WAS IST NORMFREIES TURNEN?

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Benjamin Hüther, Alina Häublein, Christine Köster, Christina Bengel, Katharina Thull

Übersicht

- **Idee des normfreien Turnens**
- **Vorteile des normfreien Turnens**
- **Bewegungsideen für Schüler**
- **Arbeitsmaterial**
    - Beispielübungen am Schwebebalken (1)
    - Beispielübungen am Barren (2)
- **Videos**
    - Flying with Uni-Air (1)
    - Barren-Piraten (2)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Idee des normfreien Turnens

Beim normfreien Turnen wird im Gegensatz zum normierten und wettkampforientierten Gerätturnen im Team an einem Gerät oder an mehreren Geräten/Geräteteilen geturnt. Auf vielfältige und unterschiedliche Art und Weise steht das synchrone und asynchrone Bewegen in Gruppenabstimmung im Vordergrund. Dabei können turnerische, gymnastische, tänzerische und darstellende Elemente miteinander vermischt werden. Für komplette Übungen/Choreografien bietet sich an, ein Thema zu wählen. So lassen sich z.B. für "Flying with Uni-Air" oder "Barren-Piraten" spezifische Bewegungen entwickeln, die sich besonders überzeugend und authentisch präsentieren lassen.► 1-2 Das Verkleiden ist ein besonderer Spaß, dem viele Gruppen im normfreien Turnen gerne nachgehen.
Das verwendete Gerät oder die Geräte/Geräteteile können und sollen in ihrer Aufstellungsform variiert benutzt werden. Dadurch entstehen neue Herausforderungen und Ideen für weitere Bewegungsformen. Außerdem sind Änderungen der Raumposition im zuvor eingegrenzten Raum von Vorteil.
Geräte für das normfreie Turnen können folgende Geräten sein: Boden, Pferd, Reck, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken, Pauschenpferd, Ringe oder auch Taue, Kletterstange, Gitterleiter, Sprossenwand, Turnbank, Bock und viele andere mehr.

Abb. 1: Bewegen auf verschiedene Art und Weise - Schaukeln am Barren

Nach Knirsch stellen die Teilnehmer selbst ihre Inhalte und Regeln auf, um miteinander zu turnen. Nach ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten werden die Abläufe festgelegt.[1]

1 Knirsch 2001, S. 13

 BY-SA

Das wichtigste Prinzip allen Spielens und Sich-Bewegens, das Bildungsphilosophen wie Kant, Schiller und Piaget und Pädagogen wie Scheuerl als ‚Moment der Freiheit' dem Spiel bzw. Kinderspiel erkannt haben, sollen im normfreien Turnen umgesetzt werden. Konzeptionell vermischen sich die didaktischen Grundlagen des normfreien Turnens mit denen des Turnens mit Kindern. Grundsätzlich ist das normfreie Turnen vorrangig für das Turnen mit jüngeren SuS als offene Unterrichtsform konzipiert worden. Allerdings erfreuen sich alle Altersgruppen am freien und nicht-normierten Bewegen. In der Regel werden in diesem Rahmen Gerätelandschaften und Parcours angelegt und aufgebaut, an denen sich die Teilnehmer ohne jegliche Vorgaben bewegen können. Tipps und Kniffe, wie man diese gestalten kann, können in einer Vielzahl von Fachbüchern nachgeschlagen werden.
Auf spielerische Weise können durch das normfreie Turnen motorische Grundtätigkeiten vermittelt werden, die im Alltag oder im Sport von fundamentaler Bedeutung sind. Durch den zunehmenden Schwund natürlicher Bewegungs- und Spielräume und die immer größer werdende Bewegungsunlust von Kindern ist ein enormer Rückgang der physiologischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen. „Unter gesundheitlichen Perspektiven kann das Gerätturnen [gemeint ist normfreies Gerätturnen] mit Kindern in bestimmten Altersstufen (sensible Phasen) durch die vielfältigen Entwicklungsreize von keiner anderen Sportart ersetzt werden.“ 2

Vorteile des normfreien Turnens

Der größte Vorteil des normfreien Turnens gegenüber dem normativen Gerätturnen ist der erwähnte ‚Moment der Freiheit'. Die Teilnehmer können sich an beliebigen Geräten bewegen und sind frei in ihrer Bewegungsausführung. Das normfreie Turnen ist prozess- und nicht produktorientiert. Es kommt nicht darauf an, wie die Bewegung ausgeführt, sondern dass überhaupt eine Bewegung ausgeführt wurde. Im Sinne der Sportpädagogik findet eine ‚Erziehung zum Sport' statt. Wenn Kinder und Jugendliche nicht nach Ästhetik und Ökonomie ihrer Bewegungen beurteilt werden, sondern nur Spaß am Sich-Bewegen erfahren, wird dieser Anspruch durch die Praxis erfüllt. Durch anhaltende Motivation durch den Lehrer und neue Herausforderungen kann das normfreie Turnen ein lang andauerndes Lernvergnügen sein.
Ziel dieser Unterrichtsreihe könnte eine selbständig- produktive Erarbeitung sein. Das Entwickeln und Präsentieren einer Choreografie steht im Mittelpunkt. Geschichten bieten sich besonders an, eigene Ideen mit Mimik, Gestik, passender Musik und ggf. mit Kostümen nachvollziehbar darzustellen.
Im finden Sie ein Beispiel zum Thema Fliegen an den Geräten Balken/Boden mit "Flying with Uni-Air" und zum Thema "Piraten" am Barren. ►1-2 ►1-2

2 Knirsch 2001, S. 16

 BY-SA

Bewegungsideen für Schüler

Stell dir vor, was du alles auf, um, mit dem Balken machen kannst?

Wie kannst du dich über den Balken bewegen?

- gehen (vorwärts/rückwärts/seitwärts etc.)
- krabbeln (drüber/drunter /vorwärts/rückwärts etc.)
- rutschen(vorwärts/rückwärts/bäuchlings/rücklings etc.)

Tipp

Übe erst mit Hilfe am Balken. Versuche es dann alleine.

- Auf welche Art und Weise kannst du auf dem Balken stehen?
- Wie ist es, wenn man sich in verschiedenen Weisen über den Balken bewegt?
- Versucht doch mal, auf dem Balken zu springen!

Verstelle den Balken in seiner Höhe, stelle die Seiten verschieden ein und lass eine schiefe Ebene entstehen.

- Wie kannst du dich jetzt auf und mit dem Balken bewegen?
- Wie kann man eine Langbank am Balken befestigen und wie kannst du den Aufbau zum Turnen nutzen?
- In welchen Arten kann man vom Balken springen? Welche Abgänge kennst du?
- Wie kann man auf den Balken aufsteigen (mit/ohne Anlauf, Springen, Krabbeln, Hochrollen, Stützen, Aufsitzen,...)?
- Welche weiteren Bewegungsmöglichkeiten findet ihr ?

 BY-SA

Beispielübungen am Schwebebalken 1

Turnen auf verschiedenen Ebenen

Synchrone Bewegungen auf dem Boden sowie auf dem Balken

Entfremdung des Gerätes

Geräteentfremdung bringt neue Nutzungsmöglichkeiten

 (cc) BY-SA

Grundtätigkeiten am Gerät

1

Hängen, Stützen… und was alles sonst noch geht

 BY-SA

Beispielübungen am Barren 2

Helfergriffe

Helfergriffe sorgen für Sicherheit und stärken das Sozialverhalten

Grundtätigkeiten am Gerät

Hängen, Stützen…und was alles sonst noch geht

 BY-SA

Entfremdung des Gerätes

2

Gerätentfremdung bringt neue Nutzungsmöglichkeiten

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Knirsch, K.	Gerätturnen mit Kindern, 10. Aufl.	Kirchentellinsfurt	2001	Knirsch
Größing, S.	Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht, 8. überarb. Aufl.	Wiebelsheim	2001	Limpert

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-4	Markus Hofrath, Daniel Enke, Christopher Mildner, Hans Martin Jakobs
Arbeitsmaterial 1	Alina Häublein, Christine Köster, Christina Bengel, Katharina Thull
Arbeitsmaterial 2	Markus Hofrath, Daniel Enke, Christopher Mildner, Hans Martin Jakobs

Videos

Nummer	Urheber
1	Alina Häublein, Christine Köster, Christina Bengel, Katharina Thull
2	Markus Hofrath, Daniel Enke, Christopher Mildner, Hans Martin Jakobs

Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	07	Get 20 on Get 20 down
1	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	25 Proleter	Aprils Showers
2	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	05	Filou

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Benjamin Hüther, Alina Häublein, Christine Köster, Christina Bengel, Katharina Thull, Markus Hofrath, Daniel Enke, Christopher Mildner, Hans Martin Jakobs / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA