



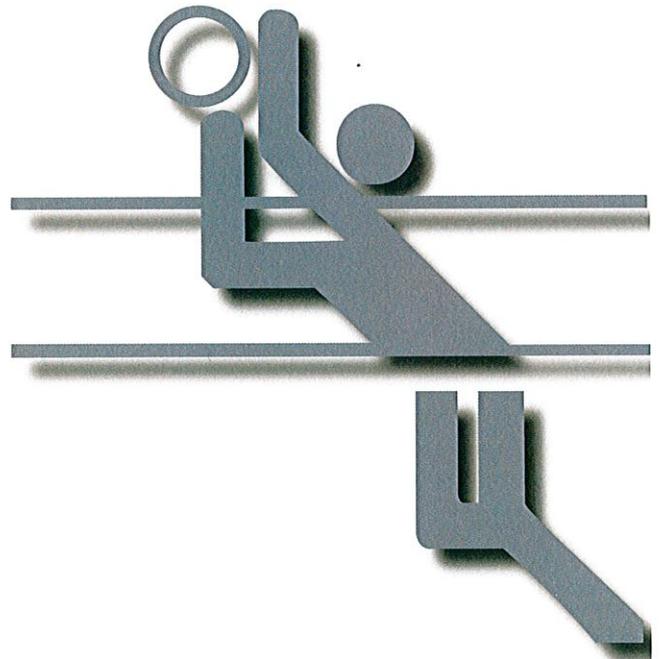
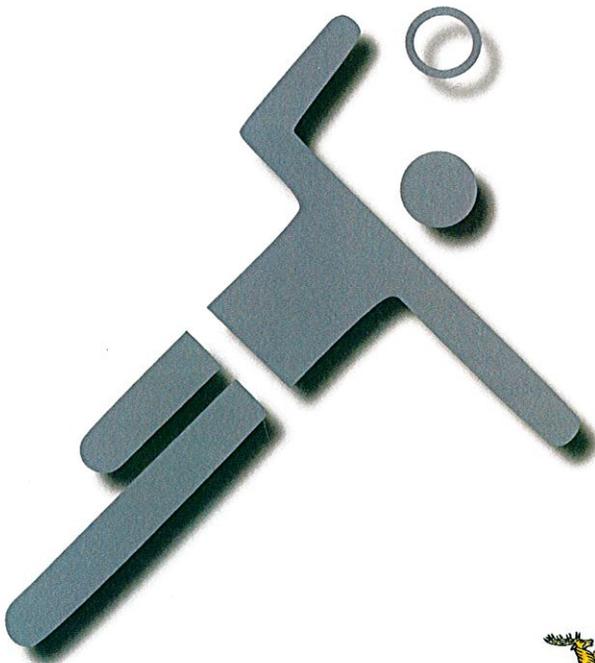
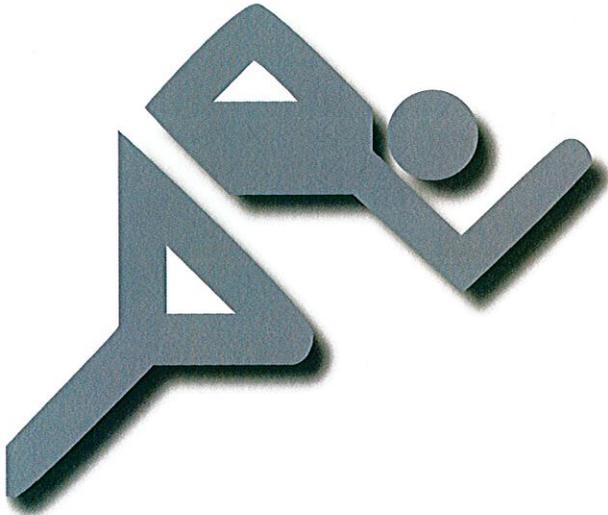
INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 2/2012

Heft 40



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

Das neue Deutsche Sportabzeichen und die Koordinationsanforderungen im Gerätturnen

Prof. Dr. Swantje Scharenberg, FOSS Karlsruhe (scharenberg@foss-karlsruhe.de)

Pünktlich zum Jubiläum „100 Jahre Deutsches Sportabzeichen“ ist der Aufgabenkatalog gründlich reformiert, die Basis und auch das Strukturmerkmal für die neuen Anforderungen bilden ab Gültigkeit die motorischen Grundeigenschaften.

Die Akzeptanz des Sportabzeichens erscheint in der Öffentlichkeit höher denn je, insbesondere für die Prävention. Gesundheits- bzw. Krankenkassen unterstützen diesen traditionellen Wettbewerb, teilweise geben sie sogar einen individuellen Bonus mit Prämienanspruch für den Nachweis des erfolgreichen Absolvierens des Abzeichens.

Für das Schulalter gibt es sechs verschiedene Altersgruppierungen und dementsprechend auch sechs unterschiedliche Anforderungen, die für die Koordination in der Sportart Turnen (=Gerätturnen) hier beispielhaft vorgestellt werden.

1 Ausgangssituation

Turnen gehört wie die Leichtathletik und das Schwimmen zu den Grundsportarten und ist im Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens in den Disziplingruppen KRAFT, SCHNELLIGKEIT und KOORDINATION vertreten. Denn Turnen fördert vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten und ermöglicht vielfältige Bewegungserlebnisse, die beim Schwingen, Springen, Hangeln, Stützen, Balancieren, Rollen und Drehen um alle Körperachsen erfahren werden können. Im neuen Sportabzeichen wird dies eindrucksvoll demonstriert.

Turnen präsentiert sich im Reigen der Dreistufigkeit als methodische Reihe, die von der Bronze-Übung hin zur Gold-Übung führt. Damit können auch Turn-Laien die einzelnen Aufgaben mit Erfolg absolvieren und sich von den Bewegungserfahrungen begeistern lassen.

2 Auswahlkriterien für die Turn-Aufgaben:

Bekannte Bewegungen nutzen:
Aus diesem Grund wurde in der Be-

schreibung nicht die spezifische Turnsprache verwendet, sondern volkstümliche Begriffe wie z. B. Kerze und Rad.

Gesundheitsbewusstes Üben ermöglichen:

Bei den einzelnen Aufgaben, die von Bronze zu den Goldanforderungen als methodische Reihe geplant sind, sind u.a. Gerätehilfen in die Zielaufgabe mit eingebunden.

Körperliche Entwicklung beachten:

Die motorischen Grundeigenschaften, die entscheidend für die Alltagsbewältigung sind, lassen sich in jedem Alter trainieren, jedoch mit unterschiedlichem Erfolg.

3 Bewertung

Die Bewertung erfolgt mit „geschafft“ oder „nicht geschafft“ und nicht mit den turnspezifischen Kriterien, damit die Selbsteinschätzung vereinfacht wird und auch der DSA-Prüfer, der nicht aus dem Turnen kommt, die Turnaufgaben abnehmen und beurteilen kann.

Wenn nicht anders beschrieben, ist für die Umsetzung der Turnaufgaben eine Hilfeleistung (taktil oder durch einen anderen Geräteaufbau festgelegt) nicht zulässig. Für die Bewertung muss die Turnaufgabe erkennbar (Grobform) sein.

Das Turnen soll sich für eine breite Bevölkerungsschicht inkl. der Schülerinnen und Schüler interessant und attraktiv präsentieren und Interesse wecken, sich sportlich verstärkt zu betätigen.

4 Beispiel: Aufgabenkatalog Koordination

Beginnen möchte ich mit einem Zitat aus dem Aufgabenkatalog:

Infobox:

Sportwissenschaftliche Hintergründe
„Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler,

motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.“ Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

Die Aufgabenauswahl hat stark beeinflusst, dass der Schwebebalken einmalig ist und nicht durch eine Bank o.ä. ersetzt werden kann. Jungen wie Mädchen reizt das Gerät, insbesondere das Risiko, welches durch die Breite von 10 cm und durch die Fallhöhe gegeben ist.

Methodisch wird hier neben der Gleichgewichtsfähigkeit unmerklich die Ganzkörperspannung trainiert. Der für die Bronze-Anforderung gewollte Ballenstand und die absichtlich nicht näher qualifizierte Bedingung „zügiges Gehen“ sind wesentlich einfacher umzusetzen, wenn die Arme an den Ohren sind und somit der gesamte Körper kontrolliert ist. Der Blick aufs Balkenende erleichtert die Ausführung ebenfalls.

Kinder können nicht mehr rückwärts gehen. (Können wir es denn noch, als Erwachsene?) – diese Aussage wird stets gern zitiert, wenn der Rückgang der Motorik bei den Heranwachsenden beklagt wird. Mit der Silberanforderung können die Kinder nun unter Beweis stellen, ob sie – nach dem unvermeidlichen Üben – nicht doch rückwärts gehen können. Wenn die Kinder dabei erneut nach vorne auf das Balkenende schauen und die Arme über den Kopf nehmen – wie unter „Bronze“ gelernt – womöglich noch im Ballenstand bleiben, haben sie deutlich dazu gelernt, auch im Hinblick auf Orientierungsfähigkeit.

Beim seitlichen Gehen ist zwar die Auflagefläche vermeintlich größer, jedoch fehlt der optische Orientierungspunkt „Balkenende“. Die Tendenz, dass Kinder gerne nur immer mit der gleichen Seite einen neuen Schritt wagen, wird hier entgegengewirkt, da sie die Aufgabe nach beiden Seiten, also auch mit beiden Füßen erfüllen müssen.

Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplin Koordination:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Schwebebalken	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
siehe Absatz	4.4.7.1	4.4.7.2	4.4.7.3	4.4.7.4	4.4.7.5	4.4.7.6

4.4.7.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter
Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken mit Matten abgesichert

1 (Bronze)	Zügiges Gehen auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
2 (Silber)	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
3 (Gold)	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann in die gleiche Richtung mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

4.4.7.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69
Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matte

1 (Bronze)	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
2 (Silber)	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
3 (Gold)	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.

Geräturnen ist vielseitig. War bei den Primarschülern der ersten und zweiten Klasse die Grundform „Balancieren“ die Hauptaufgabe, so ist es nunmehr das „Stützen“ für die Kinder der zweiten und dritten Klasse.

Die Bronzeanforderung bereitet unter dem Aspekt der Kopplungsfähigkeit den Rückschwung vor und trainiert gleichzeitig das Richtige, wenn auch kurzzeitige Stützen mit gestreckten Armen. Sein eigenes Gewicht abstützen zu können, fällt nicht nur den Kindern zunehmend schwer.

Wer Silber erreichen will, braucht diese Stützkraft und Mut – das ist schon alles. Denn das Seil fixiert die Hüfte (=den Schwerpunkt) an der Stange. Lässt sich der Übende gestreckt zurück fallen, rotiert er automatisch um die Stange. Der Kopf sollte bei der Bewegung vorne bzw. gerade auf dem Hals bleiben.

In der Goldbedingung werden nun Rückschwung und Hüftumschwung kombiniert, also eine Vorwärts- mit einer Rückwärtsbewegung. Die Krux bei der Ausführung ist, nicht zuerst das Eine zu beenden, also in die Ruhelage zu kommen, sondern mit der Annäherung der Hüfte an die Stange bereits den Umschwung durch aktives Zurückbringen des Rumpfes die Rückwärtsrotation einzuleiten. Dass hier Sicherheitsstellung erlaubt ist, versteht sich aus dem Leistungssprung zwischen Silber und Bronze.



Eine weitere Grundtätigkeit des Bewe- gens, das Schwingen, ist sehr gut an einem erneut anderen Gerät, den schwingenden Ringen (=Schaukel- ringe) zu vollziehen. Die Primarschul- kinder (4. Klasse) bzw. die 5./6.-Kläs- ser sollten bereits begriffen haben, wie wichtig es ist, sich festzuhalten. Für die Überprüfung dieser Fähigkeit – gepaart mit einer altersgerechten Kraftanfor- derung – ist die Bronzeaufgabe gedacht. Beim Schwingen an den Ringen wird Rhythmisierungsfähigkeit benötigt und auch Antizipationsfähigkeit, um sich vom Boden abzustößen. Ob es der richtige Moment ist, in dem sich der/ die Aktive vom Boden abstößt, ist für Laien am deutlichen Höhengewinn (Goldanforderung) zu erkennen.

Für Jugendliche der 7./8. Klasse wird ein turnerisches Element, das Rad, an- geboten. Das kleine „Kunststück“ hat hohen Aufforderungscharakter, wird gerne probiert.

Bei der Bronzeanforderung ist das Ziel zu lernen, die Beine zu strecken und über die Stützstelle zu bekommen (La- ge des Körpers im Raum). Die 30cm zwischen Handaufsatz und Matte ma- chen diese Aufgabe lösbar.

Das Landen gegen die Bewegungs- richtung – wie bei „Silber“ gefordert, verdeutlicht die beiden Hüftdrehungen im Rad und erleichtert die Landung. Der Korridor (Gold) führt von der Grob- form zur Feinform.

Dass die Rolle zu den koordinativen Anforderungen zählt, mag zunächst verwundern. Jedoch ist der raum-zeit- liche Ablauf der durch Translation und Rotation (Rolle vorwärts) bzw. Rotation und Translation (Rolle rückwärts) ge- prägten Bewegung die eigentliche He- rausforderung bei der Rolle.

Um aus der Bauchlage die Rolle vor- wärts ausführen zu können (Bronze), dürfen die Zehenspitzen aufgesetzt werden und auch ein Abdrücken vom Ballen ist erlaubt. Der spezielle Aufbau (Geräthilfe) ermöglicht ein intensives Üben ohne zusätzliche taktile Hilfelei- stung.

Auch bei der Bedingung „Silber“ ist das Erfolgserlebnis garantiert. Jeder/m

4.4.7.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59 Schwingen an den Ringen

Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

1 (Bronze)	Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten mit gestreck- ten Armen abspringen und Arme anziehen (der restli- che Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme stre- cken und landen.
2 (Silber)	Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
3 (Gold)	Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

4.4.7.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49 Rad / Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

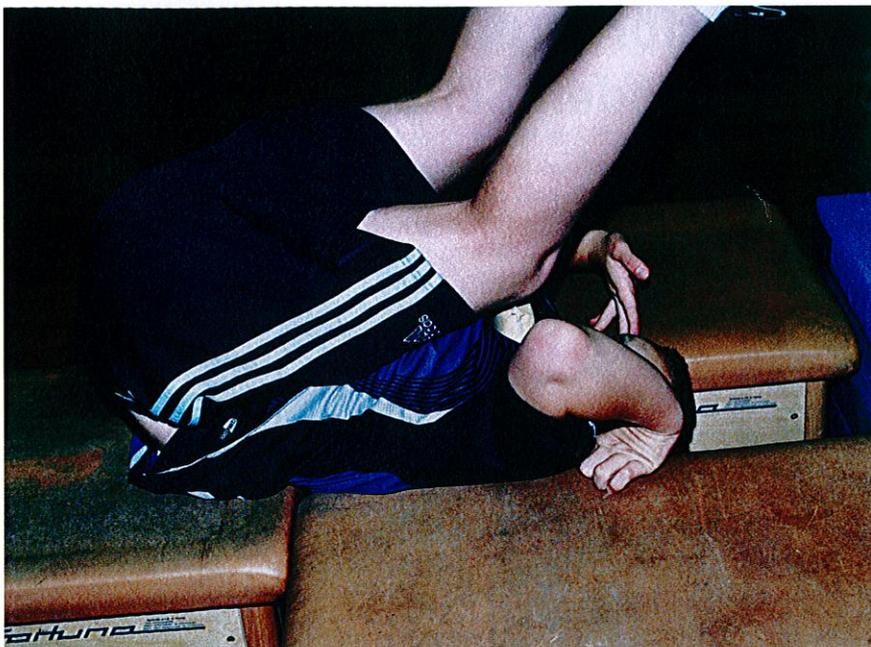
Material: Weichbodenmatte, Turnmatten

1 (Bronze)	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochge- stellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichboden- matte im Handaufsatz ca. 30 cm.
2 (Silber)	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
3 (Gold)	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche mar- kierten Korridor von 50 cm Breite.

4.4.7.5 Alter 14-15 und 30-34 sowie 35-39 Rolle

Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

1 (Bronze)	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
2 (Silber)	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander ge- stellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmat- tenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
3 (Gold)	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander ge- stellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem, bezogen auf die Kästen, etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.



4.4.7.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29 Sprung mit Drehung

Material: Turnmatten

1 (Bronze)	Vier Strecksprünge mit jeweils einer $\frac{1}{2}$ Drehung in den sicheren Stand, dabei den Ersten und Dritten nach links, den Zweiten und Vierten nach rechts als Drehrichtung.
2 (Silber)	Einen Strecksprung mit einer $\frac{1}{1}$ Drehung.
3 (Gold)	Einen Strecksprung mit einer $\frac{1}{1}$ Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.

Übenden wird es gelingen, die Rolle rückwärts zu turnen. Jedoch nur derjenige, der Stütz aufnimmt und seine Armkraft nutzt, wird auch in die Hockposition gelangen. Ohne Armeinsatz endet die Bewegung gefahrlos in der Bauchlage auf dem Mattenberg.

„Der richtige Moment“ ist erneut der Unterschied zwischen Silber und Gold. Denn nur der Armeinsatz ermöglicht es, auf einem höheren Niveau die Übung zu beenden.

Wie deutlich erkennbar wird, kann der methodische Aufbau (=Geräthilfe) sowohl für das Erlernen der Rolle vorwärts als auch für das Erlernen der Rolle rückwärts genutzt werden. Es ist nicht allein eine Binnen-Differenzierung nach Leistungsniveaus innerhalb eines Elementes möglich, sondern auch das Erlernen von zwei verschiedenen Elementen.

Orientierungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit sind für die Anforderungen in der Altersgruppe der Oberstufe notwendig. Die Längsachsendreherung zu einer Seite, insbesondere wenn es nur eine halbe ist, erscheint einfach. Jedoch der Wechsel der Drehrichtung und auch die Anzahl vier sind die Krux bei dieser Aufgabe.

Der Strecksprung mit $\frac{1}{1}$ Drehung wird meist im Absprung vorgedreht, das heißt, die Füße zeigen beim Einbeugen der Knie bereits in die Drehrichtung, und es wird nur eine $\frac{3}{4}$ Drehung um die Längsachse gezeigt. Insbesondere bei den Jungen/Männern ist die Lage des Körpers im Raum die Schwierigkeit. Beobachtungen zeigen, dass besonders diese Zielgruppe meist schräg in der Luft liegt. Wenn der methodische Hinweis folgt, die Drehrichtung zu ändern – also statt links herum, rechts he-

rum zu springen – verbessert sich die Ausführung erheblich. Erneut ist es die Exaktheit der Ausführung, eben keine Grobform sondern die Feinform, die den Unterschied zwischen Silber und Gold ausmacht.

In den bereits durchgeführten Fortbildungen zu den Anforderungen im Turnen im neuen Deutschen Sportabzeichen zeigte es sich, dass „das Neue“ sehr kritisch beäugt wurde. Je mehr sich die TeilnehmerInnen mit den Inhalten auseinander gesetzt hatten und je mehr sie auch den methodischen Aufbau der Anforderungen begriffen hatten, umso interessierter wurden sie. Als sie dann die Aufbauten live gesehen und auch erprobt hatten, waren die meisten kritischen Stimmen verstummt. Dass stets die Einstufung Alter zu Anforderung ein Diskussionspunkt ist und bleibt, war vorauszusehen.

Buchempfehlung zu den hier angesprochenen Methodiken:

Scharenberg, S. (2011), „Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co.“ Limpert-Verlag, Wiebelsheim.