

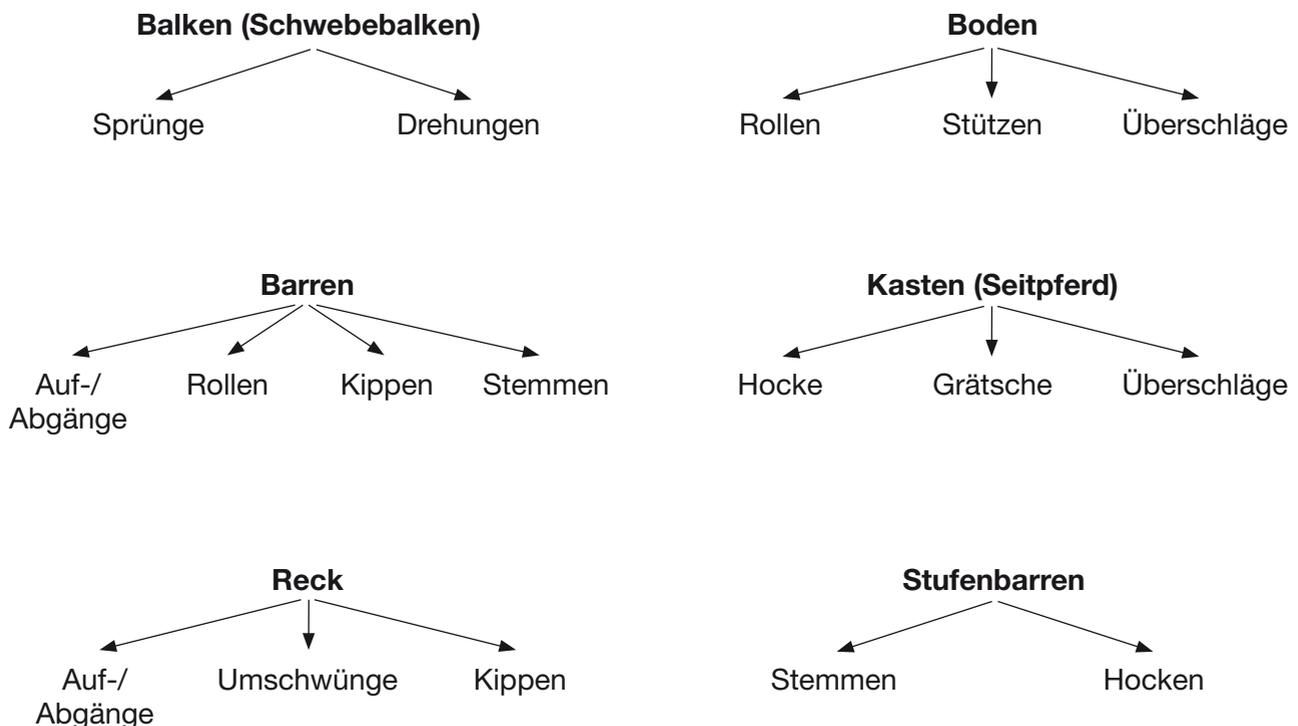
3 Gerätturnen

3.1 Einführung

Aus der Geschichte

Anfang des 19. Jahrhunderts prägte F. L. Jahn den Begriff Turnen. Turnen ist in dieser Zeit nicht nur Ausdruck einer Formung des Körpers und Charakters, sondern schließt bei Jahn auch gesellschaftliche und politische Aspekte mit ein. Turnen soll demnach die Wehrhaftigkeit erhöhen, aber auch durch seinen schlichten Charakter und die Atmosphäre, in der es ausgeübt wird, zur Aufhebung der Klassenunterschiede beitragen. Der weltweit erste Verein wird 1816 in Hamburg (Hamburger Turnerschaft) gegründet. Auf Grund ihrer Nähe zu nationalen und liberalen Bewegungen werden die Turner verfolgt und 1819 schließlich verboten. Ihr Anführer Jahn wird verhaftet und über Deutschland die sogenannte Turnsperrung verhängt, die erst 1842 wieder aufgehoben wird. Nach dieser Zeit beginnen die Turnvereine allmählich aus dem Boden zu sprießen. Das Turnen wird weiterhin auch unter gesellschaftspolitischen Aspekten gesehen. Ende des 19. Jahrhunderts wird der Arbeiter-Turner-Bund gegründet (1893). Die Auflösung der Turnerschaft und ihrer Eingliederung in das Fachamt I, zuständig für Geräteturnen, Sommerspiele sowie Gymnastik, sind die Folgen der Umstrukturierung nahezu des gesamten Sports während des Nationalsozialismus von 1933-1945. Nach 1945 wird im Jahre 1950 der Deutsche Turnerbund (DTB) gegründet. Sowjets und Japaner sind führend im Turnen, bis in den 1970er Jahren auch Deutschland mit Eberhard Gienger einen Turner von Weltklasse hervorbringt. Mit Fabian Hambüchen erlebt das Turnen in Deutschland in den letzten Jahren eine nie zuvor gekannte Popularität.

Strukturbild



Hauptgriffarten für das Gerätturnen im Sportunterricht

Die folgenden Abbildungen zeigen die vier Hauptgriffarten. Diese sollten genügen, um die in diesem Band dargestellten Bewegungsfertigkeiten zu meistern.

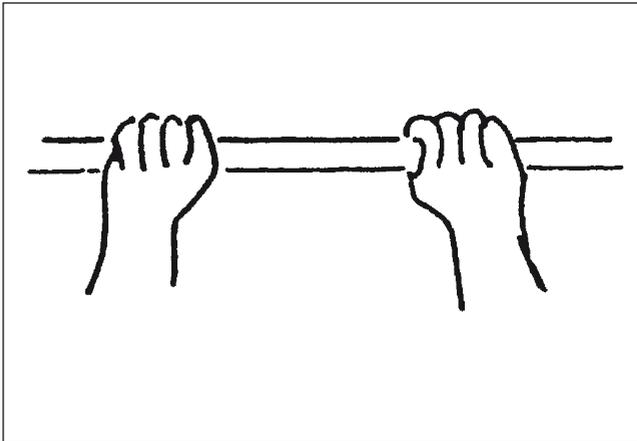


Abb. 1 Ristgriff = Handrücken zeigen auf Körpervorderseite, Daumen **umschließen** Gerät

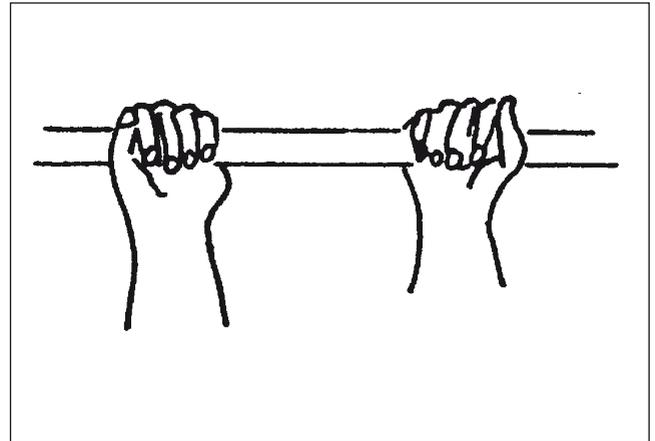


Abb. 2 Kammgriff = Handinnenflächen zeigen auf Körpervorderseite, Daumen **umschließen** Gerät

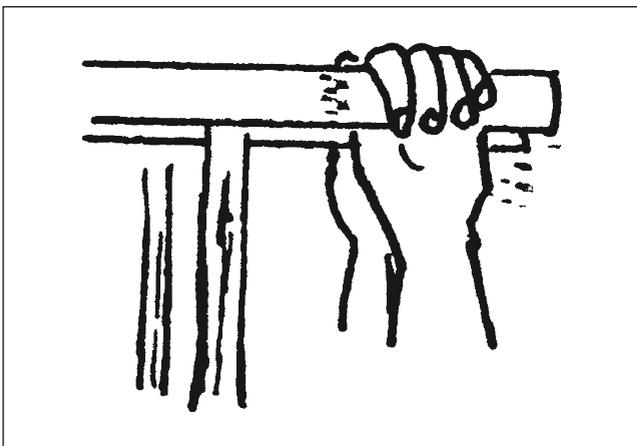


Abb. 3 Ellgriff = Handinnenflächen zeigen nach außen (weg vom Gerät, in der Regel Barren), Daumen **umschließen** Gerät **nicht**

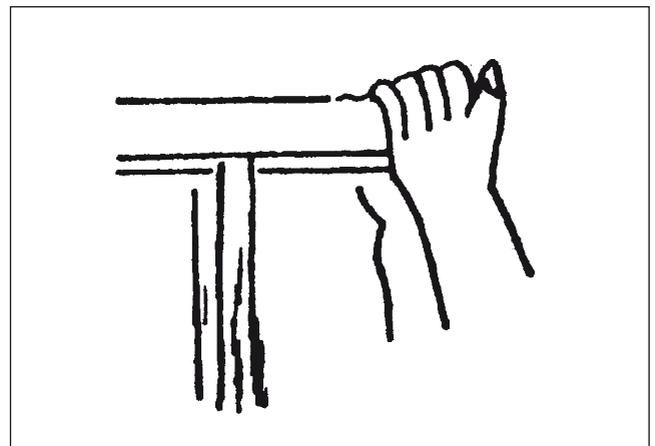
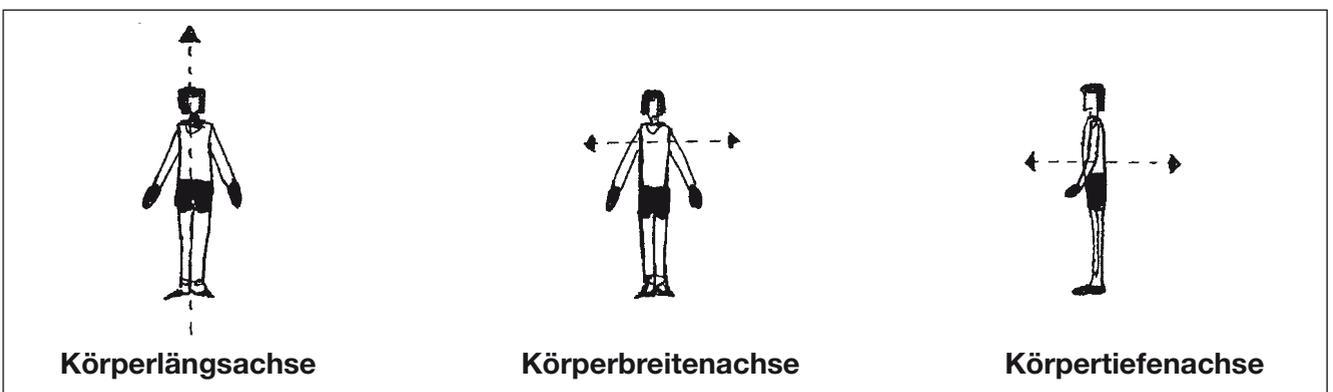


Abb. 4 Speichgriff = Handinnenflächen zeigen zum Gerät (in der Regel Barren), Daumen **umschließen** Gerät **nicht**

Körperachsen

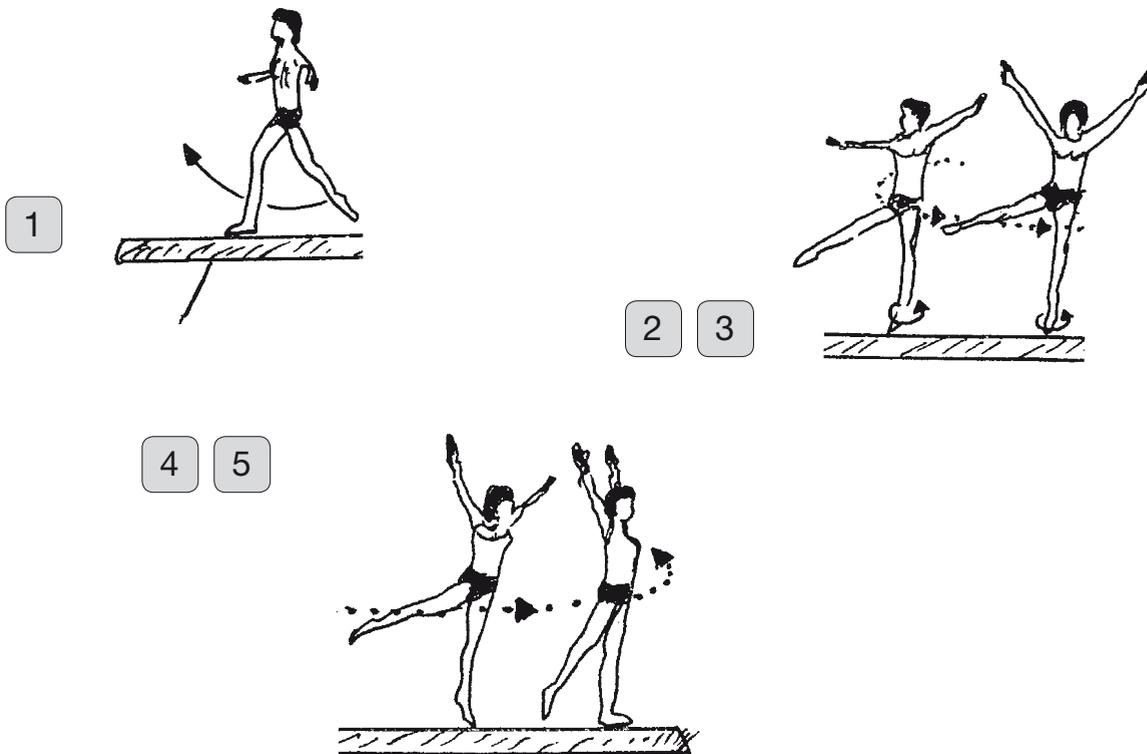
Das Wissen um die Körperachsen sollte dem Schüler helfen, sich seiner Lage im Raum besser bewusst zu werden.



Drehung (halbe einbeinig) (Schülerinnen)

Gerätturnen

UM	deduktiv		
SO	Ganzheitsmethode/Teillernmethode		
KK	Absprung linkes Bein, Arme in Seithalte (zur Seite halten) 1		1
	Schwungbein (rechts) nach vorne schwingen, dabei Rücknahme linke Schulter/linker Arm – Einleitung Linksdrehung, Arme schwingen ca. 45° nach oben, Gesicht folgt Drehrichtung (links)	2	3
	Drehung nach links, Schwungbein ca. 45–75° abgespreizt, Fuß gestreckt, Zehenspitzen nach unten, Drehung bis 180°; Endposition einbeinig oder beidbeinig	4	5
MH	Vormachen (evtl. auch durch gute Schülerin), Linien in Turnhalle für Trockenübungen ohne Balken		
DM	Anfänger: zunächst auf Linien, Balken erst niedrigste Höhe, allmählich höher stellen		
OR	<p>Übung 1</p> <p>Zeit: 8–10 min.; Übende und Kontrollschülerinnen durchwechseln</p> <p>Ort: Halle</p> <p>Ausführung: frei im Raum verteilen, so dass keine gegenseitige Behinderung entsteht! Anfänger: partnerweise auf Turnhallenlinien üben, Drehung wie in BB auf Linie langsam ausführen, Partner korrigiert, Schwungbein zunächst nicht weit abspreizen, allmählich immer weiter abspreizen; erst wenn die Übung auf Linie gut klappt, auf (niedrigen) Balken umsteigen; alle Linien benutzen; Fortgeschrittene üben gleich auf niedrigem Balken</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Schülerin ←————→ Schülerin</p> <p>Linie —————</p> <p>Kontrollschülerin ←————→ Kontrollschülerin Abstand ca. 3 m</p> </div> <p>Abstand: Schülerin–Schülerin ca. 3m</p>		

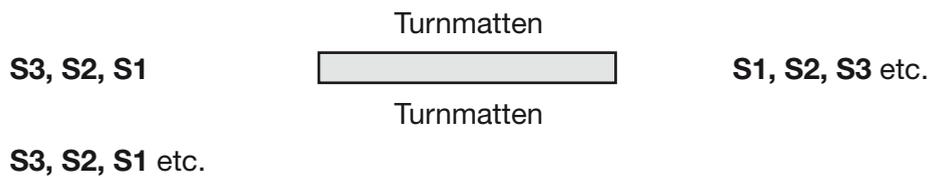


Übung 2

Zeit: 10–14 min.

Ort: Halle

Ausführung: 6–14er-Gruppen, je nach Anzahl der Balken, an je 2 Enden üben; 1 Balken niedrigste Höhe, anderer Balken etwas höher, falls nur ein Balken zur Verfügung steht, dann niedrigste Höhe; Weiterführen der Übung auf Linien, Balken links/rechts mit Turnmatten absichern; wer zu unsicher ist, übt noch auf Linien weiter



Abstand: Balken–Balken ca. 4 m

Übung 3

siehe **Übung 2**, Balken für Könnern höchste Stufe, andere Schülerinnen üben auf niedrigem bzw. halb-hohem Niveau