



## WS 101-02 | Sprungschulung für die Kleinsten

Referentin: **Dr. Swantje Scharenberg** (scharenberg@foss-karlsruhe.de)

**Donnerstag, 06.02.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr**

Wenn wir Gerätturnen vermitteln wollen, benötigt es Geräte. Dieses erscheint trivial, es ist jedoch so, dass wir material-technische Voraussetzungen für das Vermitteln vom Gerätturnen berücksichtigen sollten.

Die folgenden Abschnitte sind dem Buch „Scharenberg, S. (2011). Gerätturnen in der Schule Keine Angst vor Reck, Barren und Co. Limpert-Verlag“ entnommen ... hier finden sich insbesondere für den Anfängerbereich und für das Thema viele weitere Anregungen.

### **1. Eine Turn- oder Sporthalle ist möglichst leer zu halten.**

Ein unverständlicher Satz? Ja und nein, denn alles, was herumliegt oder herumsteht (beispielsweise auch Geräte) ist eine potenzielle Gefahr. Gerätturnen ohne Geräte ist aber sinnlos, d. h. es sollten zwischen den Aktiven Regeln für die Nutzung der Turn- und Sporthalle vereinbart werden, um vorhersehbare Gefahren zu realisieren und durch das Einhalten des Verhaltenskodexes diese möglichst gering zu halten. Unter Berücksichtigung der Vorgaben der Bundesländer – beispielsweise auch zur Hygiene – sollten mit den Kindern gemeinsame Vereinbarungen aufgestellt werden, die zu akzeptieren sind.

Beim Kennenlernen und vor Beginn des Gerätturnens sind Regeln zu vereinbaren (z.B.):

1. In die Turnstunde komme ich in Sportkleidung und ohne Schmuck (Uhren, Ringe, Piercings etc.) und habe meine Haare ggf. zusammengebunden.
2. Die Turn- und Sporthalle wird ausschließlich mit Hallenturnschuhen bzw. barfuß betreten.
3. Kaugummis haben absolutes Turn- oder Sporthallenverbot.
4. Wir beginnen die Stunde gemeinsam.
5. Geräteräume sind keine Verstecke.
6. Wenn die Turn- oder Sporthalle verlassen wird, melde ich mich bei der Leitung ab.
7. Meine Kleidungsstücke, die ich gerade nicht benötige (Schuhe, Sweatshirt etc.), lasse ich entweder von vornherein im Umkleideraum oder ich lege diese ordentlich auf die Bank an die Hallenseite.
8. Die Geräte werden stets von der Leitung vor der ersten Benutzung „freigegeben.“

### **2. Alters- bzw. körperhöhenangemessene Geräte oder Nutzung**

Für Kinder werden idealerweise kindgerechte Geräte benötigt, die von den Geräteherstellern auch angeboten werden, für deren Anschaffung jedoch meist das Geld fehlt. Das Sprungbrett für Belastungen bis 50 kg, das das Abspringen von Kindern und damit das Bewegungslernen wesentlich effektiver unterstützt als das Standardbrett, ist ein Beispiel für ein physiologisch sinnvolles Gerät, das jedoch bereits bei einmaliger falscher Nutzung (von einem zu schweren Menschen) unbrauchbar ist und daher selten in den Hallen vorhanden ist.





Falls Geräte von Kommunen oder Vereinen neu angeschafft werden, müssen diese aus Sicht der Käufer multifunktional, für alle Alters- und Belastungsbereiche einsetzbar sein. Häufig können Kinder aufgrund ihrer Körpergröße und ihres Gewichtes jedoch die (Hilfs-) Geräte gar nicht wirklich nutzen – und das in der kritischen Phase des Bewegungslernens.



Die Lösung ist hier, dass kreativ neue Geräte geschaffen werden.

**3. Vorgehen zum Erlernen der sieben Phasen der Stützsprünge (Anlauf/Einsprung ins Brett/Absprung/1. Flugphase/Stütz/2. Flugphase/Landung):**

Lernschritt	Aktionen	Variationen für Kleinste	Kritische Erfolgsfaktoren
Anlauf (gradlinig)	Sprint-ABC der Leichtathletik	Pendelstafel verbunden mit unterschiedlichen Aufgaben, gern auch auf Bodenläufer, 2 Teams nebeneinander	Entwicklungsstand Koordination
Prellender Absprung	Prellsprünge am Boden	Mittelkörperkräftigung (Schiffchen, Flieger mit stiller Post oder Baumstammtransport), Gehen wie ein Pinguin, gemeinsam mit Prellen eines Gymnastikballs beidbeinig hüpfen	Körperspannung, Differenzierungsfähigkeit ist noch nicht ausgeprägt
Stützkraft	Zirkel nach Gerling/Steuri	Kleiner Sechsfüssler	Überlastung des Stützapparates
Einsprung ins Brett		 Storch auf der Bank, Landung auf dem Brett	-

Einen methodischen Ideenpool bietet das Deutsche Sportabzeichen insbesondere für den Anfängerbereich im Gerätturnen, da hier die Aufgaben von leicht nach schwer (Bronze-Silber-Gold) gestaffelt sind, durch den Einsatz von vielen Hilfsgeräten Üben ohne Reue möglich ist – im Wesentlichen auch ohne taktile Hilfeleistung – und die Bedingungen hier kindgerecht gestaltet werden können. Es werden Bewegungsvielfalt und Bewegungserfahrung angeboten, die für den Kinderbereich sehr wichtig sind ([KNSU – Deutsches Sportabzeichen - Sprungaufhocken Stützsprung - Erfahrungsorientiert](#)).

