

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

Basiswissen Turnen

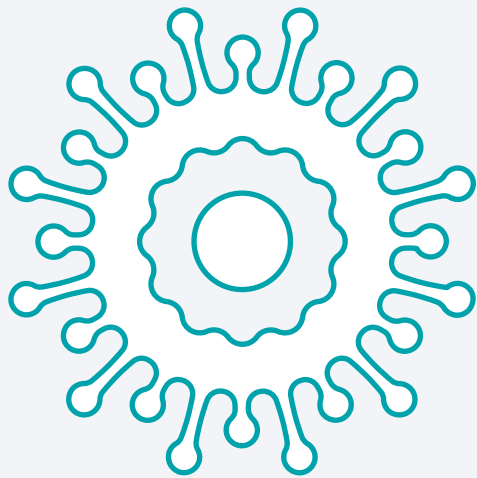
Der aktuelle Werkzeugkoffer für Sportlehrkräfte



Schleswig-Holstein
Ministerium für Schule
und Berufsbildung

Corona-Sportunterricht

Alle Ideen und Praxisformate mit diesem Zeichen sind Corona-geeignet!



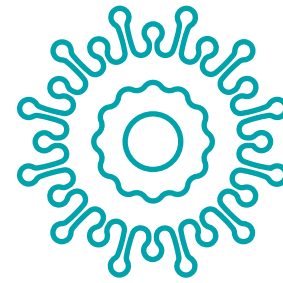
Zitat ministerielles Schreiben:

- Die in den Fachanforderungen Sport aufgeführten Individualsportarten und Rückschlagspiele bieten die besten Möglichkeiten, auch mit Abstands- und Hygieneregeln Bewegungslernen und körperliche Belastung zu realisieren.

Empfehlung für das Turnen: viel in Riegen, viel in Übungslandschaften, Hände waschen nicht vergessen, keine Hilfestellung!

Bei Gruppen: Belastungen wählen, die keine hohe Tröpfchenausschüttung mit sich bringen, feste Paare / Kleingruppen, die dokumentieren.

weitere Corona-Ideen:



<https://www.youtube.com/watch?v=pOqIpgghONQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=IL8OZjZw1tM>

Basiskompetenzen im Turnen vermitteln

Grundlage 1 Fachwissen



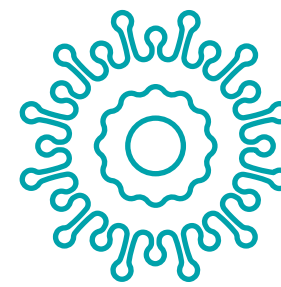
Schleswig-Holstein
Ministerium für Schule
und Berufsbildung

Erster Blick über den Tellerrand - tiefes wissenschaftliches Verständnis

- nach Wiemann (2013) lassen sich kaum turnerische Bewegungen finden, denen nicht eine **Drehung um eine der Körperachsen** zugrunde liegt (franz. tourner)
- Besonderheit des Turnens: es hebt sich von allen Alltagsbewegungen ab
- Turnen zeigt Bewegungskunststücke, **die mühsam erlernt werden müssen**

Ein Blick über den Tellerrand - tiefes wissenschaftliches Verständnis

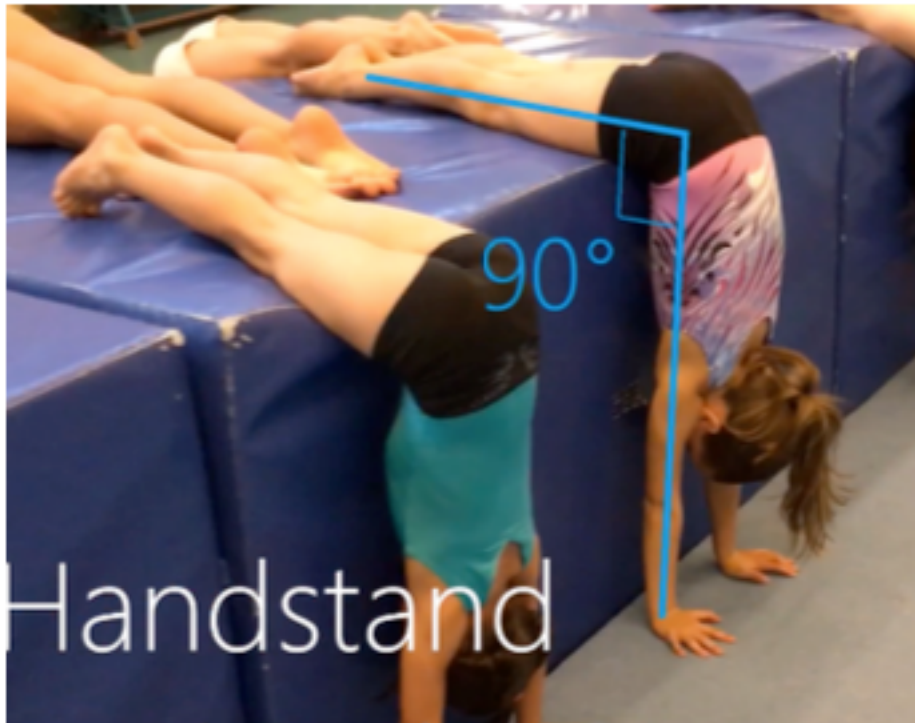
- **Kombinationen von Teilbewegungen**, bei denen die Turnenden einen Wechsel der Körperlage im Raum vollziehen
- sie verändern grundsätzlich in erheblichem und ungewohntem Maße ihre natürliche Körperposition
- sehr hohe **koordinative Anforderungen**, hohe Anforderungen an **Kraftfähigkeit** und **Schnelligkeit**



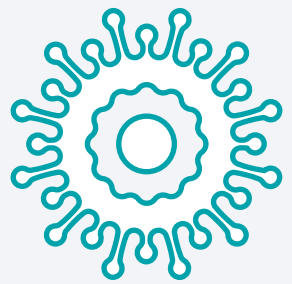
SH



Schleswig-Holstein
Ministerium für Schule
und Berufsbildung



1/2 Handstand



Der Großteil aller turnerischen Bewegungen setzt zumindest in einigen Bewegungsphasen eine nicht geringe muskuläre Anstrengung voraus. **Um so wichtiger ist es, sich im Bewegungsvollzug an die mechanische Situation anzupassen, um mit einem möglichst geringen Krafteinsatz ein definiertes Bewegungsziel zu erreichen.**

Vom Allgemeinturnen zum Gerätturnen

Turnen im Sportunterricht

allgemeines Turnen

Gerätturnen

turnerische Fähigkeitsschulung

turnerische Fertigkeiten

rollen
stützen
schwingen



Rolle vorwärts
Handstand
Hüftaufschwung

Schauen wir uns den Handstand genauer an

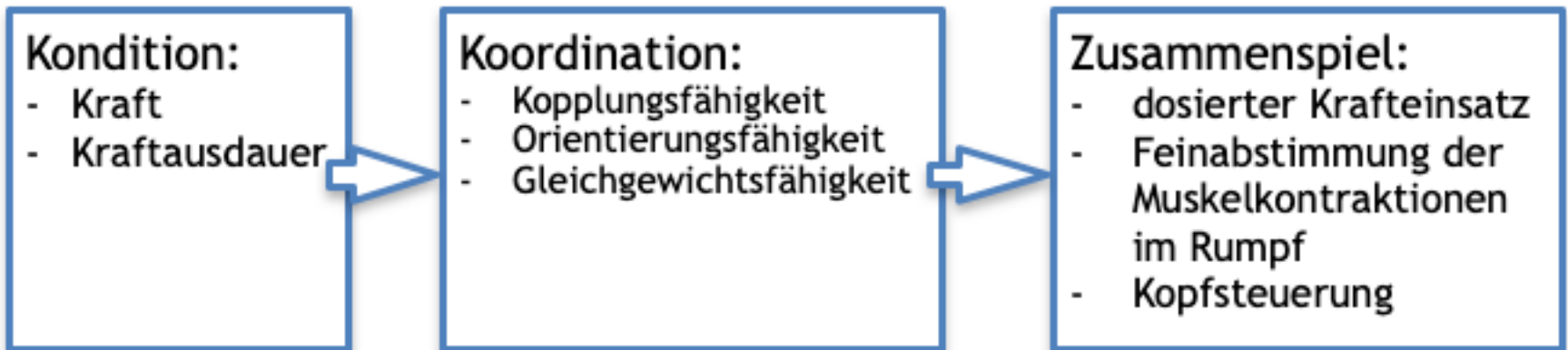


Abbildung 4: Zusammenspiel koordinativer und konditioneller Anforderungen beim Handstand

Nr.	Boden
Ü1	drei Schlussränge vw., Rückenschaukel, Strecksprung
Ü2	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, zurückrollen in die Kerze
Ü3	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, Rolle rw. in den Grätschstand

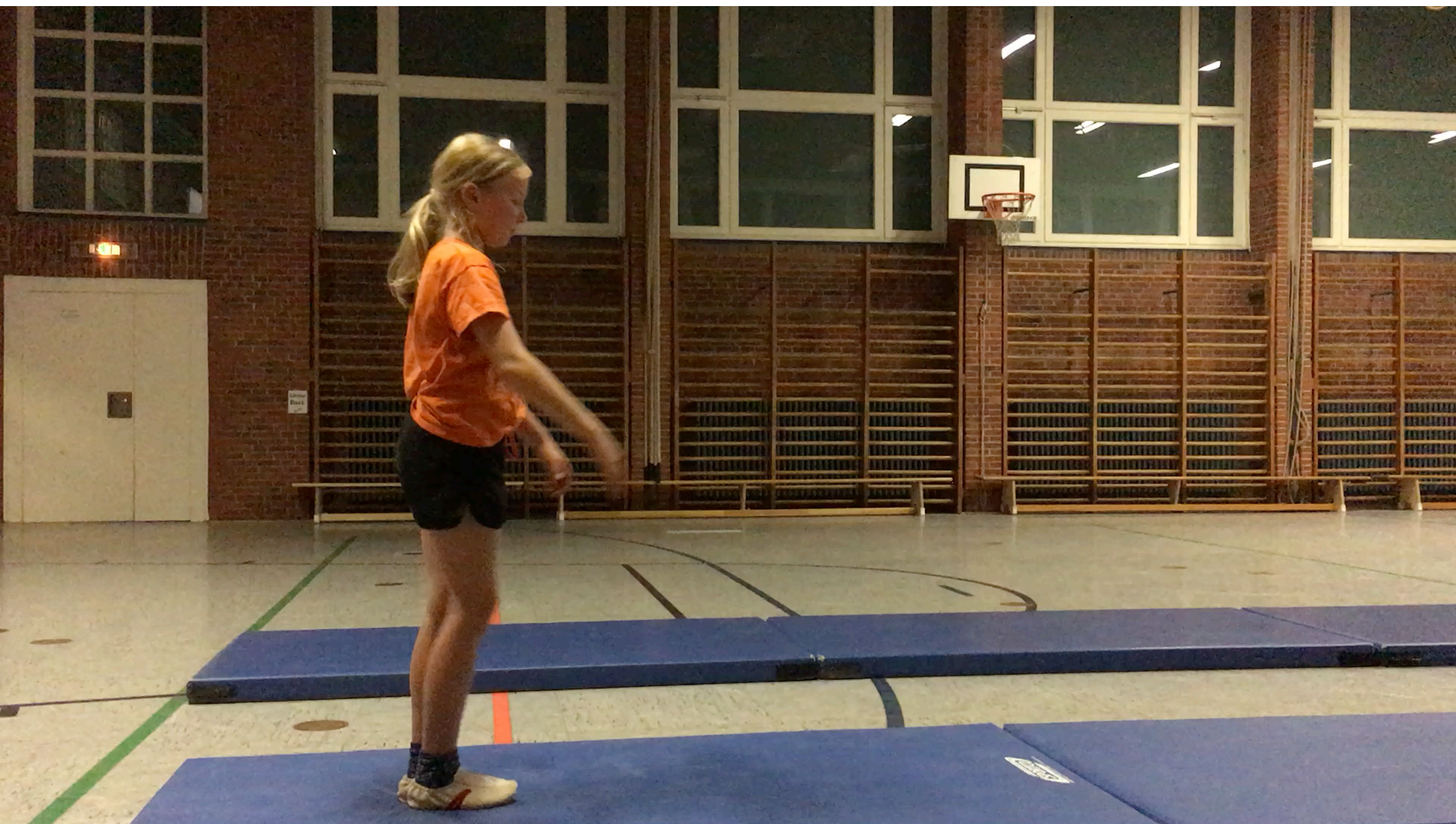
Zusammenspiel:

- dosierter Krafteinsatz
- Feinabstimmung der Muskelkontraktionen im Rumpf
- Kopfsteuerung

tioneller Anforderungen beim
Handstand

Boden (P2 modifiziert)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand Senken in den Hockstand;					
2	Beidhändiges Aufstützen der Hände in den Liegestütz vorlings, Senken in die Bauchlage;	0,5 1,0	- unkontrolliertes Ablegen	X	X	
3	Heben in den Liegestütz;	1,0	- ungenügend Mittelkörperspannung	X	X	
4	Rollen vorwärts in die Rückenlage mit „ Schiffchenhaltung “;	2,0	- unkontrolliertes Abrollen - falsche Körperhaltung - Unterstützung der Beine beim Vorziehen - Ablegen der Füße	X X X	X X X	 X X
5	Heben der Beine in den flüchtigen Nackenstand , Abrollen und Aufrichten in den Stand;	1,0	- ungenügende Hüftstreckung - Nachstützen der Hände beim Aufrichten	X	X	 X
6	Rolle vorwärts, Streck sprung;	2,0 1,0	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	 X
7	2- 3 Schritte und Absprung und Vorschersprung oder Vorhockschersprung , Schritt vorwärts in den Schlussstand.	1,5	- Knie unter der Horizontalen	X	X	



Bereiche turnspezifischer Kraftleistungen

- Arm- und Schultermuskulatur**
- Sprungkraft**
- Spannung** des Körpers und der Gliedmaßen (isometrische Muskelkontraktionen)

Körperhaltung beim Handstand - Wichtigkeit der Dehnfähigkeit

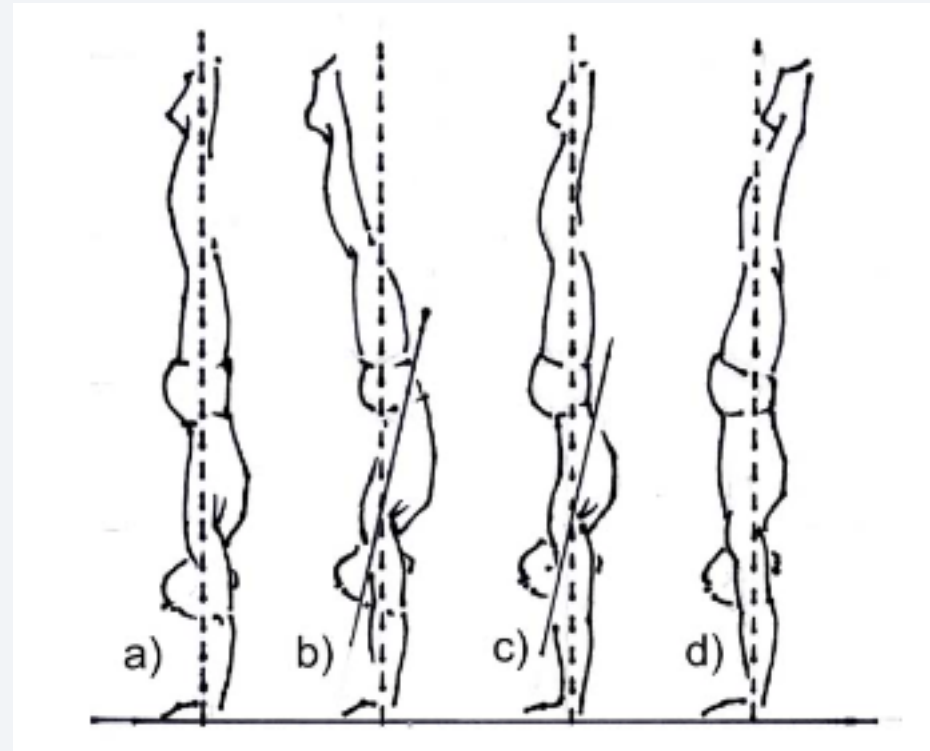
a) Handstand mit dehnfähiger Schulter

b) Ausgleichsbewegung in der
Lendenwirbelsäule

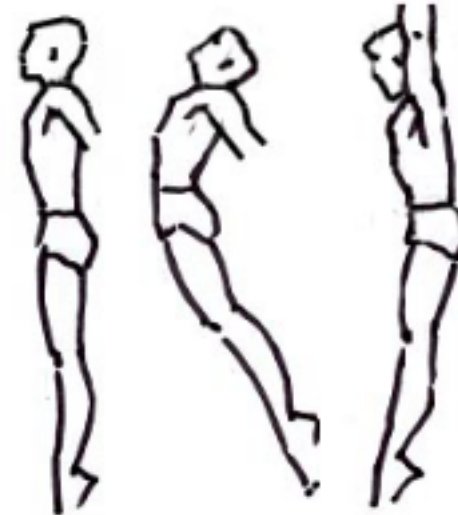
Haltung b) wird aber eher als fehlende
Körperspannung gewertet

c) Korrektur in der Hüfte (z.B. Po fest) führt
zur Überstreckung der Lendenwirbelsäule

d) Der Körper endet in der „Schiffchen“
Position (und verbleibt dort, auch wenn
der Schultergürtel gut gedehnt ist).



Blick über den Tellerrand - Begriffe und Fachsprache



Körperhaltungen:

1.1 **Gestreckter Körper:** der Körper ist vom Kopf bis zu den Füßen gerade gestreckt. Alle Körpersegmente befinden sich auf einer Geraden (Abb. 2.5, links).

1.2 **Überstreckte Körperhaltung** (auch: Hohlkreuzhaltung): Die Wirbelsäule ist überstreckt (= dorsal-flektiert), das Hüftgelenk befindet sich in maximaler Streckposition (Abb. 2.5, mitte).

1.3 **„Gebundene“ Körperhaltung** (auch: „bauchhohle“ bzw. gespannte Körperhaltung, „Schiffchenhaltung“): Durch Aufbau einer muskulären Körperspannung, insbesondere durch Spannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur ist die Wirbelsäule leicht gerundet und die Hüft etwas angewinkelt (Abb. 2.5, rechts).

1.4 **„Gebückte“ Körperhaltung** bezeichnet eine Haltung mit gestreckten Beinen, aber stark gebeugten Hüftgelenken.

Basiskompetenzen im Turnen vermitteln

Grundlage 2 Fachdidaktisches Wissen




Schleswig-Holstein
Ministerium für Schule
und Berufsbildung

Begriffskunde

Allgemeines Turnen 	Gerätturnen	Kunstturnen
breitensportlich angelegt	normgeleitetes Turnen	komplexe Anforderungen 
Geräte- und Aufbauvielfalt	Boden / Reck / Balken / Sprung	Spezialgeräte (eten hinzu (B. Parashipferd))
fähigkeitsorientiert	fähigkeitsbasiert	fertigkeitorientiert
Kinderturn-Abzeichen/ Turnfeste	P-Stufen Turnen	Internationale Punktwertung

...in der Schule

Wortfeld	Primarstufe	Sekundarstufe	Oberstufe
Begriffssystematik	Turnen	Gerätturnen	Kunstturnen
Bewegungsformen	rollen, stützen, balancieren, springen	schwingen, klimmen, landen	kippen, felgen
Stellung zum Gerät	vor, hinter, neben	vorlings, rücklings	Seitstand, Querstand
Verhalten am Gerät	Hocken, Sitzen, Liegen Stehen	Stütz, Hang, Flug, Schwung, Stand	Liegehang, Streckesitz, Felgschwung
Griffarten			Rist-, Kammgriff
Bewegungsgestaltung	Körperspannung	Bewegungsfluss	Timing, Feinabstimmung
Teilaspekte der Biomechanik	Drehen um die Längsachse	labiles / stabiles Gleichgewicht, Rotation um eine Achse	Kraft und Gegenkraft (actio/reactio), Impulsübertragung und Impulserhaltung





kumulativer Aufbau

Vermittlungskonzepte 1

Turnführerschein 	freies Turnen 	Körpererfahrung
systematischer Aufbau von Kompetenzen	bündelt viele alternative Ansätze	Wechselspiel von Kräften erleben
vielfältige Intentionen	Unterbrechung der Gebundenheit	Wahrnehmung des eigenen Körpers
Bausteinidee	Wagnisidee	Grundfunktionsidee
<i>Almreiter</i>	<i>Schmidt-Sinns</i>	<i>Funcke-Wienecke</i>

Vermittlungskonzepte 2

Übungslandschaften 	Turnen 	Gerätturnen
Gerätekombinationen zur Schulung eines Elementes	System bekannter Gerätübungen	normgeleitete turnerische Bewegungshandlungen
Rollen an Boden, Reck, im Flug etc.	Soll-Ist-Wert-Vergleich einer Zielübung (Rolle)	komplexe Turnelemente können
Teilschrittidee	Grobformidee	Perfektionsidee
<i>Marktscheffel</i>	<i>Fries</i>	<i>Spitzenverbände</i>