



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG

SICHERHEIT IM GERÄTTURNEN

in rheinland-pfälzischen Schulen



HINWEISE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG
DES LEISTUNGSFACHES SPORT

Inhalt

Einleitung	3
Matten	5
Geräte Jungen	9
Boden	9
Barren	11
Reck/ Hochreck	14
Spannreck	17
Sprung	19
Trampolin	22
Geräte Mädchen	25
Boden	25
Stufenbarren (Mehrzweckbarren)	27
Stufenbarren (Spannbarren)	28
Schwebebalken	30
Sprung	32
Literaturhinweise	35
Impressum	36

Einleitung

Gerätturnen, ggf. kombiniert mit Gymnastik oder Tanz, ist in Rheinland-Pfalz als eine verbindliche Sportart in den Lehrplänen sowie im Leistungskurs Sport und Sportabitur vorgegeben. Folgende Geräte sind für die praktische Abiturprüfung zugelassen:

- für Jungen: Barren, Boden, Reck, Sprung,
- für Mädchen: Boden, Schwebebalken, Sprung, Stufenbarren oder Reck.

Trampolin ist in Rheinland-Pfalz kein prüfungsrelevantes Gerät im Abitur, wird aber bezüglich der Sicherheitsaspekte als Gerät, das in der Handreichung Teil 2, PZ-Information 14/2006, aufgeführt ist, im Folgenden mit berücksichtigt.

Die vorliegende Handreichung dient dazu, mit den in den Schulsportstätten vorhandenen Geräten einen sicheren, d. h. unfallverhütenden Aufbau für diese Geräte aufzuzeigen – einerseits optisch, andererseits durch Erläuterungen. Zu Beginn werden die einzelnen Mattentypen mit ihren Eigenschaften vorgestellt. Insbesondere in der Gerätetechnik werden permanent Neuerungen – Bodenfläche „Moskau“ – erarbeitet, die in dieser Handreichung jedoch weiter keine Erwähnung finden, da sie im Schulsport bzw. in Schulsportstätten meist nicht vorhanden sind.

Methodische Überlegungen geben Hinweise zur Mattenwahl und schließen diesen ersten Überblick ab.

Am Beispiel eines Elements pro Gerät werden mögliche Gefahren bei der Realisierung aufgezeigt. Diesen kann methodisch positiv begegnet werden, wenn die körperlichen Voraussetzungen für das Element dem/der Lehrenden und auch dem/

der Lernenden bewusst sind sowie überprüft werden. Ganz wichtig ist es, sich vorab die Knotenpunkte der Bewegung zu verinnerlichen. Es versteht sich von selbst, dass die an bzw. auf den Geräten turnenden Schülerinnen und Schüler Aufgabenstellungen erhalten, die dem motorischen Können der Aktiven angepasst sind und deren Ausführungen von der Lehrkraft ständig beobachtet und bewertet werden muss.

Am Ende der Handreichung finden sich Literaturhinweise zu Methodikbüchern im Gerätturnen und weitere Lehrmaterialien, die erprobte Lehrwege (inklusive Möglichkeiten des Helfens und Sicherns) für die momentan im Leistungskurs Sport und im Sportabitur geforderten Elemente bieten.

Unfallverhütung beginnt mit der richtigen Sportkleidung – der Sportlehrer bzw. die Sportlehrerin sollte sich hier seiner bzw. ihrer Vorbildfunktion bewusst sein: Schmuck jeglicher Art, auch Ringe oder Freundschaftsbänder, ist für das Gerätturnen ungeeignet, Piercings müssen abgeklebt, Ohrgehänge herausgenommen werden. Dieses gilt für Schülerinnen und Schüler genauso wie für Lehrerinnen und Lehrer.

Frisur und Kleidung müssen eine permanente eigene optische Kontrolle ermöglichen, auf Kapuzenpullover bzw. -jacken/Hoodies ist während des Gerätturnens zu verzichten, genauso wie auf bauchfreie Shirts oder sehr weite Kleidung – wie baggy-pants –, die eine taktile Hilfeleistung kaum möglich machen. An der Turnkleidung sollten sich kein Reißverschluss oder auch keine Knöpfe befinden, sie sollte die Beweglichkeit nicht einschränken, sondern maximal ermöglichen. Hosentaschen, insbesondere, wenn diese offen sind, können eine Verletzungsgefahr bieten.

Turnschlappchen sind für das Gerätturnen keine notwendige Anschaffung, das Barfuß-Turnen ist noch immer die beste Alternative – außer am Trampolin. Socken, auch ABS-Socken, sind als Fußbekleidung beim Gerätturnen ungeeignet und nicht erlaubt. Für den Sportlehrer bzw. die Sportlehrerin sind Hallensportschuhe empfehlenswert.

Bei Brillenträgerinnen und Brillenträgern ist darauf hinzuweisen, dass die Sehhilfe Kunststoffgläser haben muss und auf jeden Fall während des Gerätturnens getragen wird bzw. durch Kontaktlinsen zu ersetzen ist.

Die „Laufwege“ in der Halle sind stets frei zu halten. Wenn beispielsweise Kleidung (Pullover, Handschuhe, Socken etc.) abgelegt wird, werden diese Gegenstände gleich auf die entsprechenden Taschen an den Hallenrand gelegt.

Bei der Positionierung der Geräte ist darauf zu achten, dass ein ausreichender, hindernisfreier Sicherheitsabstand zu anderen Geräten, zu Basketballkörben, zur Wand, zu Bauteilen bzw. zu Deckeninstallationen gewährleistet ist.

Auch methodische Hilfsgeräte wie Sprungbretter oder kleine Kästen müssen nach Gebrauch sofort wieder in den Geräteraum zurückgebracht werden, um nicht zu Stolperfallen zu werden. Ballspielen während des Gerätturnens ist untersagt.

Das Lutschen von Bonbons oder das Kaugummikauen sowie Essen ist während der Sportstunde für niemanden gestattet.

Tip: Der Geräteaufbau vor der Erwärmung lässt die körperliche Vorbereitung effektiver sein.

Matten

Matten können u. a. Absprung- oder Landehilfe, schwer oder leicht sein. Sie sollten regelmäßig professionell in ihrer Funktionsfähigkeit überprüft werden. Turngerätfirmen bieten hierzu Service an. Das Biegen von Matten schädigt den Mattenkern, eine Ausnahme bildet hier der Läufer, der, entsprechend der Machart (siehe Abb. 3 und 4), richtig aufzurollen ist. „Durchgesprungene“ bzw. nicht mehr funktionstüchtige Matten sind aus der Sporthalle zu entfernen und zu entsorgen (ggf. Firmen/Privatpersonen zum Upcycling anbieten).

Farblich sind Matten – je nach Hersteller – unterschiedlich gestaltet. Eine Nadelvliesauflage ist eher bei Landematten vorhanden, eine raue Noppen- bzw. Narbenstruktur der Unterseite soll die Matten rutschfest auf dem Boden halten. Klettverschlüsse an den Matten verhindern ein Auseinanderrutschen.

Die Verwendung der verschiedenen Mattentypen ist stets an den antizipierten Anforderungen auszurichten. Um die bestmögliche Absicherung der Turnenden zu erreichen, ist auch eine Kombination verschiedener Mattenarten möglich (vgl. UK NRW, November 2010, S. 16 f).

Turnmatten sind 6–8 cm hoch, dienen der Absicherung unter jedem Gerät, bieten eine hohe Standsicherheit, dämpfen jedoch weniger gut, vor allem bei unkontrollierten, flächigen Landungen. Sie werden häufig benutzt, d. h. sie müssen auch gut gewartet werden, um beispielsweise Verschmutzungen und Keime zu reduzieren. Die für den Transport benötigten Trageschlaufen sind bei der Benutzung stets unter die Matte zu stecken.

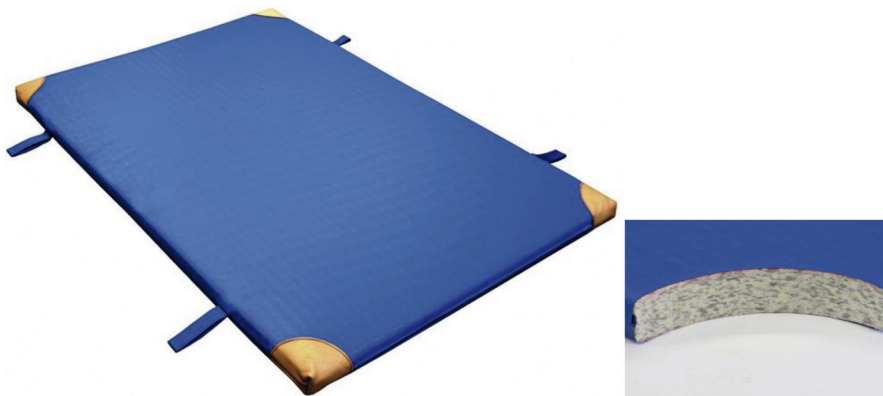


Abb. 1 und 2: Turnmatte



Abb. 3 und 4: Läufer zum Bodenturnen

Der Läufer ist in der Regel eine 12x2 m dimensionierte Matte, die für das Bodenturnen sehr gut geeignet ist, obwohl sie nur 25 bis 35 mm hoch ist. Um gelenkschonender zu arbeiten, können Turnmatten quer unter den Läufer gelegt werden. **Keinesfalls darf ein Läufer als alleinige Absicherung unter ein Gerät gelegt werden.** Entsprechend der Ausführung ist auf ein richtiges Aufrollen des Läufers für die Lagerung zu achten, damit sich die Nadelvliesauflage nicht von dem Schaumstoff partiell löst und somit in der Nutzung Falten schlägt, die zu Unfällen führen können.

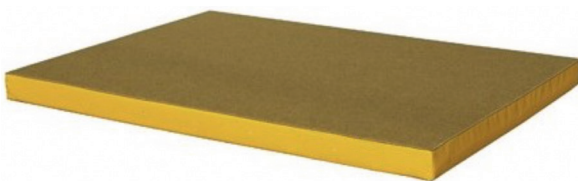


Abb. 5: Niedersprungmatte

Niedersprungmatten (meist 12 cm oder 15 cm hoch) dienen zum Abfangen von Landungen. Sie sind **nicht zum Abspringen** geeignet. Niedersprungmatten sind gelenkschonend, da sie eine flächenelastische Oberfläche haben, und können ggf. auch auf Weichbodenmatten gelegt werden, um die Landefläche zu erhöhen. Sind explizit Rückenlandungen oder auch Bauchlandungen geplant, darf dieses im Rahmen des Schulturnens **nicht** auf einer Niedersprungmatte erfolgen, da diese zu fest ist. Der Nadelvlies sollte regelmäßig mit einem Staubsauger abgesaugt werden.



Abb. 6: Weichbodenmatte

Weichbodenmatten gibt es in sehr unterschiedlichen Ausführungen. Sie sind meist 30 cm hoch und haben aufgrund ihrer dämpfenden Eigenschaften einen hohen Aufforderungscharakter, der dazu motiviert, sich einfach in die Matte hineinfallen zu lassen, unkontrolliert zu landen oder Mattenrutschen zu machen. Bei vielen Weichbodenmatten besteht bei einer Punktbelastung und der damit verbundenen Einsinktiefe die Gefahr des „Schraubstockeffektes“, d. h. Fuß oder Hand, die in eine Weichbodenmatte stützen, werden wie in einem Schraubstock von der Matte festgehalten. Ist noch Drehung im Körper, so wirkt sich diese wie bei einer Gliederpuppe auf das nächste Gelenk aus, d. h. Knie oder Ellbogen können durch Weichbodenmatten geschädigt werden. Für Landungen in der Rücken- oder Bauchlage sind Weichbodenmatten sehr gut geeignet. Um den Schraubstockeffekt zu vermeiden, aber dennoch die Weichheit bei der Landung zu nutzen, kann eine Weichbodenmatte mit einem Läufer überdeckt werden (siehe Abb. 43).

Matratzen, die als Mattenersatz in manchen Geräteraum zu finden sind, sind keine zugelassenen Turngeräte und dürfen im Unterricht ebenso wenig eingesetzt werden wie selbstgebastelte Hilfsgeräte – beispielsweise Reckschlaufen. Wenn ein

(kommerzieller) Herstellernachweis für (vermeintlich selbstgebaute) Geräte vorliegt, ist der Einsatz von diesen auch im Sportunterricht möglich.

Methodische Überlegungen

Der Einsatz von Matten suggeriert stets Sicherheit. Liegen Matten am Gerät, kann dieses zum Turnen genutzt werden. Liegen keine Matten aus, darf auch nicht geturnt werden.

Die Fallhöhe kann zu Beginn des Lernprozesses eher gering gehalten werden. Das heißt jedoch nicht, dass die Geräthöhe variiert wird, sondern eher, dass mehrere Matten übereinandergelegt werden, um den Abstand zwischen Gerät und Matte, also die Fallhöhe, zu vermindern. Die Begründung dieser Vorgehensweise liegt in den koordinativen Fähigkeiten, insbesondere in der Orientierungsfähigkeit. Diese wird zielnah geschult, wenn die Geräthöhe nicht variiert wird.

Ggf. erfordert jedoch der sichere Aktionsradius der Lehrkraft bei einer für den Lernprozess in bestimmten Fällen unverzichtbaren Hilfeleistung eine Verringerung der Geräthöhe.

Bei Turngeräten und auch Hilfsgeräten ist stets auf die Standfestigkeit zu achten. Schwere Geräte haben meist eingebaute Rollen, um den Transport zu erleichtern. Vor der Benutzung ist durch die Lehrkraft

dafür Sorge zu tragen, dass die Geräte sich nicht mehr bewegen lassen, also nicht mehr auf den Rollen stehen, oder der Aufbau so gewählt wurde, dass Geräte bei Belastung nicht rutschen etc.

Tipp: Eine Weichbodenmatte, die sehr gern hinter ein Sprunggerät gelegt wird, motiviert den/die Übende/n eher, sich einfach darauf fallen zu lassen, statt richtig zu landen. D. h. als Lehrende/r muss ich mir genau überlegen, was ich bei den Übenden auslösen möchte: *hier liegt keine Matte, also darfst Du hier auch nicht landen.* (Definierung des Handlungsraums) *Bzw. dieses ist keine Matte, auf die Du Dich einfach so fallen lassen kannst, da könntest Du Dich schmerzhaft verletzen!* (Definition der Ausführung durch Beschränkung in den Möglichkeiten, statt Bewegungsaufgabe also Bewegungsanweisung) etc.

Geräte Jungen

Boden

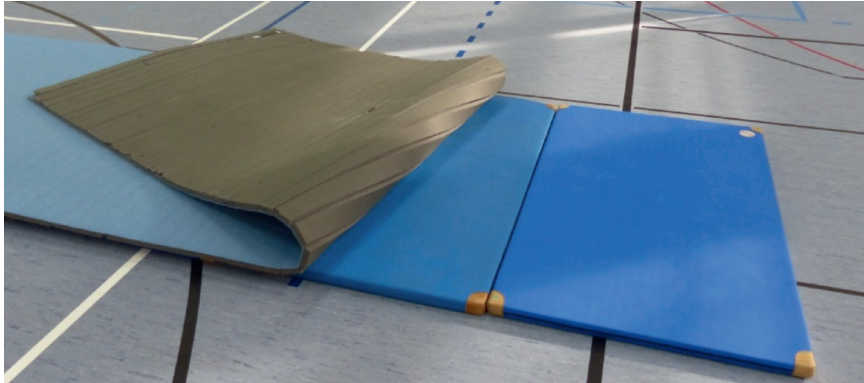


Abb. 7: Läufer auf Turnmatten

Ein Bodenläufer (12 m x 2 m) ist für das Bodenturnen ausreichend. Allerdings ist es gelenkschonender, wenn zusätzlich Turnmatten quer unter den Läufer gelegt werden. Hier muss darauf geachtet werden, dass die Turnmatten als Unterkonstruktion nahtlos aneinander liegen. Ein mögliches Auseinanderrutschen muss vor der nächsten Nutzung behoben werden.

Von der Verwendung längs gelegter Turnmatten, die von einem Bodenläufer abgedeckt werden, ist abzusehen.

Ist kein Bodenläufer vorhanden, können sechs quer und nahtlos aneinandergelegte Turnmatten ebenfalls eine Bodenbahn bilden. Werden die Matten längs gelegt, ist das gleichzeitig eine methodische Maßnahme, da sie wesentlich schmaler als ein Bodenläufer sind und somit exakte Bewegungsausführung notwendig machen.

Beispielelement: Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack)

Voraussetzungen:

- **Konditionelle Fähigkeiten:**
 - Stützkraft: Sie kann z. B. anhand von Handständen mit Gewichtsverlagerung vor-/rück-/seitwärts mit Hilfeleistung überprüft werden
 - Beweglichkeit: Öffnung des Arm-Rumpf- und Bein-Rumpf-Winkels von mindestens 180 Grad (Hand-, Schulter- und Fußgelenke sind daher in der Erwärmung auf die Belastung vorzubereiten)
- **Koordinative Fähigkeiten:** Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- Instabile Ausgangsposition, Kniewinkel mind. 135 Grad, Hüftwinkel, gerundeter Rücken („Loch im Bauch“)
- Kopfsteuerung angepasst an Wirbelsäulenaktivität
- Gleichsinnige, schulterbreit ausgeführte Armaktivität bis zur Muskelbremse zur Unterstützung des Abdrucks der Füße (nicht Absprungs) von der Unterfläche
- Überstreckung in der Hüfte bei festem Mittelkörper
- Stützaufnahme bei offenem Arm-Rumpf-Winkel und überstreckter Hüfte
- Kurbet/Schnepper zum schnellen Aufrichten des Oberkörpers und Geschwindigkeitssteigerung
- Beidbeinige Landung

Barren

Beim Auf- und Abbau eines Barrens wird dieses Gerät stets geschoben und nicht gezogen, damit die eigenen Füße nicht unter den Barren gelangen.

Um den Barren abzusenken und so standfest zu machen, müssen alle vier Hebel umgelegt werden, damit der Barren optimalen Bodenkontakt hat.

Ein Barren ist mit Matten davor und dahinter zu sichern. Außerdem liegt eine Matte unter dem Barren sowie eine rechts und eine links davon. Wenn am Barrenende nicht geturnt wird, bedarf es hier auch keiner Matten.

Um eine Kante an den Mattenübergängen zu vermeiden, können die äußeren Matten des Aufbaus oben so weit nach außen gezogen werden, bis die Matten bündig zu derjenigen in der Mitte liegen. Diese ist dann leicht gewölbt.

Die Schlaufen an den Matten müssen unter die Matte geschoben werden.



Abb. 8: Umgelegter Hebel beim abgesenkten Barren



Abb. 9: **Verletzungsträchtige** Mattenauslage unter dem Barren

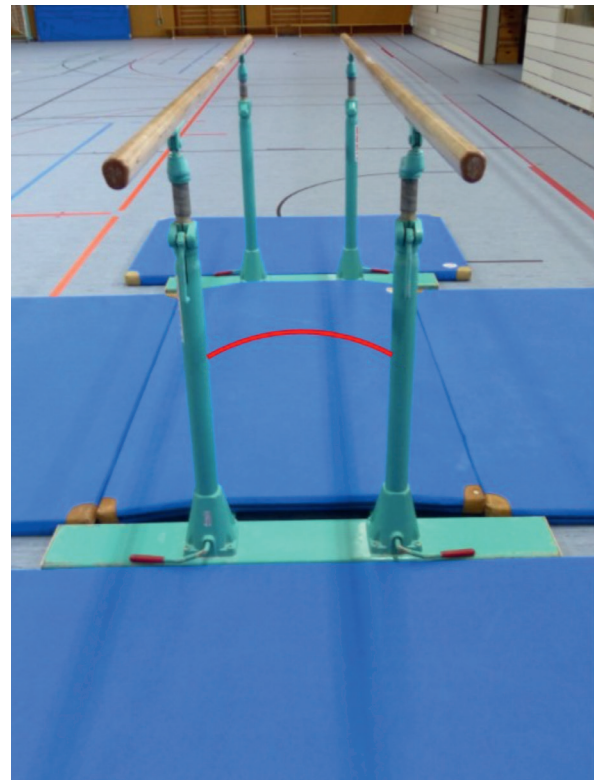


Abb. 10: Richtige Mattenauslage unter dem Barren

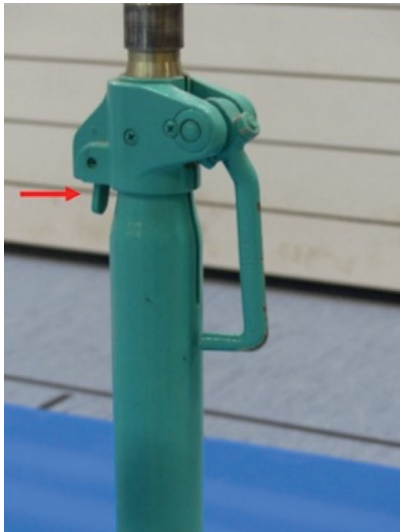


Abb. 11 und 12: Hebel zum Öffnen der Höhenverstellung beim Barren

Zur Höhenverstellung des Barrens wird bei gleichzeitig absicherndem Griff unter den Holm der Hebel nach oben geöffnet und anschließend der Sicherungsknopf betätigt. Es ist bei der Höhenverstellung des Barrens darauf zu achten, dass sich weder Kopf noch Schulter direkt unter dem Holm befinden.

Der Holm muss geräuschvoll einrasten, bevor der Hebel wieder geschlossen wird.

Je höher die Barrenholme gestellt werden, desto instabiler werden sie. Der Holm kann auch komplett aus dem Ständer herausgezogen werden, so dass nur noch an einem Holm geturnt werden kann.

Bei der in Abbildung 12 gezeigten alternativen Mechanik zur Höhen- und Breitenverstellung eines Barrens ist der Stellhebel horizontal beweglich. Hier ist für die Höhenverstellung darauf zu achten, dass der Bolzen im Loch verschwindet.

Tipp: Insbesondere im Anfängerbereich ist beim Stützschiwingen darauf zu achten, dass die Holme nur so hoch gestellt werden, dass sie bei den Übenden maximal bis zu den kurzen Rippen reichen, damit sich die Übenden bei einer Landung zwischen den Holmen nicht am Oberarm verletzen.



Abb. 13: Breitenverstellung des Barrens

Zur Breitenverstellung des Barrens werden alle vier Hebel geöffnet und gleichzeitig mit zwei Personen an beiden Seiten des Barrens an die vier Gelenke gefasst, um diese entsprechend der Länge ausgestreckte Finger bis Ellbogen des/der Turnenden (entspricht Schulterbreite) einzustellen.

Tipp: Bei Menschen, die sehr schmale Schultern haben, aber eine ausladende Hüfte, sollte die Breite so gewählt werden, dass der Barren etwas breiter als die Hüftbreite eingestellt wird, damit Stützschnungen überhaupt möglich ist.

Beispielelement: Kreishockwende mit 1/2 Drehung (Drehhocke)

Voraussetzungen:

- Stützschnungen mit aktiver Bein- und Rumpftätigkeit (Schulterverlagerung)
- Konditionelle Fähigkeit: Stützkraft
- Koordinative Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- Deutliche Verlagerung auf den Arm, um den gedreht wird
- Anhocken der Beine ohne Schließen des Arm-Rumpf-Winkels
- Drehung über einem Holm und Überqueren des fernen anderen
- Kopffaktion angepasst an Wirbelsäulenaktivität

Reck/Hochreck



Abb. 14 und 15: Mattenauslagen unter dem Tiefreck

Das Steckreck (oder auch das Versenkreck, bei dem die Ständer im Boden versenkt und in der notwendigen Höhe herausgezogen werden können) als Tiefreck ist mit Turnmatten quer unter der Stange zu sichern. Alternativ können auch Niedersprungmatten längs darunter gelegt werden.

Wenn das Steckreck als Hochreck genutzt wird, sind Niedersprungmatten obligatorisch zu verwenden.



Abb. 16: Niedersprungmatten unter dem Hochreck

Wie bei den allgemeinen Ausführungen zu den Matten bereits angesprochen, ist es wichtig, dass die Mattenlage den geplanten Turnelementen entspricht. Beim Lernprozess des Überhockens (Abgang) müssen zunächst mehrere Matten übereinander gelegt werden, um die Fallhöhe zu verringern. Beim Abschwung

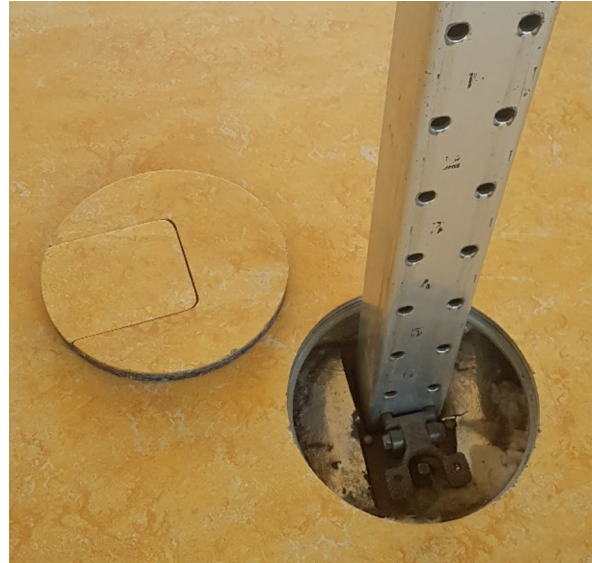
(„Felgunterschwing“) motiviert eine hohe Mattenlage bzw. eine geringe Fallhöhe dazu, die richtige Technik dieser Felgbewegung auszuführen.

Wenn Langhangschwünge geübt werden, muss auch ein möglicher ungeplanter Abflug mit entsprechender Landung durch Matten gedämpft werden.



Abb. 17: Fixierung der Reckstange – drei unterschiedliche Systeme

Die Vorrichtungen zur Höhenverstellung sind vor der Benutzung des Recks so zu fixieren, dass sie sich nicht ungewollt lösen können.



Bei einem Versenkreck ist darauf zu achten, dass auch die Säulen festgedreht werden. Wenn diese Aufgabe von SchülerInnen übernommen wird, sollte durch die verantwortliche Person vor der Nutzung kontrolliert werden, dass die Drehrichtung die richtige war ...

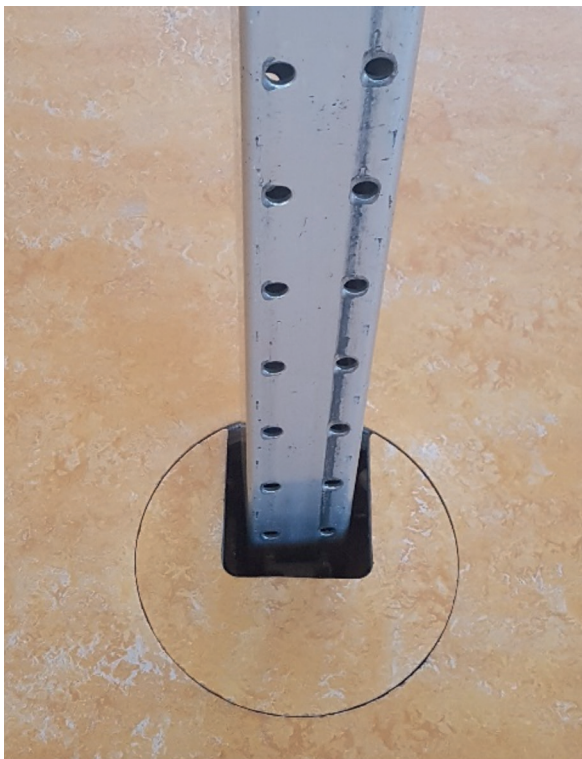


Abb. 18, 19, 20 Versenkreck

Spannreck



Abb. 21: Spannreck

Das Spannreck ist mit Niedersprungmatten zu sichern. Alternativ können auch drei Weichböden und ein Bodenläufer, der darüber gezogen wird, verwendet werden.

Um das Aufbauen des Spannrecks zu erleichtern, können bei idealem Stand (Erstaufbau) die Kettenglieder, die in die Bodenhooken eingehängt wurden, durch Tape-streifen markiert werden.

Beim Einhängen der Ketten ist stets darauf zu achten, dass diese frei eingehängt werden, damit die Kette nicht durch das Verkanten der Glieder aus dem Haken gehobelt werden kann. Die Kettenglieder sind regelmäßig von der Lehrkraft dahingehend zu überprüfen, ob sich hier ggf. eine Schweißnaht gelöst hat.

Die Recksäulen sollten vor dem Hochziehen der Schnellspanner leicht in die Gegenrichtung geneigt sein, um dann durch das Hochziehen der Schnellspanner und die Arretierung dieser in die senkrechte Position zu kommen.

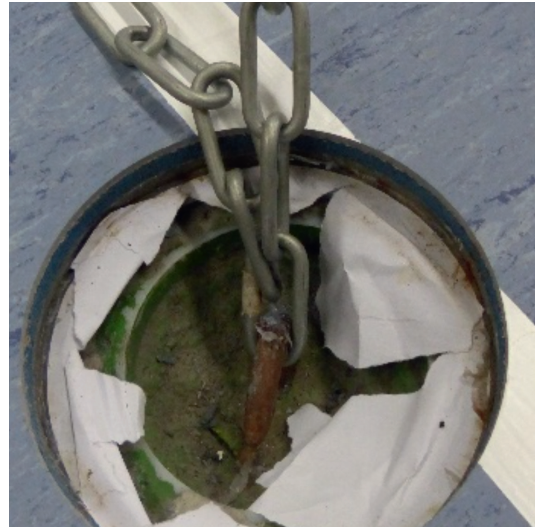


Abb. 22: Fest eingehängter Bodenhook

Die Schnellspanner des Spannrecks müssen auf der gleichen Seite der Reckstange sein, um so einer Verwindung der Stange entgegen zu wirken. Beim Hochziehen der Schnellspanner wird ausschließlich an den oberen Teil gegriffen. Um diese zu arretieren, wird dann der untere Teil bei gewünschter Endstellung des oberen Teils in diesen hineingeschoben.

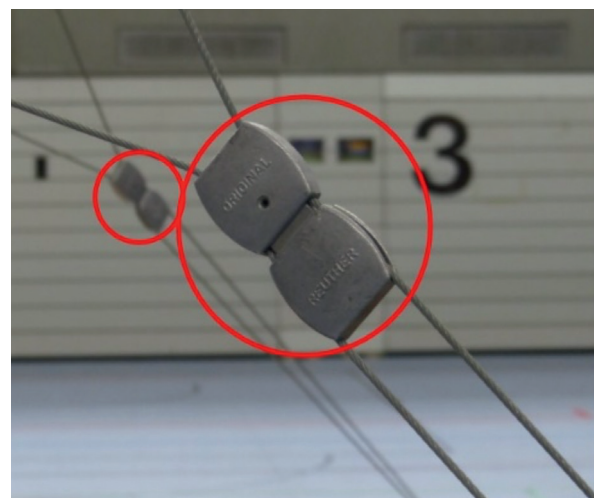


Abb. 23: Schnellspanner

Beispielelement: Salto rückwärts (Abgang)

Voraussetzungen:

- Langhangschwingen als Drei-Phasen-Schwingen
- Koordinative Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- Erkennen des vorderen Umkehrpunkts des Langhangschwunges
- Anhocken der Beine bei offenem Arm-Rumpf-Winkel
- Kopfhaltung angepasst an Wirbelsäulenaktivität
- Raum-zeitliche Kopplung der notwendigen Aktionen

Sprung

Für den Sprung sind 25 m Anlauf maximal vorgesehen. Der Sprung, egal ob Sprungtisch, Pferd oder Kasten (quer oder längs), ist mit zwei dahinter liegenden Niedersprungmatten zu sichern. (Die Wand als bremsendes Element nach der Landung ist

nicht zulässig, selbst wenn diese gepolstert ist.) Beim Aufbau der Sprunganlage ist zu kalkulieren, dass hier mehr als 30 m linear benötigt werden (genügend langer Anlauf, Brett, Brettabstand, Sprunggerät, Mattenabsicherung).



Abb. 24–26: Niedersprungmatten sind für die Landung beim Sprung obligatorisch

Der Sprungtisch sowie auch das Pferd bzw. der Kasten sind beim Aufbau stets zu schieben und keinesfalls zu ziehen.

Vor Nutzung des Sprungtisches müssen die Räder fixiert und der Griff für die Höhenverstellung fest zugedreht sein.

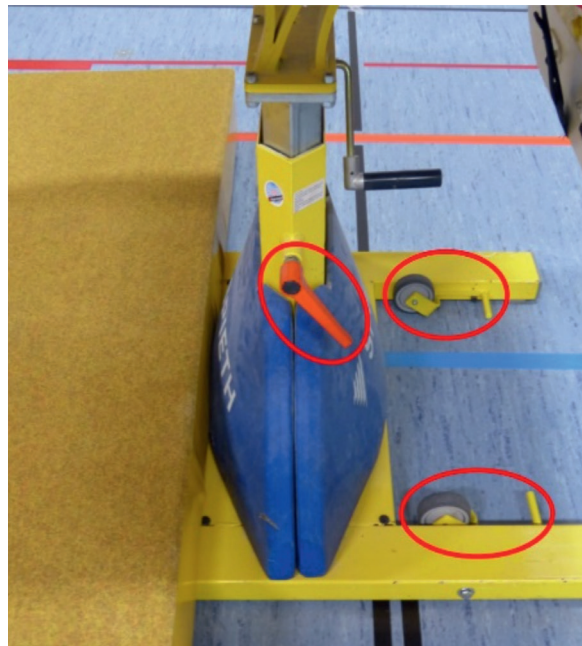


Abb. 27: Festgedrehter Griff und fixierte Räder

Ein Kasten wird mit einem Hebel oder einem Schwenkmechanismus abgelassen, so dass er sicher steht.



Abb. 28: Abgelassener feststehender Kasten

Die richtige Wahl des Sprungbrettes ist entscheidend für die Sprungausführung. Entsprechend des Körpergewichtes wird zwischen „Kinderbrettern“ und solchen für das Frauen- bzw. Männerturnen unterschieden.

Wenn ein Sprungbrett – wie hier abgebildet – mit Federn eingesetzt wird, ist vor Benutzung sicherzustellen, dass alle Federn eingehängt sind.

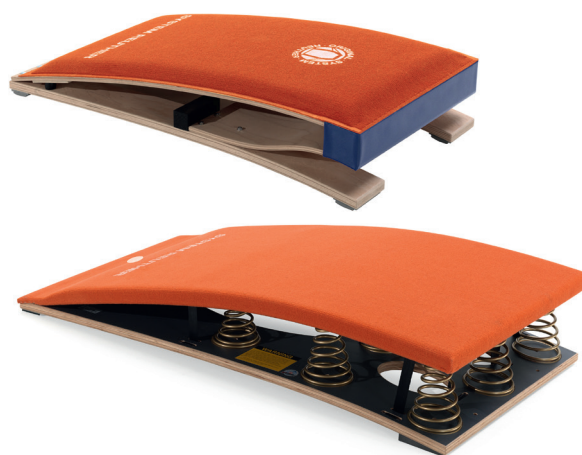


Abb. 29: Sprungbretter – „Kinderbrett“ (oben), Männerbrett mit Federn (unten)

Tipp: Der Brettabstand ist entsprechend des Sprunges unterschiedlich zu wählen: soll ein Drehumkehrsprung (z. B. Flanke, Hocke, Grätsche, Bücke) gezeigt werden, dann ist der Brettabstand weiter zu wählen. Ist eine Überschlagbewegung geplant, muss ein geringerer Brettabstand gewählt werden, um möglichst wenig Horizontalgeschwindigkeit zu verlieren und schnell Gerätkontakt zum Sprungtisch zu haben.

Beispiелеlement: Bücküberschlag (Handstützsprungüberschlag mit Bücken und Strecken in der zweiten Flugphase)

Voraussetzungen:

- Handstützsprungüberschlag am Sprungtisch
- Koordinative Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit
- Konditionelle Fähigkeit: Schnellkraft

Knotenpunkte der Bewegung:

- Abdruck mit schnellkräftiger Oberkörperaktion (Beschleunigung des Oberkörpers auf die Beine)
- Aktives Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels
- Landung (in der „Flucht“ des Sprunggerätes) hüftbreit, mit leicht gebeugten Kniegelenken und aufrechtem Oberkörper sowie „festen“ Armen
- Raum-zeitliche Kopplung der notwendigen Aktionen

Trampolin



Abb. 30: Aufbau des Trampolins

Das Trampolin muss in Höhe des Tuchs durch jeweils eine Weichbodenmatte auf dem Rahmen vorne und hinten gesichert werden. Zusätzlich müssen auf dem Boden in Verlängerung ebenfalls Weichböden

liegen. An den Längsseiten des Trampolins stehen als Sicherung weitere Personen auf einem Bodenläufer (bitte keine Weichbodenmatten!), um hier einen sicheren Aktionsradius zu haben.

Beim Trampolin ist **stets von der Lehrkraft** zu prüfen, ob die Karabiner ordnungsgemäß in das Gerät eingehängt wurden und frei von Schäden sind.

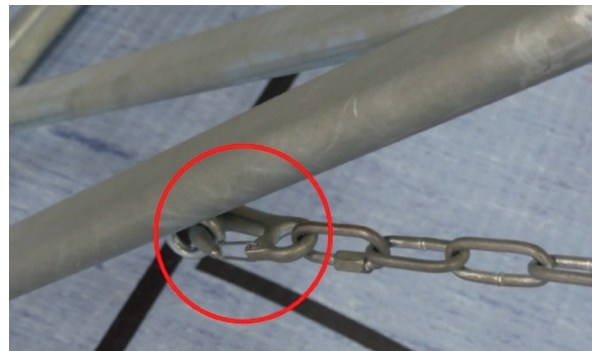


Abb. 31: Karabiner beim Trampolin

Die Spannketten des Trampolins dürfen nicht verdreht oder verhakt sein und müssen gleichmäßig unter Spannung stehen. Ist dies nicht der Fall, muss die Kettenspannung durch Einstellung des an der Kette befindlichen Spanschlusses korrigiert werden.

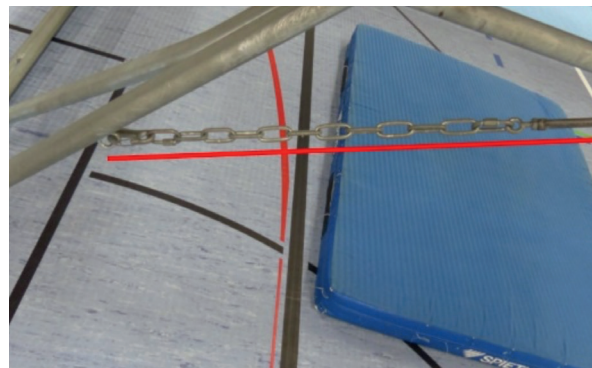
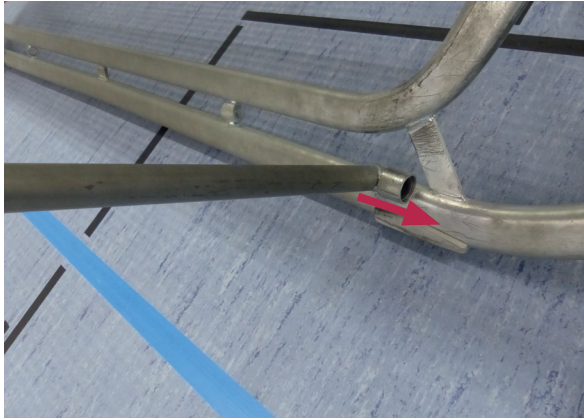
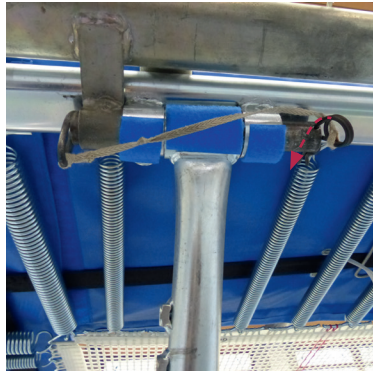


Abb. 32: Spannketten beim Trampolin



Die Fußstützen der Seitenflügel müssen fest in den dafür vorgesehenen Buchsen eingehängt sein.

Abb. 33: Fest eingehängte Fußstützen



Werden Rahmengestelle für die Auflegematten zur Sicherung verwendet, ist darauf zu achten, dass diese durch Bolzen befestigt wurden, die durch Sicherungssplinte vor dem Herausrutschen geschützt werden.

Abb. 34 und 35: Bolzenbefestigung der Auflegematten



Zur Sicherung können alternativ auch Kästen in Höhe des Trampolins links und rechts aufgebaut werden, auf die eine stabile Weichbodenmatte gelegt wird.

Abb. 36: Sicherung durch Weichbodenmatte auf Kästen

Beispielelement: Salto vorwärts

Voraussetzungen:

- Fußsprünge mit deutlich sichtbarem Höhengewinn
- Aus dem Anlauf Salto vorwärts mit Absprung auf dem Minitrampolin und Landung auf erhöhtem Mattenberg (Niedersprungmatten)
- Koordinative Fähigkeiten: Antizipationsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- Absprung ohne Vorlage, senkrecht nach oben
- Gestreckte Steigphase
- Rotationsbewegung wird durch ein nach hinten Schieben der Füße eingeleitet, die Schulter zieht nach oben
- Zeitpunkt des Öffnens der Hockposition bei 3 Uhr
- Beidbeinige Landung

Geräte Mädchen

Boden

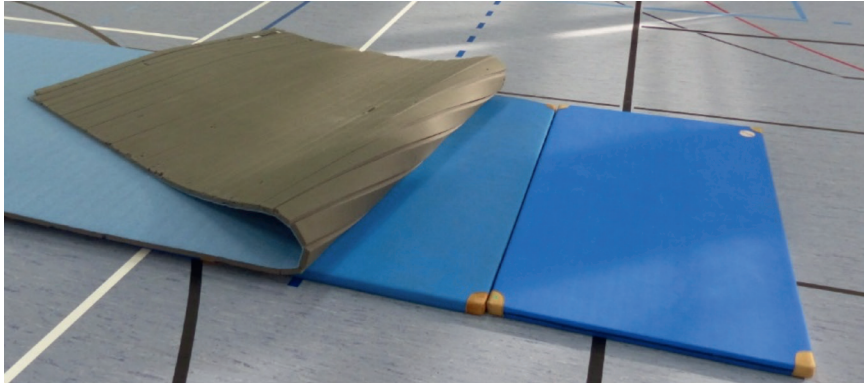


Abb. 37: Läufer auf Bodenmatten

Ein Bodenläufer (12 m x 2 m) ist für das Bodenturnen ausreichend.

Allerdings ist es gelenkschonender, wenn zusätzlich Turnmatten quer unter den Läufer gelegt werden. Hier muss darauf geachtet werden, dass die Turnmatten als Unterkonstruktion nahtlos aneinander liegen. Ein mögliches Auseinanderrutschen muss vor der nächsten Nutzung behoben werden.

Von der Verwendung längs gelegter Turnmatten, die von einem Bodenläufer abgedeckt werden, ist abzusehen.

Ist kein Bodenläufer vorhanden, können sechs quer und nahtlos aneinandergelegte Turnmatten ebenfalls eine Bodenbahn bilden. Werden die Matten längs gelegt, ist das gleichzeitig eine methodische Maßnahme, da sie wesentlich schmaler als ein Bodenläufer sind und somit exakte Bewegungsausführung notwendig machen.

Beispielelement: Bogengang (langsamer Handstützüberschlag rückwärts)

Voraussetzungen:

- **Konditionelle Fähigkeiten:**
 - Stützkraft: Sie kann z. B. anhand von Handständen mit Gewichtsverlagerung vor-/rück-/seitwärts mit Hilfeleistung überprüft werden
 - Beweglichkeit: Öffnung des Arm-Rumpf- und Bein-Rumpf-Winkels von mindestens 180 Grad; Spreizfähigkeit (Hand-, Schulter- und Fußgelenke sind daher in der Erwärmung auf die Belastung vorzubereiten)
- **Koordinative Fähigkeiten:** Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- **Ausgangsposition:** Einbeinstand (gestreckte Arme sind an den Ohren) mit nach vorne abgespreiztem Bein, ohne Knie- bzw. weiteren Hüftwinkel
- **Kopfsteuerung** angepasst an Arm- und Wirbelsäulenaktivität
- **Gleichsinniges, schulterbreit** ausgeführtes Zurückführen der Arme, dabei Verschieben des vorderen Beines bzw. der Hüfte (Überstreckung) ohne das Standbein zu beugen
- **Weites Spreizen** der Beine
- **Stützaufnahme** bei offenem Arm-Rumpf-Winkel und überstreckter Hüfte
- **Durchlaufen** einer senkrechten und vollkommen gestreckten Handstützposition
- **Einbeinige** Landung

Stufenbarren (Mehrzweckbarren)



Abb. 38: Aufbau des Stufenbarrens

Ein Parallelbarren (Mehrzweckbarren) kann zu einem Stufenbarren umgebaut werden, indem ein Holm höhergestellt wird. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass die Barrenholme mit zunehmender Höhe instabiler werden. Der Holmabstand beim Stufenbarren (Mehrzweckbarren) kann nur geringfügig durch Drehen an den Gelenken verändert werden. Hierzu werden alle vier Hebel geöffnet und gleichzeitig fassen zwei Personen an beiden Seiten des Barrens an die vier Gelenke, um diese zu justieren.

Der Holm kann auch komplett aus dem Ständer herausgezogen werden, so dass folglich nur noch an einem Holm geturnt werden kann.

Beispielelement: Aufhocken auf den unteren Holm

Voraussetzungen:

- Aus dem Stütz Rückschwung bis in die Waagerechte (mit vorgelagerter Schulterposition) und Ablegen zum (ruhigen) Stütz
- Sprünge am Boden mit Handaufsatz: aus der kleinen Hocke weit nach vorne greifen und gleichzeitig beidbeinig abspringen, so dass der Rumpf und die Beine eine Linie bilden und nach dem schulterbreiten Handaufsatz wieder in der kleinen Hockposition landen
- Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft, Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- Schulterposition im Stütz
- Rückschwung mit geschlossenen Beinen
- Schnellkräftiges Anhocken im oberen Totpunkt, dabei leichtes Zurücknehmen der Schultern
- Stabile kleine Hockposition (Fußballen sind auf dem Holm)

Stufenbarren (Spannbarren)

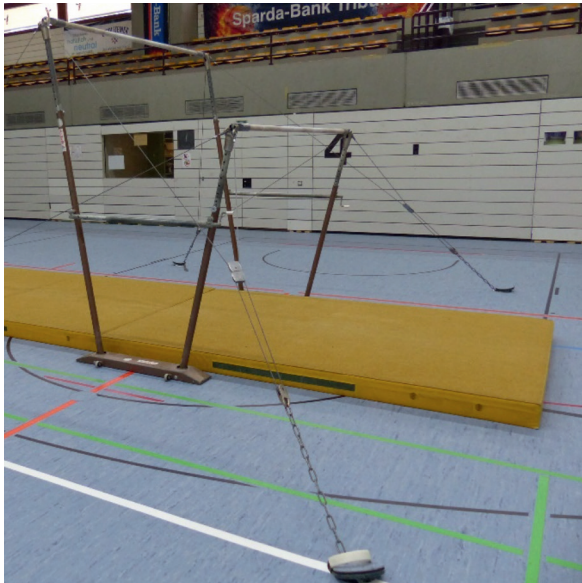


Abb. 39: Aufbau des Spannbarrens

Der Stufenbarren ist mit Niedersprungmatten zu sichern. Alternativ können auch drei Weichböden und ein Bodenläufer, der darüber gezogen wird, verwendet werden.

Um das Aufbauen des Stufenbarrens zu erleichtern, können bei idealem Stand (Erst-aufbau) in Absprache mit dem Hallenwart, die beiden Standfüße auf dem Hallenboden mit einem wasserunlöslichen Stift markiert und die richtigen Kettenglieder, die in die Bodenhooken eingehängt wurden, durch Tapestreifen kenntlich gemacht werden.



Abb. 40: Fest eingehängte Kette beim Spannbarren

Beim Einhängen der Ketten ist stets darauf zu achten, dass diese frei eingehängt werden, damit die Kette nicht durch das Verkanten der Glieder aus dem Haken gehobelt werden kann. Die Kettenglieder sind regelmäßig von der Lehrkraft dahingehend zu überprüfen, ob sich hier ggf. eine Schweißnaht gelöst hat.

Die Schnellspanner des Stufenbarrens müssen sich beide auf der Seite des niedrigeren Holms befinden. Beim Hochziehen der Schnellspanner wird ausschließlich an den oberen Teil gegriffen, um diese zu arretieren. Dann wird der untere Teil, bei gewünschter Endstellung des oberen Teils, in diesen hineingeschoben. Mit der Kurbel kann der Holmabstand justiert werden. Bei beiden Ständern muss darauf geachtet werden, dass die Kurbel gleich weit auseinander gedreht wird. Achtung, je größer der Holmabstand wird, desto fester wird die Spannung. Ein Spannbarren „lebt“ davon, dass er schwingt.

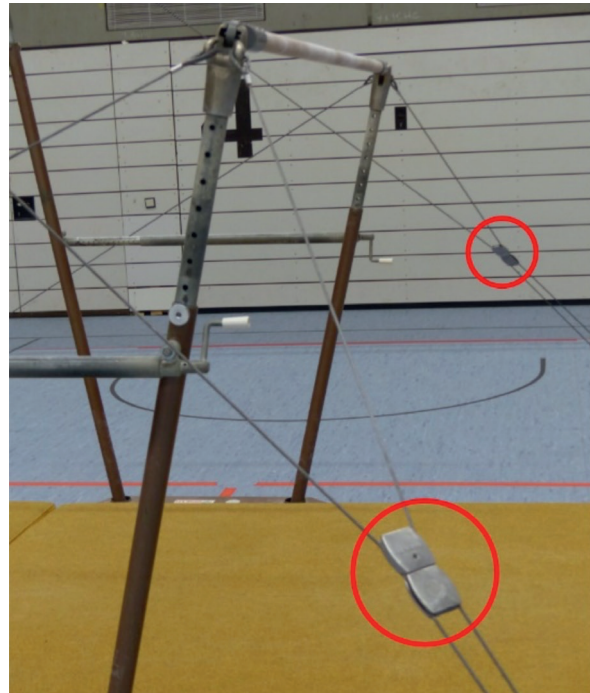


Abb. 41: Schnellspanner am Spannbarren

Beispielelement: Schwebekippe

Voraussetzungen:

- Konditionelle Fähigkeiten: (Schnell-) Kraft (v. a. der Bauch-, Gesäß- u. Rückenmuskulatur sowie der Hüftbeuger), Beweglichkeit im Hand-, Schulter- und Hüftgelenk (Öffnung des Arm-Rumpf- und Bein-Rumpf-Winkels von 180 Grad sollte gewährleistet sein)
- Maximales Anheben der gestreckten Beine im Langhang an der Sprossenwand (Fußspitzen berühren die Sprosse)
- Koordinative Fähigkeiten: Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

Knotenpunkte der Bewegung:

- Ausgangsposition: Aus dem Ansprung an den Holm flaches, bodennahes Vorschieben der geschlossenen Beine bei offenem Arm-Rumpf-Winkel und großem Hüftwinkel (Anschweben)
- Schnellkräftiges Anristen der Beine wesentlich vor der Senkrechten
- Rückpendeln
- Nach der Senkrechten Kippstoß, dadurch aktives Umsetzen der Hände möglich
- Endposition: Stütz mit hochgezogenen Schultern, gestreckten Armen sowie Beinen in Vorhalte

Schwebebalken

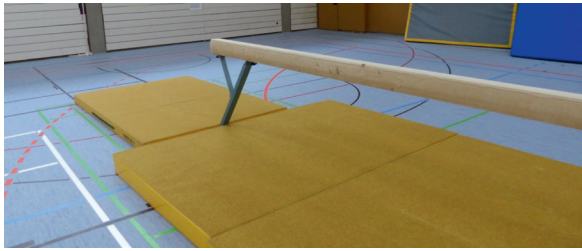


Abb. 42: Aufbau des Schwebebalkens

Unter dem Schwebebalken liegen Niedersprungmatten, hinter dem Balken als Abgangsmatte ebenfalls eine Niedersprungmatte. Die Höhe des Balkens wird von der Mattenoberkante ermittelt (somit kann ein Schwebebalken, ohne ihn in der Höhe zu verstellen, allein durch die Mattenlage darunter z. B. 1,20 m oder 80 cm Höhe aufweisen).

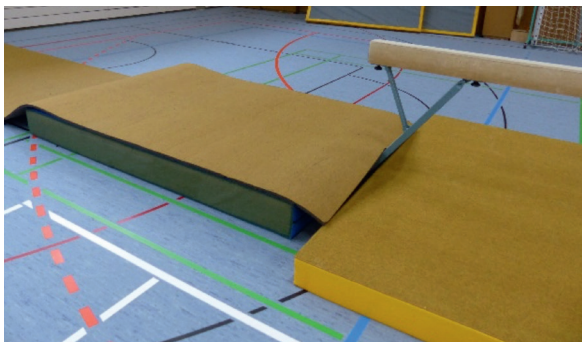


Abb. 43: Bodenläufer über Weichbodenmatte

Sollten keine Niedersprungmatten vorhanden sein, sind Turnmatten (am besten doppelt übereinander) unter den Balken zu legen. Für die Abgangsmatte kann ggf. auch eine Weichbodenmatte genutzt werden, über die ein Bodenläufer gezogen wird.



Abb. 44: Stellschrauben am Schwebebalken

Ein Schwebebalken ist stets von der Lehrkraft auf Standfestigkeit zu kontrollieren (insbesondere die Stellschrauben bzw. die Hebel sind zu prüfen).

Beispielelement: Rad (Handstützüberschlag seitwärts)

Voraussetzung:

- Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung auf einer Linie am Boden

Knotenpunkte der Bewegung:

- Ansatz des Rades wie Ansatz des Handstandes (über das gebeugte vordere Bein), die Drehung der Hände, Arme, Schultern, Oberkörper etc. erfolgt kurz vor dem Handaufsatz.
- Die Handballen werden schulterbreit quer auf die Lauffläche des Balkens gesetzt, die Finger umschließen die obere Kante des Geräts.
- Nach Durchlaufen der Seithandstandposition erfolgt eine schnelle Hüftdrehung, dann wird das Schwungbein gebeugt aufgesetzt, das Abdruckbein deutlich weiter hinten gestreckt (Ausfallschritt).
- Die gestreckten Arme sind von Beginn an in Verlängerung des Rumpfes an den Ohren und bleiben dort bis zur Landung.

Sprung

Für den Sprung sind 25 m Anlauf maximal vorgesehen. Der Sprung, egal ob Sprungtisch, Pferd oder Kasten (quer oder längs), ist mit zwei dahinter liegenden Niedersprungmatten zu sichern. (Die Wand als bremsendes Element nach der Landung ist

nicht zulässig, selbst wenn diese gepolstert ist.) Beim Aufbau der Sprunganlage ist zu kalkulieren, dass hier mehr als 30m linear benötigt werden (genügend langer Anlauf, Brett, Brettabstand, Sprunggerät, Mattenabsicherung).



Abb. 45–47: Aufbau Sprung

Der Sprungtisch sowie auch das Pferd bzw. der Kasten sind beim Aufbau stets zu schieben und keinesfalls zu ziehen.

Vor Nutzung des Sprungtisches müssen die Räder fixiert und der Griff für die Höhenverstellung fest zuge dreht sein.

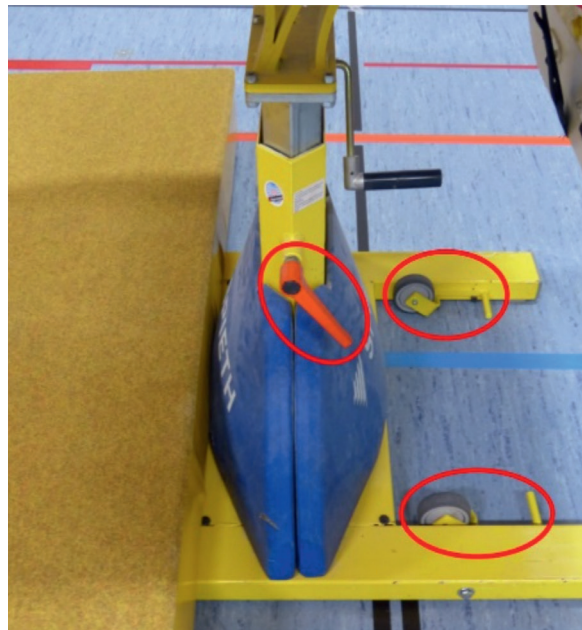


Abb. 48: Fixierte Räder und festgedrehter Griff

Es ist darauf zu achten, dass der Kasten mit dem Hebel abgelassen wird und sicher steht.



Abb. 49: Fester Stand durch abgelassene Hebel

Wird das Minitrampolin als Absprunghilfe genutzt, sind sowohl die Federn auf Vollständigkeit als auch die Befestigung der Abdeckung zu kontrollieren. Auch die Sicherung der Standrohrarretierungen ist zu überprüfen. Wird ein wie in Abb. 50 dargestelltes Gerät genutzt, ist die Sprungausführung **nur mit Turnschläppchen** erlaubt, um eine Zehenverletzung zu vermeiden.

Die notwendige Neigung des Trampolins ist den körperlichen Voraussetzungen (u. a. auch der Anlaufgeschwindigkeit) der jeweiligen Schülerin anzupassen.

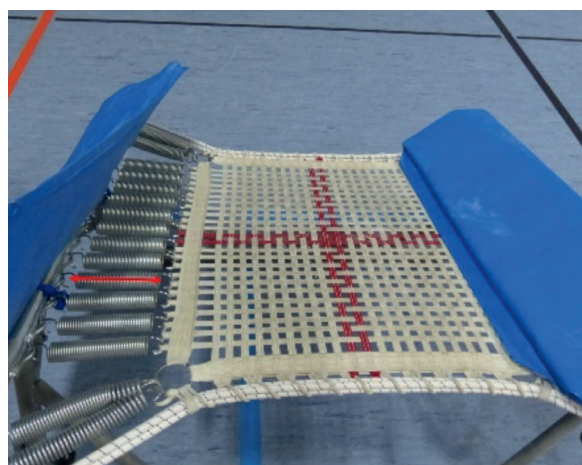


Abb. 50: Minitrampolin

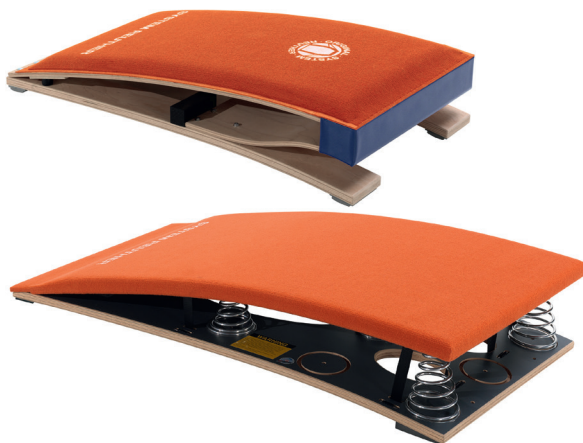


Abb. 51: Sprungbretter – „Kinderbrett“ (oben), Frauenbrett mit Federn (unten)

Die richtige Wahl des Sprungbrettes ist entscheidend für die Sprungausführung. Entsprechend des Körpergewichtes wird zwischen „Kinderbrettern“ und solchen für das Frauen- bzw. Männerturnen unterschieden.

Wenn ein Sprungbrett – wie in Abb. 51 abgebildet – mit Federn eingesetzt wird, ist vor Benutzung sicherzustellen, dass alle Federn eingehängt sind.

Tipp: Der Brettabstand ist entsprechend des Sprunges unterschiedlich zu wählen: soll ein Drehumkehrsprung (z. B. Flanke, Hocke, Grätsche, Bücke) gezeigt werden, dann ist der Brettabstand weiter zu wählen. Ist eine Überschlagbewegung geplant, muss ein geringerer Brettabstand gewählt werden, um möglichst wenig Horizontalgeschwindigkeit zu verlieren und schnell Gerätkontakt zum Sprungtisch zu haben.

Beispielelement: Handstützüberschlag (Handstützsprungüberschlag) mit Minitrampolin

Voraussetzungen:

- Handstützüberschlag von einer höheren auf eine niedrige Ebene. Aus dem Ansprung (Stand auf einer Kastenbahn aus drei längs hintereinander gestellten fünfteiligen Kästen) Handstützüberschlag mit beidhändigem Abdruck und Landung auf einer Niedersprungmatte (gern mit Hilfeleistung).
- Aus dem Anlauf Absprung auf einem Minitrampolin, schneller Handstütz auf dem Sprungtisch und Landung in Rückenlage auf einem erhöhten Weichbodenmattenberg

Knotenpunkte der Bewegung:

- Optimaler gesteigerter Anlauf mit Körpervorlage
- Einsprung: Abstand von der letzten Bodenberührung zum Aufsprung aufs Trampolin
- Absprung mit Armzug
- Flache erste Flugphase (direkte Stützaufnahme auf dem Sprungtisch)
- Abdruck mit gestreckten Armen
- Deutlicher Höhengewinn in der zweiten Flugphase (Körper in Schiffchenposition – C+ Halte)
- Landung (in der „Flucht“ des Sprunggerätes) hüftbreit, mit leicht gebeugten Kniegelenken und aufrechtem Oberkörper sowie „festen“ Armen

Literaturhinweise

zu Methodikbüchern im Gerätturnen und weiteren Lehrmaterialien

- Barth, B. & Scharenberg, S. (2009). *Gerätturnen – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer, 168 S. (ISBN-10: 3898994597; ISBN-13: 978-3898994590)
- Bessi, F. (2009). *Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen*. 1. Lizenzstufe. 3., veränderte Aufl. Freiburg: Eigenverl., 534 S. (ISBN 978-3-00-027421-3)
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (Hrsg.) (2018). *Matten im Sportunterricht*. Berlin
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (Hrsg.) (2018). *Trampoline in Kitas und Schulen*. Berlin
- Gerling, I. (2018). *Gerätturnen für Fortgeschrittene – Band 1: Bodenturnen und Schwebebalken (Wo Sport Spass macht)*. 3., überarbeitete Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 488 S. (ISBN: 978-3-89-899618-1)
- Gerling, I. (2015). *Gerätturnen für Fortgeschrittene – Band 2: Sprung-, Hang- und Stützgeräte (Wo Sport Spass macht)*. 2., überarbeitete Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 400 S. (ISBN-10: 9783898999571; ISBN-13: 978-3898999571)
- Härtig, R. & Buchmann, G. (2011). *Gerätturnen – Trainingsmethodik*. 2. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 432 S. (ISBN-10: 3898996166; ISBN-13: 978-3898996167)
- Knirsch, K.: *Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens – Technik und Methodik in Theorie und Praxis für Schule und Verein*, Bd. 1, Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt, 4.2000
- Knirsch, K.: *Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens – Technik und Methodik in Theorie und Praxis für Schule und Verein*, Bd. 2, Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt, 3. Aufl. 2003
- Knirsch, K. & Minnich, M. (1998). *Gerätturnen mit Mädchen und Frauen. Analysen, Technik und Methoden der Fundamentalbewegungen des Gerätturnens in Schule, Hochschule und Verein*. Kirchentellinsfurt: Olaf Knirsch, 352 S. (ISBN-10: 392709112X; ISBN-13: 978-3927091122)
- Meyer, M., Christlieb, D. & Keuning, N. (2009). *Trampolin: Schwerelosigkeit leicht gemacht (Wo Sport Spass macht)*. 3., überarbeitete Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 272 S. (ISBN-10: 389899516X; ISBN-13: 978-3898995160)
- Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz. (Hrsg.) (2006). *PZ-Information 14/2006. Sport – Handreichung zum Lehrplan Sport SII – Teil 2*. Bad Kreuznach
- Scharenberg, S. (2011). *Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. (Praxisbücher Sport)*. Wiebelsheim: Limpert, 99 S. (ISBN 978-3-7853-1798-3)
- Unfallkasse NRW: *Niedersprünge-Landungen-Matten (praevention_NRW_11b)*, November 2010, S. 16 f
- Weller, K. (1981). *Technik und Methodik des Gerätturnens: Eine Lehrhilfe unter dem spezifischen Aspekt methodischer Bewegungsgruppen (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports)* Schorndorf: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, 244 S. (ISBN-10: 3778095315; ISBN-13: 978-3778095317)

Bezugsquellennachweis für eine CD, die viele Elemente aus dem Sportabitur Rheinland-Pfalz Gerätturnen enthält: Fachberater Sport Rheinland-Pfalz



Die Turnlehrer-App enthält alle Elemente aus dem Sportabitur BaWü im Gerätturnen und hat damit eine große Schnittmenge zum Sportabitur in RLP. Die App ist im App-Store kostenfrei herunterzuladen.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG

Impressum:

Herausgeber:

Ministerium für Bildung Rheinland-Pfalz (verantw.), Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz

Autoren:

Prof. Dr. Swantje Scharenberg und (für Trampolin) Michael Steiger, beide IfSS Karlsruhe, KIT

unter Beteiligung von:

Rudolf Storck, ADD Neustadt/Weinstraße

Fachdidaktischen Kommission Sport S II Rheinland-Pfalz:

Karl-Heinz Berkessel, Gutenberg-Gymnasium Mainz

Dietholt Isaak, Leibniz-Gymnasium Neustadt/Weinstr.

Katrin Franz, Reichswald-Gymnasium Ramstein-Miesenbach

Dr. Robert Horsch, Auguste-Viktoria-Gymnasium Trier

Mark Schulz-Utermöhl, Gymnasium auf dem Asterstein Koblenz

Michelle Dübon, IfSS Karlsruhe, KIT

Fotos:

Annika Mörike (IfSS Karlsruhe, KIT) und Frank Kühn, Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz

Wissenschaftliche Begleitung des Projekts und Beratung:
(Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen)

Leitung: Prof. Dr. Swantje Scharenberg



Satz: Composizione Katrin Rampp, Kempten

Mainz, 2021