



Deutsche  
Turnerjugend  
im DTB 

# PERSÖNLICHKEITS- & TEAMENTWICKLUNG

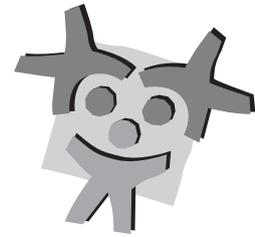
Förderung psychosozialer Ressourcen im Gerätturnen



ARBEITSHILFE FÜR ÜBUNGSLEITER/-INNEN

 **dsj** Deutsche  
Sportjugend  
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)



Deutsche  
Turnerjugend  
im DTB 

# PERSÖNLICHKEITS- & TEAMENTWICKLUNG

Förderung psychosozialer Ressourcen im Gerätturnen



## Persönlichkeits- und Teamentwicklung Förderung psychosozialer Ressourcen im Gerätturnen

### Herausgeber:

Deutsche Sportjugend (dsj)  
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.  
  
in Kooperation mit der  
  
Deutschen Turnerjugend  
im Deutschen-Turnerbund e.V.

### Autor/-innen:

Dr. Ralf Sygusch  
(Institut für Sportwissenschaft,  
Universität Bayreuth)

Gabi Weller  
(Deutsche Turnerjugend)

### Redaktion:

Ralf Langenfeld  
Karin Patschke  
Jörg Becker  
Peter Lautenbach  
Daniel Sautter

### ISBN:

3-89152-595-8

### Gestaltung:

Thomas Hagel, Gestaltungsbüro, Mönchberg

### Druck:

Druckerei Michael, Schnelldorf

### Auflagen:

1. Auflage: Dezember 2005

### Bezug über:

Deutsche Sportjugend  
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.  
Ressort Services  
E-Mail: laemmel@dsj.de  
Internet: www.dsj.de  
  
sowie

Deutsche Turnerjugend  
im Deutschen Turnerbund e.V.  
E-Mail: bjs@tuju.de  
Internet: www.tuju.de

### Bildnachweis:

Christian Herrmann (Titelseite, Seite 3-5, 8-11,  
16, 32, 32, 92, 100, 114)  
Volker Minkus (Seite 74, 88, 96, 98, 124)  
Susanne Noll (Seite 15, 92)  
Archiv DTJ und dsj

### Förderhinweis:

Gefördert durch das Bundesministerium für  
Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
(BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und  
Jugendplans des Bundes (KJP)

### Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) /  
Deutsche Turnerjugend  
Frankfurt am Main, Dezember 2005

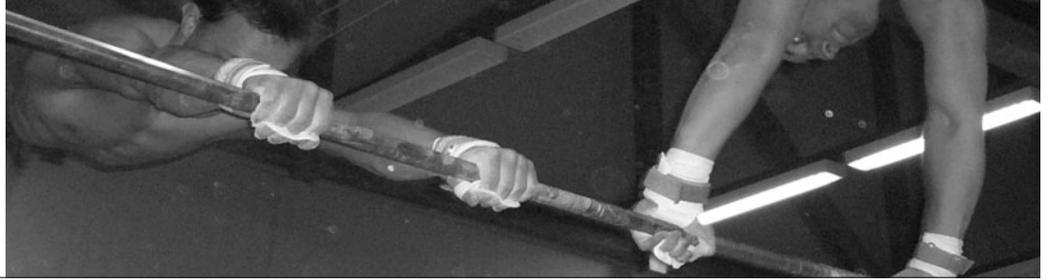
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche  
Genehmigung der Deutschen Sportjugend/  
Deutschen Turnerjugend ist es nicht gestattet,  
den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus  
auf foto-, drucktechnischem oder digitalen Weg  
zu vervielfältigen.



<b>Vorwort</b>	Ingo Weiss (Deutsche Sportjugend) und Michael Weiß (Deutsche Turnerjugend) . . . . .	4
<b>Vorwort</b>	Gabi Weller (Deutsche Turnerjugend) und Eberhard Gienger (Deutscher Turner-Bund) . . . . .	5
<b>1</b>	<b>Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen</b> . . . . .	<b>6</b>
1.1	Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das? . . . . .	6
1.2	Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das? . . . . .	7
<b>2</b>	<b>WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>WOHIN: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>WIE: Methodische Gestaltung</b> . . . . .	<b>16</b>
4.1	Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-innen, Trainings- und Wettkampfgruppe . . . . .	17
4.2	Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen . . . . .	18
4.2.1	Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen . . . . .	18
4.2.2	Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen . . . . .	20
4.2.3	Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen . . . . .	21
4.3	Lernsituationen inszenieren . . . . .	23
4.3.1	Gerätturnen S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben . . . . .	23
4.3.2	Gerätturnen M: Anregen und Festigen im Gerätturnen . . . . .	24
4.3.3	Gerätturnen L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen . . . . .	26
4.3.4	Gerätturnen XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen . . . . .	28
4.4	Lernsituationen thematisieren . . . . .	29
4.5	Fazit: Methodische Gestaltung . . . . .	32
<b>5</b>	<b>Methodenpool</b> . . . . .	<b>34 - 141</b>
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>102</b>
	Broschürenpool Deutsche Sportjugend . . . . .	104

## Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Broschüre war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab der Rubrik 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.



**Ingo Weiss**  
Vorsitzender der  
Deutschen Sportjugend

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Broschüre ist Teil der Qualitätsoffensive Jugendarbeit im Sport, die die Deutsche Sportjugend im Jahr 2001 eingeleitet hat und seitdem konsequent betreibt.

Im Jahr 2003 konnte erstmalig ein Rahmenkonzept zur systematischen und praxisorientierten Gestaltung der sportlichen Jugendarbeit mit dem Ziel der Förderung psychosozialer Ressourcen veröffentlicht werden. Da psychosoziale Ressourcen sowohl im Sport als auch im Alltag von Kindern und Jugendlichen von enormer Bedeutung sind, ist ihre Förderung der Deutschen Sportjugend und ihren Mitgliedsorganisationen ein besonderes Anliegen. Ziel ist es, durch die Stärkung des Selbstkonzeptes und der Ausbildung von sozialen Kompetenzen, Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von Alltagsanforderungen zu unterstützen, sie gleichermaßen an den Sport zu binden und in ihrer Leistungsentwicklung zu fördern.



**Michael Weiß**  
Vorsitzender der  
Deutschen Turnerjugend

Wie die Übersetzung und Anpassung des Rahmenmodells auf einzelne Sportarten erfolgen kann, zeigt nun diese Publikation. Mit der Deutschen Turnerjugend konnte ein Kooperationspartner gefunden werden, um das Konzept auf die Anforderungen der Sportart Gerätturnen zu übertragen. Unter dem Titel "Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen" ist in Zusammenarbeit mit der Universität Bayreuth, unter der Leitung von Dr. Ralf Sygusch, ein spezifisches Konzept entstanden, das konkrete Handlungsempfehlungen und Möglichkeiten einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen am Beispiel der Individualsportart Gerätturnen aufzeigt. Dabei wird gleichermaßen der Bogen zwischen der Jugendarbeit im Sport im Interesse der ganzheitlichen Entwicklung von Kinder und Jugendlichen als auch zwischen der Nachwuchs- und Leistungsförderung im Interesse des Sports gespannt.

Wir danken dem Autor Dr. Ralf Sygusch und seinem Team von der Universität Bayreuth sowie Gabi Weller von der Deutschen Turnerjugend für ihren Einsatz und ihr Engagement bei der Erstellung der Broschüre.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen sowie beim Ausprobieren und Anwenden der Übungen.

**Ingo Weiss**  
Vorsitzender der Deutschen Sportjugend

**Michael Weiß**  
Vorsitzender der Deutschen Turnerjugend



# Vorwort

Immer wieder fragt man sich als Übungsleiter/-in oder Trainer/-in, warum gerade der/die eigene Turner/-in im Wettkampf verturnt hat, obwohl die Übung doch im Training fehlerfrei absolviert wurde. Bei Sieg und Niederlage werden oftmals psychosoziale Ressourcen, wie z.B. Selbstbewusstsein, Teamzusammenhalt oder gegenseitige Unterstützung als Begründung zur Erklärung des Wettkampfausgangs herangezogen. Es ist kein Geheimnis, dass die Stärkung dieser Ressourcen, neben dem Erlernen der verschiedenen Turnelemente, zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit führen.

Allgemein wird davon ausgegangen, dass Kinder und Jugendliche im Sport sozialen Rückhalt erfahren, soziale Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen erwerben und ein positives Selbstbild entwickeln. Dies geschieht allerdings nicht automatisch, sondern es kommt auf die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags an. Nun stellt sich aber die Frage, welche Ressourcen wie und mit welchen Übungen gezielt gefördert werden können. Da in der wissenschaftlichen Diskussion bisher keine systematischen Planungen und Umsetzungen in der Förderung psychosozialer Ressourcen existierten, nahm sich diesem Problem die Deutsche Sportjugend (dsj) an und entwickelte ein Rahmenmodell. Darauf aufbauend folgte, in Kooperation mit der Universität Bayreuth und der Deutschen Turnerjugend (DTJ), eine systematische Umsetzung dieses Modells auf die Bedürfnisse der Sportart Gerätturnen. Das Potenzial, welches in der gezielten Stärkung der psychosozialen Ressourcen steckt, ist gerade in der Individualsportart Gerätturnen unglaublich groß. Der Inhalt dieser Broschüre zeigt Übungsleitern/-innen und Trainern/-innen Möglichkeiten auf, dieses Potenzial zu nutzen und auszuschöpfen.

Wenn Sie die folgenden Seiten lesen, werden Sie feststellen, dass Sie einiges bereits intuitiv im Trainingsalltag anwenden. Viele Praxisbeispiele sind nicht neu, vielmehr geht es um das bewusste und gezielte Einsetzen verschiedener Übungen, die die psychosozialen Ressourcen "Selbstbewusstsein", "Selbstkonzept", "Gruppenzusammenhalt" und "Soziale Kompetenz" fördern. Bei der Zusammenstellung des Praxisteils wurde großer Wert darauf gelegt, dass die Übungen für jedes Leistungsniveau effektiv genutzt werden können. Somit kann mit dieser Broschüre im Trainings- und Wettkampfalltag auf breiter Basis gearbeitet werden.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Arbeit mit dieser Broschüre viel Freude und neue Erkenntnisse.

**Eberhard Gienger**

Vizepräsident Olympischer Spitzensport  
Deutscher Turner-Bund

**Gabi Weller**

Beauftragte für Sport  
Deutsche Turnerjugend



**Eberhard Gienger**

Vizepräsident Olympischer  
Spitzensport  
Deutscher Turner-Bund



**Gabi Weller**

Beauftragte für Sport  
Deutsche Turnerjugend

# Vorwort



# Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen

*„Die Stimmung und der Mannschaftszusammenhalt waren schon während der WM-Vorbereitung so gut wie nie, das hat zu diesem phänomenalen Ergebnis ganz sicher beigetragen!“*

*„Auch wenn man letzten Endes am Gerät alleine turnt, ich möchte das tun, was für die Mannschaft gut ist.“*

*„Team und Trainer haben mir riesiges Selbstbewusstsein gegeben. Das hat mir zu den sensationellen Leistungen verholfen.“*

(Deutsche Spitzturnerinnen zu ihren Leistungen bei internationalen Wettkämpfen)

**T**raining und Wettkampf stellen eine Vielzahl sportlicher Anforderungen. Dabei besteht Sport nicht nur aus motorischen Aufgaben, sondern auch aus so genannten **psychosozialen Anforderungen**. Z.B. muss ein(e) Turner/-in nicht nur den technischen Anforderungen genügen. Zu einem erfolgreichen Wettkampf gehören auch der Umgang mit Unsicherheit, Nervosität und Druck. Ein effektives Training beinhaltet Verständigung mit Trainern/-innen und Mitsportlern/-innen, gegenseitige Unterstützung sowie die kooperative Abstimmung z.B. bei Hilfestellungen.

Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein(e) Turner/-in entsprechende ‚Mittel‘, so genannte **psychosoziale Ressourcen**, z.B. Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit oder gegenseitige Unterstützung. Diese sind bei jedem(r) Turner/-in und in jeder Trainings- und Wettkampfgruppe - ähnlich wie motorische Fähigkeiten - mehr oder weniger ausgeprägt. Jeder besitzt unabhängig vom Sport grundlegende psychosoziale Ressourcen, die sich im Laufe der sportlichen Entwicklung junger Turner/-innen weiter entwickeln und in Training und Wettkampf systematisch verbessert werden können.

## 1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das?

Das vorliegende Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen, die zur Bewältigung psychosozialer Anforderungen in Training und Wettkampf beitragen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen in Training und Wettkampf!

**Psychische Ressourcen** beziehen sich auf Anforderungen, in denen Turner/-innen allein verantwortlich handeln müssen. Beispielsweise ist ein stabiles Selbstbewusstsein notwendig, um sich im leistungsstarken Teilnehmerfeld zu behaupten oder nach einer misslungenen Bodenkür sicher das nächste Gerät zu bewältigen. Psychische Ressourcen beziehen dabei das Handeln im Gruppenkontext durchaus mit ein. Zum Beispiel ist Selbstbewusstsein auch notwendig, um in Konfliktsituationen in der Trainings- und Wettkampfgruppe die eigene Position zu vertreten.

**Soziale Ressourcen** betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Trainings- und Wettkampfgruppe geht, d.h. mit dem Team effektiv und erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, sich als Einzelner(e) in die Gruppe einzugliedern und im Sinne des gemeinsamen Ziels, die eigenen Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören Ressourcen, die das Gesamtteam (Gruppenzusammenhalt) und den/die Einzelnen(e) (sozialer Rückhalt, soziale Kompetenz) betreffen.

Psychosoziale Ressourcen sind Mittel zur Bewältigung von psychosozialen Anforderungen in Training und Wettkampf!

## 1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das?

Das Thema „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ - also die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen wie Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen oder Gruppenzusammenhalt - wird im Kinder- und Jugendsport unter drei Perspektiven diskutiert:

- **Effektiv lernen - Optimales leisten:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können - vergleichbar mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - dazu beitragen, das motorische Leistungspotenzial einzelner Turner/-innen und der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe optimal auszuschöpfen. In diesem Sinne tragen psychosoziale Ressourcen zur Trainingseffektivität in der Gruppe und zur turnerischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit bei.
- **Dauerhaft turnen - lebenslang bewegen:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur dauerhaften Bindung an sportliche Aktivität beitragen.
- **Stark im Sport - den Alltag meistern:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen des außersportlichen Alltags (u.a. Schule, Beruf etc.) beitragen.

Im vorliegenden Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen steht der Aspekt „Effektiv lernen - Optimales leisten!“ im Mittelpunkt. Im Kern geht es also um die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Hinblick auf die Verbesserung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gerätturnen. Darüber hinaus sind wünschenswerte „Nebeneffekte“ (Aufbau von Bindung, Transfer auf Alltagsanforderungen) durchaus zu erwarten.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielt auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gerätturnen, auf Bindung an Sport und auf die Bewältigung von Alltagsanforderungen!

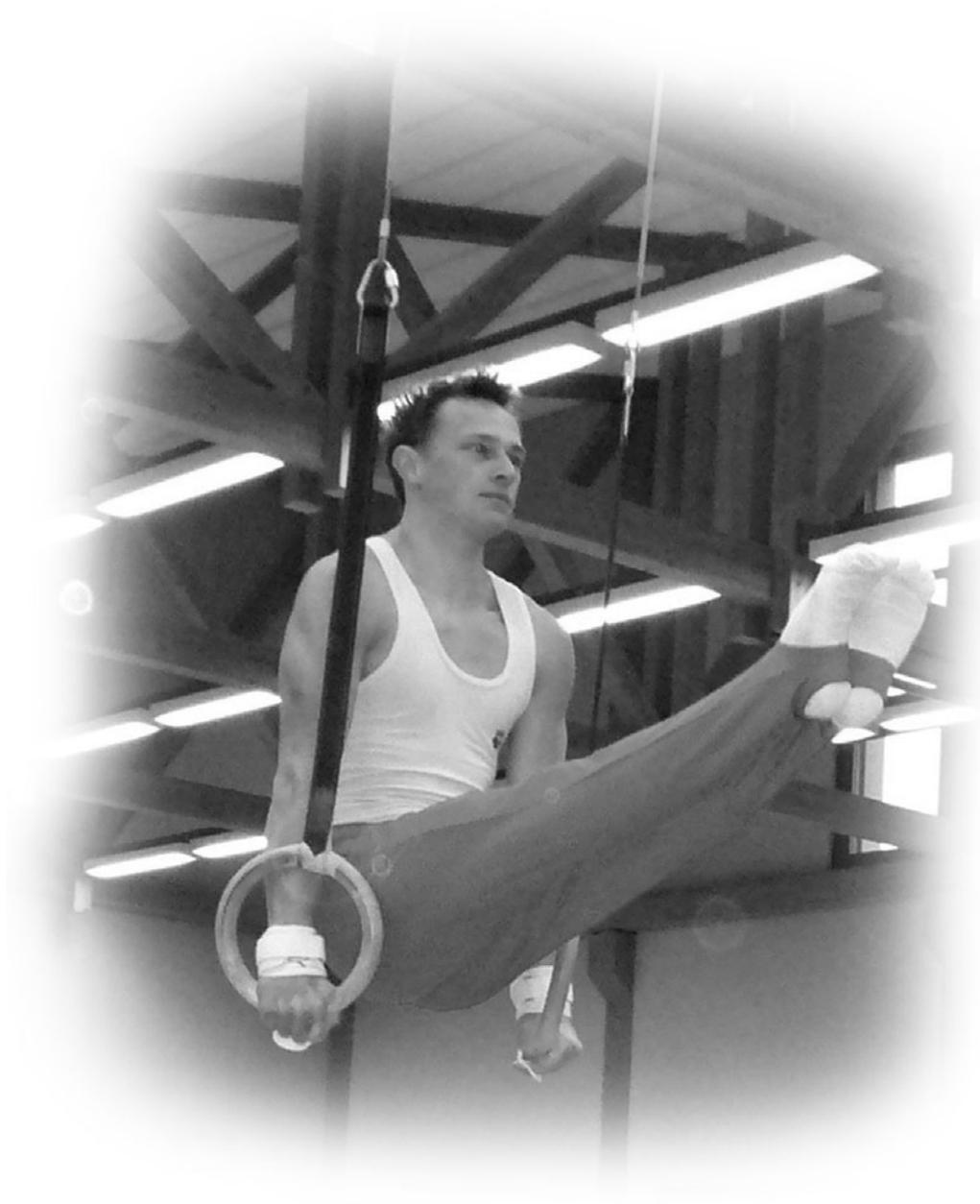
Sportliche Aktivitäten bieten grundsätzlich vielfache Möglichkeiten zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Es ist mittlerweile allerdings bekannt, dass psychosoziale Ressourcen im Sport nicht automatisch gestärkt werden (Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, 2003). Die Art und Qualität des Vereinssports und die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags nehmen eine zentrale Bedeutung zur Stärkung psychosozialer Ressourcen ein. Während zum Erlernen einzelner technischer Elemente bis hin zu komplexen Bewegungskombinationen im Gerätturnen differenzierte Methoden- und Übungssammlungen vorliegen, unterliegt die gezielte Förderung von Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz, Gruppenzusammenhalt etc. keiner systematischen Planung und Steuerung.

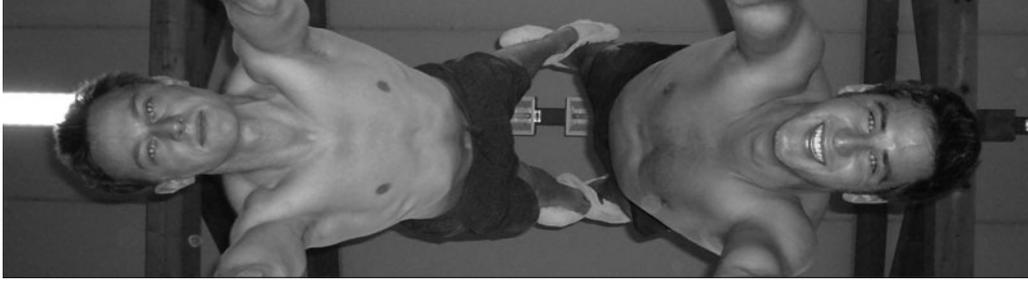
# Einleitung

Bislang liegen in der wissenschaftlichen Diskussion wie auch in der Praxis nur vereinzelt Konzepte vor, die eine systematische Planung von Zielen und Methoden vornehmen (z.B. Deutsche Sportjugend [dsj], 2005; Sygusch, 2005). Das vorliegende Konzept zur „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen“ orientiert sich eng an diesen Grundlagen.

Dabei geht es um folgende Fragen:

- **WAS** soll gefördert werden bzw. welche Ressourcen werden gezielt gefördert (Kap. 2).
- **WOHIN** soll gefördert werden? Zu den ausgewählten Ressourcen werden differenzierte Kernziele begründet (Kap. 3).
- **WIE** soll gefördert werden? Zu diesen Kernzielen werden methodische Prinzipien und konkrete Aktionsformen vorgestellt (Kap. 4).





## 2 WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen

Die Frage nach dem WAS und die Auswahl psychosozialer Ressourcen wird im Rahmenkonzept der dsj (2005) aus Sicht der Nutzergruppen (u.a. Sportler/-innen, Trainer/-innen, Staat), aus Sicht der Sportwissenschaft (Sportpsychologie, Talentforschung, Jugendforschung) und aus Sicht der Sportarten beleuchtet. Im „Überschneidungsbereich“ dieser Perspektiven stehen vier Ressourcen im Mittelpunkt, die sowohl zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit als auch zur Bewältigung von außersportlichen Herausforderungen beitragen.

- Selbstwirksamkeit (in der Sportsprache: Selbstbewusstsein) gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und außersportliche Anforderungen anzunehmen und sie ausdauernd und erfolgreich zu verfolgen.
- Ein stabiles und positiv realistisches Selbstkonzept gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und außersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbaren von Schule und Sport).
- Gruppenzusammenhalt gilt als Ressource für sportliche Leistungen in Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppenzusammenhalt im Sport auch außersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden.
- Soziale Kompetenzen gelten einerseits als Ressource zur sozialen Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Peergroup, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozial-kooperativen Handelns im Sport aufgefasst werden.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als erster Schritt einer systematischen Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen. Mit zunehmender Leistungsorientierung (u.a. Talentförderung) sollten weitere Ziele (z.B. Leistungsmotivation, Stressbewältigung, Konzentrationsfähigkeit) aufgegriffen werden.

Das Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung konzentriert sich auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit (Selbstbewusstsein), Selbstkonzept, Gruppenzusammenhalt und sozialen Kompetenzen!





### 3 WOHIN soll gefördert werden - Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen

#### Kernziel 1: Sportliche Selbstwirksamkeit - Selbstbewusstsein

Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung einer Person, durch eigene Kompetenzen neue oder schwierige Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. In der sportlichen Praxis wird dafür häufig der Begriff „Selbstbewusstsein“ verwendet. Eine positive Ausprägung von Selbstwirksamkeit bzw. Selbstbewusstsein ist eine wichtige Bedingung, um hohe Anforderungen überhaupt anzunehmen, mit Anstrengung und Ausdauer zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten. Selbstbewusste Personen sind robuster gegen Hindernisse und Misserfolge und sind motiviert, ihre Fähigkeiten auch bei Widerständen einzusetzen.

Es wird unterschieden zwischen allgemeiner und bereichsspezifischer Selbstwirksamkeit. Allgemeine Selbstwirksamkeit bzw. allgemeines Selbstbewusstsein bringt eine Einschätzung der generellen Lebensbewältigungskompetenz zum Ausdruck (z.B. „Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.“). Bereichsspezifisches Selbstbewusstsein richtet sich z.B. auf schulische, soziale oder sportliche Fähigkeiten.

Ein stabiles sportliches Selbstbewusstsein ist Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen. Es beschreibt die Überzeugung, die eigenen Fähigkeiten auch unter anspruchsvollen Bedingungen erfolgreich umsetzen zu können. Sportliches Selbstbewusstsein differenziert sich aus in **Selbstbewusstsein der motorischen Leistungsfähigkeit** („Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig!“; „Nach Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand!“) und **Selbstbewusstsein der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** („Auch schwierige Aufgaben kann ich im Training meist sicher bewältigen!“; „Auch nach Fehlern kann ich sicher meine Übung zu Ende turnen!“).

Ziel der Förderung **sportlichen Selbstbewusstseins** ist eine positiv-realistische Überzeugung von der eigenen Leistungsfähigkeit. Nur mit einem realistischen Selbstbewusstsein ist gezieltes sportliches Handeln gewährleistet, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung bewahrt.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Selbstwirksamkeit bzw. zum Selbstbewusstsein:

**K1** Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **sportliche Selbstbewusstsein** des Einzelnen gestärkt werden!

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden.

Sportliches Selbstbewusstsein kann insbesondere über Lernsituationen angesteuert werden, in denen Erfolgserfahrungen vermittelt werden (Kap. 4.2.2), durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4), durch Selbstbewertungen und durch Rückmeldungen zur eigenen Leistung in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4). Eine beispielhafte Aktionsform zu gezielten Rückmeldungen in anspruchsvollen Trainings- und Wettkampfsituationen ist „Unter Druck“ (Kap. 5.4.2).



WOHN



## Kernziel 2: Körperlich-sportliches Selbstkonzept

Das Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit an Vorstellungen, die eine Person über sich, ihre Fähigkeiten und ihre Eigenschaften hat. Es wird häufig mit dem Selbstwertgefühl gleichgesetzt, das Ausdruck der allgemeinen Zufriedenheit mit sich selbst und mit der eigenen Person ist („Ich finde mich ganz in Ordnung!“). Die Funktionen des Selbstkonzepts liegen insbesondere in der Verarbeitung von selbstbezogenen Informationen und der Steuerung des Verhaltens. Rückmeldungen, Lob oder Kritik, Erfolge oder Misserfolge werden eingeordnet, verarbeitet und interpretiert. Ein stabiles Selbstkonzept ist eine wichtige Ressource für die Bewältigung von Anforderungen und Belastungen im Alltag und im Sport. Wer mit sich zufrieden ist und ein positives Bild seiner Eigenschaften und Fähigkeiten besitzt, der ist auch eher in der Lage, Anforderungen und Belastungen standzuhalten, zu bewältigen und zu verarbeiten.

Das Selbstkonzept setzt sich aus verschiedenen Teilkonzepten zusammen: dem körperlichen Selbst (Körperkonzept), dem sozialen, dem kognitiven und dem emotionalen Selbst. Im Rahmen sportlicher Aktivitäten spielt das **Körperkonzept** eine zentrale Rolle. Es besteht aus den Subkonzepten **sportliche Leistungsfähigkeit** („Ich bin ein(e) guter(e) Sportler/-in!“; „Im Gerätturnen bin ich meist eine/r der Besten!“; „Ich beherrsche viele Elemente!“) und **körperliche Attraktivität** („Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.“; „Meine Bewegungen beim Gerätturnen sind anmutig, graziös, leicht, dynamisch etc.!“).

Das Ziel der Förderung ist - analog zum Selbstbewusstsein - ein positiv-realistisches Selbstkonzept. Dieses bewahrt vor Fehlinterpretationen eigener Leistungen, ermöglicht beispielsweise eine angemessene Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben oder eine gezielte Auswahl der Aufgabenschwierigkeit.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zum Selbstkonzept:

### K2

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **körperlich-sportliche Selbstkonzept** des/der Einzelnen gestärkt werden!

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- ein positiv-realistisches Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit herausgebildet werden;
- ein positiv-realistisches Selbstbild der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit herausgebildet werden und
- ein positiv-realistisches Selbstbild der körperlichen Attraktivität herausgebildet werden.

Das körperlich-sportliche Selbstkonzept kann insbesondere über Lernsituationen angesteuert werden, die Selbstbewertungen und positiv-realistische Rückmeldungen zur eigenen Leistungsfähigkeit und zur körperlichen Attraktivität enthalten (Kap. 4.3 & 4.4). Eine beispielhafte Aktionsform zur Selbstbewertung der eigenen Leistungsfähigkeit ist die „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.5).

### Kernziel 3: Aufgabenzusammenhalt

Funktionierende Gruppen zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Leistung ihrer Mitglieder im wechselseitigen Prozess gegenseitiger Unterstützung steigert. In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird dafür der Begriff „Gruppenzusammenhalt“ genutzt. Im Sprachgebrauch von Sportlern/-innen sind Begriffe wie „Wir-Gefühl“ oder „Teamgeist“ üblich. Gruppenzusammenhalt bezeichnet einen „(...) dynamischen Prozess, der sich im Bestreben einer Gruppe widerspiegelt, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben“ (Carron, 1982, zitiert nach Alfermann & Strauß, 2001, S. 93).

In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt (Wilhelm, 2001) unterschieden. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat insbesondere der Aufgabenzusammenhalt. Zentrales Merkmal des **Aufgabenzusammenhalts** ist die Ausrichtung von Gruppen auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung („Wir versuchen gemeinsam, die angestrebten Ziele zu erreichen!“). Dazu gehört u.a. eine klare Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung sowie Aufgaben des Helfens und Sicherens. Zum Aufgabenzusammenhalt der Gesamtgruppe gehört auch die **Aufgabenzugehörigkeit des/der Einzelnen**, also die Integration in die Trainings- und Wettkampfgruppe („Ich stimme mit den Zielen meiner Gruppe überein!“, „Ich bin mit den mir zugewiesenen Aufgaben zufrieden!“).

Im Gerätturnen sind Aufgabenzusammenhalt der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe sowie Aufgabenzugehörigkeit des/der Einzelnen u.a. dadurch gekennzeichnet, dass sich die Turner/-innen im Wettkampfkontext gegenseitig Mut machen oder nach Enttäuschungen trösten, beim Trainieren Hilfestellungen leisten, korrigieren und Konflikte bewältigen sowie in Krisenzeiten unterstützen.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zum Gruppenzusammenhalt:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll der **Aufgabenzusammenhalt** der Trainings- und Wettkampfgruppe gestärkt werden!

K3

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- die Zusammenarbeit bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gestärkt werden;
- eine Mitverantwortung für Leistungen und für den reibungslosen Trainingsbetrieb herausgebildet werden;
- gegenseitige emotionale und funktionale Unterstützung gefördert werden;
- die Aufgabenzugehörigkeit des/der Einzelnen gestärkt werden.

Der Aufgabenzusammenhalt der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe und die Aufgabenzugehörigkeit des/der Einzelnen können insbesondere über Lernsituationen angesteuert werden, die Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beinhalten (Kap. 4), in denen gemeinsame Ziele, klare Aufgabenverteilung und Regeln vorliegen (Kap. 4.2.2) sowie die Turner/-innen zur Mitverantwortung heranziehen (Kap. 4.2.3). Eine beispielhafte Aktionsform zur Betonung der Rolle des/der Einzelnen ist „Lieblingselemente gestalten“ (Kap. 5.2.4).

### Kernziel 4: Kooperationsfähigkeit

Kooperation ist das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Gruppenmitglieder, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz des/der Einzelnen, an diesem Prozess aktiv teilzuhaben. Auch im Gerätturnen liegen zahlreiche sozial-kooperative Anforderungen vor, z.B. gegenseitige Hilfestellung beim Elementetraining oder gegenseitige emotionale Unterstützung im Wettkampf. Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung.

**Perspektivübernahme** beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven (z.B. Probleme bei Lernaufgaben) und Emotionen (z.B. Ärger, Frust, Resignation) von Mitturnern/-innen und Gegnern/-innen. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und Wettkämpfen, um richtige funktionale (z.B. Korrekturen) oder angemessene emotionale (z.B. Motivation) Unterstützung anzubieten.

**Kommunikationsfähigkeit** im Sport beschreibt die Fähigkeit, unter den Bedingungen sportlicher Anforderungen Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei geht es darum, dass **überhaupt** miteinander gesprochen wird, **was** und **wie** gesprochen wird. Sportsprache besteht aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Motivieren („weiter so“) oder bei Bewegungshinweisen („anhocken, strecken, Spannung“). Im Hinblick auf das „Was“ der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist und verbale bzw. nonverbale Botschaften unter den Turnern/-innen bekannt sind. Im Hinblick auf das „Wie“ ist es wichtig, dass verbale und nonverbale Botschaften authentisch sind.

**Soziale Verantwortung** im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln einzuhalten, andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung im Sport ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung der Trainings- und Wettkampfgruppe unterzuordnen, z.B. eigene Stärken einzubringen, trotz hoher Belastung dem Team zur Verfügung zu stehen.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Kooperationsfähigkeit:

**K4**

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die Kooperationsfähigkeit des/der Einzelnen gestärkt werden!

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- Fähigkeiten zur Perspektivübernahme entwickelt werden;
- Fähigkeiten zur sprachlichen Verständigung verbessert werden;
- die Bereitschaft zur sozialen Verantwortung herausgebildet werden.

Die Kooperationsfähigkeit des/der Einzelnen kann insbesondere über Lernsituationen angesteuert werden, in denen kooperative Erfahrungen und Aufgaben Perspektivübernahme, Kommunikation und soziale Verantwortung erfordern. Dazu gehören Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) sowie sozial-kooperative und motorische Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3). Eine beispielhafte Aktionsform zu motorischen und sozial-kooperativen Anforderungen in Partner- bzw. Gruppenarbeit ist „Synchron bewegen“ (Kap. 5.2.7).



WOHN



## 4 WIE: Methodische Gestaltung

"Wir müssen zusammenhalten!"

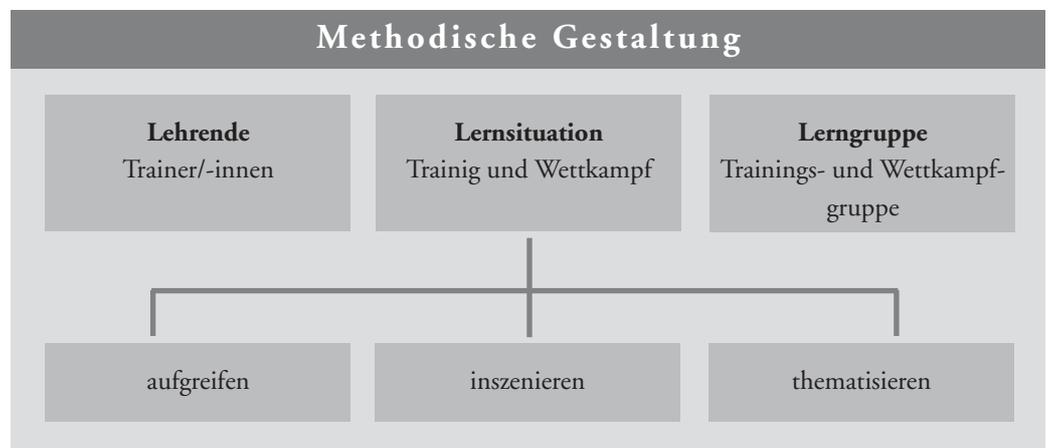
"Sei doch endlich mal etwas selbstbewusster!"

"Ihr müsst euch gegenseitig helfen - sprecht miteinander!"

Appelle und Aufforderungen dieser Art sind im Trainings- und Wettkampftag nicht selten. Selbstbewusstsein oder Kooperation lassen sich aber nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Elementen, Kondition und Koordination bedarf die Förderung psychosozialer Ressourcen einer systematischen methodischen Gestaltung. WIE lassen sich die im vorangegangenen Kapitel formulierten Kernziele umsetzen? WIE können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden?

Dieses Kapitel gibt ausführlich Antworten und stellt eine Vielzahl von Prinzipien und Aktionsformen vor. Die methodische Gestaltung (Abb. 1) zielt auf die **Lehrenden** (Trainer/-in bzw. Übungsleiter/-in), die **Lerngruppe** (Trainings- und Wettkampfgruppe) sowie auf **Lernsituationen** (Training und Wettkampf) ab.

Abbildung 1: ▶  
Methodische Gestaltung



Im Folgenden werden methodische Prinzipien zur Rolle der Trainer/-innen sowie der Trainings- und Wettkampfgruppe vorgestellt (Kap. 4.1). Daran schließt sich eine ausführliche Darstellung zum Aufgreifen (Kap. 4.2), Inszenieren (Kap. 4.3) und Thematisieren von Lernsituationen in Training und Wettkampf (Kap. 4.4) an.

## 4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-innen, Trainings- und Wettkampfgruppe

Psychosoziale Lernprozesse finden immer statt, sobald Personen in sportlichen Lern- und Leistungssituationen auftreten und miteinander interagieren (Balz, 2003). Dies kann sich sowohl ungeplant als auch geplant vollziehen. Für die geplante Förderung psychosozialer Ressourcen sind die Grundhaltung der Trainer/-innen, ihre Vorbildrolle sowie das Lernklima in der Trainings- und Wettkampfgruppe zentrale methodische Rahmenbedingungen.

### Grundhaltung: Trainer/-innen sind sportliche Begleiter/-innen

„Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun“ (Barth & Baartz, 2004, S. 12). In diesem Sinne schaffen sportliche Begleiter/-innen Rahmenbedingungen, Anregungen und Lernsituationen, die Turner/-innen zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen. Eine solche Grundhaltung ist mit folgenden Prinzipien verknüpft. Sportliche Begleiter/-innen

- gehen von einem Sportverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen und als Vorbilder (s.u.);
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- stellen in der Trainings- und Wettkampfgruppe Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens her (s.u.);
- stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. Siege, Platzierungen) als vielmehr die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund.

### Trainer/-innen sind Vorbilder!

Sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle statt. Im Verein übernehmen Trainer/-innen wichtige Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche (Kurz & Sonneck, 1996). Dies macht eine bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle notwendig. Bedingung dafür ist es, die erwünschten (psychosozialen) Lernziele mit dem eigenen Handeln als Trainer/-in in Übereinstimmung zu bringen, also als Person authentisch zu sein. Mit anderen Worten: Wer seinen Turnern/-innen im Verein motorisches Können vermitteln will, sollte auch ein gewisses Maß an Eigenrealisation vorleben. Das Gleiche gilt für den psychosozialen Bereich.

- Wer z.B. Selbstbewusstsein fördern will, sollte ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen (K1 und K2)! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer z.B. gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (K3 und K4)!

### Eine Trainingsgruppe braucht ein angstfreies Lernklima!

Lernen benötigt Freiräume. Lernen in Gruppen verlangt nach Möglichkeiten, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess der Gruppe einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen unmittelbar zu Nachteilen führen. Wir nennen das „angstfreies Lernklima“, in dem jeder weiß, dass er von seinen Mitsportlern/-innen und Trainern/-innen in seiner Leistungsfähigkeit und in seiner sozialen Position akzeptiert wird. Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen: Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!

Zu einem angstfreien Lernklima können Trainer/-innen beitragen, indem sie ein vertrauensvolles Verhältnis zur gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe aufbauen. Dazu gehört es, Vertrauen vorzuleben, eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.

Darüber hinaus ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. **Lernsituationen** sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Von Trainern/-innen verlangt das, geduldig mit Fehlern umzugehen, Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen und nicht negativ zu sanktionieren. Konkurrenzorientierte **Leistungssituationen** schaffen dagegen ein Klima, das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Sport Leistungssituationen unbedingt dazugehören, sollte jedoch keineswegs darauf verzichtet werden. Wichtiger ist es, Phasen der reinen Lernorientierung mindestens gleichwertig neben Phasen der Leistungsorientierung zu stellen.

### ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen in ihrer Grundhaltung als **sportliche Begleiter/-innen** und ihrer **Vorbildrolle** sowie ein **angstfreies Lernklima** in der Trainings- und Wettkampfgruppe sind wichtige Rahmenbedingungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen.

Daraus erschließen sich **methodische Prinzipien**:

- Trainer/-innen leben ein vertrauensvolles Miteinander, Verlässlichkeit und Offenheit vor;
- Trainer/-innen gehen offen und produktiv mit Stärken und Schwächen der Turner/-innen um;
- Trainer/-innen trennen zwischen Lern- und Leistungssituationen;
- Trainer/-innen sind authentisch, d.h. sie bringen ihr eigenes Handeln mit den psychosozialen Kernzielen (Kap. 3) in Einklang;
- Trainer/-innen stellen die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung ihrer Turner/-innen in den Vordergrund.

Die aufgeführten methodischen Prinzipien sind auf alle **Kernziele** ausgerichtet.

## 4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

Die Förderung psychosozialer Ressourcen vollzieht sich in handelnder Auseinandersetzung mit konkreten Anforderungssituationen. So kann sich soziale Kompetenz im Sport beispielsweise dort entwickeln, wo sie zur Bewältigung von kooperativen Aufgaben benötigt wird. Ein positiv-realistisches Selbstbild kann sich ausbilden, wenn Aufgaben vorliegen, die Rückmeldungen über Gelingen oder Misslingen ermöglichen. Mit dem Anspruch einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen verbindet sich die Aufgabe der Trainer/-innen, solche Situationen aufzugreifen. Mit Aufgreifen ist gemeint, vorliegende Alltagssituationen in Training und Wettkampf zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzuregen. Vorliegende alltägliche Situationen sind aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf (Kap. 4.2.1), wiederkehrende Gelegenheiten des Übens und Trainierens (Kap. 4.2.2) sowie Gelegenheiten der Mitverantwortung (Kap. 4.2.3).

### 4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen

#### Sieg und Niederlage relativieren

Sieg und Niederlage sind unverzichtbarer Bestandteil sportlicher Wettkämpfe. Sieg oder Niederlage geben immer auch Rückmeldungen über die eigene Leistung. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, dürfen Sieg oder Niederlage nicht überbewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: „Erfolgreich trainieren und wettkämpfen **statt** immer gewinnen müssen!“ In diesem Sinne werden gute Leistungen, Leistungsfortschritte oder einzelne gelungene Aktionen als Erfolg gewertet, auch unabhängig von Sieg oder Niederlage.

#### Gefühle zulassen

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, z.B. Jubel, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Diese sollten - zumindest in gewissen Grenzen - ausgelebt werden und falls notwendig auch thematisiert werden. Extreme Formen wie Aggressionen sollten dagegen „(...) in Frage gestellt, u.U. sanktioniert und mit Gegenerfahrungen konfrontiert werden“ (Balz, 2003, S. 163). Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (gelungene Einzelübung, endlich geglücktes Element etc.) gefeiert und mit Ritualen besetzt werden, die den/die Einzelnen(e) „hochleben lassen“.

#### Konflikte thematisieren

Emotionen, Kampfrichter/-innenentscheidungen sowie unterschiedliche Interessen der Turner/-innen bieten reichlich Konfliktpotenzial. Angemessene Erfahrungen und Modelle für Konfliktlösungen können zur Ausbildung von Konfliktfähigkeit beitragen. Dabei sollten Trainer/-innen Konflikte nicht voreilig „regeln“. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin zu unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden. Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Ein gelöster Konflikt ermöglicht einen weiterhin unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Gruppe ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: „Wir sind belastbar - uns haut kein Konflikt so schnell um!“

### Rituale unterstützen

Rituale (Abklatschen, Kreis bilden oder den Teamgeist beschwören) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus der Gruppe. Die Trainer/-innenaufgabe besteht darin, sich entwickelnde Rituale zu unterstützen. Erst wenn Gruppen zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/-innen auch (mal) zu Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten. Rituale symbolisieren in schwierigen Phasen: Trotz aller Probleme - wir gehören zusammen!

### ZUSAMMENFASSUNG

Training und Wettkampf bieten konkrete Situationen, die von Trainern/-innen aufgegriffen und gegebenenfalls thematisiert werden sollten, um psychosoziale Lernprozesse einzuleiten. Die aufgeführten methodischen Prinzipien decken dabei unterschiedliche Kernziele ab:

- Sieg und Niederlage relativieren: Selbstbewusstsein (K1); Selbstkonzept (K2);
- Gefühle zulassen, erfolgreiche Aktionen feiern: Aufgabenzusammenhalt (K3);
- Konflikte nicht voreilig „regeln“, sondern gemeinsame Lösung suchen: Kooperationsfähigkeit (K4);
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in „schwierigen Zeiten“: Aufgabenzusammenhalt (K3).

## 4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen

### Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln

Erfolgserfahrungen und Ziele sind wichtige Quellen für die Entwicklung von Selbstbild und Selbstbewusstsein sowie für den Gruppenzusammenhalt (Kap. 2). Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, Einzelnen sowie gesamten Trainings- und Wettkampfgruppen gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten) und nicht auf Ergebnisse oder Platzierungen.

Dabei können Nahziele zunehmend mit den Turnern/-innen gemeinsam definiert und festgelegt werden. Hilfreich ist es, dies mit einigen Aktionsformen zur Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu begleiten. In Kapitel 4.3.3 werden dazu Prinzipien, in Kapitel 5.3 konkrete Aktionsformen beschrieben. Mit Rückmeldungen im Trainingsalltag befasst sich ausführlich Kapitel 4.4.

### Vormachen lassen

Auch wer vom Trainer/von der Trainerin zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise eine indirekte positive Rückmeldung über sein Bewegungskönnen. Diese Art von Rückmeldung kann zur Ausbildung von Selbstbild und Selbstbewusstsein sowie zur Stärkung der sozialen Position in der Gruppe beitragen. Dabei sollte nicht immer auf dieselben Turner/-innen zurückgegriffen werden, um

eine negative Stigmatisierung („Liebling des/der Trainers/-in“) zu vermeiden und um die Fertigkeiten anderer nicht unterzubewerten. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

## ZUSAMMENFASSUNG

Üben und Trainieren bieten wiederkehrende Gelegenheiten zur Stärkung psychosozialer Ressourcen, die vom Trainer/von der Trainerin aufgegriffen werden sollten. Auch hier decken die genannten methodischen Prinzipien unterschiedliche Kernziele ab:

- Nahziele gemeinsam festlegen und auf Leistungsfortschritte ausrichten: Selbstbewusstsein (K1), Selbstkonzept (K2);
- Bei Mannschaftswahlen auf psychosozial förderliche Aspekte achten: Selbstkonzept (K2); Aufgabenzugehörigkeit (K3);
- Wechselnde Gruppenmitglieder vormachen lassen: Selbstbewusstsein (K1), Selbstkonzept (K2); Aufgabenzugehörigkeit (K3).

### 4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen

#### Rollen- und Aufgabenverteilung

Rollen und Aufgaben, die während des Trainings i.d.R. von Trainern/-innen ausgeführt werden, sollten gezielt auf die Turner/-innen übertragen werden, so dass sie z.B. die Übungen der Trainingspartner bewerten oder Hilfestellung bei einzelnen Elementen geben. Auch können Turner/-innen in der Aufwärmphase oder bei der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coachingaufgaben übernehmen (vgl. dazu methodische Prinzipien in Kapitel 4.3.3 und konkrete Aktionsform in Kapitel 5.3).

#### Festlegung und Kontrolle von Regeln

Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Auf- und Abbauorganisation etc.) können zunehmend von den Turnern/-innen selbst vereinbart und kontrolliert werden. Anlässe dazu liegen zum einen in einfachen Organisationstätigkeiten (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.), zum anderen ergeben sie sich häufig aus Situationen, in denen Turner/-innen oder Trainer/-innen unzufrieden mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) sind und Konflikte entstehen.

#### Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen

Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer/-innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen mit den Turnern/-innen festlegen. Sowohl Trainer/-innen als auch Turner/-innen können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, gegenseitig ergänzen und gemeinsam umsetzen. Auch können gelegentlich „freie“ Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Aktiven zur Verfügung stehen.

In dem Maß, in dem Turner/-innen in den genannten organisatorischen Gelegenheiten Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund. Ihre Aufgaben sind gekennzeichnet durch:

- Berater- und Moderatorfunktion: Trainer/-innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc., sie moderieren Abstimmungsprozesse und „betreuen“ die Verantwortlichen im Hintergrund.
- Erste Hilfe: In kritischen Situationen (z.B. Konflikte, unvorhergesehener Verlauf), agieren Trainer/-innen als Ersthelfer/-innen. Sie geben methodische oder organisatorische Hilfestellungen und müssen jederzeit selbst wieder in die Trainer/-innenrolle einspringen können.

## ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen sollten Gelegenheiten aufgreifen, in denen die Turner/-innen aus ihrer „Konsumhaltung“ heraustreten und Mitverantwortung für Organisation und Inhalt des Trainings übernehmen. Dazu gelten folgende methodische Prinzipien:

- Turner/-innen übernehmen organisatorische Aufgaben und Rollen;
- Soziale und organisatorische Regeln werden gemeinsam aufgestellt und kontrolliert;
- Turner/-innen werden an inhaltlichen Entscheidungen und deren Umsetzung beteiligt;
- Trainer/-innen nehmen sich zurück und übernehmen Funktionen als Moderator/-in und „Ersthelfer/-in“.

Über Gelegenheiten der Mitverantwortung werden insbesondere Aufgabenzusammenhalt und Aufgabenzugehörigkeit (K3) sowie Kooperationsfähigkeit (K4) angesteuert.





### 4.3 Lernsituationen inszenieren

In diesem Kapitel werden vier Gestaltungsebenen zur Inszenierung psychosozialer Erfahrungen vorgestellt. Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt hergestellt werden. Ausgehend von den Anforderungen der Sportarten liegt das Prinzip der vier Gestaltungsebenen in einem zunehmenden Bezug zu sportartspezifischen Lern- und Leistungssituationen. Dieser reicht von allgemeinen - noch sportartfernen - Bewegungsaufgaben (Gerätturnen S [Kap. 4.3.1]) über die Anwendung sportartspezifischer motorischer Fertigkeiten in einfachen Grundsituationen (Gerätturnen M [Kap. 4.3.2]), gezielten Aufgaben sportartspezifischer Lernsituationen (Gerätturnen L [Kap. 4.3.3]) bis zu sportartspezifischen Wettkampf- und Leistungssituationen (Gerätturnen XL [Kap. 4.3.4]).

#### 4.3.1 Gerätturnen S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen S“ ist es, Vertrauen zu schaffen, ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen und damit eine Basis für Aufgaben des Helfens und Sicherns zu schaffen. Dies wird mit den Aufgabentypen **Vertrauensübungen** und **Kooperative Bewegungsaufgaben I** umgesetzt.

##### Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Vertrauensübungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Turner/-innen „in die Hände ihrer Mitsportler/-innen“ begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden. Ziel ist es, über Vertrauensübungen ein förderliches Lernklima in der Gruppe (Kap. 4.1) aufzubauen.

**Beispiel „Blindenführung“:** Ein(e) Turner/-in führt seinen(e) blinden(e) Partner/-in durch Schulterfassung kreuz und quer über das Feld. Ziel ist es, nicht mit anderen Paaren zu kollidieren (oder: Parcours mit Hindernissen). Sportartspezifisch kann diese Übung, z.B. durch Hinzunahme von Bänken oder kleinen Kästen realisiert werden. Eine ausführliche Beschreibung liegt im Methodenpool in Kapitel 5.1.1 vor.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Turner/-innen im Schutz der Gruppe unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des/der Einzelnen und das Vertrauen in die Gruppe erfordern. Diese übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

**Beispiel „Grubenfall“:** Ein(e) Turner/-in lässt sich von einem Kasten mit gestreckten Armen und hoher Körperspannung vorwärts in eine von Mitspielern/-innen gebildete Gasse fallen. Diese fangen ihn/sie mit vorgestreckten Armen auf und befördern ihn/sie durch rhythmisches Heben bis zum Ende der Gasse (Kap. 5.1.5).

**Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I**

Kooperative Bewegungsaufgaben enthalten sozial-kooperative Aufgabenstellungen, deren Lösungen völlig offen sind. Das durchgängige Prinzip lautet: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Dabei sollen die Turner/-innen erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabenlösung beitragen.

Aus allen (zunächst) konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben können auch Wettbewerbe gemacht werden, indem die jeweiligen Aufgaben in Teams gegeneinander gelöst werden. Im folgenden Beispiel wird eine kooperative Bewegungsaufgabe zunächst in ihrer Grundform, anschließend als Wettkampfform skizziert.

**Beispiel „Aufstand“:** Alle Mitspieler/-innen (zunächst max. 6) sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen und sind mit ihren Armen bei ihren Sitznachbarn eingehakt. Aufgabe ist es, gleichzeitig gemeinsam aufzustehen. Indem zwei Gruppen gegeneinander antreten, kann diese Aktionsform auch als Wettkampf (Welches Team arbeitet am besten zusammen und steht als erstes?) durchgeführt werden (Kap. 5.1.20).

In einigen Bewegungsaufgaben dieser Gestaltungsebene „Gerätturnen S“ können auch gerätturnspezifische Aspekte einfließen, indem beispielsweise zusätzlich typische Geräte oder Elemente eingesetzt werden (z.B. Rhythmische Stangen [Kap. 5.1.11] oder Steifer Stock [5.1.15]).

**ZUSAMMENFASSUNG**

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen S“ ist es, Vertrauen und eine Basis für Aufgaben des Helfens und Sicherns zu schaffen sowie ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird über zwei Aufgabentypen realisiert:

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

**Kernziele:** Mit beiden Aufgabentypen werden vor allem Aufgabenzusammenhalt (K3) und Kooperationsfähigkeit (K4) angestrebt.

**4.3.2 Gerätturnen M: Anregen und Festigen im Gerätturnen**

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen M“ ist es, im konkreten Bezug zum Gerätturnen auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen.

**Aufgabentyp: Störungen - spezifische sozial-kooperative Anforderungen herausstellen**

In diesen Aufgabentypen werden turnspezifische Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf „gestört“, um spezifische sozial-kooperative Anforderungen herauszustellen. Dazu werden verfremdete Bedingungen hergestellt, z.B. beim „Synchron bewegen“ (Kap. 5.2.7) oder beim „Rad zueinander“ (Kap. 5.2.6). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden.

**Beispiel „Synchron bewegen“:** Zwei (oder mehr) Turner/-innen stellen eine Kür an einem Gerät zusammen, die sie anschließend parallel turnen, z.B. Handstand, Rad, Flick-Flack etc. auf zwei Schwebelbalken; Kippe, Rückschwung in den Handstand mit 1/2 Drehung an zwei Parallelbarren; Scheren, Kreisflanken etc. am Pauschenpferd; Salto, Schrauben, Grätschwinkelsprung etc. auf zwei Trampolinen (Kap. 5.2.7).

### Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den Kooperativen Bewegungsaufgaben II werden gerätturnspezifische Fertigkeiten vorausgesetzt. Einzelne Aufgaben zu Elementen im Gerätturnen werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Wie bei den Kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Daran sollen sich alle Turner/-innen gemäß ihrer Fähigkeiten möglichst zu gleichen Teilen einbringen.

Die Turner/-innen müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt („wer kann was am besten?“). Ziel dieses Aufgabentyps ist das Festigen sozial-kooperativen Handelns in untypischen Wettkampfsituationen. Damit kommt auch ein Spaß- und Stimmungsfaktor zum Tragen, der den Gruppenzusammenhalt fördern kann.

**Beispiel „Turnparcours“:** Es werden 2-4 Teams (à 4-5 Personen) gebildet, die einen Parcours aus verschiedenen Geräten mittels turnerspezifischer Elemente überwinden sollen. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen („Wer kann was am besten?“). Ziel ist es, den Parcours turnerisch sauber und schnell zu bewältigen. Es können alle möglichen Turngeräte eingesetzt werden: Bock, Kasten, Pferd, Balken, Ringe, Tau, Minitrampolin, Boden, Reck, Sprossenwand, Langbänke etc. (Kap. 5.2.8).

## ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen M“ ist es, im konkreten Bezug zum Gerätturnen auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen:

- Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erfassen
- Kooperative Bewegungsaufgaben II

**Kernziele:** Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere sozial-kooperative Kernziele (K3 & K4) angesteuert. Da mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind („Wer übernimmt welche Funktion - wer kann was gut?“ etc.), beinhalten diese auch Erfahrungen zu den Kernzielen Selbstbewusstsein (K1) und Selbstbild (K2).

### 4.3.3 Gerätturnen L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen

Ziel dieser Gestaltungsebene „Gerätturnen L“ ist es, psychosoziale Ressourcen in gerätturn-spezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in drei Aufgabentypen umgesetzt.

#### Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

Bei motorischen Bewegungsaufgaben sollen die Turner/-innen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einer Gruppe zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen in der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

**Beispiel „Gestalten“:** Stellt gemeinsam je eine Bodenübung von max. 1 Minute mit 2 Pflicht- und beliebigen Kür-elementen zusammen, präsentiert und kommentiert sie vor der Gruppe (Kap. 5.3.3).

#### Aufgabentyp: Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“

Beim „Gegenseitig Coachen“ übernehmen die Turner/-innen Coaching-Funktionen, z.B. durch die Übernahme der Aufwärmphase, im Elemente-Training oder in inszenierten Wettkampfsituationen. Dabei sollen sie sich gegenseitig helfen, beobachten, korrigieren und gezielte Rückmeldungen geben. Zu diesem Aufgabentyp gehören auch Aufgaben zum Helfen und Sichern (Gerling, 1997). Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden (ausführlich Kap. 4.4).

**Beispiel „Gegenseitig Coachen im Elementetraining“:** Die Turner/-innen üben in 3er-Gruppen ein bereits eingeführtes Element. Ein Coach beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. In einer gemeinsamen Gesprächsrunde mit allen Aktiven werden Stärken und typische Fehlerbilder angesprochen und vom/von der moderierenden Trainer/-in zusammengefasst. In einem weiteren Schritt sollen diese Fehlerbilder gezielt beobachtet und von den Coaches Korrekturhinweise gegeben werden (Kap. 5.3.10).

In dem Maße, in dem Turner/-innen Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

**Aufgabentyp: Leistung thematisieren – Einschätzungen vornehmen und reflektieren**

Dieser Aufgabentyp zielt auf die Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Turner/-innen sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem/der Trainer/-in sowie mit anderen Turnern/-innen vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Turner/-innen systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit (Kap. 4.4).

**Beispiel „Prognosetraining“:** Die Turner/-innen geben Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten (z.B. Elemente, oder Übungen) bei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ab. Sie führen entsprechende Übungen durch, die vom Trainer/von der Trainerin oder von Mitsportlern/-innen bewertet und mit den Prognosen abgeglichen werden (Kap. 5.3.6).

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.

**Beispiel „Ich sag dir, was du kannst.“:** Paarweise schließen sich zwei Turner/-innen zusammen, vorzugsweise solche, die sich gut kennen. Die Turner/-innen sollen die sportlichen Stärken (Vorsicht bei Schwächen!) ihrer Partner/-innen nennen. Dazu notieren sie ihre größte Stärke sowie die ihres/ihrer Partners/-in. Turner/-in A nennt vor der gesamten Gruppe die Stärke seines/ihrer Partners - diese/r vergleicht mit der von ihm/ihr selbst eingeschätzten Stärke. Jede/r Sportler/-in stellt in dieser Form kurz seine/n Partner/-in vor (Kap. 5.3.8).

Dieser Aufgabentyp kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 4.2.1). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform "Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung" (Kap. 5.3.5).

**ZUSAMMENFASSUNG**

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen L“ ist es, psychosoziale Ressourcen in sportartspezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in drei Aufgabentypen umgesetzt, die unterschiedliche Kernziele abdecken:

- Motorische Aufgaben - Lösungen erarbeiten (K1 bis K4);
- Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“ (K1 bis K4);
- Leistung thematisieren - Einschätzungen reflektieren; Selbstbewusstsein (K1), Selbstbild (K2).

Diese Ebene ist die zentrale methodische Gestaltungsebene des Förderkonzepts.

#### 4.3.4 Gerätturnen XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, gerätturnspezifische Anforderungssituationen so zu gestalten, dass stabiles Selbstbewusstsein und ein gefestigtes Selbstbild gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt.

##### **Aufgabentyp: Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen**

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und psychosoziale Ressourcen unter sportarttypischen kritischen Wettkampfbedingungen anzuwenden. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Turner/-innen in kritischen Wettkampfsituationen ihr turnerisches Können zeigen müssen.

**Beispiel „Vor- und Nachtturnen im Teamwettbewerb“:** Zwei Teams treten gegeneinander an. Jeder(e) Turner/-in aus Team A stellt eine Kür aus 5 Elementen zusammen und turnt diese Kür. Ein(e) Turner/-in aus Team B muss diese Kür nachtturnen. Die Bewertung im direkten Vergleich fließt in das Teamergebnis ein. Ergänzende Regel: Der/Die Turner/-in wählt einen(e) Turner/-in aus Team B, der/die diese Kür nachtturnen muss. Ein Kampfgericht wertet jede Kür, die Ergebnisse der Einzelturner/-innen werden zur Gesamtleistung addiert (mit oder ohne Streichwertung) (Kap. 5.4.3).

##### **Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten**

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den/die Einzelnen(e) stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter hoher Konkurrenz standzuhalten.

**Beispiel „Unter Druck“:** Ein Team besteht aus 5 Turnern/-innen, davon können nur 3 im Wettkampf antreten, es entsteht ein künstlicher Ausscheidungswettkampf: An 5 Geräten muss je eine Übung geturnt werden. Übungen und Schwierigkeitsgrad können von den Turnern/-innen selbst gewählt werden. Ein Kampfgericht aus Trainern/-innen und Mitsportlern/-innen bewertet umgehend nach der Übung. Am ersten Gerät turnen alle 5 Turner/-innen, die 4 besten qualifizieren sich für das nächste Gerät; hier wiederum 3 für das folgende, an dem der/die zuerst ausgeschiedene Turner/-in wieder einsteigen darf. In dieser Folge werden alle Geräte geturnt. Qualifiziert sind schließlich die 3 Turner/-innen, die die meisten Einsätze hatten. Bei Gleichheit entscheidet das Kampfgericht (Kap. 5.4.2).

Bei den Aktionsformen der Ebene „Gerätturnen XL“ ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4). Dabei ist es besonders wichtig, nicht die negativen Leistungen im interindividuellen Vergleich zu betrachten, sondern die erbrachten Leistungen der Einzelnen (auch des Teams) in das Gesamtbild der potenziellen Leistungsfähigkeit (intraindividuelle Vergleiche) einzuordnen.

## ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Gerätturnen XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, Anforderungssituationen so zu gestalten, dass gefestigte psychosoziale Ressourcen gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt:

- Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen
- Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten.

**Kernziele:** In beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele Selbstbewusstsein (K1) und Selbstkonzept (K2) angesteuert.

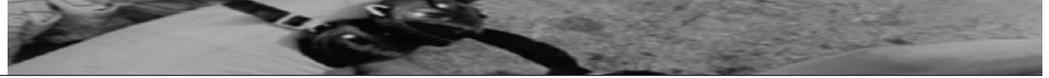
### 4.4 Lernsituationen thematisieren

Lern- und Leistungssituationen müssen nicht nur erfahren, sondern auch thematisiert werden. Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen hilft, diese einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten.

#### Motorische Leistungen rückmelden

Regelmäßige Rückmeldungen zu Leistungen und Lernfortschritten sind für Turner/-innen von Bedeutung, um ihr Können realistisch einschätzen und Vertrauen darin ausbilden zu können. Rückmeldungen sollten sowohl Lob und konkrete positive Hinweise enthalten als auch konstruktivkritische Hinweise darauf, wie man Defizite aufarbeiten und Leistungen weiterentwickeln kann. Dazu einige methodische Prinzipien:

- Erfolgreiche Leistungen sollten auf Kompetenz und Anstrengung zurückgeführt werden: „Du hast gewonnen, weil du technisch stärker bist!“; „... weil du bis zum Schluss alles gegeben hast!“
- Nicht erfolgreiche Leistungen sollten **niemals** mit unveränderbaren Merkmalen („Du bist halt zu klein“; „Dir fehlt das Talent!“) begründet werden. Sinnvoller sind hier Hinweise auf mangelnde Anstrengung, um das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten: „Häng dich noch mehr rein, dann schaffst du das!“
- Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen: „Dein Strecksalto hat sich verbessert!“ Rückmeldungen auf der Basis sozialer Vergleiche sollten die Ausnahme sein und nur in positiver Richtung ausgesprochen werden: „Du kommst immer näher an die Besten in der Trainingsgruppe heran!“
- Rückmeldungen sollten möglichst konkret sein („Der Zeitpunkt des Beinschlags bei der Riesenfelge war sehr gut!“) und wenig pauschale Andeutungen („Heute ging gar nichts!“) enthalten.
- Erbrachte Leistungen sollten verstärkt werden. Lobende Bemerkungen sind - selbst bei knappen pauschalen Formulierungen von großer Bedeutung: „Prima gemacht!“ „Klasse!“ „Tolle Aktion!“ etc.



- Bevorstehende Aufgaben sollten durch sprachliche Überzeugung vorbereitet werden: „Du kannst das!“, „Du bist stark genug, um in diesem Wettkampf ganz vorne zu landen!“. Von Bedeutung ist dabei, dass nachfolgende Anstrengungen tatsächlich erfolgreich sind, da sprachliche Überzeugung ansonsten auf Dauer unglaubwürdig wird.

### Sozial-kooperatives Handeln coachen

Neben motorischen Leistungen sollten in Lern- und Leistungssituationen auch sozial-kooperative Handlungen der Turner/-innen gecoacht werden. Darunter sind verbale Maßnahmen des/der Trainers/-in unmittelbar vor, während und nach Lern- und Leistungssituationen zu verstehen, die sich explizit auf das psychosoziale Handeln der Turner/-innen beziehen.

- **Hinweise** sollen auf erwünschtes Handeln in konkreten Lern- und Leistungssituationen aufmerksam machen, damit diese von den Turnern/-innen überhaupt wahrgenommen werden: „Beobachtet euch beim Einturnen. Gebt euch noch gegenseitig ein paar Tipps!“
- Rückmeldungen zu vorangegangenen Situationen sollten auch Informationen darüber enthalten, inwieweit sozial-kooperatives Verhalten angemessen ist. Durch Bekräftigung, Lob und Anerkennung soll produktives sozial-kooperatives Handeln stabilisiert werden: „Es war prima, dass du dich nach ihrer verpatzten Balkenübung um sie gekümmert hast!“.

### Psychosoziale Erfahrungen reflektieren

„Aus Erfahrungen wird man klug!“ Um von Erfahrungen tatsächlich zu klugem Handeln zu kommen, sollten Erfahrungen in Ruhe und möglichst zeitnah nachbesprochen werden. Die zentrale Reflexionsfrage richtet sich zunächst auf die Beschreibung der vorangegangenen Erfahrungen: „Was habt ihr gerade gemacht?“ „Wie habt ihr das gemacht?“ Weitere Reflexionsfragen können - je nach Voraussetzungen der Trainings- und Wettkampfgruppe und der Lernsituation - angeschlossen werden. Zu allen vorgestellten Aktionsformen des Methodenpools (Kap. 5) werden jeweils konkrete Reflexionsfragen angeführt. Beispiele:

- Was war dein Ziel und deine Strategie?
- Was ist die größte Schwierigkeit bei der Aufgabe - was ist euch leicht gefallen?

Gespräche und Reflexionen stoßen in der Praxis nicht selten auf Widerstand - sowohl bei Turnern/-innen als auch bei Trainern/-innen. Deshalb gilt für den Trainings- und Wettkampftag das zurückhaltende Prinzip: Auch **mal** darüber reden, aber nicht zerreden - das Erleben steht im Sport im Vordergrund! Dazu einige Grundregeln:

- Für alle Gespräche gilt: So knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Trainer/-innen nehmen eine „Moderator/-innenfunktion“ ein: Sie halten sich mit langen Wortbeiträgen zurück, lassen die Turner/-innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!
- Es spricht nur einer(e)! Wer nicht spricht, hört zu! Der/die Sprecher/-in soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!

## ZUSAMMENFASSUNG

Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen ist hilfreich, um diese gezielt wahrzunehmen, einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu dienen **Rückmeldungen, Coaching sozial-kooperativen Handelns und Reflexionsgespräche.**

### Methodische Prinzipien:

#### Rückmeldungen zu motorischen Leistungen sollen...

- Können und Anstrengung als ursächlich für Leistungen und Fortschritte betonen;
- möglichst konkret sein und auf individuellen Bezugsnormen beruhen;
- viel Lob in knappen Formulierungen („klasse“, „tolle Aktion“) - beinhalten.

#### Coaching sozial-kooperativen Handelns beinhaltet...

- Hinweise vor und während laufender Aktionen auf sozial-kooperatives Handeln;
- Lob und Rückmeldungen zur Angemessenheit sozial-kooperativen Handelns.

#### Für Reflexionen psychosozialer Erfahrungen gilt...

- auch mal über Erfahrungen reden, aber nicht zerreden;
- Erfahrungen möglichst zeitnah und mit festgelegten Gesprächsregeln reflektieren;
- die zentrale Reflexionsfrage: „Was habt ihr gemacht - wie habt ihr das gemacht?“

**Kernziele:** Die Thematisierung - vor allem die **Reflexion** - von Lernsituationen zielt auf alle Kernziele. **Rückmeldungen** und **sprachliche Überzeugung** tragen insbesondere zum Aufbau von Selbstbewusstsein (K1) und Selbstkonzept (K2) bei; **Coaching sozial-kooperativen Handelns** vor allem zu sozial-kooperativen Kernzielen (K3 bis K4).



WIE

#### 4.5 Fazit: Methodische Gestaltung

Zur Förderung psychosozialer Ressourcen wurden methodische Rahmenbedingungen und Prinzipien sowie konkrete methodische Hinweise zur Gestaltung von Lernsituationen herausgearbeitet. Die methodischen Rahmenbedingungen beziehen sich auf die Trainer/-innen (Lehrende) und die Trainings- und Wettkampfgruppe (Lerngruppe).

- Trainer/-innen nehmen eine Grundhaltung als sportliche Begleiter/-innen ein, die die Turner/-innen in ihrer motorischen und psychosozialen Entwicklung als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen unterstützen. Sie betrachten Turner/-innen in ihrer Gesamtpersönlichkeit und orientieren sich an der langfristigen Ausbildung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.
- Trainer/-innen üben eine Rolle als Vorbild sowohl für den motorischen als auch für den psychosozialen Bereich aus. Zur verantwortungsvollen Umsetzung der Vorbildfunktionen gehört die Übereinstimmung von eigenem Handeln und angestrebten Lernzielen.
- In der Trainings- und Wettkampfgruppe sollte ein angstfreies Lernklima herrschen, das es ermöglicht, Fehler zu machen, ohne mit sachlichen und emotionalen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Kern der methodischen Gestaltung sind die eigentlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf. Dabei wird unterschieden zwischen dem Aufgreifen, Inszenieren und Thematisieren von Lernsituationen. Tabelle 1 gibt einen Überblick über Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.



Lernsituationen		Methodische Prinzipien und Aufgabentypen
<b>Situationen aufgreifen</b> (Kap. 4.2)	Aktuelle Erfahrungen	Sieg und Niederlage
		Gefühle zulassen
		Rituale unterstützen
		Konflikte thematisieren
	Gelegenheiten des Übens & Trainierens	Erfolgserfahrungen schaffen - Nahziele setzen
		Vormachen lassen
Gelegenheiten der Mitverantwortung	Aufgabenverteilung	
	Regeln	
	Inhaltliche Entscheidungen	
<b>Situationen inszenieren</b> (Kap. 4.3)	Gerätturnen S	Vertrauensübungen
		Kooperative Bewegungsaufgaben I
	Gerätturnen M	Störungen - psychosoziale Anforderungen erfassen
		Kooperative Bewegungsaufgaben II
	Gerätturnen L	Motorische Bewegungsaufgaben
		Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“
		Leistung thematisieren - Selbsteinschätzungen
	Gerätturnen XL	Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
		Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten
	<b>Situationen thematisieren</b> (Kap. 4.4)	Motorische Leistungen rückmelden
Sozial-kooperatives Handeln coachen		
Psychosoziale Erfahrungen reflektieren		

▲  
**Tabelle 1**

Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

#### Anmerkung zum Abschluss:

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Förderung psychosozialer Ressourcen im Gerätturnen. Ihre Umsetzung muss sich an der konkreten Praxis orientieren, an unterschiedlichen Voraussetzungen von Trainern/-innen und Turnern/-innen sowie an unterschiedlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf.

Rezeptartig funktionieren die vorgestellten Methoden dabei nur bedingt. Jeder(e) Trainer/-in wird für sich entscheiden, inwieweit er sie übernimmt, anpasst und weiterentwickelt. Dafür gilt: **Alle methodischen Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn sie glaubhaft vertreten und vermittelt werden.**

Weniger Erfahrene lehnen sich vermutlich zunächst eng an die vorgeschlagenen methodischen Prinzipien und Aktionsformen an. Erfahrene werden ihre „eigenen“ Methoden daraus machen und neue entwickeln. Dazu muss man nicht alles übernehmen und beherrschen: **Nobody is perfect!** Nur anfangen muss jeder!

# 5



## METHODENPOOL

# Methodenpool

### **5 Methodenpool**

Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele ..... 36

#### **5.1 Gerätturnen S**

5.1.1	Blindenführung - Roboterspiel	38
5.1.2	Bobfahren/Mattentreiben	40
5.1.3	Fliegende Jungfrau auf dem Weichboden	42
5.1.4	Förderband	44
5.1.5	Grubenfall	46
5.1.6	Hilfe – Fangspiele	48
5.1.7	Jurte	50
5.1.8	Laufrythmus & Atomspiel	52
5.1.9	Liegestützspringen	54
5.1.10	Reih und Glied	56
5.1.11	Rhythmische Stangen	58
5.1.12	Schwebende Jungfrau	60
5.1.13	Sitzkreis und Sitzschlange	62
5.1.14	Sprung aus den Wolken	64
5.1.15	Steifer Stock	66
5.1.16	Supermarkt	68
5.1.17	Zirkusrollen	70
5.1.18	Gordischer Knoten	72
5.1.19	Balancierhilfe	74
5.1.20	Aufstand	76
5.1.21	Fensterln	78

#### **5.2 Gerätturnen M**

5.2.1	Bewegungsthemen finden	80
5.2.2	Der Handstandtunnel	82
5.2.3	Knobelaufgaben	84
5.2.4	Lieblingselemente gestalten	86
5.2.5	Sprunglandschaften mit Mini-Tramps	88

5.2.6	Rad zueinander	90
5.2.7	Synchron bewegen	92
5.2.8	Turnparcours	94
5.2.9	Duo-Turnen am Reck/Stufenbarren	96
<b>5.3 Gerätturnen L</b>		
5.3.1	Bewegungsaufgabe „Fehlerquellen und Korrekturen“	98
5.3.2	Bewegungsaufgabe „Technik - Bewegungsausführung“	100
5.3.3	Bewegungsaufgabe „Gestalten“	102
5.3.4	Bewegungsaufgabe „Orientierung bei Körperachsendrehungen“	104
5.3.5	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	106
5.3.6	Prognosetraining	110
5.3.7	Bewegungen wahrnehmen und reflektieren	114
5.3.8	Ich sag dir was du kannst!	116
5.3.9	Kartenabfrage	118
5.3.10	Gegenseitig Coachen I – Elementetraining	120
5.3.11	Gegenseitig Coachen II – Wie im Wettkampf	122
5.3.12	Gegenseitig coachen III – Übernahme von Trainingsteilen	124
5.3.13	Helfen und Sichern I – Vorübungen unterstützen	126
5.3.14	Helfen und Sichern II – Wandhandstand	128
5.3.15	Helfen und Sichern III – Aufschwingen in den Handstand	130
<b>5.4 Gerätturnen XL</b>		
5.4.1	Kritische Situation – Na und?!	132
5.4.2	Unter Druck	133
5.4.3	Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb	134
5.4.4	Kür variieren	135
5.4.5	Kür bis zum ersten Fehler	136
5.4.6	Kür nachturnen	137
5.4.7	Sicher landen	138

### Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Broschüre war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab der Rubrik 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.

## Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele

Ebene	Aktionsformen	Kernziele			
		Selbstbewusstsein	Selbstbild	Aufgabenzusammenhalt	Kooperationsfähigkeit
		K1	K2	K3	K4
<b>Gerätturnen S</b>	5.1.1 Blindenführung – Roboterspiel			X	X
	5.1.2 Bobfahren/Mattentreiben			X	X
	5.1.3 Fliegende Jungfrau auf dem Weichboden	X		X	X
	5.1.4 Förderband			X	X
	5.1.5 Grubenfall	X		X	X
	5.1.6 Hilfe – Fangspiele			X	X
	5.1.7 Jurte			X	X
	5.1.8 Laufrhythmus & Atomspiel			X	X
	5.1.9 Liegestützspringen			X	X
	5.1.10 Reih und Glied			X	X
	5.1.11 Rhythmische Stangen			X	X
	5.1.12 Schwebende Jungfrau			X	X
	5.1.13 Sitzkreis und Sitzschlange	X		X	X
	5.1.14 Sprung aus den Wolken			X	X
	5.1.15 Steifer Stock			X	X
	5.1.16 Supermarkt			X	X
	5.1.17 Zirkusrollen			X	X
	5.1.18 Gordischer Knoten			X	X
	5.1.19 Balancierhilfe			X	X
	5.1.20 Aufstand			X	X
	5.1.21 Fensterln	X		X	X
<b>Gerätturnen M</b>	5.2.1 Bewegungsthemen finden		X	X	X
	5.2.2 Der Handstandtunnel		X	X	X
	5.2.3 Knobelaufgaben		X	X	X
	5.2.4 Lieblingselemente gestalten		X	X	X
	5.2.5 Sprunglandschaften mit Mini-Tramps			X	X
	5.2.6 Rad zueinander			X	X
	5.2.7 Synchron bewegen	X	X		X
	5.2.8 Turnparcours	X	X	X	X
	5.2.9 Duo-Turnen am Reck/Stufenbarren	X	X		X

Ebene	Aktionsformen	Kernziele			
		Selbstbewusstsein	Selbstbild	Aufgabenzusammenhalt	Kooperationsfähigkeit
		K1	K2	K3	K4
<b>Gerätturnen L</b>	5.3.1 Bewegungsaufgabe „Fehlerquellen und Korrekturen“		X	X	X
	5.3.2 Bewegungsaufgabe „Technik - Bewegungsausführung“	X	X	X	X
	5.3.3 Bewegungsaufgabe „Gestalten“	X	X	X	X
	5.3.4 Bewegungsaufgabe „Orientierung bei Körperachsendrehungen“		X	X	X
	5.3.5 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	X	X		X
	5.3.6 Prognosetraining	X	X		
	5.3.7 Bewegungen wahrnehmen und reflektieren		X		
	5.3.8 Ich sag dir, was du kannst!	X	X	X	X
	5.3.9 Kartenabfrage	X	X	X	X
	5.3.10 Gegenseitig Coachen I – Elementetraining	X	X	X	X
	5.3.11 Gegenseitig Coachen II – Wettkampf	X	X	X	X
	5.3.12 Gegenseitig Coachen III – Übernahme von Trainingsteilen	X	X	X	X
	5.3.13 Helfen & Sichern I – Vorübungen unterstützen			X	X
	5.3.14 Helfen & Sichern II – Wandhandstand			X	X
	5.3.15 Helfen & Sichern III – Aufschwingen in den Handstand			X	X
<b>Gerätturnen XL</b>	5.4.1 Kritische Situationen – Na und?!	X			X
	5.4.2 Unter Druck	X	X		
	5.4.3 Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb	X	X	X	
	5.4.4 Kür variieren	X	X		
	5.4.5 Kür bis zum ersten Fehler	X			X
	5.4.6 Kür nachturnen	X			X
	5.4.7 Sicher landen	X			X



### 5.1.1 Blindenführung - Roboterspiel

#### A Grundidee

Zwei Turner bilden ein Team; einer läuft als „blinder Roboter“ (Augen schließen oder verbinden) durch einen abgegrenzten Raum. Ein Steuermann gibt Anweisungen (rechts, links, stopp, weiter, langsam, schnell), in welche Richtung er sich bewegen soll. Der Roboter läuft so lange in die Richtung, bis der Steuermann sie verändert. Ziel ist es, sich ohne Zusammenstöße im Raum zu bewegen. Rollentausch nach max. einer Minute.

#### Variationen:

- Taktile Anweisungen: Der Roboter muss bei Berühren der rechten Schulter nach rechts, bei Berühren der linken Schulter nach links abbiegen. Berührung auf dem Kopf bedeutet stehen bleiben. Unterschiedlicher Druck gibt die Geschwindigkeit vor.
- Die Partner sprechen ihre Verständigungsformen vorher selbst ab. Der Roboter darf jedoch nicht geschoben oder gehalten werden.
- Parcours: Der Roboter wird durch einen vorgegebenen Parcours gelenkt.
- 2 Roboter 1 Steuermann: Der Steuermann ist nun für 2 Roboter zuständig, die in unterschiedliche Richtung loslaufen. Ziel ist es, dass beide Roboter innerhalb des Spielfeldes bleiben.
- Roboterwettbewerb: Teams laufen gegeneinander. Von unterschiedlichen Startpunkten müssen sie ein gemeinsames Ziel erreichen. Oder: Ein Parcours wird nacheinander auf Zeit durchlaufen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - wie habt ihr euch verständigt?
- Wie ist es, mit geschlossenen Augen durch den Raum zu gehen; was war neu, komisch oder überraschend für euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?

#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Gleichgewichtsfähigkeit (Variation über Hindernisse)

**Alter:** Jede Alterstufe

**Gruppengröße:** Bis zu 20 Teilnehmer

**Material:** Augenbinden, Hindernisse wie Langbänke, Hütchen, Kastenteile, Rollbretter

**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994b).



## 5.1.2 Bobfahren / Mattentreiben

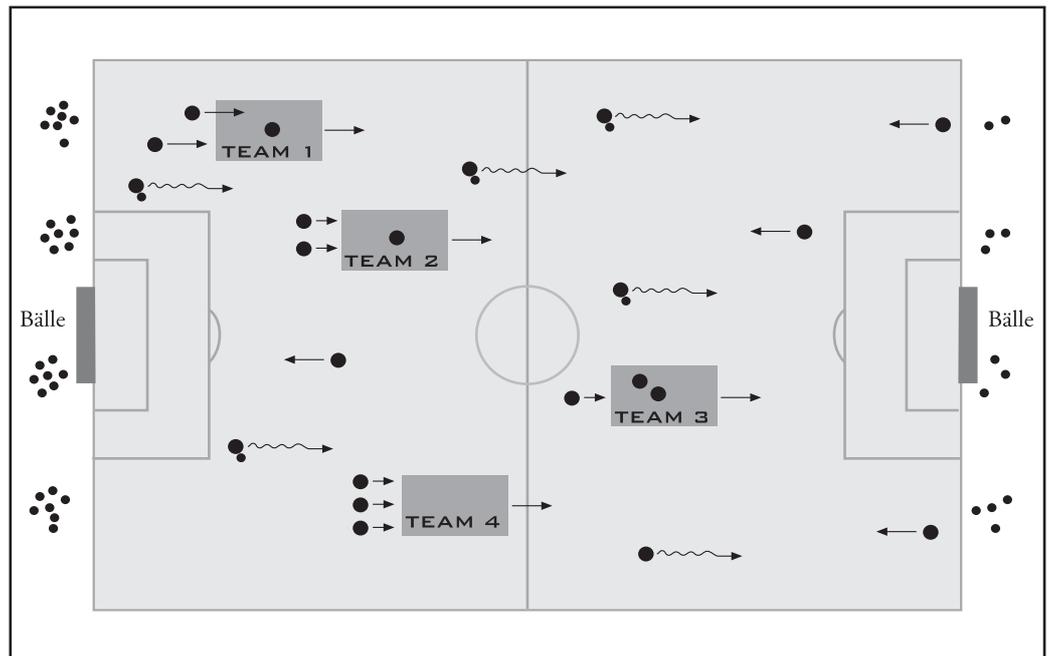
### A Grundidee

Die Turner haben in 4er oder 5er-Teams je eine Weichbodenmatte. Sie sollen zunächst im Team herausfinden, wie man eine Matte am schnellsten und weitesten zum Rutschen bekommen kann. In der anschließenden Demonstration werden die Lösungen der einzelnen Teams vorgestellt. Anschließend wird daraus ein Wettbewerb gestaltet:

Welches Team schafft am schnellsten 2 Längsbahnen durch die gesamte Halle? Die Matte muss jeweils am Ende der Längsbahn anschlagen. Zusatzregeln:

- Bei 5 Turnern pro Team sind pro Längsbahn nur 3 Turner aktiv, die anderen beiden lösen nach jeder Längsbahn 2 Aktive ab.
- Andere Teams dürfen in ihren Bahnen gestört werden, man darf also auch einen Zick-Zack-Kurs fahren.

Durch diese Zusatzregeln sind die Turner aufgefordert, vor und während des Wettkampfes eine Strategie zu entwickeln, umzusetzen und gegebenenfalls zu verändern.



### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen die Schwierigkeiten? (Abstimmung untereinander?)
- Wie war die Zusammenarbeit?

### B Kernziele

- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



### 5.1.3 Fliegende Jungfrau auf dem Weichboden

#### A Grundidee

Ein Turner liegt mit guter Körperspannung auf einem Weichboden. Alle anderen stehen um den Weichboden herum, heben diesen mit Schwung ganz schnell über Kopfhöhe an, so dass die Person abhebt und vom Weichboden wieder aufgefangen wird.



#### Variationen:

Die Gruppe hebt den Weichboden mit dem Turner und hält ihn hoch über dem Kopf. Mit Schwung (Anlauf) wird der Weichboden (an einem vorher bestimmten Punkt) nach vorn geworfen, so dass der Turner auf dem Weichboden fliegt und beim sanften Aufkommen auf dem Hallenboden auf der Matte weiterrutscht.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie verständigt ihr euch bei den Aktionen?
- Wie könnt ihr die Schwächeren in der Gruppe um den Weichboden unterstützen?

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Kondition: Kraft (Stemmen und Werfen der Weichbodenmatte)

**Alter:** Ab 12-14 Jahren

**Gruppengröße:** Mehrere Gruppen mit mindestens 6+1 Turnern, je nach Kraftfähigkeit der Gruppe

**Material:** Fester Weichboden, der gering durchbiegt, normaler Turnhallenboden oder Bodenfläche



### 5.1.4 Förderband

#### A Grundidee

Die Turner stehen in Gassenstellung und legen ihre Unterarme im Reißverschlussystem ineinander. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. Ein Turner legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme seiner Trainingspartner und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Sind jeweils 2 Teilnehmer am Ende des Förderbands, schließen sie sich an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.

#### Variationen:

Förderband auf dem Boden: Hierzu legen sich die Turner bäuchlings auf den Boden oder auf eine Mattenbahn. Ein Turner legt sich gestreckter Haltung quer auf die anderen Mitturner. Diese transportieren durch das Drehen ihrer Körper den oben Liegenden bis ans Ende der Reihe. Dort angekommen legt sich dieser neben den letzten Mitturner des Förderbands und der nächste Turner vom Anfang der Reihe wird befördert.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
- (Wie) Habt ihr diese gelöst - wie war eure Verständigung?

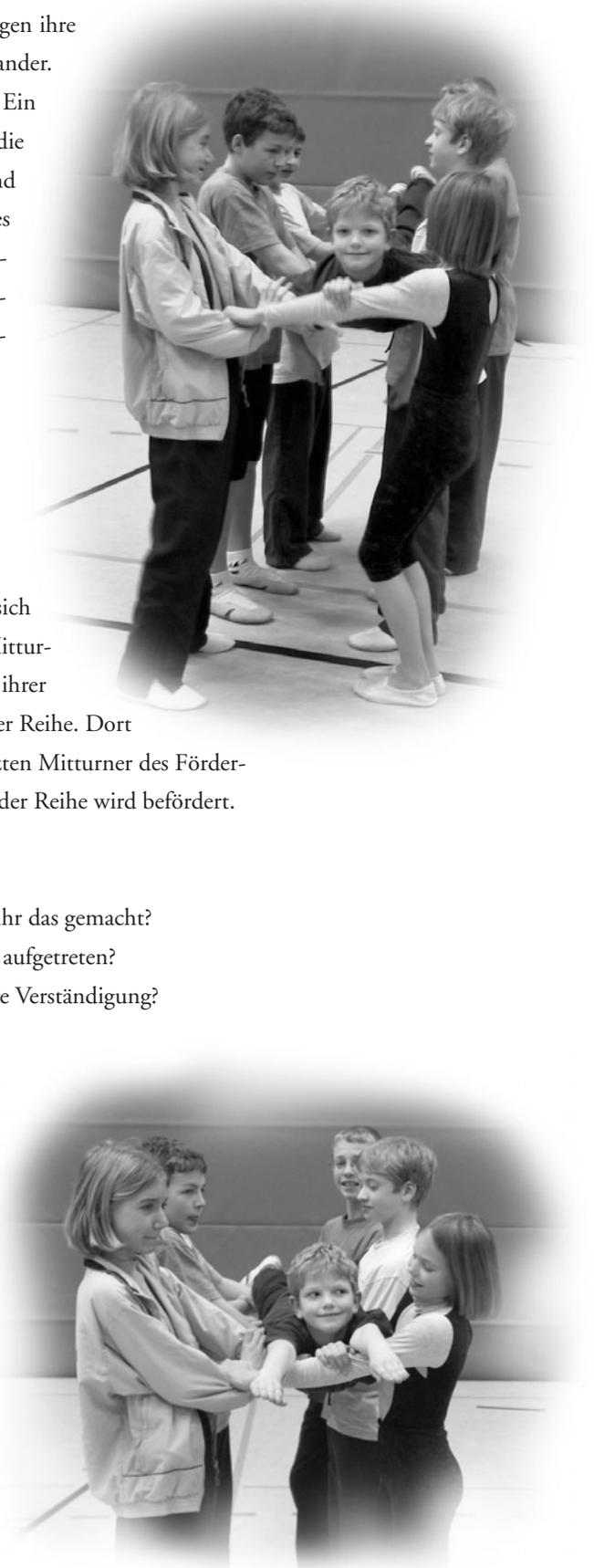
#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt

K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I





### 5.1.5 Grubenfall

#### A Grundidee

Ein Turner lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitturner fallen. Diese stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitturner nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip. Der Fallende wird federnd entgegengenommen. Körperspannung ist das A und O dieser Übung, denn sobald der Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger.

#### Variationen:

- Grubenfall aus Handstand
- Der Fallende schließt beim Fallen die Augen
- Sprung in die Gruppe vom Minitrampolin
- Salto vom Minitrampolin
- Abgang vom Reck, Stufenbarren, Balken etc.



#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Bei dieser Übung sind viele ängstlich oder unsicher - wie war das bei euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - hattet ihr völliges Vertrauen?

#### B Kernziele

- K1 Selbstbewusstsein
- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I



### 5.1.6 Hilfe - Fangspiele

#### A Grundidee

Bei den folgenden Fangspielen geht es darum, dass sich die „gefährdeten“ Turner gegenseitig schützen und gefangene Turner wieder befreien. Im abgegrenzten Raum fängt ein (oder mehrere) Fänger die anderen Turner.

**Schützen:** Mitspieler können sich vor dem Fänger schützen, indem sie sich bei anderen Mitspielern unterhaken (gegenseitig Tragen, Huckepack, Schubkarren, Handstand am Partner etc.). Der Fänger darf dann nicht abschlagen und muss sich abwenden. Das Paar trennt sich wieder (Zeitbegrenzung kann variabel gestaltet werden, z.B. so lange wie die Spieler mit einem Atemzug summen können). Welcher Fänger fängt in einer Minute die meisten Sportler?

#### Variationen:

- Stummes Fangen: gefährdete Turner dürfen sich nicht durch Zurufen bemerkbar machen, die Mitturner müssen erkennen, wo Not ist.

**Befreien:** freies Fangspiel ohne gegenseitiges Schützen. Dabei können gefangene Turner wieder befreit werden: gefangener Turner bildet eine Brücke, freie Turner kriechen hindurch oder springen drüber; Hockwende: gefangener Turner geht in die Bank (Hände und Knie auf den Boden), freier Turner macht Hockwende.

**Schützen und Befreien:** Kombination aus beiden Fangspielen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr euch gegenseitig geschützt bzw. befreit?
- Wie habt ihr euch verhalten, wenn ihr bedroht wurdet: warten bis Hilfe kommt - Hilfe fordern?
- Wo lagen Schwierigkeiten bei der gegenseitigen Hilfe?

#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I

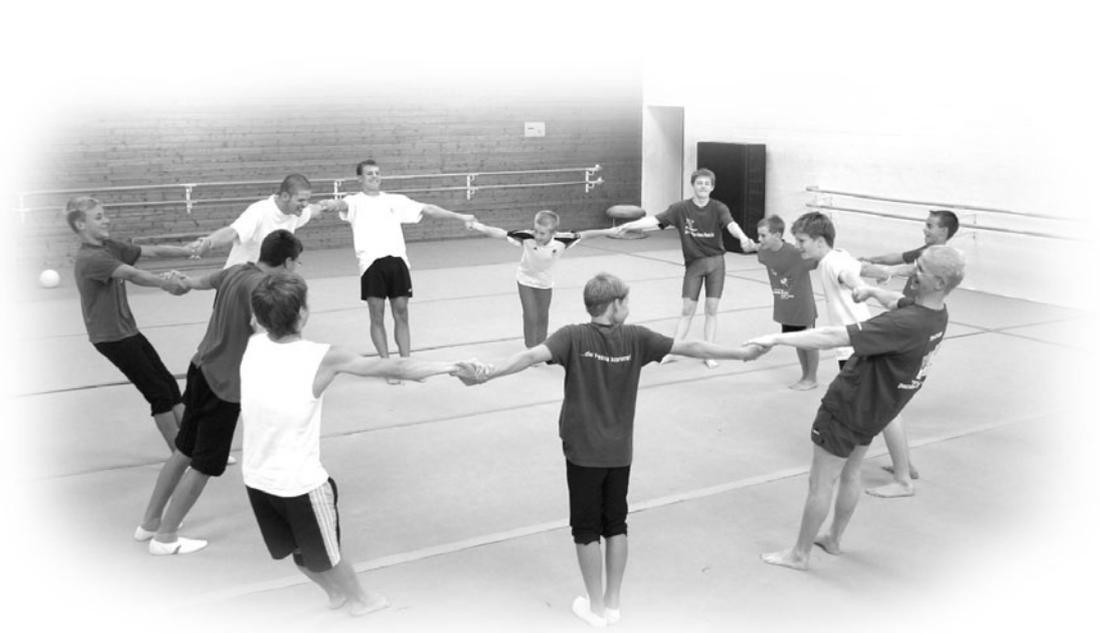




### 5.1.7 Jurte

#### A Grundidee

Alle Turner stehen in einem Kreis, halten sich an den Händen und zählen zu zweit ab (eins/zwei; eins/zwei usw.). Die Arme sind gestreckt, der Körper sollte nicht in den Hüften gebeugt sein. Auf ein Signal des Trainers hin, lehnen sich nach vorheriger Absprache entweder die „Einser“ oder die „Zweier“ zur Mitte hin, die anderen nach außen. Dadurch entsteht der Grundriss einer Jurte (Filz-zelt der Mongolen). Nach einigen Sekunden sollte die Ausgangsstellung wieder eingenommen werden und die Position außen/innen gewechselt werden.



#### Variation:

- Jeder zweite Turner steht mit dem Rücken zur Kreismitte.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie hat die Übung funktioniert – was war schwierig?

#### B Kernziele

- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



### 5.1.8 Laufrhythmus & Atomspiel

#### A Grundidee

**Rhythmus:** Alle Turner (Atome) laufen gleichzeitig durcheinander durch die Halle und sollen einen gemeinsamen Laufrhythmus finden. Anschließend gibt eine Person unter Betonung einer Schrittfolge, den Laufrhythmus vor. Dabei sind viele Varianten möglich: Galeere (fest-leicht-leicht-leicht), We will rock you (leicht-leicht-beidfüßig-fest), Einbau von Sprüngen, Schleichen etc..

**Atome:** Hat die Gruppe den gemeinsamen Rhythmus gefunden, ruft der Spielleiter eine Zahl, auf die die Turner ein Molekül (Gruppe) bilden sollen. Sie müssen in (enger) Verbindung zueinander stehen. In weiteren Durchgängen werden ‚Kernzonen‘ ausgelegt, z.B. Gymnastikreifen, in denen sich die Moleküle finden sollen. Alle Atome müssen sich innerhalb der Kernzone befinden. Ist die Aufgabe erfüllt, soll wiederum ein neuer Laufrhythmus gefunden werden.



#### Variation (erhöhter Schwierigkeitsgrad):

- Gruppen bilden die Zahlen in ihrer Form nach;
- Pyramiden bauen;
- Abstimmung muss ohne verbale Verständigung geschehen;
- Angabe bestimmter Elemente in der Gruppe; z.B. Handstand mit 5er Gruppe;
- Anzahl der Personen und Körperteile, die Bodenkontakt haben; z.B. 4 Personen (4 Hände, 3 Füße) - Highlight „Tatzelwurm“; unabhängig von der Gruppenstärke gilt zwei Füße - alle Hände (z.B. 10 Personen - 2 Füße - 20 Hände)!

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie war die Zusammenarbeit untereinander - klappten die Absprachen?
- Wie empfindet Ihr den Unterschied zwischen Reden und Nicht-Reden?





### 5.1.9 Liegestützspringen

#### A Grundidee

Ein Turner springt aus dem Liegestütz in eine Richtung über einen zweiten Turner hinweg und rollt sich in der Richtung weiter zur Seite. Währenddessen springt ein dritter Turner in entgegengesetzter Richtung über den ersten hinweg und rollt sich ebenfalls zur Seite. Zeitgleich springt schon wieder der Zweite über den Dritten hinweg usw.



#### Variationen:

- Gruppen mit 4 und mehr Turnern;
- Wettkampf: Welche 3er Gruppe schafft die meisten Sprünge?

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie war die Zusammenarbeit untereinander - klappten die Absprachen?
- Wie empfindet ihr den Unterschied zwischen Reden und Nicht-Reden?

#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Stützkraft, Kraftausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit

**Alter:** Ab ca. 8-10 Jahren

**Gruppengröße:** Beliebig viele 3er-Gruppen

**Material:** Bodenbahn oder dünne Matten





### 5.1.10 Reih und Glied

#### A Grundidee

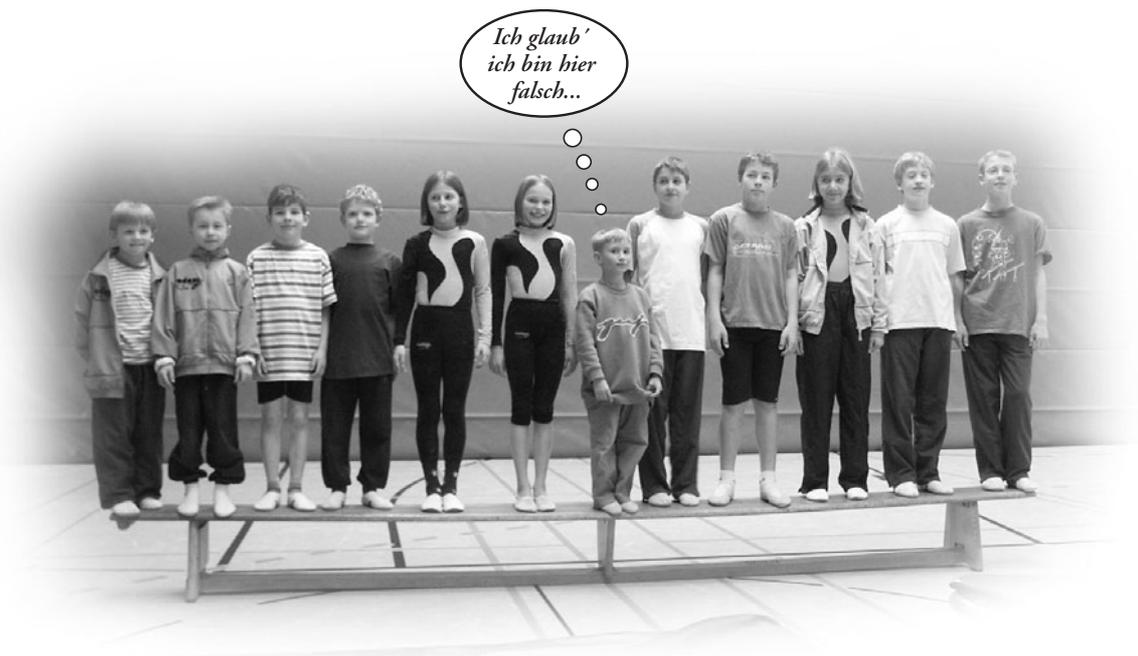
Alle Mitglieder einer Gruppe stellen sich nebeneinander auf. Dabei sollen sie folgende Reihenfolgen bilden: Größe, Alter, Anfangsbuchstaben des Vornamens, Gewicht etc.

#### Variationen:

- Die Aufgabe soll bewältigt werden, ohne dass die Spieler miteinander reden.
- Die Turner stehen auf schmalen Untergründen wie Langbank, Stühle o.ä..
- Wettbewerb: 2 Gruppen treten gegeneinander an. Welche Gruppe steht zuerst, ohne dabei Fehler in der Reihenfolge aufzuweisen?

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können (Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation, Wissen über die anderen)?



#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



### 5.1.11 Rhythmische Stangen

#### A Grundidee

Zwei gegenüber sitzende/hockende Turner halten zwei Stangen an je einem Ende in der Hand. Während sie die Stangen in einem Rhythmus auf den Boden und ca. 20 cm über dem Boden zusammenschlagen, springt ein dritter Turner in dem jeweiligen Rhythmus über die Stangen.

#### Variationen:

- 2-3 Turner springen über die Stangen (Double-Dutch);
- 4 Turner überkreuzen 4 Stangen; es entstehen 9 Flächen, in die gesprungen werden kann;
- 4 Turner, 4 Stangen, 4-8 Turner springen;

Aus jeder Variante lassen sich Choreographien entwickeln - Showteil mit gemeinsamer Vorführung.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie hat das funktioniert?
- Wie habt ihr euch verständigt - vor dem Springen - während des Springens - gab es Absprachen?



#### B Kernziele

- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



### 5.1.12 Schwebende Jungfrau

#### A Grundidee

Ein Turner (Jungfrau) liegt ausgestreckt auf dem Rücken auf Turnmatten. Die Arme sind an den Körper angelegt, der Körper ist angespannt. 4 Turner stehen um die Jungfrau herum, je 2 auf der linken, 2 auf der rechten Seite. Die jeweils gegenüber stehenden Teilnehmer (Zauberer) strecken sich die Hände entgegen, legen die Fingerspitzen aneinander, schließen die Augen und drücken die Fingerspitzen fest aneinander. Nach einer Konzentrationsphase von ca. eine Minute hocken sich die Zauberer neben die Jungfrau und heben sie mit ausgestreckten Zeigefingern hoch: Ein Zeigefinger am Nacken, einer an der Hüfte, einer am Gesäß und einer an der Ferse. Die Jungfrau schwebt auf 8 ausgestreckten Fingern.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie war es möglich, diese Aufgabe zu bewältigen?

#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Kraft

**Alter:** Ab 10 Jahren

**Gruppengröße:** Beliebig viele Gruppen mit 5 Turnern

**Hinweis:** Diese Aktionsform dient - in Anlehnung an das Konzept „Kinder turnen: Helfen und Sichern“ (vgl. Gerling, 2001) - der Sensibilisierung von Turnern bei Hilfestellungen im Gerätturnen.

**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW 1994b).

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



---



### 5.1.13 Sitzkreis und Sitzschlange

#### A Grundidee

**Sitzkreis:** Mit der gesamten Gruppe wird ein Sitzkreis gebildet. Dazu stellen sich die Turner sehr dicht hintereinander in einem Kreis auf. Eine Schulter zeigt nach innen, die andere nach außen. Signal: Alle setzen sich auf die Beine des hinteren Mitturners. Ist der Sitzkreis stabil, versucht die Gruppe abwechselnd das linke und das rechte Bein abzuheben. Funktioniert die "Vorübung", kann sich die Gruppe auf diese Weise fortbewegen.

**Sitzschlange:** Die Turner bilden eine lange Reihe und stehen auch hier sehr dicht hintereinander. Hinter dem letzten Sportler steht auf einem Rollbrett ein kleiner Kasten – gesichert an der Wand oder durch den Trainer. Die Turner setzen sich gleichzeitig auf die Beine des Hintermannes, wobei sich der letzte Turner auf den Kasten setzt. Ist diese Position erreicht, bewegt sich die Sitzschlange: erst vorwärts, dann rückwärts. Nach einiger Übung kann die Sitzschlange versuchen, sich schlangenartig auch um Hindernisse herum, vorwärts zu bewegen.



#### Variationen:

- Aus verschiedenen Geräten kann ein Hindernisparcours aufgebaut werden, der umlaufen oder überwunden werden muss.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was hat gut funktioniert, was weniger gut?
- Habt ihr Absprachen getroffen - wie konntet ihr sie umsetzen?



### 5.1.14 Sprung aus den Wolken

#### A Grundidee

Ein Turner klettert mit geschlossenen oder mit verbundenen Augen auf die Gitterleiter. Bei einer von ihm gewählten Höhe dreht er sich herum, springt nach vorne und landet sicher auf einer Weichbodenmatte. Der unten stehende Partner sichert den Springer und verhindert ein Zurückfallen an die Gitterleiter. Eine Höhe von einem Meter reicht zum Sprung aus den Wolken völlig aus.



#### Variationen:

- Sprossenwand: Mit nicht verbundenen Augen auf eine Sprossenwand klettern, oben stehen, umdrehen und in Weichbodenmatte springen.
- Überspringen eines Abgrundes: Von zwei Barren wird je ein Holm ausgezogen. Die Barren werden dann so gegenübergestellt, dass sich die ausgezogenen Holme außen befinden. Der Abstand der Barren sollte ca. 1,50 Meter betragen. Der Raum zwischen den Barren wird mit Turnmatten ausgelegt. Dann werden die Weichbodenmatten so auf die Barren gelegt, dass sie ein „V“ ergeben. Die Turner haben nun die Aufgabe, von einer Weichbodenmatte zur anderen zu springen. Der Abstand der Barren kann dann schrittweise erweitert werden.



### 5.1.15 Steifer Stock

#### A Grundidee

Zwei Turner stehen ca. einen Meter auseinander, in der Mitte steht ein weiterer Turner. Dieser schließt die Augen, spannt seinen Körper an („Steifer Stock“) und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme eines Turners fallen. Dieser fängt ihn sanft auf, richtet ihn auf und schiebt ihn sanft zum gegenüberstehenden Mitturner. Auf diese Weise pendelt der steife Stock hin und her.

#### Variationen:

- Mehrere Sportler bilden einen engen Kreis, in dem der „Steife Stock“ pendelt.
- „Steifer Stock“ auf einer Weichbodenmatte. Die Gesamtsituation wird aufgrund des weichen Untergrunds unsicherer, aber auch ungefährlicher bei einem Sturz.
- „Steifer Stock“ im Handstand. Vorsicht: darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht und nicht zu sehr über die Hände nach vorn gependelt wird.
- Reck/Holmreck: „Steifer Stock“ als Vorübung für den Riesenfelgumschwung - die ganze Gruppe leistet Hilfestellung. Dabei ist es möglich, den Turner vorwärts und rückwärts bis in die Waagrechte zu führen bzw. fallen zu lassen.



#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was macht unsicher oder ängstlich - was bereitet Spaß?
- Wie ist es, wenn man auf andere angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?

**B Kernziele****Aufgabentyp**

K3 Aufgabenzusammenhalt

■ Vertrauensübungen

K4 Kooperationsfähigkeit

■ Kooperative Bewegungsaufgaben I

**C Allgemeine Hinweise****Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung**Alter:** Jede Altersstufe**Gruppengröße:** 5-6 Teams mit mindestens 3 Turnern**Organisation:** Diese Aktionsform sollte nur von Gruppen durchgeführt werden, in denen ein Mindestmaß an Vertrauen herrscht. Der Trainer sollte darauf hinweisen, dass der Körper immer gestreckt sein muss.**Hinweis:** Diese Aktionsform dient - in Anlehnung an das Konzept „Kinder turnen: Helfen und Sichern“ (vgl. Gerling, 2001) - der Sensibilisierung von Turnern bei Hilfestellungen im Gerätturnen.**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994b).**Eigene Bemerkungen / Notizen:**


---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

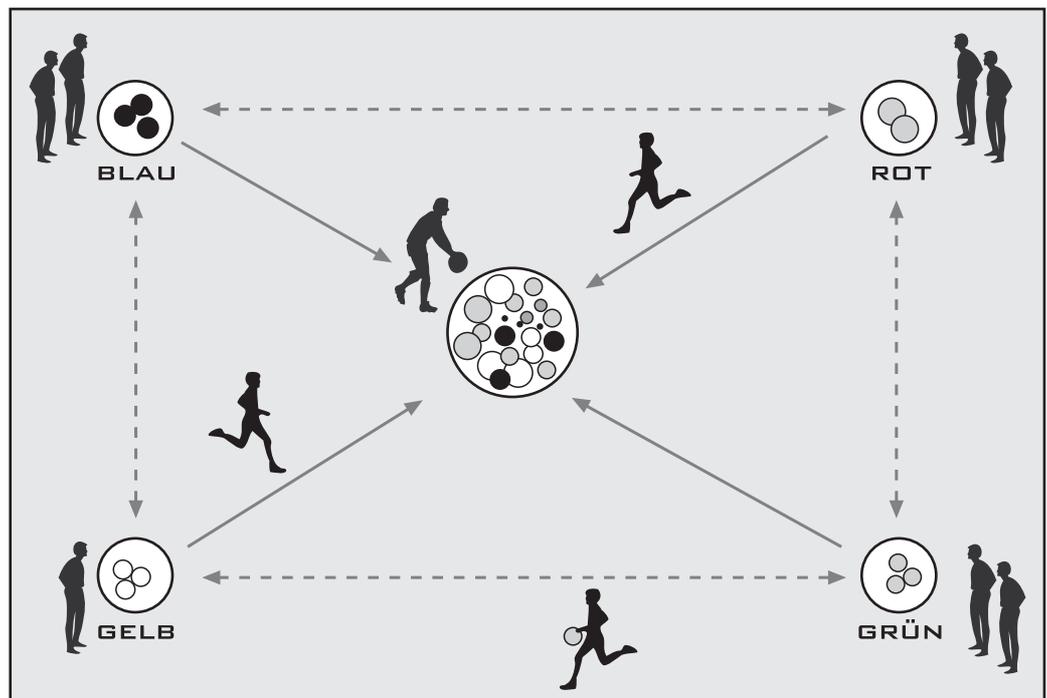
## Gerätturnen S



## 5.1.16 Supermarkt

### A Grundidee

An den 4 Ecken eines Rechtecks (ca. 10m x 15m) steht jeweils ein Team mit max. 5 Turnern mit jeweils entsprechend vielen Bällen. In der Mitte befindet sich ein Korb mit verschiedenen Bällen (unterschiedliche Farbe, unterschiedliche Größe: Tennis, Handball, Volleyball, Basketball, Fußball...). Jedes Team erhält einen „Typ“ Bälle. Ziel ist es, alle eigenen Bälle zur eigenen Station (umgedrehter kleiner Kasten) zu befördern. Pro Team darf nur ein Turner unterwegs sein und immer nur einen Ball mitnehmen. Es dürfen auch Bälle der gegnerischen Teams „geklaut“ sowie eigene aus den gegnerischen Körben „befreit“ werden. Dabei müssen die Bälle frei zugänglich sein und dürfen nicht verteidigt werden. Nach einem Pilotdurchgang besprechen die Turner Strategien und setzen diese in weiteren Durchgängen um.



### Variationen:

- Hindernisse auf den Laufwegen einbauen - durch Parallelbarren stüteln, Bodenturnen, Schwebbalken, Sprungbrett, Mini-Trampolin und dabei die Aufgaben turnerspezifisch variieren;
- Variation zum Überwinden der Laufstrecke: z.B. im Vierfüßler vorwärts/rückwärts laufen, Hasenhüpfer auf dünnen Matten. Dabei Aufgabenvariation bezüglich der Strecke zum gegnerischen Korb und zum Korb in der Mitte.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie?
- Was hätte besser laufen können?



### 5.1.17 Zirkusrollen

#### A Grundidee

Ein Turner liegt mit den Füßen in Bewegungsrichtung auf dem Boden und hält die Fußgelenke eines zweiten stehenden Turners gut fest. Dieser hält die Fußgelenke des anderen und macht eine Sprungrolle. Dabei muss sich der Partner aufrichten und ebenfalls eine Sprungrolle hinterherturnen ohne den anderen loszulassen.



#### Variationen:

- Dasselbe mit 3 Turnern (Vorsicht!);
- Zu zweit/dritt Rückwärtsrollen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie klappte eure Verständigung?
- Was ist wichtig, damit die Rolle funktioniert?  
(gemeinsame, aufeinander abgestimmte Bewegungen!)

#### B Kernziele

- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I





### 5.1.18 Gordischer Knoten

#### A Grundidee

Auf Zuruf einer Zahl zwischen 6 und 10 finden sich Gruppen zusammen, die sich ganz dicht zusammenstellen. Ohne zu schauen, strecken alle die Arme zur Mitte hoch und greifen irgendeine Hand. Es darf keine Hand mehr frei sein. Ohne die Handfassung zu verlieren, versucht die Gruppe, die entstandene Verknotung zu lösen. Ziel ist es, dass alle Teilnehmer Hand in Hand in einem Kreis stehen.

#### Variationen:

- Mehrere Gruppen versuchen in einem Wettkampf auf Schnelligkeit den Knoten zu lösen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie hat das funktioniert?
- Worauf kommt es beim schnellen Lösen des Knotens an?
- Wie verständigt ihr euch, wenn ihr während des Spiels durch die Handfassung „gefesselt“ seid?

#### B Kernziele

- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I

#### C Allgemeine Hinweise

- Alter:** Ab 10 Jahren
- Gruppengröße:** 3-6 Gruppen mit 6-10 Turnern
- Hinweis:** Diese Aktionsform dient - in Anlehnung an das Konzept „Kinder turnen: Helfen und Sichern“ (vgl. Gerling, 2001) - der Sensibilisierung von Turnern bei Hilfestellungen im Gerätturnen.
- Literatur:** Die Grundidee wurde dem Praxisteil „Kinder Turnen - Helfen und Sichern“ (Gerling, 2001, S. 69ff) entnommen.

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



### 5.1.19 Balancierhilfe

#### A Grundidee

Zu dritt stellen sich die Turner an den Geräten, über die zu balancieren ist, auf. Sie reichen sich als Kette im Querverhalten zum Gerät die Hände: Der mittlere Turner balanciert über das Gerät und probiert kleine Sprünge und Hüpfen aus, die beiden anderen gehen, die Helferhand reichend, seitlich am Balken mit.



#### Variationen:

- Die Turner üben paarweise, ein Turner reicht dem anderen die Hand und gibt Balancierhilfe. Führt der Übende eine Drehung aus, werden die Hände gewechselt.

#### Sicherheitsstellung beim Balancieren:

- Ein Helfer hält die Helferhand in Rumpfhöhe des Balancierenden, der im Bedarfsfall diese greifen kann.
- Ein bis zwei Helfer sichern durch Bereithalten der Hände vor dem Bauch und dem Rücken.

#### Landesicherung bei Niedersprüngen:

Der Übende springt vom Balanciergerät einen Strecksprung. Ein bis zwei Turner versuchen, den Körper des Übenden noch vor der Landung zu schnappen und durch „eingabeln“ mit der nahen Hand am Rücken und der fernen Hand am Bauch sowohl ein Zurück- als auch ein Nachvornefallen zu verhindern.



### 5.1.20 Aufstand

#### A Grundidee

Alle Turner sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen. Es ist wichtig, dass alle im Schulterchluss sitzen, ganz eng aneinander. Nachdem sich alle bei ihren Sitznachbarn eingehakt haben, versuchen sie auf ein Zeichen hin gemeinsam aufzustehen. Zunächst sollte mit kleineren Kreisen (bis 4 Personen) begonnen werden, die dann bis zur Gesamtgruppe ausgebaut werden.

#### Variationen:

- 2 Turner sitzen mit gebeugten Knien und Zehenkontakt gegenüber, wobei die Fußsohlen flach auf dem Boden bleiben. Sie fassen sich an den Händen und ziehen sich gegenseitig hoch, worauf sie sich wieder in eine sitzende Stellung niederlassen. Schwieriger wird es, wenn man das gegenseitige Hochziehen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen versucht oder indem sich nur mit den Zeigefingern verhakt wird.
- 2 Turner sitzen, einer unmittelbar hinter dem anderen, auf dem Boden. Beide schauen in die gleiche Richtung, ihre Beine sind gespreizt und die Knie gebeugt. Der vordere Turner hilft dem hinteren aufzustehen, indem er seine Hände mit gebeugtem Ellbogen und nach hinten geneigten Handflächen über seinen Kopf hebt. Wenn der hintere Sportler die Hände ergreift, kann der vordere aufstehen.
- Eine Gruppe von 10 Turnern sitzt im Kreis und hält ein dickes Seil, dessen Enden fest verknotet sein müssen und das vor den Füßen der Turner liegt. Wenn alle gleichzeitig daran ziehen, kann die ganze Gruppe zur selben Zeit aufstehen.



#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen Schwierigkeiten?
- Hat jemand das Kommando übernommen - wieso kann das hilfreich sein?



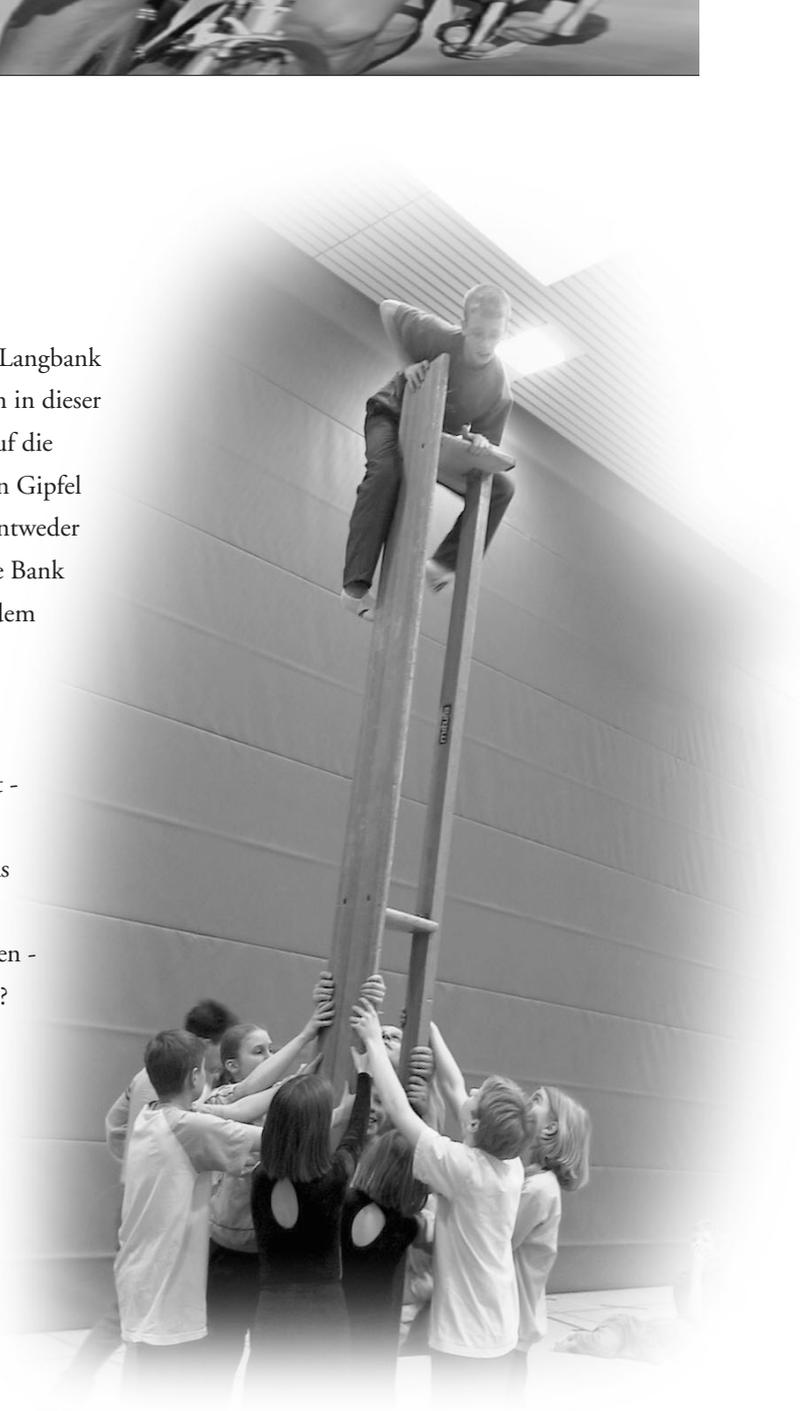
### 5.1.10 Fensterln

#### A Grundidee

Die gesamte Gruppe stellt eine Langbank aufrecht und hält sie gemeinsam in dieser Position. Ein Turner versucht auf die Langbank zu steigen. Hat er den Gipfel erreicht, beginnt der Abstieg. Entweder wird heruntergeklettert oder die Bank wird von der Gruppe mitsamt dem Kletterer vorsichtig abgelassen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was hat gut funktioniert, was weniger gut?
- Habt ihr Absprachen getroffen - wie konntet ihr sie umsetzen?



#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Kondition: Kraft, Koordination  
**Alter:** Ab 12 Jahren  
**Gruppengröße:** Eine Gruppe mit mindestens 8 Turnern  
**Material:** Eine Langbank, eine Turnmatte



## 5.2.1 Bewegungsthemen finden

### A Grundidee

Die Gruppe wird in Teams (à 4-5 Personen) aufgeteilt. Jedes Team soll Bewegungsthemen an bestimmten Geräten oder mit vorgegebenen Elementen entwickeln und anschließend eine kleine Gruppenchoreographie zusammenstellen. Dazu werden offene Bewegungsthemen gestellt:

- Turnen an Holmen: Elemente sind freigestellt;
- Turnen mit Sprüngen: Geräte sind freigestellt: Boden, Kasten, Pferd, Minitramp etc;
- Turnen am Boden mit einfachen Zusatzgeräten/-elementen: z.B. Langbank, Minitrampolin; Rollen, Sprünge, Überschlag etc.

Die Teams sollen diese Bewegungsthemen in Teamarbeit lösen. Dazu dienen folgende Leitfragen und Aufgaben:

- Was gibt das Gerät/Element für uns her?
- Was können wir - wer kann was - was sind Lieblingselemente?
- Was ist für uns machbar - was wollen wir ausprobieren?
- Erfindet neue Elemente!

Bei den Überlegungen und Ideen sowie beim Entwickeln, Ausprobieren und Üben der Elemente ergeben sich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten mit dem Partner als Turngerät oder Helfer, mit Gerätekombinationen sowie mit räumlichen Gestaltungsmöglichkeiten. Diese sollen anschließend zu einer Gruppenchoreographie zusammengestellt werden. Dabei sind alle Varianten möglich; Elemente nacheinander, parallel, synchron, Gerätekombination etc. Abschließend werden die Choreographien in einer „Turngala“ vorgestellt!

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie seid ihr vorgegangen?
- Wie schwierig war die Aufgabe für euch - wo hattet ihr Probleme?
- Wie haben sich die einzelnen Turner mit ihren Fähigkeiten ins Team eingebracht?
- Was ist wichtig im Team - wie funktioniert Teamwork?

### B Kernziele

K2 Selbstbild  
K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Alle eingebauten Turnbewegungen und -elemente  
**Alter:** Ab ca. 8 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis zu 16-20 Turner (max. 4 Teams)  
**Material:** Alle in der Turnhalle vorhandenen Materialien



## 5.2.2 Der Handstandtunnel

### A Grundidee

Bei dieser Aktionsform stehen 2 oder mehr Turner dicht nebeneinander vorlings zu einer Wand im Handstand, wobei das Gleichgewicht mit den gestreckten Füßen an der Wand gehalten werden soll. Der erste Turner geht aus dem Handstand heraus, kriecht unter den anderen hindurch und stellt sich am Ende des Tunnels wieder in den Handstand. Sobald dieser steht, gibt er ein Signal (Rufen, Pfeifen, etc.) und der nächste löst sich aus dem Handstand.



### Variationen:

#### Die Turner bleiben im Handstand und „wandern“ ständig im Wechsel übereinander:

- Der „Wandernde“ macht sich im Handstand groß und lang und „wandert“ um den anderen herum.
- Der „Wandernde“ macht sich im Handstand klein und „wandert“ unter dem anderen hindurch.

#### In 2er- oder 3er-Teams:

- Wie häufig schaffen wir den Wechsel? Mit vorhergehender Selbsteinschätzung (vgl. Prognose-training [5.3.6]).
- Nach Absprache gemeinsamer synchroner Abgang von der Wand.

#### Wie viele Turner bringen wir zusammen? Wettkampf mit folgendem Punktesystem:

- 2 Turner – 2 Punkte
- 3 Turner – 4 Punkte
- 4 Turner – 8 Punkte
- 5 Turner – 16 Punkte
- 6 Turner – 32 Punkte





### 5.2.3 Knobelaufgaben

#### A Grundidee

Mehrere Gruppen (à 4-5 Turner) erhalten jeweils eine Skizze einer „Momentaufnahme“ einer Gruppengestaltung. Die Aufgabe besteht darin, gemeinsam zu „knobeln“ wie die Gruppe im 1. Teil einer Gruppengestaltung zu dieser Momentaufnahme kommen kann. Die Gruppen sollen sich möglichst anspruchsvolle (lustige etc.) Wege ausdenken. Dabei sollen die Stärken eingebracht und die Schwächen der einzelnen Turner berücksichtigt werden. Die Gruppengestaltungen werden anschließend vorgestellt.

#### Variationen:

- Es wird ausgehend von der Momentaufnahme der 2. Teil der Gruppengestaltung bis zu deren Ende entwickelt.
- Für den Weg zur Momentaufnahme (Teil 1 der Gruppengestaltung) werden Geräte, Elemente, Übungsteile vorgegeben. Entsprechend für Teil 2.
- Zeitvorgaben (z.B. mindestens eine Minute, maximal zwei Minuten).

**Gesamtchoreographie:** Einige Gruppen bearbeiten Teil 1, andere Teil 2. In der Präsentation werden die Teile zusammengefügt. „Gruppe Teil 2“ nimmt die Momentaufnahme ein. „Gruppe Teil 1“ beginnt mit ihrer Hinführung und verharrt schließlich in der Momentaufnahme. „Gruppe Teil 2“ turnt nahtlos weiter.

#### Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr die Stärken Einzelner im Team aufgeteilt? Wie war die Zusammenarbeit? Gab es bei euch eine Führungsperson?
- War es schwierig, unter Druck die Elemente zu turnen? Was können die anderen Teammitglieder dafür tun, den Turnenden zu unterstützen?

#### B Kernziele

K2 Selbstbild  
K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II
- Motorische Bewegungsaufgaben

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Festigung eingebauter Elemente  
**Alter:** Ab ca. 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 2 Gruppen mit mindestens 10 Turnern  
**Material:** Je nach Gerät



## 5.2.4 Lieblingselemente gestalten

### A Grundidee

Folgende Aufgabe wird gestellt: „Wähle dein Lieblingselement (Lieblingsgerät oder -übung), stelle es vor und integriere es in eine Gruppenleistung!“ Dazu finden sich Teams (à 4-5 Personen) mit gemeinsamen Vorlieben (Übungen, Elemente, Bewegungsthemen, Geräte/Kombinationen, Kunststücke, etc.) zusammen.

Die Teammitglieder stellen sich in ihren Teams zunächst gegenseitig ihre Lieblingsübungen vor. Anschließend sollen sie die Übungen/Elemente an die Teammitglieder vermitteln und dabei coachen. Aus den ausgewählten Übungen/Elementen wird eine Gruppenchoreographie zusammengestellt. Von jedem Turner soll dabei mindestens ein Element eingebracht werden. Dabei kann das Element von seinem „Begründer“, von mehreren oder allen Turnern in der Choreographie ausgeführt werden. Die Gruppenchoreographien werden in einer „Gala“ abschließend vorgestellt.

#### Wettkampfvarianten:

- Die Teams stellen ihre Choreographie vor. Ein Kampfgericht, bestehend aus je einem Mitglied jedes Teams und dem Trainer, bewertet die Gruppenleistung.
- Ein Team gibt eine Gruppenchoreographie vor - die anderen Teams müssen diese Choreographie nach einer festgelegten Vorbereitungszeit nachturnen. Das Kampfgericht entscheidet.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr gegenseitig Elemente vermittelt - welche Elemente stellten die größte Schwierigkeit dar?
- Wie seid ihr zu eurer Choreographie gekommen - wie hat euer Team funktioniert?

### B Kernziele

K2 Selbstbild  
K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

### Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II
- Motorische Bewegungsaufgaben

### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-5 Turner  
**Material:** Nach Gerät  
**Organisation:** Trainer sollten sich in ihrer Rolle zurücknehmen. Sie fungieren in erster Linie als Moderatoren und Berater. Darüber hinaus sorgen sie für die Einhaltung von Sicherheitsaspekten.



### 5.2.5 Sprunglandschaften mit Minitramps

In verschiedenen Varianten springen zwei oder mehr Turner auf Minitramps.



#### Synchronspringen

Es werden 2 schräg gestellte Minitramps nebeneinander gestellt. Dahinter liegt jeweils ein Weichboden zur Landung. 2 Turner springen synchron, z.B. einen Strecksprung.

#### Aufgaben:

- Vorherige Absprache, wann in das Minitramp eingesprungen werden soll;
- Vereinbaren von Kommandos (verbal, nonverbal);
- Ohne Vorabsprachen während der Übung einen gemeinsamen Zeitpunkt finden.

#### Variation:

Im Wechsel werden Kästen - Tramp - Kästen (z.B. 4 Minitramps, 5 kleine oder 3-teilige große Kästen) hintereinander aufgestellt, am Ende ein Weichboden. Das Ganze 2x nebeneinander. Beginnend vom ersten Kasten springt ein Turner mit 2 Hilfestellungen links und rechts über die folgenden Kästen in jedes Tramp, zum Schluss auf den Weichboden.

- Es können beliebig viele Minitramps hinter- und nebeneinander eingesetzt werden;
- Choreographie mit Musik, mit/ohne Kästen, verschiedene Sprungelemente.

#### Springender Wechsel

Es werden zwei Tramps gegenübergestellt. Zwei Turner springen selbstständig in einem bestimmten Rhythmus und wechseln dabei die Tramps.

#### Variationen:

- An einer Hand anfassen und am Partner vorbeiziehen;
- Mehrere Tramps (je nach Verfügbarkeit) werden kreisförmig aufgestellt.

**„Spring vom Podest“**

Vier zweiteilige Kästen werden um ein gerade gestelltes Minitramp gestellt. Vier Turner springen nacheinander in das Tramp ein und dann wieder zurück auf den Kasten.

**Variationen:**

- Anfänger mit Fassen der Hände;
- Choreographie: mit wechselndem Einspringen ins Tramp und Herausspringen auf den daneben stehenden Kasten.

**Reflexionsfragen:**

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Welche Möglichkeiten habt ihr zur Verständigung genutzt. Welche gibt es noch?

**B Kernziele**

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

**Aufgabentyp**

- Kooperative Bewegungsaufgaben II
- Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erfassen

**C Allgemeine Hinweise**

**Motorische Elemente:** Je nach eingebauten Elementen, z.B. Strecksprung bis Salto  
**Alter:** Ab ca. 8 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis zu 16-20 Turnern  
**Material:** Entsprechende Anzahl Tramps und Weichböden  
**Quelle:** Ingrid Kolupa, Turnwerkstatt Kinder beim 4. Stuttgarter Sportkongress 2003

**Eigene Bemerkungen / Notizen:**


---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 5.2.6 Rad zueinander

### A Grundidee

Zu zweit wird ein Rad synchron zueinander geturnt. Ziel ist es, nach einigen Versuchen, die Räder so dicht wie möglich nebeneinander zu turnen.



### Variation:

Mehrere Turner turnen zusammen ein oder mehrere Räder nebeneinander. Dabei können unterschiedliche Räder geturnt werden: rechts/links beidhändig, rechts/links einhändig mit Aufsatz der ersten Hand oder der zweiten Hand.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr die Aufgabe gelöst?
- Wie habt ihr euch untereinander verständigt - hat jemand Kommandos gegeben?

### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

### Aufgabentyp

- Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erfassen
- Kooperative Bewegungsaufgaben II

### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Rad, Schulung der Orientierungsfähigkeit  
**Alter:** Ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 2 bis zu 20 Turnern  
**Material:** Bodenbahn bzw. Bodenfläche



## 5.2.7 Synchron bewegen

### A Grundidee

Zwei (oder mehrere) Turner stellen eine Kurzkür an einem Gerät zusammen, die sie anschließend parallel turnen, z.B.:

- Handstand, Rad, Flick-Flack etc. auf zwei Schwebebalken;
- Kippe, Rückschwung in den Handstand mit 1/2 Drehung an zwei Parallelbarren;
- Scheren, Kreisflanken etc. jeweils am Pauschenpferd;
- Salto, Schrauben, Grätschwinkelsprung etc. auf zwei Trampolinen.



### Variationen:

- Zeitversetztes Turnen um 1 bzw. 2 Elemente;
- ein Turner sagt die Elemente während der Übung an;
- 2 Turnerinnen turnen jeweils am Boden und Balken gleichzeitig eine Kurzkür.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien habt ihr Gerät und Elemente ausgewählt?
- Gab es Schwierigkeiten synchron zu agieren - worin lagen diese Schwierigkeiten?



## 5.2.8 Turnparcours

### A Grundidee

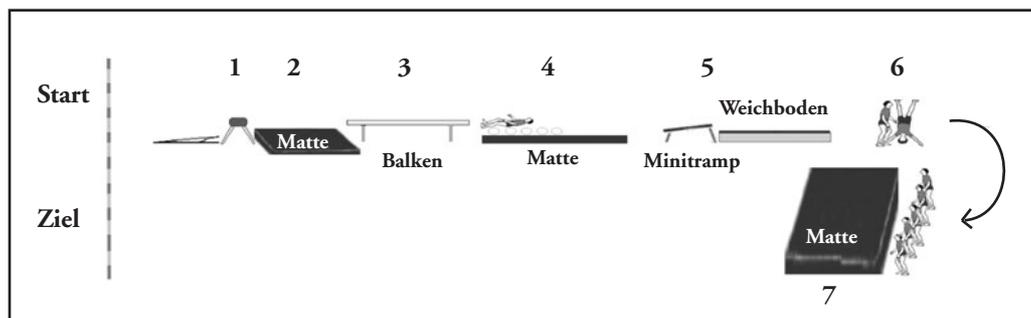
2-4 Mannschaften (à 4-5 Turner) kämpfen in einem Parcours aus verschiedenen Geräten gegeneinander. Jedes Mannschaftsmitglied muss dabei **mindestens eine** aktive Aufgabe (nicht nur Hilfestellung) übernehmen (wer kann was am besten?). Jedes Gerät muss von einem Turner bewältigt werden. Ziel ist es, den Parcours sauber zu turnen und als Gruppe möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen. Dazu muss das letzte Gerät von jedem Sportler geturnt werden. In diesem Sinne eignet sich als Abschlusselement z.B. Mattentreiben (Kap. 5.1.2).

Es können alle möglichen Geräte eingesetzt werden: Bock, Kasten, Pferd, Balken, Ringe, Tau, Mini-trampolin, Boden, Reck, Sprossenwand, Langbänke etc. Die Länge des Parcours, Geräte, Elemente und deren Schwierigkeitsgrad können beliebig variiert werden.

### Beispiele:

- Sprung: Grätschsprung über Bock bis Schraubensprünge über Pferd/Tisch;
- Boden: Rolle vorwärts bis zu gymnastischen oder akrobatischen Verbindungen;
- Balken: einfaches Sprungelement bis Kombination von Aufgang, Übungsserie, Abgang;
- Minitrampolin: Streckensprung bis Schraubensprünge;
- Reck: Unterschwingung bis Übungskombination;

**Abbildung - Turnparcours (Beispiel):** (1) Sprung über Bock, (2) Rolle vw, (3), rw Gehen auf Balken (umgedrehte Langbank), (4) Förderband (Kap. 5.1.4), (5) Salto vom Minitramp auf Weichboden, (6), Handstandgehen über 6 m, (7) Mattentreiben über gesamte Distanz zurück.



Für einen **Gruppenwettkampf** können unterschiedliche Vorgaben gemacht werden:

- auf Schnelligkeit (Genauigkeit wird weniger beachtet);
- auf Schnelligkeit und Genauigkeit (je ein unabhängiger Kampfrichter pro Gruppe beurteilt jedes Element; bei unkorrekter Ausführung muss Element wiederholt werden - feste und genaue Absprachen der Kampfrichter sind zwingend notwendig!);
- Wiederholungsmethode: bestimmte Elemente müssen x-fach wiederholt werden, z.B. 3x Bock, 2x Balken, 5x Minitramp (Gruppe nimmt intern Aufgabenverteilung vor) - eignet sich in der Form sehr gut als Abschlusswettkampf;
- jeweils ein Team gibt Auswahl der Geräte oder die Wiederholungszahl der Elemente (vgl. Wiederholungsmethode) vor.

**Reflexionsfragen:**

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden die Turner den Geräten zugeordnet - wurden die Stärken Einzelner berücksichtigt?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

**B Kernziele**

- K1 Selbstbewusstsein
- K2 Selbstbild
- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

**Aufgabentyp**

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

**C Allgemeine Hinweise**

- Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab ca. 8 Jahren; bei entsprechender Hilfe auch bereits früher
- Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-5 Turnern
- Material:** Sportartspezifische Grundausstattung
- Organisation:** Jeder Parcours sollte 2x aufgebaut werden, damit 2 Teams gegeneinander wettkämpfen. Falls nicht genügend Geräte vorhanden sind, erfolgt der Wettkampf über Zeitvergleich.

Der Aufbau des Parcours muss nicht zwingend „hin und wieder zurück“ sein. Je nach Kreativität kann er auch gleichmäßig über Ecken gebaut werden, wobei darauf zu achten ist, dass beide Gruppen die gleichen Anforderungen erfüllen müssen. Start und Ziel müssen jedoch klar definiert sein.

**Eigene Bemerkungen / Notizen:**


---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Gerätturnen M



## 5.2.9 Duo-Turnen am Reck/Stufenbarren

### A Grundidee

Zwei Turner turnen am Reck/Stufenbarren gleichzeitig in entgegengesetzter Bewegungsrichtung am selben Holm. Nach Absprache der Turner vor Beginn der Übung werden jetzt gleichzeitig Elemente geturnt, wie z.B. Hüftaufschwung vorlings/rückwärts, Hüftumschwung vorlings/rückwärts, Solumschwünge, Kippaufschwung etc.



### Variationen:

- Absprache während der Übung - ein Turner sagt an;
- Absprache während der Übung - ein Turner gibt vor - der andere turnt (zeitlich versetzt) nach;
- Kurzkür (z.B. 3 Elemente) mit gemeinsamem Abgang.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie hat eure Absprache geklappt?
- Wer gibt den Rhythmus vor, wechselt ihr?



### 5.3.1 Bewegungsaufgabe „Fehlerquellen und Korrekturen“

#### A Grundidee

Die Turner erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln von typischen Fehlerquellen und Korrekturmöglichkeiten geht. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet.



1. Zunächst beobachten Partner bzw. Kleingruppen gegenseitig vorgegebene Übungen bzw. Elemente (ca. 10 Minuten). Dabei machen sie sich Notizen zu typischen Fehlerbildern. Die Trainer sollten je nach Gerät bzw. Element Beobachtungsbereiche vorgeben, z.B. beim Handstützüberschlag den Schwungbeineinsatz.

Die Turner stellen ihre Beobachtungen anschließend der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe vor.

2. In Partner- oder Kleingruppenarbeit werden Korrekturmöglichkeiten zu den gemeinsam herausgestellten Problemen erarbeitet. Die ermittelten Lösungen werden erneut vorgestellt und können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

#### Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr beobachtet und analysiert?
- Was ist euch bei der Analyse bzw. bei den Korrekturen schwer gefallen (nicht an der Technik selber)?
- Wie war die Zusammenarbeit - konnte jeder von euch seine Ideen einbringen?





### 5.3.2 Bewegungsaufgabe „Technik - Bewegungsausführung“

#### A Grundidee

Die Turner erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln zentraler Bewegungsbeschreibungen und -ausführungen in grundlegenden Techniken bzw. Elementen geht: Kippen, Schwingen, Springen etc. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet, Lösungen werden der gesamten Gruppe präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.



#### Beispiele:

- Findet heraus, in welchen Merkmalen sich eine Rolle vorwärts am Boden und der Salto vorwärts am Trampolin ähneln bzw. unterscheiden. Beschreibt jeweils 2 Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- Ermittelt die schwierigen Stellen beim Handstützüberschlag. Was muss man können, um diese Teile erfolgreich zu bewältigen?

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwer gefallen (nicht an der Technik selber)?
- Wie war die Zusammenarbeit - konnte jeder von euch eigene Ideen einbringen?

#### B Kernziele

- K1 Selbstbewusstsein
- K2 Selbstbild
- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Motorische Bewegungsaufgaben





### 5.3.3 Bewegungsaufgabe „Gestalten“

#### A Grundidee

Die Turner erhalten Bewegungsaufgaben, in denen es um das Gestalten von Choreographien mittels turnerischer Elemente geht, z.B. eine kleine Kür am Boden. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen anschließend der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

#### Beispiel:

- Stellt eine Bodenübung von max. 30 sec. mit 2 Pflicht- und 2 Kürelementen zusammen.
- Gestaltet eine Übung mit 2 einfachen, 2 mittleren und 2 schwierigen Elementen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Nach welchen Kriterien habt ihr (gestalterische bzw. taktische Elemente) ausgewählt?
- Wie war die Zusammenarbeit - konnte jeder von euch seine Ideen einbringen?

#### B Kernziele

- K1 Selbstbewusstsein
- K2 Selbstbild
- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Motorische Bewegungsaufgaben
- Gegenseitig Coachen

#### C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab ca. 10 Jahren (abhängig vom Leistungsfortschritt)
- Gruppengröße:** Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)
- Material:** Nach Gerät

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



---



### 5.3.4 Bewegungsaufgabe „Orientierung bei Körperachsendrehungen“

#### A Grundidee

Die Turner erhalten Aufgaben, in denen es um die Orientierung bei Körperachsendrehungen geht. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet.



1. In Kleingruppen beobachten die Turner vorgegebene Übungen bzw. Elemente, z.B. Salto rückwärts vom Reck, Schrauben am Minitrampolin etc. Dabei sollen sie herausfinden, an welchen Stellen die räumliche Orientierung besonders leicht bzw. schwierig ist.

Die Turner stellen ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen anschließend der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe vor.

2. Anschließend werden in Kleingruppenarbeit einfache Wahrnehmungsübungen zur gezielten räumlichen Orientierung erarbeitet. Die Turner sollen Möglichkeiten entdecken, wie während einer Übung gezielt Zeichen (optische Signale, Zurufe) gesendet werden und vom Turnenden wahrgenommen werden können. Dazu sollen sie sich auf Zeichen verständigen und in verschiedenen Übungen ausprobieren.

**Beispiel:** Am Minitrampolin bzw. Großtrampolin soll der Turner kurz vor seinem Einsprung ins Tuch ein abgesprochenes Zeichen erkennen, welches nach vorheriger Absprache ein bestimmtes Element definiert. Dieses Element soll dann geturnt werden. Dabei können ca. 2-5 Elemente definiert werden.

Die ermittelten Lösungen werden erneut vorgestellt und können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.





### 5.3.5 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

#### A Grundidee

Die Turner erhalten - möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Trainingsphase - einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit im Gerätturnen (Vorlage). Darauf sind technische Fähigkeiten und Fertigkeiten für Elemente und Geräte aufgeführt. Die Turner sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 („sehr gut!“) bis 6 („habe oft Probleme“) vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen

- die Turner zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden;
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (Trainer stellt seine Einschätzung gegebenenfalls gegenüber);
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Turner und Trainer gemeinsam).

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Turner (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle).

Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase erhalten die Turner den gleichen Selbsteinschätzungsbogen, nehmen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung. Auf dieser Grundlage...

- können anvisierte kurz- und mittelfristige Ziele überprüft werden;
- sollen die Turner zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden und erkennen, in wie weit sie sich verbessert haben bzw. wo nach wie vor Defizite sind;
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen;
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Turner und Trainer gemeinsam).

#### Variation:

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird mit anderen Turnern reflektiert. Es bilden sich Paare, die sich gegenseitig ihre Selbsteinschätzung vorstellen, darüber (auch kritisch) austauschen und im Trainingsprozess begleiten.

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
 K2 Selbstbild  
 K4 Kooperationsfähigkeit (Variation)

#### Aufgabentyp

- Leistung thematisieren

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Werden hier in der ganzen Breite thematisiert  
**Alter:** Ab ca. 10 Jahren  
**Gruppengröße:** Gesamte Gruppe  
**Material:** Fragebogen zur Selbsteinschätzung



## 5.3.5 Selbsteinschätzung Gerätturnen

So schätze ich mich ein: Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

### Geräte

#### Boden

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Pauschenferd

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Ringe

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Sprung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Barren

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Reck

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Stufenbarren

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Balken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

### Elemente

#### Kippen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Umschwünge

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Handstände

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Radwenden

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Gymnastische Sprünge

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Grundschwünge am Barren/Stufenbarren

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Überschläge vorwärts

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Überschläge rückwärts

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kopiervorlage

## 5.3.5 Selbsteinschätzung (neutral)

So schätze ich mich ein: Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

**Eigene Eintragungen**

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kopiervorlage

### 5.3.6 Prognosetraining

#### A Grundidee

Die Turner geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Elementen oder Geräten (z.B. Flick-Flack am Boden) ab. Entsprechende Übungen werden durchgeführt und extern bewertet. Prognosen und Ergebnisse werden verglichen und reflektiert.

**Schritt 1:** Die Turner wählen vier Elemente an einem Gerät aus und ordnen diese den individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (siehe Vorlage) notiert:

- leicht:** (...) kann ich immer - stellt kein Problem dar!  
(Niveau deutlich unter der Leistungsgrenze)
- mittel:** (...) kann ich meistens - stellt normalerweise kein Problem dar!  
(Niveau unter der Leistungsgrenze)
- schwer:** (...) kann ich, wenn ich mich anstrenge - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann! (Niveau an der Leistungsgrenze)
- sehr schwer:** (...) kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrenge und Glück habe - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann!  
(Niveau über der Leistungsgrenze)

- Beispiel für individuelle Prognose „Boden“: Rad (leicht), Radwende (mittel), Radwende, Flick-Flack (schwer), Radwende, Doppel Flick-Flack (sehr schwer).

Nach der individuellen Prognose werden die Aufgaben auf 4 Schwierigkeitsgraden umgesetzt. Ein Kampfgericht (Trainer, gegebenenfalls mit Sportlern) überprüft das Gelingen (korrekt bewältigt - nicht korrekt bewältigt). Die Prognosen werden überprüft und gegebenenfalls reflektiert (mit dem Lehrenden, in der gesamten Gruppe).

**Schritt 2:** Das Element der Kategorie „schwer“ (aktuelle Leistungsgrenze) wird 5x geturnt. Die Turner nehmen eine Prognose vor, wie häufig das Element sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und gegebenenfalls reflektiert.

**Schritt 3:** Elemente werden in wettkampfnahen Situationen umgesetzt.

Beispiel: Die Turner stellen individuell eine kleine Kür aus max. 6 schweren bzw. sehr schweren Elementen zusammen und benennen diese vorher. Dann geben sie Prognosen über deren Bewältigung und über die Bewertung der Kür ab. Das Kampfgericht bewertet. Anschließend wird die Prognose überprüft und gegebenenfalls reflektiert.

#### Reflexionsfragen:

- Wie habe ich mich eingeschätzt - waren meine Prognosen realistisch (über-/unterschätzt)?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Leistung (Prognose und reales Ergebnis) - Auf welches Niveau möchte/kann ich mich verbessern?
- Habt ihr einen besonderen Leistungsdruck empfunden - Wenn ja, wie wirkt sich das aus?
- „Ein selbstbewusster Sportler weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?



## 5.3.6 Prognosetraining

**Beispiele für Schwierigkeitsgrade im Gerätturnen****Boden**

1. Rad
2. Radwende
3. Radwende, Flick-Flack
4. Radwende, Doppel Flick-Flack

**Sprung**

1. Sprunghocke
2. Handstützsprungüberschlag
3. Handstützsprungüberschlag, 1/1 Schraube
4. Handstützsprungüberschlag, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oder mehr Schrauben

**Stufenbarren**

1. Kippaufschwung
2. Strecksprung <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Drehung, Kippaufschwung
3. Strecksprung <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Drehung, Kippaufschwung, Aufschwingen in den Handstand
4. Strecksprung 1/1 Drehung, Kippaufschwung, Aufschwingen in den Handstand

**Parallelbarren**

1. Kippaufschwung
2. Kippaufschwung in den Oberarmstand
3. Kippaufschwung in den Handstand
4. Kippaufschwung in den Handstand mit Drehungen

## 5.3.6 Prognosebogen

Name: \_\_\_\_\_

Schritt 1			Kampfgericht*
Gerät:	_____		korrekt ausgeführt
leichtes Element:	_____	(„Element kann ich immer turnen - es stellt kein Problem dar“)	<input type="checkbox"/>
mittleres Element:	_____	(„Element kann ich meistens turnen - normalerweise kein Problem“)	<input type="checkbox"/>
schweres Element:	_____	(„Element kann ich turnen, wenn ich mich anstrengte - Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)	<input type="checkbox"/>
sehr schweres Element:	_____	(„Element kann ich nur turnen, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)	<input type="checkbox"/>
Schritt 2			Kampfgericht*
Gerät:	_____		korrekt ausgeführt
schweres Element:	_____		1. Übung: <input type="checkbox"/>
			2. Übung: <input type="checkbox"/>
			3. Übung: <input type="checkbox"/>
			4. Übung: <input type="checkbox"/>
			5. Übung: <input type="checkbox"/>
<b>Prognose:</b> Ich turne das Element _____ mal sauber und korrekt!			gesamt: _____
Schritt 3			Kampfgericht*
Elementfolge: _____	<b>Prognose:</b>		korrekt ausgeführt
		„schwer“/ „sehr schwer“	korrekte Ausführung
Element 1: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Element 2: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Element 3: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Element 4: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Element 5: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Element 6: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prognose:</b> Kürbewertung - Note: _____			<b>Kürbewertung:</b> _____

\* Die grauen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt



### 5.3.7 Bewegungen wahrnehmen und reflektieren

#### A Grundidee

Eine grundlegende Fähigkeit - insbesondere im Hinblick auf eine wirksame Fehleranalyse und -korrektur - ist die bewusste räumliche und zeitliche Körperwahrnehmung. Dazu sollen die Turner ein selbst geturntes Element reflektieren, sprachlich beschreiben und nach Möglichkeit selbst verbessern. Z.B. sollen sie bei Schraubenbewegungen um die Körperlängs- und Körperbreitenachse möglichst genau einschätzen können, zu welchem Zeitpunkt sie wo in der Luft sind, was sie dabei sehen und welche Bewegungen sie bewusst umsetzen.

Zu einzelnen (zunächst einfachen bis sehr schwierigen) Elementen beschreiben die Turner ihre Bewegungen, schwierige Stellen, gelungene Teile sowie mögliche Fehler. Vom Trainer, gegebenenfalls von Mitturnern, erhalten sie Darstellungen zur äußeren Sicht des geturnten Elements.



#### Reflexionsfragen:

- Beschreibe deine Bewegung - wie hast du den Bewegungsfluss empfunden?
- Welche Teile des Elements haben funktioniert?
- Wo lagen Bewegungsfehler - was war die Ursache dafür?
- Wie orientierst du dich?

#### B Kernziele

K2 Selbstbild

#### Aufgabentyp

- Leistung thematisieren





### 5.3.8 Ich sag dir was du kannst!

#### A Grundidee

Paarweise schließen sich die Sportler zusammen, die sich möglichst gut kennen. Die Turner sollen vor der gesamten Gruppe sportliche Stärken bzw. Schwächen ihrer Partner nennen. Sie dürfen sich vorab im Zweiergespräch nicht darüber austauschen.



1. Durchgang: Welche Stärken hat dein Partner? Notiere seine und deine eigene größte Stärke auf einem Zettel. Sportler A nennt vor der gesamten Gruppe die aus seiner Sicht größte Stärke seines Partners - dieser bestätigt oder korrigiert. Jeder Sportler stellt in dieser Form seinen Partner vor. Wie gut kennen sich die Partner wirklich?
2. Durchgang: Nach dem selben Prinzip werden Schwächen eingeschätzt und benannt. Achtung - auch hier auf positive Formulierung achten: „Mein Partner kann sich beim Flick-Flack verbessern!“ „Meine Partnerin kann sich am Stufenbarren noch steigern!“
3. Durchgang: Lieblingsgerät - Lieblingsübung - Lieblingselement mit einem Stichwort zur Begründung!

Trainer können die Äußerungen aufgreifen, um

- die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung des Einzelnen in der Gruppe herauszustellen;
- Trainingsziele zu begründen und mit der Gruppe festzulegen.

#### Variation:

- Formulierung bezieht sich auf anspruchsvolle Leistungssituationen: „Bei anspruchsvollen Wettkämpfen, wenn es um was geht, dann kann man sich auf xy verlassen, weil .....!“
- Einschätzung des Einzelnen durch die gesamte Gruppe; nacheinander verlassen einzelne Turner den Raum, die Gruppe berät und notiert, jeder Einzelne notiert seine eigene Stärke und Schwäche. Abschließend werden Stärken und Schwächen vorgestellt.



### 5.3.9 Kartenabfrage

#### A Grundidee

Diese Aktionsform bietet allen Turnern eine Menge an persönlichen Rückmeldungen aus der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe. Alle Turner bekommen kleine Zettel und notieren Namen und Stichworte zu allen Mitturnern:

- Lob: „Was ich an dir schätze...“ „Du kannst besonders gut ....!“
- Kritik: Stärken und Schwächen;
- Erfahrungen in sportlichen Situationen: „Im Wettkampf erlebe ich dich als ...“;
- Wünsche: „Dass du anderen häufiger hilfst!“ „Das du sagst, was ich verbessern kann!“

#### Regeln:

- Die Stichworte dürfen nicht beleidigend sein.
- Die Stichworte bleiben anonym.
- Positive Stichworte sollen überwiegen.

Alle Zettel werden - geordnet nach Empfänger - auf einen Haufen gelegt. Jeder bekommt alle Stichworte, die über ihn geschrieben wurden.

Ist ein möglichst offener Umgang beabsichtigt, dann können alle Zettel, geordnet nach Personen, an eine Wand geheftet werden. Somit kann sich jeder einen Eindruck auch über die Rückmeldungen der anderen verschaffen.

In einer „Nachfragemesse“ können die Turner im direkten Gespräch über ihre erhaltenen Stichworte Rückfragen stellen: „Wie ist das gemeint?“ „Das sehe ich anders!“ etc. Die jeweiligen Verfasser können, müssen sich aber nicht „outen“. Die Turner erfahren auf diese Weise u.a., wie sie in der Trainings- und Wettkampfgruppe gesehen werden, häufig kommen überraschende Einschätzungen zu Tage. Aspekte des Miteinanders in Gruppen können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

#### B Kernziele

- K1 Selbstbewusstsein
- K2 Selbstbild
- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Leistung thematisieren



### 5.3.10 Gegenseitig Coachen I - Elementartraining

#### A Grundidee

In einer Trainingsreihe über mehrere Schritte zum Verbessern und Automatisieren von sportartspezifischen Grundlagen sollen sich die Turner gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung kommen. Trainer sollten sich in ihrer Rolle zurücknehmen und in erster Linie als Berater und Moderator fungieren.



1. Ein turnerisches Element wird vom Trainer eingeführt; z.B. Flick-Flack, Felgrolle etc. Zunächst wird eine Bewegungsaufgabe zu einem vorgegebenen Element gestellt.  
Übungsphase: Die Turner probieren in 3er-Gruppen selbstständig aus. Der Trainer beobachtet, erfasst den aktuellen Könnensstand und gibt positiv-realistische Rückmeldungen.
2. Gruppengespräch: Die Turner nennen Stärken und typische Fehler. Anschließend geben sie eine Bewegungsbeschreibung, evtl. Demonstration. Der Trainer achtet auf genaue Bewegungsbeschreibungen und korrigiert gegebenenfalls. Zusammenfassend nennt er maximal 3 zentrale Bewegungsmerkmale bzw. Fehlerbilder.  
Ideal sind an dieser Stelle vorbereitete Karten mit zentralen Bewegungsmerkmalen.
3. Übungsphase: Die Turner üben in 3er-Teams. Aufgabe: Coacht euch gegenseitig. Beobachtet eure Partner und gebt Rückmeldungen. Die Konzentration liegt auf den drei genannten zentralen Bewegungsmerkmalen des jeweiligen Elements.
4. Gruppengespräch wie oben. Erfahrungen zeigen, dass die Turner nur ihre Schwächen und Fehler herausstellen. Deshalb erhalten sie abschließend nochmals eine „Überdosis“ Lob - von allen Turnern werden vor der gesamten Gruppe von den Partnern die Stärken deutlich herausgestellt: „Deine Stärke ist, ...“, „Besonders gut machst du...!“



Je nach Situationen können sich weitere Übungsphasen und Gruppengespräche anschließen:

- Turner nennen eigene Stärken und Schwächen;
- Bewegungsmerkmale werden nochmals hervorgehoben;
- Weitere Merkmale werden eingeführt;
- Schwierigkeiten beim gegenseitigen Coachen werden besprochen.

**Reflexionsfragen:**

- Nennt typische Stärken und Schwächen - beschreibt möglichst genau Schwierigkeiten der exakten Bewegungsausführung.
- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?
- Ist das gegenseitige Coachen schwierig - was macht es schwierig - was fällt euch leicht?

**B Kernziele**

**Aufgabentyp**

- K1 Selbstbewusstsein
- K2 Selbstbild
- K3 Aufgabenzusammenhalt
- K4 Kooperationsfähigkeit

- Gegenseitig coachen
- Leistung thematisieren

**C Allgemeine Hinweise**

- Motorische Elemente:** Turnerische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt
- Alter:** Ab ca. 10 Jahren
- Gruppengröße:** Beliebig viele 3-4er Gruppen
- Material:** Nach Gerät
- Organisation:** Eine besondere Rolle beim Gegenseitig Coachen kann verletzten Turnern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Gruppe bleibt aktiv erhalten.

**Eigene Bemerkungen / Notizen:**

---



---



---



---



---



---



---

Gerätturnen L

### 5.3.11 Gegenseitig Coachen II – Wie im Wettkampf

#### A Grundidee

Ein Turner übernimmt in einer inszenierten Wettkampfsituation das Coaching eines anderen Turners. Es wird eine möglichst originale Wettkampfsituation hergestellt: Mehrkampf mit Kampfrichter (z.B. verletzte Turner), hergerichtete Wettkampfstätte, Regelwerk, Trikots etc.

Durchführung eines Wettkampfes. Zunächst legen Coach und Turner Ziele und Strategie fest. Im Wettkampf soll der Coach alle notwendigen Coaching-Maßnahmen durchführen und mit seinem Turner reflektieren: Emotionale Unterstützung durch Anfeuern, Loben und Motivieren; funktionale Unterstützung durch Tipps, Korrekturen und Kritik.

Während die Turner beim „Gegenseitig Coachen“ Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer in den Hintergrund und fungieren als Berater und Moderator.

#### Reflexionsfragen:

- Was waren eure Strategien und Ziele – Wie konntet ihr sie umsetzen?
- Was fällt den Coaches bzgl. Stärken und Schwächen auf - welche generellen Stärken und Schwächen zeigen sich?
- Was ist den Turnern wichtig – welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K2 Selbstbild  
K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Gegenseitig coachen
- Leistung thematisieren

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Automatisieren der geturnten Elemente in Druck- und Stresssituation

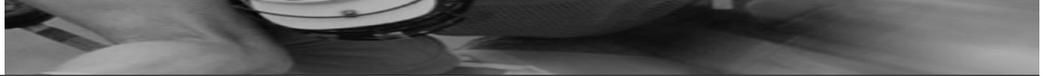
**Alter:** Ab 10 Jahren

**Gruppengröße:** Beliebig (Wettkampf muss durchführbar sein)

**Material:** Turngeräte je nach Wettkampfform

**Organisation:** Eine besondere Rolle beim Gegenseitig Coachen kann verletzten Turnern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich beim Training, das Lernen motorischer Fähigkeiten findet immerhin auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainings- und Wettkampfgruppe bleibt aktiv.





### 5.3.12 Gegenseitig Coachen III - Übernahme von Trainingsteilen

#### A Grundidee

Turner übernehmen Coaching-Aufgaben für den Aufwärmteil sowie für einzelne oder komplette Übungsteile. Ziele und Übungen werden vorab zwischen dem Coach (Turner) und dem eigentlichen Trainer abgesprochen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

# Gerätturnen I



#### Reflexionsfragen:

- Was fällt den Coaches bzgl. Stärken und Schwächen auf?
- Was erfährt man als Coach bzgl. der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten?
- Was ist den Turnern wichtig - welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?



### 5.3.13 Helfen und Sichern I - Vorübungen unterstützen

In dieser Aktionsform geht es um sozial-kooperative Aspekte des Helfens und Sicherns. Die Aktionsform ist angelehnt an das Konzept „Kinder turnen – Helfen und Sichern“ und orientiert sich an den Stufen 3 & 4 „Helfergriffe und -verhalten“ (Gerling, 2001, S. 65/66). Die Grundidee dieser Stufen 3 & 4 („Helfergriffe und -verhalten“) wird exemplarisch an der Aktionsform „Vorübungen unterstützen“ beschrieben. Dabei werden grundlegende Helfergriffe eingeführt und in überschaubaren Situationen ausprobiert.

#### A Grundidee

##### Beispiele:

- Salto an der Wand (Vorübung für den Salto rückwärts): Ein Turner läuft aus etwa zwei bis drei Metern vor einer Wand an. Zwei Helfende greifen den Turner an den Armen während dieser die Wand hoch läuft, am höchsten Punkt von der Wand nach hinten weg springt und dabei die Beine kurz anhockt.
- Überschlag rückwärts durch den Handstand (Vorübung für den Flick-Flack): Ein Turner turnt einen Überschlag rückwärts durch den Handstand rückwärts über ein Reck oder Balken, jeweils mit Matte. Zwei weitere Turner leisten Hilfestellung, indem sie die Bewegung durch Griff am hinteren Unterschenkel und oberen Rücken unterstützen.







### 5.3.14 Helfen und Sichern II - Wandhandstand

In dieser Aktionsform geht es um sozial-kooperative Aspekte des Helfens und Sicherns. Die Aktionsform ist angelehnt an das Konzept „Kinder turnen - Helfen und Sichern“ und orientiert sich an den Stufen 3 & 4 „Helfergriffe und -verhalten“ (Gerling, 2001, S. 65/66). Die Grundidee dieser Stufen 3 & 4 („Helfergriffe und -verhalten“) wird exemplarisch an der Aktionsform „Wandhandstand“ beschrieben. Dabei werden grundlegende Helfergriffe eingeführt und in überschaubaren Situationen ausprobiert.

#### A Grundidee

Die Turner stellen sich in Dreier-Teams zusammen. Auf einer Matte an der Wand geht der Übende in den Hockstütz rücklings zur Wand und klettert mit den Füßen die Wand hoch zum Wandhandstand. Im ersten Schritt sollen die Helfer verbal und taktil korrigieren. Dann wird der Klammergriff am Oberschenkel erst am ruhenden Partner ausprobiert und schließlich in bewegter Form umgesetzt, indem die Helfer den Übenden langsam und gleichmäßig von der Wand weg und heran bewegen.

Anschließend werden weitere Teilaufgaben gestellt, in denen sich die Bewegungsdynamik nach und nach erhöht. Die gründliche Schulung des Helferhaltens muss dabei mit berücksichtigt werden. Helferaufgaben können in folgender Form gestellt werden:

- Der Übende wird mit dem Klammergriff in die Senkrechte geführt.
- Der Turner schwingt mit einem Bein durch Abdrücken von der Wand ab, schließt schnell die Beine, während die Helfer die Oberschenkel schnappen. Hier wird der Helfergriff unter beschleunigten Bedingungen angewendet.
- Dem Übenden wird beim Abspringen von der Wand und beim Stehen im Handstand „so viel wie nötig - so wenig wie möglich“ an Hilfe gegeben. Hier geht es um die Helferfähigkeit des Begleitens.
- Leistungsstarke Kinder turnen die o.g. Übung alleine. Die Helfer stehen mit ausgebreiteten, in Bereitschaft gehaltenen Armen seitlich und sichern die Bewegung ab, um ein Umfallen zu verhindern. Hier geht es um die Helferfähigkeit des Sicherns.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie verständigt ihr euch - Helfer-Turner; Helfer-Helfer?
- Hast du Vertrauen zu deinem Partner?

#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Gegenseitig coachen

## C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Handstand, Strecksprung

**Alter:** Ab ca. 10 Jahren

**Gruppengröße:** 3-6 Gruppen à 3 Turner

**Material:** Pro Gruppe eine dünne Matte oder Mini-Kasten bzw. großer Kasten

**Literatur:** Diese Aktionsform wurde dem Praxisteil „Kinder Turnen - Helfen und Sichern“ (Gerling, 2001, S. 134) entnommen.



**Eigene Bemerkungen / Notizen:**

---



---



---



---



---



---



---

# Gerätturnen L



### 5.3.15 Helfen und Sichern III – Aufschwingen in den Handstand

In dieser Aktionsform geht es um sozial-kooperative Aspekte des Helfens und Sicherns. Die Aktionsform ist angelehnt an das Konzept „Kinder turnen – Helfen und Sichern“ und orientiert sich an den Stufen 5 „Bewegungsbegleitung durchführen“ und 6 „Sichern können“ (Gerling, 2001, S. 66-68). Die Grundidee dieser Stufen 5 & 6 wird exemplarisch an der Aktionsform „Aufschwingen in den Handstand“ beschrieben, mit der die Helferfähigkeiten des Begleitens und Sicherns unter beschleunigten Bedingungen angewandt werden.

#### A Grundidee

Die Turner stellen sich zu 3er-Teams zusammen. Zwei Helfern stehen seitlich zum aktiven Turner.

Die Helferaufgaben teilen sich wie folgt:

- Ein Turner schwingt in den Handstand auf. 2 Helfer greifen jeweils von vorn und hinten den Oberschenkel und „tragen“ den Turnenden in die Handstandposition. Anschließend wird dieser wieder in den Stand zurückgeführt. Es soll der Handlungsverlaufs „Entgegengehen - Mitgehen - Halten in der Endposition“ sowie das Helfen bis zum Bewegungsende erlernt werden.
- Bei der o. g. Übung sollen die Helfer bewusst frühzeitig „zuzschnappen“. Es werden die Handlungskomplexe „Entgegengehen - Mitgehen - Halten“ in der Endposition geschult.
- Bei o. g. Übung „so viel wie nötig - so wenig wie möglich“ helfen. Abbau der Hilfestellung, anschließend nur noch durch einen Helfer. Die Bewegungsbegleitung soll geübt werden.
- Durch abwartendes Verhalten wird die Bewegung nur noch gesichert, indem der Sichernde seine Hände in Stützgriffhaltung bzw. Arme in geöffneter Haltung „im Falle des Falles“ bereithält. Die Aufgabe des Sicherns wird hier geschult.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie verständigt ihr euch - Helfer-Turner; Helfer-Helfer?
- Hast du Vertrauen zu deinem Partner?

#### B Kernziele

K3 Aufgabenzusammenhalt  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Gegenseitig coachen

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Handstand  
**Alter:** Ab ca. 10 Jahren  
**Gruppengröße:** 3-6 Gruppen à 3 Turnern  
**Material:** Pro Gruppe eine dünne Matte an der Wand  
**Literatur:** Diese Aktionsform wurde dem Praxisteil „Kinder Turnen - Helfen und Sichern“ (Gerling, 2001, S. 136ff) entnommen.



Eigene Bemerkungen / Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gerätturnen L



### 5.4.1 Kritische Situation - Na und?!

#### A Grundidee

Auf Karteikarten werden „kritische Wettkampfsituationen“ skizziert. Die Turner werden mit diesen Situationen konfrontiert und müssen sie nach einer kurzen Vorbereitungszeit bewältigen.

#### Beispiele:

- Ein Konkurrent hat mit schwieriger Kür eine hohe Bewertung vorgelegt;
- Element in der Kür verpatzt. Dem Turner wird eine kurze Zeit (z.B. eine Minute) gegeben, seine Kür so zu variieren, dass er immer noch einen hohen Ausgangswert erreicht. Der Turner turnt ab dem verpatzten Element seine Kür weiter (vgl. „Kür variieren“, Kap. 5.4.4).
- Mannschaftswettkampf nach Score-System. Ähnlich wie im ersten Beispiel legt ein Turner der gegnerischen Mannschaft eine Kür vor. Das Ergebnis wird vom Kampfgericht nicht verraten. Die andere Mannschaft berät sich, welchen Turner sie gegen die vorgelegte Kür der anderen Mannschaft einsetzen.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr die Vorbereitungszeit genutzt?
- Löst diese Situationen Druck aus - wie bist du (seid ihr) damit umgegangen?

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K4 Kooperationsfähigkeit (Beispiel 3)

#### Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsgeschick bewältigen
- Konkurrenz - Anforderungen standhalten

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 12 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis ca. 10 Turnern  
**Material:** Grundausrüstung Gerätturnen, vorbereitete Karteikarten  
**Hinweis:** Diese Aktionsform eignet sich besonders bei Ligawettkämpfen mit dem „Score-System“, da immer in einer 1 gegen 1 Situation geturnt wird. Der Trainer hat in diesem Fall die Möglichkeit, bei einer hohen Wertung taktisch zu agieren, indem er einen ebenbürtigen Turner seiner Mannschaft einsetzt. Nähere Informationen zum Score-System im Internet unter: [www.score-system.de](http://www.score-system.de)

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---

## 5.4.2 Unter Druck

### A Grundidee

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung von Wettkampfmanschaften. Es werden Teams gebildet, deren Mitgliederzahl sich im Ausscheidungsverfahren reduzieren soll. Das Ausscheidungsverfahren besteht aus verschiedenen Durchgängen (Geräte, Disziplinen, Spiele), ein Kampfgericht (Trainer/Übungsleiter, weitere Turner) bewertet die aktiven Turner.

**Beispiel:** Von 5 Turnern können nur 3 in der Wettkampfmanschaft antreten. An 5 Geräten muss je eine Kür geturnt werden. Kür und Schwierigkeitsgrad können von den Turnern selbst gewählt werden. Das Kampfgericht gibt nach der Kür eine Bewertung ab. Am ersten Gerät turnen alle 5 Turner; die 4 besten qualifizieren sich für das nächste Gerät; hier wiederum 3 für das nächste Gerät, an dem der zuerst ausgeschiedene Turner wieder einsteigen darf. In dieser Folge werden alle Geräte geturnt. Qualifiziert haben sich schließlich die 3 Turner, die die meisten Einsätze hatten. Bei Gleichheit entscheidet das Kampfgericht.

#### Reflexionsfragen:

- Beschreibt den Ausscheidungswettkampf aus eurer Sicht - was erfährt man über sich selbst?
- Lösen diese Situationen Druck aus - wie seid ihr damit umgegangen?
- Hat dich in dieser Situationen jemand unterstützt - was wünschst du dir?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (Nicht-Qualifikation) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.

### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K4 Selbstbild

#### Aufgabentyp

- Konkurrenz - Anforderungen standhalten
- Leistung thematisieren

### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 14 Jahren  
**Gruppengröße:** 5-8 Turner  
**Material:** Je nach Gerät

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



### 5.4.3 Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb

#### A Grundidee

Zwei Teams turnen gegeneinander. Jeder Turner aus Team A stellt eine Kür aus 5 Elementen zusammen und turnt diese Kür. Ein Turner aus Team B muss diese Kür nachturnen. Anschließend wechseln die Aufgaben. Team B turnt vor, Team A turnt nach. Ein Kampfgericht (Trainer, ggf. Turner aus beiden Teams) wertet jede Kür, die Ergebnisse der Einzelturner werden zur Gesamtleistung addiert (mit oder ohne Streichwertung).

#### Variationen:

- Die Bewertung im direkten Vergleich fließt in das Teamergebnis.
- Der Turner wählt einen Turner aus Team B, der diese Kür nachturnen muss. Die Teams werden vorher nach bestimmten Kriterien eingeteilt (Alter, Freundschaft, etc.).
- Die Bewertung erfolgt nach dem Score-System.

#### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wo lagen die Schwierigkeiten bei dieser Übung - wie seid ihr damit umgegangen?
- Was benötigt man neben turnerischem Können, um diese Aufgaben zu bewältigen?

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K2 Selbstbild  
K3 Aufgabenzusammenhalt

#### Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsgeschick bewältigen
- Konkurrenz - Anforderungen standhalten

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fertigkeiten

**Alter:** Ab 10 Jahren

**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-6 Turnern

**Material:** Je nach Gerät

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



---



---

#### 5.4.4 Kür variieren

Turner müssen im Wettkampf in der Lage sein, Übungen spontan zu variieren, z.B. um nach misslungenen Elementen mit anrechenbaren Alternativ-Schwierigkeiten weiter zu turnen und damit hohe Ausgangswerte zu sichern.

##### A Grundidee

Die Turner stellen Elemente zu einer Kür an einem Gerät zusammen. Die Kür soll mindestens ein Element mit einem individuell sehr hohen Schwierigkeitsgrad enthalten. Zusätzlich benennen die Turner Alternativelemente bzw. -schwierigkeiten, die während der Kür flexibel eingebaut werden können. Anschließend wird die Kür geturnt. Der Turner soll seine Variation parat haben, um z.B. nach misslungenen Teilen die Übung mit der neuen Schwierigkeit weiter turnen zu können.

##### Variationen:

- Die Turner unterbrechen ihre Kür bewusst an der schwierigen Stelle und turnen die Variante weiter;
- die Turner sagen während der Kür an, welche Variante geturnt wird;
- Trainer sagen bzw. zeigen an, welche Variante geturnt werden soll;
- 3 Versuche - die Turner müssen ihre schwierige Originalkür mindestens 1x turnen, 1x muss die Variante geturnt werden. Die Entscheidung kann spontan fallen.
- Prognosetraining (vgl. 5.3.6): Die Turner haben (max.) 5 Versuche - sie geben vorher an, wie häufig das Original, wie häufig die Variante erfolgreich geturnt wird. Die Entscheidung über Original oder Variante erfolgt spontan während der Übung.

##### Reflexionsfragen:

- Was hast du gerade gemacht - wie hast du reagiert?
- Löst diese Situationen Druck aus - wie bist du damit umgegangen?

##### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K2 Selbstbild

##### Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsgeschick bewältigen
- Leistung thematisieren

##### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 12 Jahren

**Gruppengröße:** Ca. 8 bis 10 Turner

**Material:** Je nach Gerät

**Eigene Bemerkungen / Notizen:**

Gerätturnen XL



### 5.4.5 Kür bis zum ersten Fehler

#### A Grundidee

In der Wettkampfvorbereitung turnen die Turner ihre Kürübungen so lange, bis der erste Fehler auftritt. Dabei legen die Turner gemeinsam Kriterien fest, welche Art von Fehlern die Übung abbricht (z.B. Wackler oder Sturz am Balken). Während der Übung bilden die anderen Turner zusammen mit dem Trainer ein Kampfgericht, das konsequent bei auftretenden Fehlern den Übungsabbruch bestimmt. Ziel ist es, die Kürübung ohne Fehler zu beenden.

#### Variationen:

- Durchführung als Teamwettkampf: Die fehlerfreien Übungen werden addiert. Das Team mit den meisten fehlerfreien Übungen hat gewonnen.
- Wie erste Variation: Zeitnahme bis zum ersten Fehler, anschließende Addition der Zeiten pro Team.
- Störfaktoren einbauen (z.B. Jubelschreie, laute Musik).

#### Reflexionsfragen:

- An welcher Stelle hast du Fehler begangen - warum ist der Fehler eingetreten?
- Welche Schwierigkeiten ergeben sich für dich, wenn du keinen Fehler machen darfst?
- Welche Möglichkeiten hast du gefunden, um diesem Druck standzuhalten?

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsgeschick bewältigen

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 12 Jahren

**Gruppengröße:** 2 bis 3 Teams à 4 Turnern

**Material:** Je nach Gerät

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



---

## 5.4.6 Kür nachturnen

### A Grundidee

Ein Turner turnt eine Kür an einem beliebigen Gerät vor. Ein Partner hat die Aufgabe, diese Kür nachzuturnen. Im ersten Schritt korrigieren die Turner gegenseitig ihre Übungen. Im zweiten Schritt bewerten Turner und Trainer (Kampfgericht) die nachgeturnte Kür des Partners. Anschließend wird gewechselt.

#### Variation:

- Der Trainer gibt Pflichtelemente vor

#### Reflexionsfragen:

- Wo liegen die Schwierigkeiten eine Kür nachzuturnen?
- Wie seid ihr mit Korrekturen umgegangen?
- Wo lagen die Schwierigkeiten in eurer Kür?

### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K4 Kooperationsfähigkeit

### Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsgeschick bewältigen
- Leistung thematisieren

### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Diese Übung ist mit allen Elementen an allen Geräten durchführbar

**Alter:** Ab ca. 10 Jahren

**Gruppengröße:** 2 bis ca. 10 Turner

**Material:** Je nach Gerät

#### Eigene Bemerkungen / Notizen:

---



---



---



---



---



---



---



---

# Gerätturnen XL

### 5.4.7 Sicher landen

In dieser Aktionsform werden Landungen nach unterschiedlichen Sprüngen im Rahmen eines Wettbewerbs bewertet. Die Turner müssen nacheinander jeweils einen Sprung durchführen, der vom Trainer vorgegeben wird. Es bietet sich an, von einfachen Sprüngen zu schwierigeren überzugehen (Strecksprung, Hocksprung, usw., Drehungen um die Körperlängsachse, Drehungen um die Körperbreitenachse und schließlich Kombinationen der Körperachsen). Für eine perfekte Landung (keine Korrektur) gibt es drei Punkte, bei einem Ausfallschritt einen Punkt, bei mehr als einem Ausfallschritt null Punkte.

#### Wettbewerbsformen:

- Teamwertung - die Punkte werden in den Teams (ca. 4 Turner) addiert;
- Individuelle Wertung - jeder turnt gegen jeden, es gibt nur einen Sieger;
- „KO-System“ - wer mehr als einen Korrekturschritt macht, scheidet aus - bei einem Korrekturschritt gibt es eine Wiederholungsmöglichkeit;
- Einzel- oder Gruppenwettkampf: Wer hat an verschiedenen Geräten die meisten gestandenen Sprünge/Landungen?

#### Variationen:

- Diese Aktionsform kann auch mit Landungen bei Abgängen/Sprüngen/Flugteilen an verschiedenen Geräten durchgeführt werden: Reck/Stufenbarren, Balken, Mini-Trampolin etc., z.B. Rückwärtssprünge (Salto, Schrauben) in der Methodik: z.B. aus dem Kurbet vom großen Kasten, Sprung ins Minitrampolin, Landung auf Weichbodenmatte;
- Gegenseitige Hilfestellungen innerhalb des Teams;
- Diese Aktionsform lässt sich mit „Prognosestraining“ (Kap. 5.3.6) kombinieren.

#### Reflexionsfragen:

- Was müsst ihr bei der Durchführung und im Speziellen bei der Landung beachten?
- Welche Schwierigkeiten traten auf?

#### B Kernziele

K1 Selbstbewusstsein  
K4 Kooperationsfähigkeit

#### Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsgeschick bewältigen

#### C Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Landung nach (akrobatischen) Sprüngen bzw. Flugelementen an verschiedenen Geräten

**Alter:** Ab 8 bis 10 Jahren

**Gruppengröße:** Bis zu 10-12 Turner (3-4 Teams)

**Material:** Je nach Gerät



# 6

# LITERATUR



## 6 Literaturverzeichnis

Alfermann, D. & Strauß, B. (2001). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder** (2. überarbeitete Aufl., S. 73-108). Schorndorf: Hofmann.

Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), **Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen** (4. Aufl., S. 149-168). Schorndorf: Hofmann.

Barth, B. & Baartz, R. (2004). **Schwimmen - Modernes Nachwuchstraining**. Aachen: Meyer & Meyer.

StMUK Bayern [Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus] (1994). **Handreichung zur Einführung des neuen Fachlehrplans Sport an der Realschule**. Gundelfingen: LEO-Druck.

Deutsche Sportjugend (2005): **Eine Frage der Qualität. Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zu Förderung psychosozialer Ressourcen**. Frankfurt a.M.: Grill-Druck.

Eberspächer, H. (2004). **Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler** (6. überarbeitete Aufl.). München: Copress Sport.

Gerling, I.E. (1997). **Kinder turnen - Helfen und Sichern**. Aachen: Meyer & Meyer.

Kurz, D. & Sonneck, P. (1996). Die Vereinsmitglieder - Formen und Bedingungen der Bindung an den Sportverein. In D. Kurz, H.-G. Sack & K.-P. Brinkhoff (Hrsg.), **Der Sportverein und seine Leistungen** (S. 75 - 160). Düsseldorf: Ministerium für Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen.

Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.) (2003). **Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht**. Schorndorf: Hofmann.

Sportjugend (SJ) Nordrhein-Westfalen (NRW) (1994a). **Praxismappe Spiele/Spielen**. Duisburg: media team.

Sportjugend Nordrhein-Westfalen (1994b). **Praxismappe Abenteuer/Erlebnis**. Duisburg: media team.

Sygesch, R. (2006). **Psychosoziale Ressourcen im Sport**. Ein Förderkonzept für Schule und Verein. Unveröffentlichtes Manuskript. Universität Bayreuth, Bayreuth.

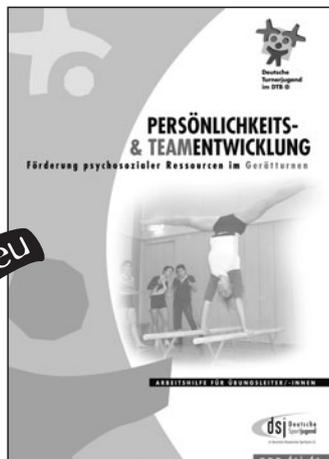
Wilhelm, A. (2001). **Im Team zum Erfolg. Ein sozial-motivationales Verhaltensmodell zur Mannschaftsleistung**. Lengerich: Pabst.

# Kompetenz in der Kinder- & Jugendarbeit im Sport

## PUBLIKATIONEN

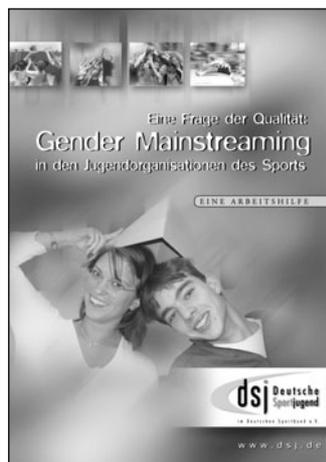
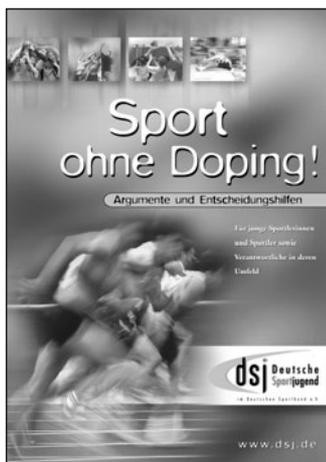


im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.



### Eine Auswahl des Publikationsangebots der Deutschen Sportjugend

Mit der vorliegenden Fachbroschüre haben Sie sich für einen Teil unseres umfangreichen Publikationsangebots an Fachbroschüren entschieden. Sollten Sie sich oder Ihre Kolleginnen und Kollegen für einen anderen Themenschwerpunkt interessieren, so können Sie sich in unserem Internetauftritt, unter [www.dsj.de](http://www.dsj.de) - Button „Publikationen“ informieren als auch uns Ihre Bestellung aufgeben oder uns die **ausgefüllte Rückseite** dieser Bestellübersicht faxen.



In die Zukunft der Jugend investieren - durch Sport!

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

# BESTELLFORMULAR

Fax-Hotline 0 69-6 70 26 91

## Publikationen

Nähere Beschreibungen zum Inhalt der Broschüren können Sie im Internet unter [www.dsj.de](http://www.dsj.de) - Rubrik Publikationen nachlesen. Natürlich können Sie auch online bestellen oder per E-Mail unter [laemmel@dsj.de](mailto:laemmel@dsj.de)



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Menge	Broschürentitel
	<b>Persönlichkeits- &amp; Teamentwicklung - Förderung psychosozialer Ressourcen im Gerätturnen</b> Jahrgang 2005, Din A4, 140 Seiten 
	<b>Eine Frage der Qualität - Persönlichkeits- &amp; Teamentwicklung im Kinder- &amp; Jugendsport</b> Aktualisierte Auflage - Jahrgang 2005, Din A4, 156 Seiten 
	<b>Sport ohne Doping</b> Jahrgang 2005, Din A4, 100 Seiten
	<b>Gender Mainstreaming in den Jugendorganisationen des Sports</b> Eine Arbeitshilfe, Jahrgang 2005, Din A4, 72 Seiten
	<b>Jugend für Umwelt und Sport</b> Jahrgang 2006 Din A5, 32 Seiten
	<b>Die Jugendordnung</b> Jahrgang 2002, Din A4, 34 Seiten
	<b>Material- und Literaturliste Bewegungserziehung für Kinder</b> Jahrgang 2006, Din A4, 20 Seiten
	<b>Kinderwelt ist Bewegungswelt</b> Jahrgang 2005, Din Lang, 8 Seiten
	<b>Mehr Bewegung für Kinder realisieren</b> Jahrgang 2006, Din Lang, 10 Seiten

## Versandkosten

Bitte senden Sie uns für die anfallenden **Versandkosten den Gegenwert in Form von Briefmarken** zu. Genaue Informationen hierüber finden Sie auch im Internet unter [www.dsj.de](http://www.dsj.de) - Rubrik Publikationen.

## Sind Sie an weiteren Informationen interessiert?

**Ja**, ich bin an weitergehenden Informationen über die dsj und den Jugendsport interessiert. Zu diesem Zweck kann meine Adresse in die dsj-Datenbank aufgenommen werden.

Bitte die Anzahl der jeweils gewünschten Broschüre eintragen und die Absenderangaben ausfüllen.

Verband/Institution

Vorname/Name

Straße/Postfach

PLZ/Ort

E-Mail Adresse

Datum/Unterschrift

## Adresse

Deutsche Sportjugend  
im Deutschen Olympischen Sportbund e. V.  
Ressort Services  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

In die Zukunft der Jugend investieren - durch Sport!

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)







im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12  
D-60528 Frankfurt am Main  
Tel. 0 69-67 00-335  
Fax 0 69-6 70 26 91  
info@dsj.de  
www.dsj.de



**UNIVERSITÄT  
BAYREUTH**

Institut für Sportwissenschaft  
95440 Bayreuth  
Tel. 09 21/55 34 76  
Fax 09 21/55 34 68  
ralf.sygusch@uni-bayreuth.de  
www.uni-bayreuth.de



**Deutsche  
Turnerjugend  
im DTB** 

Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt am Main  
Tel. 069/67801-151  
Fax 069/67801-199  
bjs@tuju.de  
www.tuju.de