

Baden-Württemberg

Grundschul-Programm

Gerätturnen



TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND



GRUNDSCHUL-PROGRAMM GERÄTGERÄTTURNEN

Gerätturnen als Bestandteil des Sportunterrichts

Gerätturnen ist seit Jahrzehnten wesentlicher Bestandteil des Sportunterrichtes in der Grundschule. Dabei werden Schüler/innen mit vielseitigen Spielformen und Bewegungsangebote unter Einbezug der Geräte grundsätzlich in ihrer motorischen Entwicklung gefördert. Darüber hinaus gibt der Bildungsplan Schüler/innen der Klassen 3 und 4 vor, spezifische Techniken des Gerätturnens zu erlernen und entsprechende Grundlage für den Sportunterricht an den weiterführenden Schulen zu schaffen. Häufig ist dieses Ziel nur schwierig zu erreichen, da den Kindern die motorischen Grundlagen fehlen. Motorische Förderungen würde auch die allgemein vorhandenen Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten eindämmen.

Das Grundschul-Programm Gerätturnen will an dieser Stelle Lehrkräfte mit einem einfachen und praxisnahen Konzept unterstützen, diese Herausforderung besser zu bewältigen. Das Programm ist einfach, systematisch aufgebaut, bietet allen Kindern Chancen auf individuelle Erfolgserlebnisse und ermöglicht eine regelmäßige Dokumentation von Lernerfolgen.

Gerätturnen im Rahmen von Kooperation mit Turn- und Sportvereinen

Seit über 20 Jahren ist das Kooperationsprogramm des Landes Baden-Württemberg eine wichtige Säule in der Zusammenarbeit von Schulen mit Sportvereinen. Außerunterrichtliche Arbeitsgemeinschaften geben Schüler/innen einen Einblick in verschiedene Sportarten und den Sportvereinen die Möglichkeit, für ihr Vereinsangebot zu werben. Auch wenn das Programm gut läuft, gibt es noch immer an über 40% der Grundschulen in Baden-Württemberg keine Kooperation mit einem Turn- und Sportverein. Auf dem Weg zur Ganztageschule sind solche Kooperationen aber sehr wichtig. Um diese Kooperationen im Bereich der Grundschulen zu stärken, wurde das vorliegende Grundschul-Programm Gerätturnen in der Schule so konzipiert, dass eine enge Zusammenarbeit zwischen örtlicher Grundschule und Turn- und Sportverein ermöglicht wird.

Optimale Vorbereitung auf das Programm „Jugend trainiert für Olympia – Gerätturnen“

Die dritte Säule der Förderung junger Menschen im Schulsport ist das Bundesprogramm „Jugend trainiert für Olympia“, an dem alle Kinder einer Schule auf Kreis-, Landes- und Bundesebene teilnehmen können. Das Grundschul-Programm ist so angelegt, dass es inhaltlich auf den Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia – Gerätturnen“ vorbereitet und als Wettbewerb auf Kommunal- und Kreisebene durchgeführt werden kann.

Ziele des neuen Programms

Mit dem Grundschul-Programm werden niederschwellige Anreize zum Bewegen an Turngeräten sowie eine einfache und individuelle Hinführung zum Gerätturnen angeboten. Dadurch mögliche Erfolgserlebnisse sollen einen einfachen Zugang zu der Sportart schaffen, die mit Abstand am umfangreichsten die sportmotorischen Grundlagen legt. Darüber hinaus ist das Programm ein optimales Einstiegsprogramm in das wettkampforientierte Gerätturnen (Grundschul-Programm II).

Für das Grundschul-Programm Gerätturnen wurden die derzeit gültigen Pflichtübungen des Deutschen Turner-Bundes (DTB) in einen Elementar-Katalog umgearbeitet. Lehrer/innen können damit ihren Sportunterricht systematischer und differenzierter planen. Das Erlernen einzelner Turnelemente unterstützt den individuellen Lernprozess und ermöglicht eine systematische, differenzierte Planung des Sportunterrichts in der Grundschule.

Das Grundschul-Programm gliedert sich in zwei Teile. In Teil I soll die systematische Entwicklung der konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen erfolgen. Damit wird eine gute Basis auch für viele andere Sportarten geschaffen. Danach werden im Teil II grundlegende Turntechniken vermittelt und erlernt. Erreicht ein/e Schüler/in in Teil II des Programms 80% der Gesamtpunktzahl, sind die Voraussetzungen für eine Teilnahme am Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia Gerätturnen WK IV“ bzw. an einem Gerätturn-Wettkampf im Verbandssystem möglich.

Periodisierung des Lernprozesses

Während der erste Teil des Grundschul-Programms Gerätturnen im Laufe des gesamten Schuljahrs angeboten werden kann, empfiehlt sich im Teil II des Programms eine Lernperiodisierung.

Mit Schuljahresbeginn ist es zunächst sinnvoll, einzelne Turntechniken des Grundschul-Programms einzuüben. Dabei entscheiden die Kinder mit, welche Turntechniken sie interessieren und gerne lernen wollen. Daran anschließend lernen die Kinder zunächst die Turntechniken, die in der Tabelle unterhalb des „Wunsch-Elements“ aufgeführt sind. Dann ist es wichtig, z.B. in einer Prüfreihe (3-4 Wochen hintereinander) die geforderten Elemente zu überprüfen. In der zweiten Schuljahreshälfte können die gelernten Turntechniken in Übungen zusammengefügt und im Rahmen von Wettkämpfen (z.B. Jugend trainiert für Olympia Gerätturnen, Schulvergleichswettkämpfe, etc.) gezeigt werden.

1. Dieser Rhythmus entspricht den Lern- und Überprüfungsrealitäten in der Schule,
2. die Kinder erreichen eine höhere Lernerfolgsquote,
3. die psychische Belastung (Präsentationsangst) von Schüler/innen und Vereinsturner/innen wird systematisch abgebaut,
4. die Intensität beim Üben wird wesentlich erhöht,
5. die Lernprozesse individueller.

Literaturverweise

Das vorliegende Grundschul-Programm Gerätturnen ist ein Rahmenplan, der die wesentlichen Übungen und Turntechniken kurz und knapp darstellt. Methodische Hinweise für die Unterrichtsgestaltung sind der einschlägigen Literatur zu entnehmen.

Die folgende Bücher bzw. Broschüren werden empfohlen:

- Beug, R., Kleber, G., Kluwe, E., Knirsch, K., Laumanns, H. & Schmid, R. (1999): Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.
- Bruckmann, M. (2000). Wir turnen miteinander. Kirchentellinsfurt: Knirsch-Verlag.
- Gerling, I.E. (1997). Kinder turnen. Helfen und sichern. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I.E. (2009). Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten. Aachen: Meyer & Meyer.
- Knirsch, K. & Göhner, U. (2001). Gerätturnen mit Kindern. Kirchentellinsfurt: Knirsch.
- Knirsch, K. & Laumanns, S. (2006). Turnen in der Schule und im Verein, Kirchentellinsfurt: Knirsch.
- Lange, S. & Bischoff, K. (2006). Doppelstunde Turnen. Schorndorf: Hofmann.

Wissenswertes

1. In Wettbewerbsform ist das Grundschul-Programm Gerätturnen als Vorstufe des Bundeswettbewerbs Jugend trainiert für Olympia Gerätturnen – WK IV konzipiert und deckungsgleich mit den Inhalten des neuen P-Stufen-Systems im Deutschen Turner-Bund.
2. Das Grundschul-Programm Gerätturnen ist für die Schüler/innen der Klassen 1–4 geeignet.
3. Es wird empfohlen, im Unterricht oder im Rahmen von Turn-Tagen das Programm durchzuführen, um den Schüler/innen die Möglichkeit zu geben, die Turntechniken aus dem Katalog zu erlernen, die sie ansprechen und die ihnen besonders liegen.
4. Aus Gründen vereinfachter Bewertungskriterien soll nur die Turntechnik in der Grobform im Vordergrund stehen und auf die Bewertung der haltungsmäßigen Ausführung verzichtet werden.
5. Die Schüler/innen erhalten eine Laufkarte, die in Wort und Bild die Aufgaben darstellt und größtmögliche Selbstständigkeit bei der Organisation ermöglicht.



Grundschul-Programm GERÄTTURNEN I

Rahmenbedingungen

Der Inhalt in Teil I besteht aus den Anforderungen Gleichgewicht, Kraft und Schnellkraft. Er ist inhaltlich so konzipiert, dass damit die Inhalte im Bildungsplan Sport in der Grundschule erlernt werden können. Das Programm kann sowohl im Regelunterricht als auch an gesonderten Tagen (z.B. Turn-Tagen) durchgeführt werden.

Die erreichten Punkte aus dem Wettbewerb können auch für die Notengebung eingesetzt werden.

Jeweils sechs Übungen sind in einer Reihe angeordnet und stellen die Leistungsvoraussetzungen für die Turntechniken in Teil II dar.

Empfohlenes Alter: 6 – 10 Jahre (Klassenstufe 1 – 4)

Stationen: 18

Max. Punktzahl: 18 Punkte (1 Punkt je Station)

Umsetzungsvorschlag in Noten:

- 16 – 18 Punkte = sehr gut
- 13 – 15 Punkte = gut
- 10 – 12 Punkte = befriedigend
- 7 – 9 Punkte = ausreichend
- 4 – 6 Punkte = mangelhaft
- 0 – 3 Punkte = ungenügend

Durchführungszeit: ca. 2,5 Stunden (bei Durchführung mit einer Klasse)

Durchführung, Bewertung:
Klassenlehrer / Fachlehrer / Schülermentor (unterstützend),
Vereinsübungsleiter



TURNEN!

DEUTSCHER TURNER-BUND

Grundschul-Programm Gerättturnen I

Bewertungskriterien:

Name: _____

1. In Teil I werden in drei Entwicklungsbereichen jeweils 6 Aufgaben gefordert.
2. Für jede gezeigte Übung gibt es einen Punkt. Alle Punkte werden zu einem Gesamtergebnis zusammengezählt. Insgesamt sind 18 Punkte erreichbar. Die Punkte werden direkt vergeben und in die Laufkarte eingetragen.

Entwicklungs- bereich	Kraft	Schnellkraft	Gleichgewicht
1 Punkt	Reck (schulterhoch) im Beugehang 3 Sek. halten <input type="checkbox"/>	Boden aus dem Halbhockstand, Strecksprung (drei mal) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Im Ballenstand vw über die Bank gehen <input type="checkbox"/>
1 Punkt	Reck (schulterhoch) Hockhangstand, rw- und vw-Drehung (zwei mal) ohne Absprung <input type="checkbox"/>	Boden aus dem Halbhockstand, Strecksprung mit 1/2 Drehung (ein mal) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Im Ballenstand vw über die Bank, 1/2 Drehung und rw weiter gehen <input type="checkbox"/>
1 Punkt	Reck (sprunghoch) Klimmzüge aus dem ruhigen Hang (zwei mal) <input type="checkbox"/>	Boden Hocksprung aus dem Stand – hüfthoch (ein mal) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Aus d., Stand Senken i. d. Hockstand, 1/2 Drehung, Aufrichten mit 1/2 Drehung <input type="checkbox"/>
1 Punkt	Boden Aus d. Stand abrollen rw in die „Kerze“, abrollen vw in den Stand (drei mal) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Aus dem Stand Schersprung (ein mal) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Einbein-Stand auf dem ganzen Fuß mit Anheben des gebeugten Beines, 10 Sek. halten <input type="checkbox"/>
1 Punkt	Boden Liegestütz vl., Anhocken in den Hockstütz (fünf mal) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Pferdchensprung aus dem Gehen <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Einbein-Ballenstand mit Anheben des gebeugten Beines, mind. 3 Sek. halten <input type="checkbox"/>
1 Punkt	Kastengasse Hock-Winkelstütz, Gymnastikball auf den Oberschenkeln, mind. 10 Sek. halten <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Schrittsprung aus dem Gehen (schrittweites Spreizen) <input type="checkbox"/>	Bank (umgedreht) Standwaage vl - Körper waagrecht, Bein hüfthoch, 3 Sek. halten <input type="checkbox"/>

Abkürzungen: vw = vorwärts rw = rückwärts
 vl = vorlings rl = rücklings

Grundschul-Programm GERÄTTURNEN II

Rahmenbedingungen

Der Teil II des Programms ist im „Bausteinprinzip“, vom Einfachen zum Komplexen in sechs Technik-Sparten für 5 Geräte methodisch aufgebaut. Damit wird das Erlernen von Turntechniken einfacher und erleichtert den Lehrkräften die Unterrichtsvorbereitung.

Bei schulinternen Turn-Tagen besteht die Möglichkeit, das Programm auch als Überprüfung eines längeren Lernprozesses zu verwenden. Dabei wären die erreichten Punkte aus dem Wettbewerb für die Notengebung verwendbar.

Im Rahmen des Bundeswettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ – Gerätturnen ist als Grundschul-Programm Teil II auf Landesebene als Schulvergleichswettbewerb unterhalb des Landeswettbewerb Jugend trainiert für Olympia – IV Gerätturnen geplant.

Empfohlenes Alter ab 7 – 10 Jahre (Klassenstufe 2 – 4)

Stationen: 10 (2 Stationen je Technik-Reihe sind zu absolvieren)

Maximale Punktzahl: 30 Punkte (1 – 6 Punkte je Technik-Reihe)

Umsetzungsvorschlag in Noten:

26 – 30 Punkte	= sehr gut
21 – 25 Punkte	= gut
16 – 20 Punkte	= befriedigend
11 – 15 Punkte	= ausreichend
6 – 10 Punkte	= mangelhaft
0 – 5 Punkte	= ungenügend

Durchführungszeit: ca. 2,5 Stunden (bei Durchführung mit einer Klasse)

Durchführung, Bewertung: Klassenlehrer / Fachlehrer / Schülermentor (unterstützend), Vereinsübungsleiter



TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND

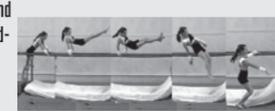
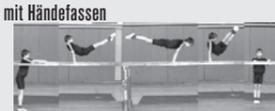
Name: _____

Grundschul-Programm Gerätturnen II

Bewertungskriterien:

1. Aus jeder Reihe sind zwei Turntechniken zu zeigen, die bessere Technik wird gewertet.
2. Ausführungspunkte werden nicht vergeben.
3. Maximal können 30 Punkte erreicht werden.



Gerät	Reck (brusthoch)	Boden	Sprung (Stützhöhe hüfthoch)	Barren (brusthoch)	Balken (Höhe 1 m)
1 Punkt	<input type="checkbox"/> Im Beugehang Vor- und Rückschwingen (drei mal) 	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand Absenken rückwärts in die „Kerze“ (2 Sek.), Abrollen vorwärts in den Stand, Arme in Hockhalte 	<input type="checkbox"/> Strecksprung vom Kleinkasten in den ruhigen Stand, 2 Sek. halten ????? 	<input type="checkbox"/> Innenquerstand auf einem Kleinkasten, Absprung, Vorschwing, Kehre in den Außenquerstand mit Handfassen 	<input type="checkbox"/> Aufsteigen, Gehen vw. bis zur Balkenmitte, Standwaage (3 Sek.) Gehen zum Balkenende, Strecksprung in den Stand 
2 Punkte	<input type="checkbox"/> Sprung in den Stütz Hüftabzug, (Füße mind. unter der Stange) 	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand, Rolle vorwärts in den Stand (ohne Handabdruck) 	<input type="checkbox"/> Prellendes Springen über 3 quergestellte Kastendeckel 	<input type="checkbox"/> Innenquerstand auf einem Kleinkasten, Absprung, Vor-, Rück- und Vorschwing, Kehre in den Außenquerstand mit Handfassen 	<input type="checkbox"/> Aus dem Seitstand vl. Sprung in den Stütz mit Vorspreizen eines Beines, Nachspreizen des anderen Beines, Niedersprung 
3 Punkte	<input type="checkbox"/> Hüftaufschwung 	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abschwingen i. d. Schrittstellung 	<input type="checkbox"/> Drei Anlaufschritte, Auf- und Absprung vom Reutherbrett, Strecksprung in den Hockstand, 2 Sek. halten 	<input type="checkbox"/> Innenquerstand, Vorschwing in den Grätschsitz, Heben in den Winkelstütz, Ab-, Rück- und Vorschwing und Kehre in den Außenquerstand mit Handfassen 	<input type="checkbox"/> Aus dem Seitstand vl. Sprung in den Stütz mit Vorspreizen eines Beines, 1/2 Drehung in den Spitzwinkelsitz 
4 Punkte	<input type="checkbox"/> Sprung in den Stütz, Rückschwung, Niedersprung in den stangennahen Stand (ohne Griffösen) 	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand, „Rad“ rechts oder links 	<input type="checkbox"/> Fünf Anlaufschritte, Aufhocken auf den leicht schräg gestellten Längskasten, Strecksprung, in den Hockstand 	<input type="checkbox"/> Aus dem Innenquerstand, Vorschwing mit Grätschen und Schließen der Beine, Rück-, Vor- und Rückschwung, Wende in den Außenquerstand 	<input type="checkbox"/> Aus dem Seitstand vl. Aufhocken mit 1/2 Drehung in den Hockstand 
5 Punkte	<input type="checkbox"/> Sprung in den Stütz, Rückschwung Hüftumschwung rückwärts 	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand, Rolle rückw. über den „hohen Hockstütz“ i. d. Stand 	<input type="checkbox"/> Fünf Anlaufschritte, Aufhocken auf den Querkasten und direkter Strecksprung in den Stand (2 Sek.) 	<input type="checkbox"/> Aus dem Innenquerstand, Vor-, Rück- und Vorschwing, Kehre mit 1/2 Drehung in den Seitstand vorlings mit Handfassen 	<input type="checkbox"/> Aufsteigen, Strecksprünge vw. über den Balken 
6 Punkte	<input type="checkbox"/> Felgunterschwingung aus Stand in den Stand 	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand, Aufschwingen i. d. Handstand, Abrollen vorw. i. d. Stand (o. Handabdruck) 	<input type="checkbox"/> Anlauf ca. 10 m, Sprunghocke über den Querkasten in den Stand 	<input type="checkbox"/> Aus dem Innenquerstand, Vor-, Rück-Vorschwing, Rückschwung, Wende i. d. Außenquerstand 	<input type="checkbox"/> Aufsteigen, vw. Gehen oder Laufen, „Radwende“ in den Stand 

Abkürzungen: vw = vorwärts, vl = vorlings, rw = rückwärts, rl = rücklings



Weitere Informationen

Badischer Turner-Bund

Aus- und Weiterbildung
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Telefon: (0721) 1 81 50
Telefax: (0721) 2 61 76

bildungswerk@badischer-turner-bund.de
www.badischer-turner-bund.de

Schwäbischer Turnerbund

Im SpOrt Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Telefon: (0711) 2 80 77-200
Telefax: (0711) 2 80 77-270

info@stb.de
www.stb.de



Herausgeber:

Beirat Schule des Badischen Turner-Bundes
und des Schwäbischen Turnerbundes

