

Professionswissen

Turnen



Fachwissen als Grundlage

für eine kompetenzorientierte Unterrichtsgestaltung

Bewegungshandlungen im Turnunterricht bestehen aus **Kombinationen von Teilbewegungen**, bei denen die Turnenden einen **Wechsel der Körperlage** im Raum vollziehen. Ob die Lernenden nun schwingen, schaukeln, klettern, balancieren, rollen, stützen oder kippen, sie verändern grundsätzlich **in erheblichem und ungewohntem Maße** ihre natürliche Körperposition. Die koordinativen Anforderungen sind dabei ebenso vielfältig wie **anspruchsvoll**. Bewegungshandlungen fordern die **Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit** in hohem Maß. Dies gilt es im Anfängerturnen zu berücksichtigen.

1

STÜTZKRAFT

Knotenpunkte:
Aufsetzen der Hände,
offener Arm-Rumpf-
Winkel

2

SPRUNGKRAFT

Drop-Jump: prellende
Sprünge aus dem
Fußgelenk

3

KÖRPERSPANNUNG

isometrische
Kontraktionen, die über
das Alltagsmaß
hinausgehen



Turn- Führerschein

systematischer
Aufbau von
Kompetenzen, der
den Einstieg in die
Sportart ermöglicht



Übungs- landschaften

Gerätekombination,
an der methodisch
auf ein bestimmtes
Element hin
gearbeitet werden
kann



Körper- erfahrung

subjektive
Wahrnehmung und
Erfahrung des
eigenen Körpers wird
aufgearbeitet, um
eine Turnabsicht zu
vollziehen

Was der Turnunterricht mit kleineren Kindern nicht tun sollte:

Gerätturnen

stützt sich auf das System von Gerätübungen, das sich im **traditionellen Wettkampfsport** über Jahrzehnte etabliert hat. Die bewegungswissenschaftliche Analyse dieser Turnbewegungen führt zu einem beständigen Soll-Ist-Wert-Vergleich mit Rückmeldungen zu Technik und Ausführung. Die Turntechnik (im Sinn der Ausführungsqualität) ist in den Vordergrund gerückt.

Freies Turnen

hat sich aus vielen alternativen Ansätzen entwickelt. Im Vordergrund steht dabei **das spontane Erleben des Sich-Bewegens** und der Geräte. Insbesondere bei jüngeren Schülern soll mit diesem Vermittlungsansatz dem Ausleben des kindlichen Bewegungsdrangs Raum gegeben werden. **Freies Turnen ist aber oft ungerichtetes Turnen**, da konkrete Lernziele fehlen. Freies Turnen kann bei fehlenden Fähigkeiten Verletzungen und Ängste befördern.



Fehlkonzepte

Fehlkonzepten im Turnen wird in der Regel durch **Hilfe- und Sicherheitsstellungen** entgegengewirkt. Vielfach gehen Lehrkräfte davon aus, dass turnerische Bewegungen so viel wie möglich aktiv unterstützt werden müssen. Man nennt das „**Bewegungsführung**“, was **kontraproduktiv** ist, denn hier wird die Kraft und Körperspannung des Turnenden durch den Helfenden ersetzt.

Wichtigster Grundsatz im Schulturnunterricht ist dementsprechend das Aufbauen von grundlegenden motorischen Fähigkeiten, was bedeutet, **dass die Kinder nur das turnen, was sie mit ihrer eigenen Körperkraft auch bewältigen können.**

ZUSAMMENSPIEL KOORDINATIVER UND KONDITIONELLER ANFORDERUNGEN

