

## **Workshop „Gerätturnen“**

### **Helfen und Sichern im Gerätturnen**

Freudbetont und abwechslungsreich soll ein guter Sportunterricht gestaltet sein. Das Gerätturnen verlangt Schülerinnen und Schüler viel ab. Deshalb müssen sie zunächst über notwendige Voraussetzungen verfügen, um die Anforderungen erfüllen zu können. Dazu gehören neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auch eine gute Beweglichkeit und natürlich eine Portion Mut.

Das Gerätturnen im Schulsport hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt, d. h. ihm wird leider oft eher ablehnend begegnet. Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte balancieren auf einem schmalen Grat zwischen Lust und Unlust. Unterstützt wird dieser Aspekt einerseits durch unzureichende motorische und konditionelle Fähigkeiten seitens der Schülerinnen und Schüler und andererseits durch eine manchmal unzureichende Qualifikation und Motivation der Lehrkräfte. Hinzu kommt eine oft nicht ausreichende Geräteausstattung einzelner Schulen. Trotzdem sollte man sich dieser Herausforderung stellen und das Gerätturnen wiederaufleben lassen!

Durch das Herantasten in Form einer methodischen Reihe und durch das Unterstützen im Sinne des Helfens und Sicherns, d. h. durch verschiedene Übungsaufgaben, werden die Schülerinnen und Schüler langsam herangeführt.

Das Miteinander Hilfestellungen zu geben sowie Hilfe anzunehmen, werden bedeutsam, d. h., nicht nur die Lehrkraft bietet Formen des Helfens und Sicherns an, sondern auch die Schülerinnen und Schüler unterstützen sich gegenseitig. Die Schülerinnen und Schüler eignen sich soziale Verhaltensweisen an und stärken ihre soziale Kompetenz.

**Teilnehmer:** ca. 24

**Stundenziel:** Anwenden des Helfens und Sicherns unter der Berücksichtigung von Sicherungs- und Bewegungshilfen im Gerätturnen.

#### **Begriffsklärung:**

Helfen: Die aktive Bewegungshilfe ist durch das direkte Eingreifen des Helfers in den Bewegungsvollzug gekennzeichnet. Diese Hilfe dient der Bewegungsunterstützung und Bewegungsführung, solange Turnerinnen und Turner nicht in der Lage sind, die Bewegung allein zu Ende zu führen, trägt die Hilfe zur Bildung und Präzisierung der richtigen Bewegungsdurchführung und zur Entwicklung einer richtigen Bewegungsvorstellung bei.

#### Sichern:

Im weiteren Verlauf der Lernprozesse ist die Intensität der Bewegungshilfe allmählich herabzusetzen, bis sie schließlich in eine bewegungsbegleitende Sicherung übergeht. Der Helfer beschränkt sich auf ein „Mitgehen“ der Bewegung und greift nur im Notfall ein.

#### Sicherungs- und Bewegungshilfen

##### Direkte Bewegungshilfen

- Klammergriff, Stützgriff
- (Klammer-) Drehgriff (vorwärts und rückwärts)
- Schubhilfe

- Drehhilfe
- Gleichgewichtshilfe
- Kombinierte Hilfe (= bei Anwendung mindestens zweier direkter Bewegungshilfen)



Abb. 1: Stützgriff beim Aufknien am Sprungtisch

#### Indirekte Bewegungshilfen

- Gerätehilfe
- Orientierungshilfe
- Akustische Hilfe
- Psychologische Hilfe

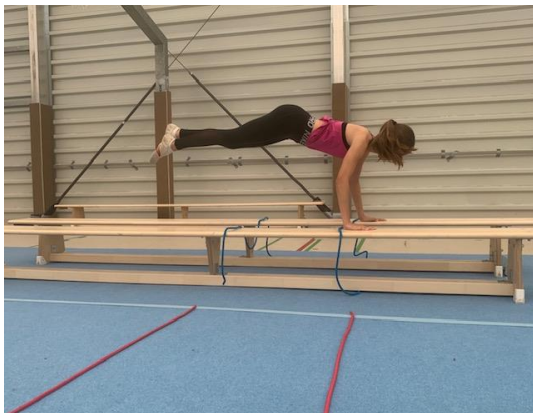


Abb. 2: Orientierungshilfen



Abb. 3: Gerätehilfen

#### Literaturempfehlung:

- Scharenberg, S.: Gerätturnen in der Schule. Wiebelsheim: Limpert, 2011  
Hafner, S.: Turnen in der Schule. Schorndorf: Hofmann, 2009  
Hentschel, R. et al.: Gerätturnen Schritt für Schritt Ökotopia-Verlag. Münster 2006  
Leirich, J.: Turnen an Geräten. Strukturelle Systematik, Terminologie...Schorndorf: Hoffmann, 2011  
Gerling, I.: Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer, 2021  
Gerling, I.: Gerätturnen für Fortgeschrittene. Aachen: Meyer & Meyer, 2008  
Timmermann, H.: Gerätturnen - Lehren und Lernen. Wiebelsheim: Limpert Verlag, 2000