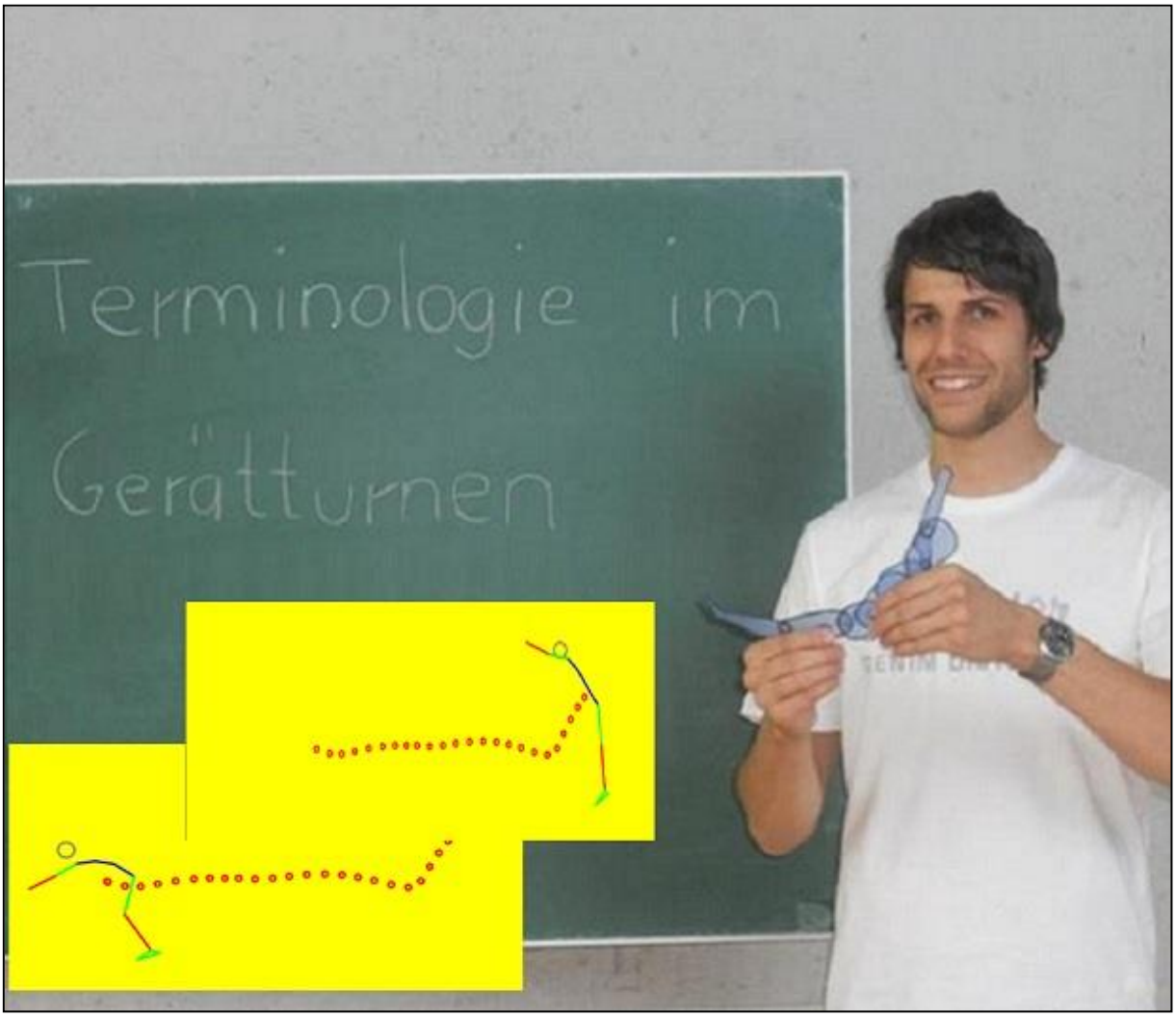
# TERMINOLOGIE UND STRUKTURGRUPPEN DES GERÄTTURNENS




UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

**Autoren:** Daniel Enke, Matthias Paulus

# Übersicht

- **Terminologie**
  - Funktion und Bedeutung
  - Systematik
- **Strukturbetrachtung**
  - Gliederungsaspekte der Übungen
  - Funktionsphasen
  - Gesamtsystem der Gerätübungen
- **Quellenverzeichnis**

# Terminologie

## Funktion und Bedeutung

Wie in anderen Sportarten und Tätigkeitsfeldern wird auch im Gerätturnen eine einheitliche Bezeichnung von Begriffen und Bezeichnungen angestrebt. Da besonders im Turnen eine große Anzahl an unterschiedlichen Geräten und Übungen existiert, wurden hier wissenschaftliche und einheitliche Begriffe eingeführt, damit es für Lehrpersonen, Trainer und Übungsleiter bei der Lehre leichter wird. Durch bewegungsanalytische Verfahren und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse wurden die Zusammenhänge der einzelnen Elemente deutlicher. Es gilt die Übungen korrekt benennen zu können, um vom Namen der Übung auf die Übung selbst schließen zu können. Oft wurden Übungen nach dem Land benannt, aus dem der Turner kam, wie beispielsweise „Schwaben- Kippe“ oder „Russen- Wende“. Des Weiteren sind bei einheitlicher Bezeichnung der Turnelemente zweifelsfreie Kommunikationsprozesse möglich. Dies ist nicht nur für Wettkämpfe relevant, sondern auch bei der Kommunikation zwischen Turner und Lehrer oder Trainer[1]. Terminologie muss eine zweifelsfreie, fachspezifische Kommunikation in mündlicher und schriftlicher Form gewährleisten. Es sind die folgenden Anforderungen zu stellen:

- Bei Wahrung sachlich richtiger Bezeichnungen sollten die Übungsbezeichnungen einfach und verständlich sein.
- Bezeichnungen müssen eindeutig sein und eine Unterscheidbarkeit sehr ähnlicher Übungen zulassen.
- Aus traditionellen Gründen sind historisch gewachsene Bezeichnungen beibehalten worden. Sie sind eindeutig definiert, sodass nun bewegungstechnische Sachverhalte und Bezeichnungen übereinstimmen.[2]

## Systematik

Die Systematik soll als eine Orientierungsgrundlage für die Übenden angesehen werden. Es ist nicht unbedingt notwendig alle Bezeichnungen des terminologischen Systems und die Regeln der Begriffsbildung zu beherrschen. Erstrangig soll durch das Üben der Bewegungen und durch das Sprechen der Bezeichnungen der Zusammenhang deutlicher werden. Für den Lehrer oder Trainer ist es jedoch wichtig das System verstanden zu haben, um so methodische Entscheidungen über den Lernprozess fällen zu können. So können bestimmte Aktionen auf andere Bewegungen an anderen Geräten übertragen werden. Die Übenden lernen den Bewegungsprozess auch über das reine Vorstellen der Bewegung, denn die eigene Wahrnehmung ist eng mit der Bewegungsvorstellung, der Sprache und dem Denken verknüpft. Daraus lässt sich ableiten, dass sich eine korrekte Übungsbezeichnung

1 vgl. Arnold/Leirich 2005, S. 11ff.

2 vgl. Arnold/ Leirich 2005, 13 f


CC BY-SA

auch positiv auf den motorischen Lernprozess auswirkt. Das terminologische System hat aber auch enorme Vorteile in anderen Gebieten wie beispielsweise dem Helfen und Sichern. So können Missverständnisse vorgebeugt und darüber hinaus eine Kommunikation zwischen fremden Turnern gewährleistet werden.[3]

# Strukturbetrachtung

### Gliederungsaspekte der Übungen

Um eine bestimmte Übung des Gerätturnens in eine bestimmte Gruppe einordnen zu können, muss die Übung nach strukturellen Gesichtspunkten betrachtet werden. Es gibt jedoch nur eine geringe Anzahl an Übungen, die genau einer Klasse zugeordnet werden können. Trifft eine solche Strukturgleichheit nicht zu, spricht man von einer subalternen oder subkonträren Beziehung zu zwei verschiedenen Strukturgruppen. Jedes turnerische Element lässt sich in die wichtigsten drei Aspekte gliedern.

| Räumlicher Verlauf | Zeitlicher Verlauf | Dynamischer Verlauf |
|---|---|---|
| Verlagerung der Körperteile zueinander und der Gesamtmasse des Körpers bezüglich der Richtung zum Gerät und der Größe der Winkelveränderung, die in den beiden großen Gelenksystemen stattfinden. | Verlagerung der Körperteile zueinander und der Gesamtmasse des Körpers bezogen auf den Beginn, die Dauer und die Geschwindigkeit, mit der die Winkelveränderungen in den beiden großen Gelenksystemen erfolgen. | Verlagerung der Körperteile zueinander und der Gesamtmasse des Körpers bezogen auf den Krafteinsatz, die Impulsgröße und die Impulsdauer, mit der die Winkelveränderungen erfolgen.[4] |

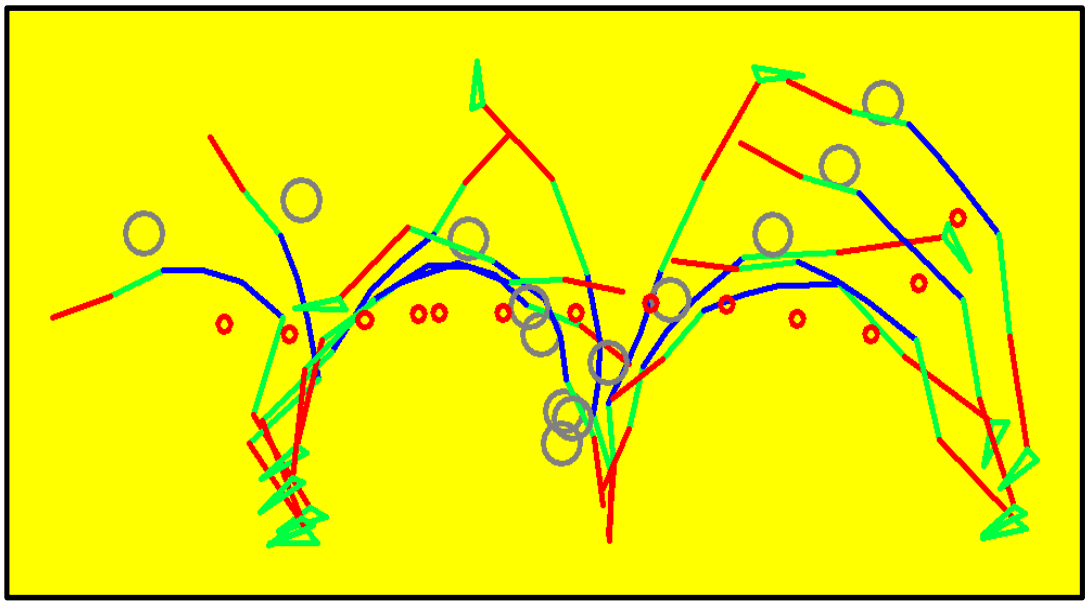


*Abb. 1: Räumlich-zeitlicher Verlauf mit Simi*

3 vgl. Arnold/ Leirich 2005, 14 ff

4 Vgl. Timmermann 2000, S. 75

Es existieren noch weitere Gliederungsaspekte, die jedoch nicht so dominant sind wie die oben vorgestellten.

> ► „die funktionellen Möglichkeiten, unter denen eine Fertigkeit in Wechselwirkung von inneren und äußeren Kräften geturnt werden kann;
>
> ► die Anfangsbedingungen, die für den Beginn einer Fertigkeit bezüglich der energetischen und funktionellen Gegebenheiten festgelegt sind;
>
> ► den vorgeschriebenen Ablauf der Fertigkeit, hinsichtlich der formativen Bedingungen, die für die Ausführung einzuhalten sind;
>
> ► die beabsichtigte Endlage, in der die Fertigkeit beendet werden soll und die dabei einzuhaltenden formativen und energetischen Bedingungen.“[5]

**Funktionsphasen**

Jede turnerische Fertigkeit lässt sich in einzelne Funktionsphasen gliedern. Es reicht im Turnen jedoch nicht aus Auftakt, Akzent und Ausklang zu unterscheiden, da der motorische Schwierigkeitsgrad sich nur bestimmen lässt, wenn exakte Kenntnisse über die Anzahl an Funktionsphasen vorhanden sind. Einzelne Funktionsphasen eines turnerischen Elementes lassen sich nicht isoliert demonstrieren. Fehlt innerhalb einer Übung eine Funktionsphase, misslingt der gesamte Bewegungsablauf. Ausgenommen sind hier natürlich Einübungshilfen, die für den Lernprozess wichtig sind. Sind Fehler bei einem Turnenden zu erkennen, ist die Ursache in den meisten Fällen mindestens eine Funktionsphase früher entstanden und setzt sich dann fort. Jede Turnübung setzt sich aus mindestens vier Funktionsphasen zusammen.

- *Einleitende Funktionsphase*
  Diese Phase ist in fast allen Turnelementen vorhanden. Sie läuft entgegen gesetzt zu der Hauptfunktionsphase in vertikaler und/ oder horizontaler Richtung. Der Körper ist zu Beginn in einer relativen Ruhelage, um ihn in eine energetisch günstige Position zu setzen. Bei einem vertikalen Absprung beispielsweise wird erst im Kniegelenk gebeugt, um eine möglichst hohe Anfangskraft zu erzeugen. In manchen Fällen ist die einleitende Funktionsphase zweifach unterteilt (z.B. Vor- und Rückschwingen der Beine beim Hüftumschwung am Reck).

- *Überleitende Funktionsphase*
  Die überleitende Funktionsphase befindet sich mit wenigen Ausnahmen immer vor der Hauptfunktionsphase. Der Gesamtkörper und die einzelnen Körperteile werden nun so zum Gerät gebracht, dass eine optimale Ausgangsposition für die nächste Phase geschaffen wird. Die Gesamtmasse des Körpers wird aus einem relativen Gleichgewicht heraus in eine gute potentielle Lage gebracht.

5 Timmermann 2000, S. 75

 BY-SA 

- *Hauptfunktionsphase*
  Dies ist die Phase, die die größte Aufmerksamkeit bei der strukturellen Bestimmung der Bewegung genießt. Sie entscheidet, in welche Strukturgruppe eine Bewegung einzuordnen ist. Die Funktionsphase beginnt nach der optimalen potentiellen Lage des Körpers in Bezug auf die Gesamtmasse des Körpers und deren Einzelteile zum Gerät. Das Schaffen einer günstigen Ausgangssituation hilft jetzt, die bereits entstandene Energie für die Folgebewegung zu nutzen, einzelne Körperteile oder den Gesamtkörper entsprechend zu beschleunigen oder zu verzögern und Energie und inneren Kräfte für die spätere Endlage zu nutzen.

- *Aussteuernde Funktionsphase*
  Es soll die beabsichtigte Endlage der Bewegung erreicht werden. Die vorherigen Phasen bestimmen entscheidend die Qualität der Endlage. Die dabei notwendigen Bewegungen, die zum Erreichen der Endposition nützlich sind, hängen von der jeweiligen Bewegung ab. Soll der Gesamtkörper eine relative Ruhelage erreichen, muss zuerst die überschüssige Bewegungsenergie abgebaut werden. Dies geschieht mit einer räumlich-dynamischen Beeinflussung durch Bewegungen, die jeweils abhängig von der Gesamtbewegung und quantitativ begrenzt sind.

- *Amortisierende Funktionsphase*
  Diese letzte Phase bringt den Gesamtkörper in eine vollständige Ruhelage. Dies sind Bewegungen, die am Ende der Bewegungsausführung einen Stand fordern wie zum Beispiel bei Abgängen und Stützsprüngen. Dafür muss ein vollständiger energetischer Abbau der Bewegungsenergie erfolgen[6].

## Gesamtsystem der Gerätübungen

Im System der Gerätübungen existieren drei Arten von Übungen, die sich durch das Verhältnis der Wirkung von äußeren zu inneren Kräften einteilen lassen.

*Schwungübungen*
Bei diesen Übungen müssen die inneren Kräfte größer sein als die Wirkung der Schwerkraft, damit diese schwungvoll überwunden werden kann. Solche Übungen werden aus Anläufen und Absprüngen ausgeführt. Für die Bewegungsausführung werden einzelne Körperteile so beschleunigt, dass sie dem Körperstamm vorauseilen um dann schnell und kräftig abgebremst zu werden. Dies erzeugt eine Impulsübertragung (z.B. Armeinsatz beim Sprung; Absprünge mit Anlauf). Je größer die Masse und je höher die Beschleunigung ist, desto schneller wird die Gesamt-körpermasse und somit der übertragene Impuls. Die erzeugte Energie in der Vorbereitungsphase wird durch Verkleinerung des Trägheitsmomentes (z.B. Rollbewegungen) zur Erhöhung der Winkelgeschwindigkeit und zur Verkleinerung der Schwerkraftmomente (z.B. Kipp-bewegungen aus dem Sprung) ausgenutzt.

6 vgl. Timmermann 2000, 76 ff.

*Statische Übungen*

Sie haben stets das Ziel ein Kräftegleichgewicht zwischen inneren und äußeren Kräften herzustellen. Nach Wettkampfbestimmungen muss eine ganz bestimmte Position mindestens zwei Sekunden gehalten werden, weshalb diese auch als Halteübungen bezeichnet werden. Die Muskelkraft ist je nach Ansatzpunkt und Körperposition sehr unterschiedlich und kann auch als Krafttraining dienen. Diese Übungen können langsam, also ohne Impulsübertragung, oder dynamisch schwunghaft ausgeführt werden. Der Handstand kann also entweder aus dem Heben oder aus dem Schwung geturnt werden.

*Übungen mit langsamer Verlagerung des Körpers*

Heben und Senken stellen die beiden Elemente bei diesen Übungen dar. Geturnt wird immer ohne Schwung und es gilt den Körper aus einer Ausgangslage in eine höhere Endlage zu heben oder in eine tiefere Endlage abzusenken. Beim Heben dürfen keine schwunghaften Aktionen durchgeführt werden. Es muss eine Kraft aufgewendet werden, die etwas größer als die Schwerkraft ist.

Beim Senken hingegen ist der Schwerkraft langsam in der Senkrechten nachzugeben. Das Senken kann auch mit einer Drehung um die Breitenachse verbunden sein.[7]

| Statische Übungen | Übungen mit langsamer Verlagerung des Körpers | Schwungübungen |
|---|---|---|
| **Stütze, Hänge, Sitzen, Liegen** | **Heben und Senken**<br>• ohne Drehung des Körpers<br>• mit Rückwärtsdrehung des Körpers<br>• mit Vorwärtsdrehung des Körpers<br>• mit Seitwärtsdrehung des Körpers | **Grundschwung**<br>• Auf- und Umschwungbewegungen<br>• Kippbewegung<br>• Felgbewegungen<br>• Stemmbewegungen<br>• Rollbewegungen<br>• Überschlagbewegungen<br>• Sprungbewegungen<br>• Beinschwungbewegungen |

7 vgl. Arnold/ Leirich 2005, S. 21 ff.


CC BY-SA

# Quellenverzeichnis

## Literatur


| Autor | Literaturname | Erscheinungsort | Erscheinungsjahr | Verlag |
|---|---|---|---|---|
| Arnold,K./Leirich, J. | Gerätturnen-Terminologie | Ebenhausen | 2005 | Lochner |
| Timmermann,H. | Gerätturnen: Lehren und Lernen | Wiebelsheim | 2000 | Limpert |


## Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| Titelbild | Enke, Daniel; Gruber, Karin |
| 1 | Gruber, Karin |
| 2 | Damm, Nicolas; Diederichs, Katharina |

## Urheber des Beitrags


| Autor | Berater | Institution |
|---|---|---|
| Enke, Daniel; Paulus, Matthias Damm, Nicolas; Diederichs, Katharina / Lehramts-studierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz |