturnen - eine problematische Schulsportart. Empirische Ergebnisse zum Stellenwert des Gerätturnens an Gymnasien. In: Sportunterricht 42 (1993) 3, 107-114.

