

Spiel- und Übungsformen zur Vorbereitung auf das Gerätturnen

Annika Grossmann

Das Turnen an Geräten stellt besondere konditionelle Anforderungen an den Bewegungsapparat, vor allem an verschiedene Kraftfähigkeiten. Insbesondere das Stützen und Hängen fällt vielen Schüler*innen schwer. Oftmals haben sie in diesen Bereichen wenig Bewegungserfahrungen, da sie im Alltag und in der Ausübung anderer Sportarten selten benötigt werden. Zusätzlich stellt das Gerätturnen hohe Anforderungen an die Körperspannung, diese vor allem im Mittelkörper. Auch Bewegungsaufgaben, die eine ausgeprägte Rumpfstabilität erfordern, stellt für viele Schüler*innen eine große Herausforderung dar. Damit die im Schulkontext knapp bemessene Übungszeit nicht durch vorzeitige Ermüdung abgebrochen werden muss und die Bewegungsqualität möglichst lange aufrechterhalten werden kann, sollte demnach vor einer anstehenden Turn-Unterrichtsreihe der Körper durch ein gezieltes Krafttraining gut vorbereitet werden. Nach Friedmann (2007) erfolgen neuromuskuläre Adaptionen relativ schnell nach Beginn eines Krafttrainings. Ein über mindestens mehrere Wochen bis Monate ausgeübtes Training bewirkt darüber hinaus morphologische Veränderungen des Skelettmuskels, die für die weitere Zunahme der Muskelkraft verantwortlich sind (ebd.). Es ist daher ratsam ca. vier bis sechs Wochen vor Beginn der ersten Turn-Unterrichtsstunde mit einem Training zu Stützkraft, Hangkraft und Körperspannung zu starten, damit sich der Muskel-Skelett-Apparat rechtzeitig an die spezifischen Belastungen anpassen kann. Hierbei eignen sich vor allem Spielformen mit einem hohen Aufforderungscharakter, welche implizite Krafttrainingsreize ermöglichen. Bereits punktuelle Belastungen als Ergänzung zu anderen Themenbereichen können zu Trainingsfortschritten im Sinne der Entwicklung der turnerspezifischen Fitness führen. So können die turnerischen Fertigkeiten Hängen und Stützen zum Beispiel in Form von Aufwärmspielen in anderen Sportstunden trainiert werden.

In diesem Beitrag sollen Spiele und Übungsformen vorgestellt werden, die vor allem die Stützkraft, Hangkraft/Griffkraft und die Körperspannung im Mittelkörper trainieren. Durch farbige Markierungen soll verdeutlicht werden, wie sehr die spezifischen Kraftkomponenten beansprucht werden. Null bis drei Sterne beschreiben dabei die Intensität.

Körperspannung



Stützkraft



Hangkraft/Griffkraft



Annika Grossmann
 Fachkordinatorin der
 Bereiche Gerätturnen,
 Gymnastik und Tanz am
 Institut für Sport- und
 Bewegungswissenschaft
 der Universität Stuttgart.

annika.grossmann@inspo.
 uni-stuttgart.de

Literatur

- Friedmann, B. (2007). Neuere Entwicklungen im Krafttraining. Muskuläre Anpassungsreaktionen bei verschiedenen Krafttrainingsmethoden. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 58(1), 12-18.
- Gerling, I. E. (2011). *Basisbuch Gerätturnen*. Meyer & Meyer.
- Reinhardt, C. & Wagner, E. (2016). *Fitness-Spiele mit Handgeräten. 60 Ideen für Kinder und Jugendliche*. Verlag an der Ruhr.

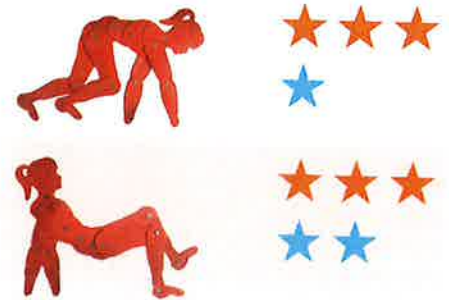
Spiele

Die meisten der hier aufgeführten Spiele sollten den Leser*innen in ähnlicher Form gut bekannt sein. Sie lassen sich gut durch kleine Änderungen des Regelwerks oder durch Zusatzaufgaben auf das Ziel Training gerätturnspezifischer Lernvoraussetzungen anpassen.

Tuchfangen (Schwänzchenfangen)

Alle Lernenden bekommen ein Chiffontuch, welches sie sich an der Seite in den Hosenbund stecken. Zwei Drittel des Tuchs muss aus der Hose heraussehen. Ein Spielfeld wird abgesteckt. Auf Los müssen alle versuchen die Tücher der anderen zu fangen. Das eigene Tuch darf nicht festgehalten werden. Spielende, die ein Tuch erwischt haben, müssen schnell aus dem Spielfeld herausgehen, das Tuch innerhalb von 10 Sekunden in die Hose stecken und dann schnell wieder ins Spielfeld zurück gehen. Spielende, die kein Tuch mehr besitzen, bleiben im Spielfeld und jagen weiter. Nach dem Ablauf einer gewissen Zeit, haben diejenigen gewonnen, die die meisten Tücher erbeutet haben. Für die Fortbewegung während des Spiels werden verschiedene Vorgaben gemacht.

- 1 Fortbewegung im Laufen (zur allgemeinen Erwärmung) Dauer ca. 3 Minuten
- 2 Fortbewegung im Vierfüßlergang vorlings Dauer 2 Minuten
- 3 Fortbewegung im Vierfüßlergang rücklings Dauer 1 Minute



Dreh die Pappdeckel um

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jeder Mannschaft wird eine Seite der Pappdeckel zugeteilt. Die Pappdeckel werden auf ein begrenztes Spielfeld gelegt. Genau die Hälfte aller Pappdeckel muss das gleiche Symbol nach oben tragen. Ab dem Startzeichen dürfen beide Mannschaften die Pappdeckel drehen, so dass die eigene Seite sichtbar nach oben liegt. Nach Ablauf der Zeit wird gezählt: Welches Symbol zeigt am häufigsten nach oben, welche Mannschaft hat gewonnen? Gesamtsieger ist die Mannschaft, die mindestens 2-mal gewinnen konnte.

- 1 Ohne Vorgabe der Fortbewegung Dauer ca. 3 Minuten
- 2 Fortbewegung nur im Vierfüßlergang vorlings Dauer 2 Minuten
- 3 Fortbewegung nur im Vierfüßlergang rücklings



Zombiball

Alle Spieler befinden sich in einem durch Turnbänke begrenzten Spielfeld (Variante 1 und 3). 1-3 Softbälle befinden sich im Feld. Jede Person, welche einen Ball erreichen kann, kann diesen werfen und damit andere abwerfen. Wird Person A durch Person B abgeworfen, geht Person A aus dem Spielfeld und muss so lange eine Zusatzaufgabe erledigen.

gen, bis Person B abgeworfen wurde. Sobald Person B abgeworfen wurde, ist Person A wieder frei und geht ins Spielfeld zurück, Person B macht die Zusatzaufgabe. Die Schüler*innen müssen sich also merken, wer sie abgeworfen hat und das Spiel aufmerksam beobachten.

Zusätzliche Regelungen: Mit dem Ball in der Hand darf gelaufen werden, es muss aber innerhalb von 3 Sekunden der Ball geworfen werden. Wer einen Ball in der Hand hält, kann trotzdem von einem anderen Ball abgeworfen werden. Wird ein Ball gefangen, so passiert nichts.

Varianten

1 Zusatzaufgabe

Liegestützposition (high plank) mit den Händen auf einer Bank halten. Blick ins Spielfeld gerichtet.



2 Zusatzaufgabe

Hängen am Reck (der Boden darf nicht berührt werden).



3 Zusatzaufgabe

3-5 tiefe Liegestütz (Push-ups) mit den Händen auf einer Bank (danach ist man direkt wieder frei und kann zurück ins Spielfeld). Differenzierung des Liegestützes für schwächere und für stärkere Schüler*innen nötig.



4 Zusatzaufgabe

3-5 Klimmzüge (danach ist man direkt wieder frei). Für sehr starke Schüler*innen aus dem Hang, ansonsten aus dem Liegehang.

Zum Liegehang:
Je senkrechter der Körper desto einfacher die Übung.



Bei Variante 1 und 2 kann es vorkommen, dass es einen Sieger oder eine Siegerin gibt. Diese Person verbleibt als letzte im Feld, da sie alle anderen abgeworfen hat. Bei Variante 3 und 4 wird es keinen Sieger bzw. keine Siegerin geben. Hier muss das Spiel durch die Lehrperson nach dem Ablauf einer bestimmten Zeit beendet werden.

Brückenfangen

Es werden, je nach Gruppengröße, 2-3 Fänger*innen bestimmt. Diese versuchen alle anderen zu fangen. Ist eine Person gefangen, so geht sie in eine Liegestützposition (in dem Fall Brücke genannt). Um die gefangene Person zu befreien, muss eine andere hindurchkriechen.

Varianten

1 In einer Liegestützposition vorlings



2 In einer Liegestützposition rücklings



Teppichfliesen-Staffel

Es werden Teams à 4–6 Personen gebildet. Die Teams teilen sich wiederum in zwei Gruppen, die sich mit ca. 6–8 Meter Abstand gegenüberstehen. Jedes Team hat zwei Teppichfliesen und ein Seil. Auf Kommando lösen die jeweils ersten eines Teams die Aufgabe und übergeben nach den 6 Metern an ihre Teamkolleg*innen. So lange bis alle einmal an der Reihe waren. Das schnellste Team gewinnt.

1 Abschleppen mit dem Seil

Person A steht auf zwei Teppichfliesen, eine unter jedem Fuß, und hält sich an einem Seil fest. Person B zieht Person an A mit dem Seil über die Ziellinie. Person A darf die Fliesen nicht verlassen.



2 Teppich schieben vorlings

Eine Fliese ist unter beiden Händen. Die Füße laufen vorwärts, die Fliese wird geschoben.

Achtung: manchmal geraten die Fliesen an Markierungslinien ins Stoppen. Hier ist Vorsicht angesagt.



3 Teppichraupe

Eine Fliese ist unter den Händen, eine Fliese unter den Füßen. Zuerst die Fliese mit den Händen nach vorne schieben und den Körper in eine Liegestützposition strecken, dann die Fliese mit den Füßen nachziehen. Übung wahlweise mit gebeugten (einfacher) oder gestreckten (schwieriger) Beinen ausführen.



4 Teppichraupe rückwärts

Gleiche Ausführung wie in der Übung zuvor, nur dass nun die Füße zuerst über die Startlinie gehen.



5 Teppich ziehen

Eine Fliese ist unter den Füßen. Der Körper ist in einer Liegestützposition. Die Hände laufen vorwärts und ziehen den Körper mit der Fliese nach sich.



6 Teppich schieben rücklings

Eine Fliese ist unter den Füßen, der Körper befindet sich in einer Liegestützposition rücklings, die Hände laufen. Die Fliese und der Körper werden geschoben. Die Fliese geht als erstes über die Startlinie.



Achtung: Wird die Staffel als Wettkampf zwischen den Teams gespielt, sollte der Umgang mit den Teppichfliesen vorher geübt werden, ansonsten besteht Verletzungsgefahr durch Stürze.

Fließband-Staffel

Es werden Teams à 4–6 Personen gebildet. Eine Person muss von seinem Team über eine vorgegebene Strecke transportiert werden, und zwar längs auf dem Bauch über 2 Physiobälle. Dabei ist Körperspannung gefragt. Die anderen Teammitglieder stabilisieren die zu transportierende Person mit dem Klammergriff an Oberarm und Oberschenkel (Unterschenkel ist schwieriger). Zudem müssen sie den jeweils hinteren Ball wieder vorn anlegen. Jedes Team transportiert jedes seiner

Mitglieder einmal über die Strecke. Der Boden darf nicht berührt werden. Sollte dies doch passieren, gibt es eine Zeitstrafe von fünf Sekunden. Das gesamte Team zählt „1, 2, 3, 4, 5“. Danach geht es weiter (Reinhardt & Wagner, 2016).



Halte den Kasten sauber

Person A hängt am Hochreck und ist der Torwart oder die Torfrau. Sie muss ihr Tor verteidigen. Fünf weitere Personen werfen mit Softbällen auf das Tor (nacheinander und nicht höher als Schulterhöhe). Jede Person ist einmal an der Reihe. Wer die wenigsten Tore kassiert hat, gewinnt (Gerling, 2011).



Übungsformen

Damit sich die Lernenden frühzeitig und nach und nach an den Umgang mit den Geräten gewöhnen können, wurden hier absichtlich Übungen an typischen Turngeräten gewählt. Die hier aufgeführten Geräte sollten in jeder gut sortierten Sporthalle zu finden sein.

An der Turnbank

Die Schüler*innen teilen sich zu einer Bank zu und stellen sich hinter dieser auf. Pro Turnbank nicht mehr als sechs Schüler*innen, ansonsten ist die Wartezeit zu lange. Gleichzeitig dürfen sich maximal zwei Personen gleichzeitig an einer Turnbank bewegen. Die Wendemarke sollte sich in einiger Entfernung befinden, um die Bewegungszeit für die Lernenden zu erhöhen.



- Laufen mit einem Fuß rechts und einem links neben der Bank mit Stützen der Hände auf der Bank. Die Hände laufen ebenfalls vorwärts
- Stützen beider Hände auf der Bank und zeitgleiches Durchschwingen beider Beine in den Grätschstand über der Bank
- Aus dem Grätschstand (Füße befinden sich rechts und links neben der Bank, die Hände stützen auf der Bank) aufhocken auf die Bank und zurückspringen in den Grätschstand.
- Stand rechts neben der Bank, beide Hände stützen auf der Bank, zeitlich kurz versetzt, beide Beine auf die andere Seite schwingen.
- Hockwenden
- Im Vierfüßlergang über die Bank
- Vierfüßlergang vorlings seitwärts und rücklings seitwärts neben der Bank, wobei die Hände auf der Bank stützen und die Füße auf dem Boden sind. Wahlweise Knie und Hüfte gestreckt oder gebeugt.
- Vierfüßlergang vorlings seitwärts und rücklings seitwärts neben der Bank, wobei die Hände auf dem Boden stützen und die Füße auf der Bank sind. Wahlweise Knie und Hüfte gestreckt oder gebeugt.
- In Bauchlage über die Bank ziehen



Wichtig: Übungen zur Stützkraft mit Übungen zum Laufen und zum Springen abwechseln, um Überbelastungen zu vermeiden! (Übungen zum Laufen oder Springen wurden hier nicht aufgeführt)

Auf dem Bodenläufer

Die Schüler*innen teilen sich zu einem Bodenläufer zu und stellen sich hinter diesem auf. Pro Bodenläufer nicht mehr als 8 Schüler*innen, ansonsten ist die Wartezeit zu lange. Übungen über die ganze Bodenbahn ausführen, danach zurück joggen. Zum Teil können die Übungen auch als Wettbewerb durchgeführt werden.

Laufen im Vierfüßlergang

- vorlings vorwärts
- vorlings rückwärts
- rücklings vorwärts
- rücklings rückwärts



Als Wettbewerb: wer ist am schnellsten am anderen Ende der Bodenbahn?

Ziehharmonika

Aus dem Hockstand mit den Händen nach vorne laufen, bis die Liegestützposition erreicht ist, danach laufen die Beine zu den Händen in den Hockstand.



Hasenhüpfer

Von den Füßen auf die Hände springen und von den Händen auf die Füße. Fortbewegung wie ein Hase.



Liegestütz laufen

In der Liegestützposition vorwärtslaufen. Dabei sollen die Knie gestreckt bleiben und das Gesäß tief, so dass der Körper eine gerade Linie bildet.



Unterarmliegestütz laufen

Ausführung wie Übung zuvor, nur auf den Unterarmen (low plank)



Wechsel zwischen Liegestütz und Unterarmliegestütz laufen

Nach jeweils 5 Schritten wird die Position gewechselt, ohne den Körper hierfür abzulegen.



Schubkarren fahren

- Am Oberschenkel halten
Hält nur eine Person, so sollte sie zwischen den Beinen der ausführenden Person stehen und die Oberschenkel knapp oberhalb der Knie greifen. Halten zwei Personen, so stehen diese rechts und links neben der ausführenden Person. Da der Hebel kürzer ist, ist diese Variante die einfachste.
- Am Unterschenkel halten
Hält nur eine Person, so sollte sie zwischen den Beinen der ausführenden Person stehen und die Unterschenkel greifen. Halten zwei Personen, so stehen diese rechts und links neben der ausführenden Person.
- Nur ein Bein halten
Die haltende Person steht zum Beispiel rechts neben der ausführenden Person und hält nur den rechten Unterschenkel fest. Die ausführende Person muss durch Körperspannung das linke Bein neben dem rechten halten.
- Ohne Halten
Die unterstützende Person steht zwischen den Unterschenkeln der ausführenden Person, greift zunächst beide Beine und legt sie sich an die Körperseite oberhalb der Hüftknochen. Die ausführende Person muss nun durch Körperspannung und Zusammendrücken der Beine so viel Kraft aufbringen, dass die unterstützende Person die Hände lösen kann. Gemeinsam ohne Festhalten geht es dann vorwärts.



Wichtig: Übungen zur Stützkraft mit Übungen zur Sprungkraft abwechseln, um Überbelastungen zu vermeiden! (Übungen zur Sprungkraft wurden hier nicht aufgeführt).

Mit Partner*in auf der Matte

Es werden Teams à zwei Personen gebildet. Jedes Team befindet sich auf einer Turnmatte. Für die Erklärung der Übungen wird die ausführende Person Person A genannt und die helfende wird Person B genannt.

Steifes Brett

Person A liegt in Rückenlage und baut Körperspannung auf. Die Arme sind an den Körper angelegt. Person B greift beide Füße und hebt den Körper von Person A vom Boden ab, bis nur noch Schultern und Hinterkopf aufliegen. Ist der Körper gerade und steif wie ein Brett?



- Variante Fuß lösen
Person B lässt ohne Ankündigung wahlweise eins der beiden Beine los, Person A muss durch Körperspannung verhindern, dass das Bein absackt.



Körperwaage

Person B macht eine Bankposition und Person A legt sich mit dem Bauch über Person B. Person A muss sich nun lang strecken und sich wie eine Waage austarieren.



Liegestütz mit Anheben

Person A befindet sich in der Liegestützposition. Person B hebt die Füße von Person A an, bis der Körper von Person A in der waagrechten ist.



- Variante Wippen
Durch leichtes Wippen testet Person B, ob Person A die Körperspannung halten kann.



- Variante Fuß lösen
Person B lässt ohne Ankündigung wahlweise eins der beiden Beine los, Person A muss durch Körperspannung verhindern, dass das Bein absackt.



Aufkippen

Person A liegt auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben, so dass ein rechter Winkel in der Hüfte entsteht. Durch Körperspannung soll Person A diesen Hüftwinkel während der gesamten Übung beibehalten. Person B greift nun die Füße von Person A und führt sie Richtung Boden, dabei soll sich der Oberkörper von Person A vom Boden lösen. Ist Person A im Sitzen angekommen, wird der gleiche Weg zurück ausgeführt. Je langsamer die Bewegung ausgeführt wird, desto schwieriger.

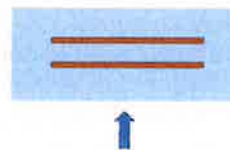


Rund um den Barren

Der Barren sollte maximal schulterhoch und mindestens taillenhoch sein.

Klettern und Hangeln quer (ohne die Matten zu berühren)

- Unter beiden Holmen drunter durch
- Unter dem ersten Holm drunter durch, über den zweiten Holm drüber weg
- Über den ersten Holm drüber weg, unter dem zweiten Holm drunter durch
- Über beide Holme drüber weg



Klettern im Vierfüßlergang (längs)

- vorlings vorwärts
- vorlings rückwärts
- rücklings vorwärts
- rücklings rückwärts
- Starte im Vierfüßlergang vorlings vorwärts, drehe dich in der Mitte des Barrens um und gehe vorlings rückwärts bis zum anderen Ende etc.



Hangeln unterhalb der Holme (längs)

- vorwärts (mit Händen und Füßen)
- rückwärts (mit Händen und Füßen)
- seitwärts (mit Händen und Füßen)
- Hangel dich vorwärts mit Händen und Füßen bis zur Mitte des Barrens, drehe dich in der Mitte des Barrens um und hangel dich rückwärts zum anderen Ende etc.



- vorwärts (nur mit Händen)
- rückwärts (nur mit Händen)
- seitwärts (nur mit Händen)

Stützel (längs)

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts
- In der Mitte des Barrens im Stützen mehrere Drehungen machen



Stützspringen vorwärts (sehr schwer)

Stützspringen rückwärts (sehr schwer)

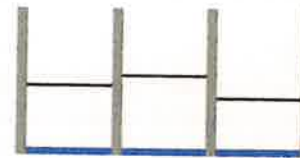
Als Variation von allen Übungen können die Lernenden auch zu zweit gleichzeitig vom jeweils gegenüberliegenden Ende starten und sich in der Mitte des Barrens aneinander vorbei bewegen.

Am Reck

Hangeln (nur mit den Händen)

Von einem Pfosten des Recks zum anderen hangeln. Die Füße dürfen dabei nicht den Boden berühren. „Der Boden ist Lava“.
Je niedriger die Stangen sind, desto schwieriger die Aufgabe.

- Variation 1: über mehrere Recks hinweg (wenn diese in Reihe stehen).
- Variation 2: Bei mehreren Recks in Reihe die Reckstangen unterschiedlich hoch anbringen. Vom hohen zum niedrigen ist einfacher als vom niedrigen zum hohen.



Ballübergabe

3 Schüler*innen hängen sich an eine Reckstange. Die erste Person greift mit den Füßen einen Ball, der außen neben dem Pfosten liegt und übergibt ihn mit den Füßen der zweiten Person, diese der dritten und die dritte Person legt ihn in eine Kiste außen neben dem Pfosten. Je niedriger die Stangen sind, desto schwieriger die Aufgabe.

- Variation: Wie oft kann der Ball hin- und hergegeben werden (von Pfosten zu Pfosten), bevor eine Person den Griff lösen muss.



Hangeln mit Balltransport

Person A muss sich von einer Seite des Recks bis zur anderen entlang hangeln, dabei muss sie einen Ball mit den Beinen transportieren, ohne dass dieser herunterfällt.

- Variation 1: der Ball darf nicht zwischen den Beinen eingeklemmt werden, er liegt auf den Oberschenkeln, die Person muss sich im Hockhang fortbewegen.
- Variation 2: wie in Variation 1, nur muss sich die Person im Winkelhang fortbewegen, das heißt die Knie müssen gestreckt werden (sehr schwer)

