

Turnern an Geräten - Lebendige Leibeserziehung : Versuch zu einem Beitrag zur Systematik

Autor(en): **Gilardi, Clemente**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der
Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990876>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

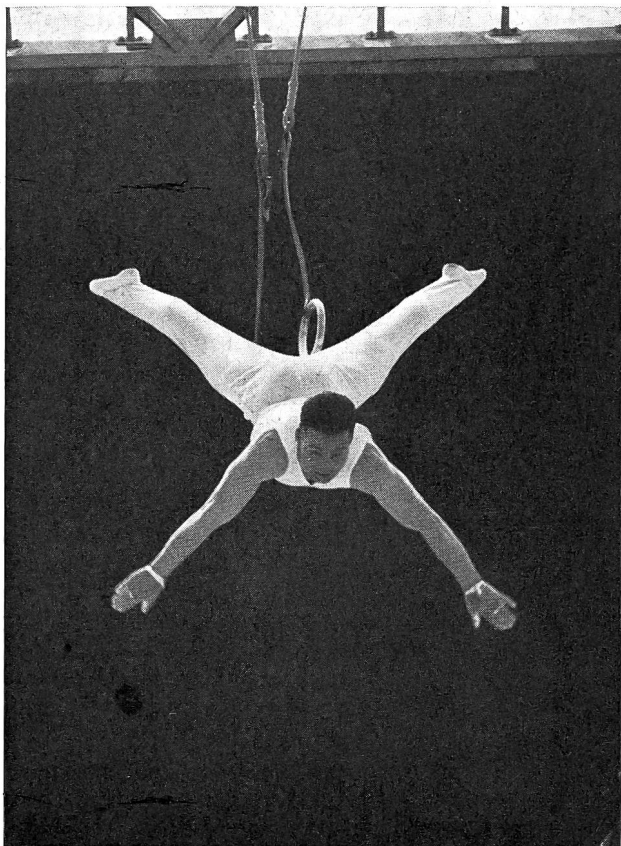
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Turnen an Geräten — Lebendige Leibeseziehung

Versuch zu einem Beitrag zur Systematik

Clemente Gilardi, Turn- und Sportlehrer ETS, Magglingen



Vorwort

Wir nehmen hier vorläufig grundsätzlich keine Stellung zu schon existierenden systematischen Einteilungen des Übungsgutes des Geräteturnens.

Es ist uns bewusst, dass eine systematische Ordnung dringend nötig ist; wir sind aber auch der Auffassung, dass eine solche nur aus einer Gliederung nach Geräten oder nur aus einer Einteilung nach struktureller Verwandtschaft der Bewegung allein ungenügend ist. Unserer Meinung nach sollte diese systematische Ordnung nach Geräten und nach struktureller Verwandtschaft der Bewegungen gleichzeitig erfolgen. Nur so kann eine Systematik des Geräteturnens die Unterschiede und Ueberschneidungen, überall dort, wo sich solche ergeben, klar festlegen und damit erst wahrhafte Gültigkeit erlangen. Niemand kann verneinen, dass das Turnen an Geräten in den letzten Jahren unter der Jugend an Beliebtheit etwas verloren hat; das hängt von der Tatsache ab, dass «es zahlreiche Disziplinen gibt, in denen der für die Übungsfreude so wichtige Erfolg sich schneller und leichter einstellt» (Heinz Meusel).

Es ist klar, dass das Turnen an Geräten stoffmässig nicht so naturgebunden ist wie andere Disziplinen (wir denken hier speziell an das Laufen, Springen und Werfen in der Leichtathletik). Wenn man aber anerkennt, «dass gerade das Geräteturnen als Grundschule für den Jugendlichen wegen seiner vielseitigen körperlichen Durchbildung und seiner vielgestaltigen Bewegungserziehung durch keine andere Disziplin zu ersetzen ist, dann ergibt sich für den Leibesezieher die Auf-

gabe, «... dem Lernenden den ganzen Reichtum des Bewegungserlebnisses zu erschliessen und dem Geräteturnen selbst die Anziehungskraft zu verleihen, die es verdient» (Heinz Meusel).

Eine einfache systematische Einteilung, nicht methodischer Natur, aber mit dem Ziel, eine grundsätzliche Klarheit zu schaffen, kann nur der Sache dienen. Das ist der Zweck unserer nachstehenden Ausführungen.

Geräteturnen und Kunstturnen

Täglich haben wir die Möglichkeit festzustellen, dass, spricht man von Turnen an Geräten, im allgemeinen kein richtiger Unterschied zwischen Geräteturnen und Kunstturnen gemacht wird.

Die zwei Begriffe sind sicher eng verwandt und die Grundlagen für die Entstehung des zweiten sind durch den ersten gegeben; aber sie sind nicht identisch. Wenn nur die Allgemeinheit in diesem Irrtum verfangen wäre, hätte das keine entscheidende Bedeutung; wenn aber die aktiv Sporttreibenden selber diesem Irrtum erliegen, dann ist es nötig, die Sache klarzustellen.

Unterschiede

- Kunstturnen betreiben kann nur, wer dazu die Grundlagen besitzt, die das Geräteturnen vermittelt; sonst wäre es wie wenn man laufen möchte, ohne gehen zu können.



- Geräteturnen ist Ueben an verschiedenen Geräten, um eine Steigerung der Kraft, eine Förderung der Gewandtheit und Geschicklichkeit, eine Verbesserung der Körperbeherrschung und des Lagegefühles, eine Förderung des Bewegungsgefühls, eine Verfeinerung des Rhythmus-Sinnes und eine Schulung des Mutes zu erreichen.

Kunstturnen ist eine Vervollkommnung des Geräteturnens und wird in den verschiedenen Leistungsstufen zur Wettkampfdisziplin. Die obengenannten Werte finden wir hier in höchstem Masse.

- Geräteturnen ist allen Sporttreibenden jeder Altersstufe offen und bietet allen die Möglichkeit, ihre körperlichen und psychischen Eigenschaften zu verbessern, sei es im allgemeinen Sinne oder im Dienste der Vorbereitung für eine andere Wettkampfdisziplin.

Kunstturnen ist nur einem Teil der besonders begabten Sporttreibenden offen und bietet ihnen die Möglichkeit, ihrem Können Ausdruck zu geben.

- Das Geräteturnen dehnt sich auf alle möglichen Geräte aus, an welchen man Grundschararbeit in irgend einer Art durchführen kann.

Als Vervollkommnung des Geräteturnens beschränkt sich das Kunstturnen nur auf einige wenige Geräte, an welchen die Kunstturner ihre Wettkämpfe austragen.

- Für das Geräteturnen kommen alle Geräte in Frage: Bock, Pferd, Sprungkasten, Schwebelbank, Schwebelbalken, Barren, Stufenbarren, Reck, Ringe, Schaukelringe, Klettergerüst (Klettertau und Kletterstange), Schwungtau usw. Wenn man den Boden als Gerät beurteilt, kann das Bodenturnen auch eingeschlossen werden.

Der Kunstturnerwettkampf der Männer beschränkt sich auf folgende 6 Disziplinen: Pferdsprung, Freiübung, Pferdpauschen, Ringe, Barren und Reck.

Der Kunstturnerwettkampf der Frauen beschränkt sich auf folgende 4 Disziplinen: Pferdsprung, Bodenübung, Schwebelbalken und Stufenbarren.

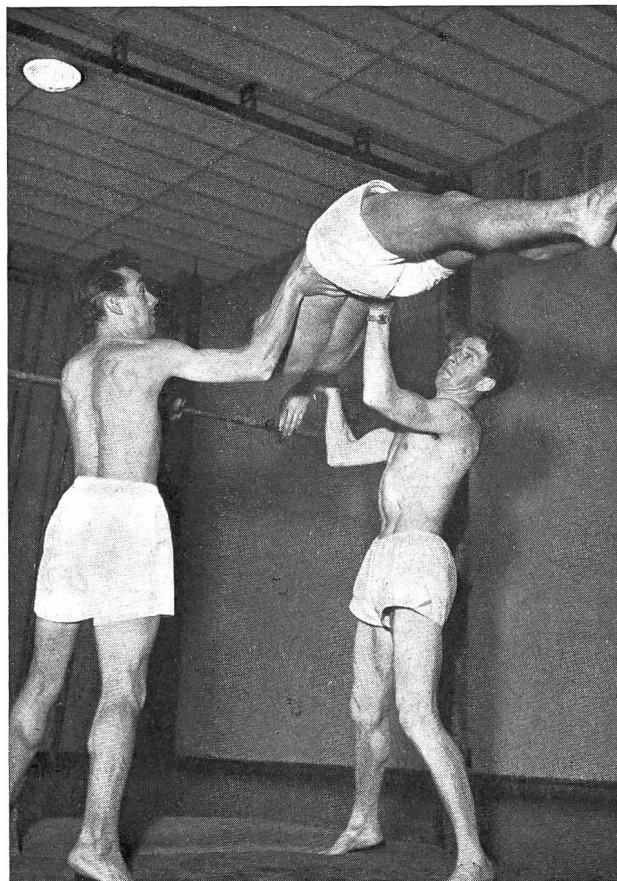
- Dank der Vielseitigkeit der gebotenen Möglichkeiten ist im Geräteturnen das Ueben nur teilweise an die Form der Geräte gebunden (Uebungselemente, die für ein Gerät typisch sind). Wegen der Beschränkung auf wenige Geräte und der daraus folgenden zielgerichteten Anpassung an die Wettkampfdisziplin ist das Ueben im Kunstturnen viel stärker an die Form der Geräte gebunden.

Es sei auch klargestellt, dass wir hier überhaupt nicht versuchen wollen, festzulegen, wo die genaue Grenze zwischen Geräte- und Kunstturnen liegt.

Wir wollen uns jetzt nicht näher mit dem Kunstturnen beschäftigen; das könnte das Thema einer späteren Studie sein. Nachdem die Unterschiede zwischen Geräteturnen und Kunstturnen festgelegt sind, versuchen wir hier nur etwas tiefer in die Belange des ersteren einzudringen.

Wir schicken voraus, dass wir uns hier nicht speziell bemühen wollen, zwischen Geräteturnen der Frauen und Männer (resp. der Mädchen und Knaben) zu unterscheiden; wir weisen auch darauf hin, dass eine Differenzierung in der Art der Uebungen für die jüngeren Altersstufen sehr gering ist; wird sie doch erst dort wesentlich, wo durch das Wachstum eine Differenzierung der Leistungsfähigkeit auftritt.

Da sich unsere Zeitschrift ja in erster Linie an ein männliches Leserpublikum richtet, sind unsere Ausführungen auch besonders für den männlichen Geräteturnbetrieb bestimmt.



Geräteturnen

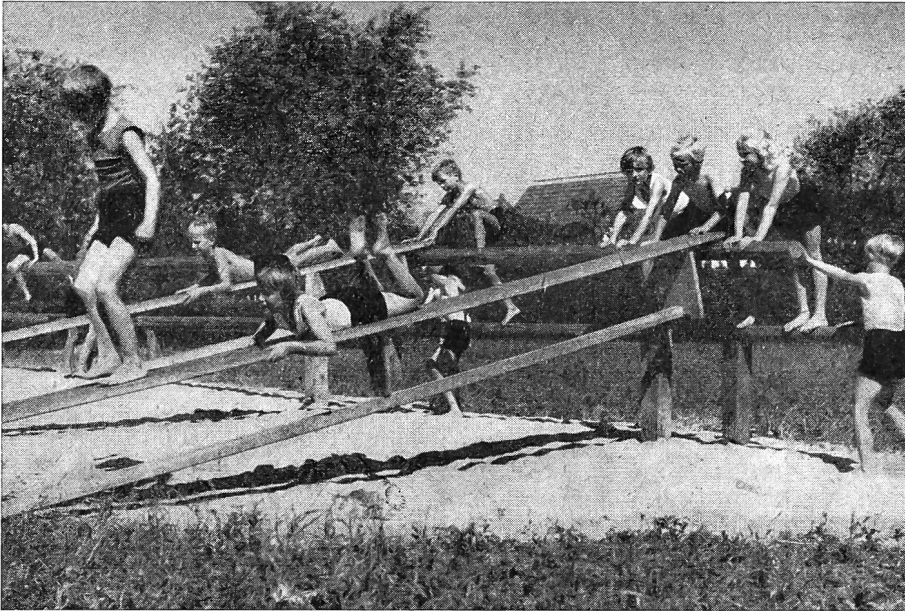
Das Geräteturnen kann in zwei Hauptgruppen eingeteilt werden: einerseits Turnen an einzelnen Geräten, andererseits was wir Gerätekombinationen nennen wollen.

1. Turnen an einzelnen Geräten

Wie gesagt, wir wollen hier keine Grenze zwischen Geräteturnen und Kunstturnen ziehen; sonst müssten wir wohl auch im Geräteturnen selber zwischen Tummelübungen, Angewöhnungsübungen und reinen Geräteturnübungen unterscheiden (und man könnte das Ganze sogar noch in mehr Gruppen aufteilen!). Da wir am Anfang dieses Artikels auch gesagt haben, dass für das Geräteturnen alle möglichen Geräte in Frage kommen, wollen wir keine Beschränkung vornehmen, wie eine strukturelle Einteilung der Uebungen es verlangen würde. Sonst wären wir gezwungen, auf einige der von uns genannten Geräte zu verzichten, oder dann nur diejenigen zu beurteilen, die auch für das Kunstturnen gebraucht werden.

Aus all diesen Gründen und um momentan die Sache einfacher zu machen, bleiben wir vorläufig bei folgender sehr allgemeiner Definition: «Das Turnen an einzelnen Geräten ist die normale, einfache Praxis des Geräteturnens, die wir aus Tradition kennen.» Die einzelnen Geräte werden separat verwendet, d. h. es wird am Barren, am Reck, an den Schaukelringen usw. getrennt gearbeitet. Diese Form wird fälschlicherweise oft als einzig mögliche und brauchbare angesehen. Das Turnen an einzelnen Geräten ist in folgenden Fällen zweckmässig:

- als allgemeines Geräteturnen (Tummelübungen, Angewöhnungsübungen usw.);
- als zweckgerichtete Einführung einzelner, für jedes Gerät typischer Uebungselemente;



c) als einzig möglicher Uebergang zum reinen Kunstturnen (hier tritt eine Ueberschneidung auf, auf die wir nicht eingehen wollen).

Wenn die Anzahl der zur Verfügung stehenden Geräte im Vergleich mit der Schülerzahl zu klein ist, und dazu der Stoff den Schülern in trockener Art geboten wird, kann das Turnen an einzelnen Geräten für die Lernenden sehr langweilig sein. Diese Gefahr besteht speziell unter Punkt b); darum empfehlen wir den Leitern, diesem Moment des Erlernungsprozesses besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Es soll hier keine Gelegenheit verpasst werden, den Betrieb lebendig und interessant zu gestalten, sonst kann das Geräteturnen seine Anziehungskraft verlieren. Sie kann nur durch Beseitigung jeder trockenen Unterrichtsform gefördert werden. Das führt uns zu den Details des methodischen Vorgehens. Darauf aber wollen wir hier nicht eintreten. Wir gehen vielmehr direkt zum nächsten Kapitel über, das besser illustriert, wie das Geräteturnen anziehender gestaltet werden kann.

2. Gerätekombinationen

Die Gerätekombinationen sind eine Weiterentwicklung des Turnens an einzelnen Geräten. Sie sind reich an Variationsmöglichkeiten und stellen darum eine sehr lebendige Form des Geräteturnens dar, die als solche vom erzieherischen Standpunkt aus (körperliche Ausbildung und psychische Erziehung) besonders interessant und wertvoll sind. An Gerätekombinationen kann speziell während der Phase der Einführung der verschiedenen Uebungselemente gut in Gruppen gearbeitet werden. Das erzieht neben allen anderen pädagogischen Werten des Geräteturnens zur Einfügung in die Gemeinschaft und zur Hilfeleistung gegenüber den Kameraden. Die Einzel-Ausführung der Uebungsteile entwickelt die Persönlichkeit des Schülers, auch wenn er dafür eventuell noch Hilfe braucht.

Die Gerätekombinationen sind nichts Neues. Wir teilen sie in drei Gruppen ein, die weniger begangene Wege in der Praxis des Geräteturnens aufzeigen. Die Notwendigkeit einer systematischen Einteilung liegt auf der Hand; dank ihr können die Kontaktpunkte und Unterschiede besser verstanden werden, was den methodischen Aufbau erleichtert.

Die drei Gruppen sind: *Hindernisbahnen*, *Stationenfolgen* und *Gerätebahnen*.

2. 1. Hindernisbahnen

Definition: Eine Hindernisbahn ist eine Folge von Geräten, die als Hindernisse in einer bestimmten Reihenfolge überwunden werden sollen.

Bewegungsziel: Grobe Form der Ausführung, bei der es speziell darum geht, die einfachste und ökonomischste Art der Ueberwindung der Hindernisse zu finden.

Leistungsziel: Verbesserung der Geschicklichkeit und der Gewandtheit, Steigerung der Kraft, Schulung der Ausdauer.

Methodisches Vorgehen:

- Einführung der einzelnen Bewegungen an den verschiedenen Geräten;
- Separates Training derselben;
- Gruppierung der Geräte, Folgen von verkürzten Bahnen;
- Steigerung der Anzahl der gruppierten Geräte, längere Teilbahnen, progressiv vorgehen bis zur ganzen Hindernisbahn;
- Training auf der ganzen Bahn;
- Verbesserung der erreichten Zeiten.

2. 2. Stationenfolgen

Definition: Die Stationenfolge ist eine Folge von Geräte-Stationen, an welchen in der gegebenen Reihenfolge sukzessive geübt wird.

Zwei Möglichkeiten:

- a) Bei jeder Station, während einer gegebenen Zeit, Ausführung einer bestimmten grösseren Anzahl Wiederholungen. Kurze Erholungspause, Wechseln auf die nächste Station, usw.
- b) Bei jeder Station Ausführung einer kleineren Anzahl Wiederholungen, dann ohne Erholungspause direkt auf die nächste Station wechseln. So weiter bis alle Stationen erfüllt sind und erst dann eine längere Pause einschalten. Das Ganze wiederholen.

Bewegungsziel: Grobe Form der Ausführung, Suche nach der einfachsten und ökonomischsten Ausführungsart. Der Akzent liegt auf der Intensität der Wiederholungen.

Leistungsziel: Kraftschulung, Ausdauertraining; Verbesserung der Geschicklichkeit und der Gewandtheit nur sekundär.

Methodisches Vorgehen:

- Einführung der einzelnen Bewegungen an den verschiedenen Geräten;
- Separates Training derselben;
- Ausführung als Stationenfolgen mit geringer Anzahl Wiederholungen;
- Steigerung der Anzahl der Wiederholungen bei gleicher zur Verfügung stehender Zeit, oder Beibehaltung der Anzahl Wiederholungen bei Reduktion der Zeit (s. Armin Scheurer, Kraftschule an Geräten).

2. 3. Gerätebahnen

Definition: Die Gerätebahn ist eine Folge von Geräten, die miteinander in direkter Verbindung stehen. Die Ausführung einer Übung am ersten Gerät führt direkt über zur Übung am nächsten Gerät. Die grössere oder kleinere Verbindungsstrecke dazwischen wird nicht wie bei den Hindernisbahnen oder Stationenfolgen in der Ausführungsart freigestellt, sondern als Möglichkeit für die Rhythmus-schulung verwendet.

Bewegungsziel: Verfeinerte Form der Ausführung. Der Akzent liegt hier besonders auf der Suche des richtigen Rhythmus an den Geräten wie auch in den Zwischenstrecken. Diese Form eignet sich speziell für die Schulung der für jedes Gerät typischen Übungselemente.

Leistungsziel: Schulung des Rhythmusgefühles; Steigerung von Geschicklichkeit und Gewandtheit; Kraft- und Ausdauer-schulung nur als Konsequenz.

Methodisches Vorgehen:

- Einführung der einzelnen Elemente an den verschiedenen Geräten;
- Separates Training derselben;
- Verfeinerung der Ausführung;
- Schulung des Rhythmus in den Verbindungsstrecken;



- Progressive Zusammenstellung bis zur ganzen Gerätebahn;
- Vervollkommnung der Ausführungsart;
- Eventuell Suche des individuellen Rhythmus des einzelnen Schülers.

Bemerkungen zu den Gerätekombinationen

Bis jetzt tendierte man dazu, unter Gerätekombinationen eine Zusammenstellung von Geräten zu verstehen, aus der praktisch ein neues Gerät entstand. Mit unseren drei Gruppen schliessen wir diese Möglichkeit nicht aus; solche zusammengestellte Geräte können in jeder von ihr Verwendung finden. In allen drei Fällen müssen die Wahl der Übungen und die Schwierigkeit der Kombinationen dem Alter, dem Leistungsniveau und dem Trainingszustand der Schüler mit besonderer Aufmerksamkeit angepasst werden.

Das methodische Vorgehen, das wir separat für die drei Gruppen angegeben haben, bezieht sich nicht auf die spezielle Art, wie man verschiedene Übungselemente einführt, sondern auf das allgemeine Verfahren, um die verschiedenen Leistungsziele zu erreichen.

Die Verwandtschaft des methodischen Aufbaus in den drei Gruppen tritt deutlich zutage. Es zeigt sich auch klar, dass die Gerätebahnen eine Vervollkommnung der Hindernisbahnen und der Stationenfolgen darstellen. Sie sind besonders wertvoll, weil sie dem Geräteturnen zusätzliche Anziehungskraft verleihen. Als ideale Art des Überganges von den reinen Tummel- und Angewöhnungsübungen zu den typischen Übungselementen jedes einzelnen Gerätes weisen sie neue Wege zum Ziel; es lohnt sich, diese zu begehen.

Wenn wir versuchen wollen, unsere Ausführungen schematisch darzustellen, beachten wir die Tabelle auf Seite 90.

Schlussfolgerung

Wir haben unsere Arbeit als «Versuch» bezeichnet; ein Versuch mit dem Ziel, einige grundsätzliche Punkte festzulegen, von welchen aus die Systematik des Übungsgutes des Geräteturnens weiterentwickelt werden kann.

Turnen an Geräten ist lebendige Leibeserziehung: die grossartige Entwicklung des Kunstturnens im letzten Jahrzehnt ist der Beweis dafür. Aber diese Entwicklung ist, besonders wett-kampfmässig, so stark in Richtung der Spezialisierung erfolgt, dass man sich in den unteren Leistungsstufen durch die Höhe der Spitzenleistungen entmutigen lassen und die Lebendigkeit des Geräteturnens vergessen könnte. Es wäre aber wirklich schade, auf die unzähligen Werte des Turnens an den Geräten zu verzichten, weil man vor der Spezialisierung Angst bekommt und sich nur auf Disziplinen beschränkt, in denen der Erfolg leichter und rascher erreicht werden kann.

Wir hoffen, mit unserer Arbeit in dieser Beziehung etwas für das Gute der Sache beigetragen zu haben.

Literatur:

Meusel, H. Zur Bedeutung der Bewegungsstruktur für die Methodik des Boden- und Geräteturnens. In: Die Leibeserziehung, 1963, 1.

Scheurer, A. Kraftschulung an Geräten. In: Starke Jugend — Freies Volk, 1963, 2.

Koch, K. Bewegungsschulung an Gerätebahnen. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hoffmann, 1962.

Ukran, M. Modernes Turntraining. Berlin, Sportverlag, 1960.

Lehrbuch für das schweizerische Schulturnen, Band III. Bern, EMD, 1959.

Turnen an Geräten

