

Beitragsskizze – Jahrestagung der dvs-Kommission Gerätturnen

Gerätturnen neu gedacht – Sicheres Lernen und Lehren ohne personengebundene Hilfestellung Sarah

Dittrich | Beitragsformat: Vortrag mit Praxis

Thema und Hintergrund/Bedeutung

Personengebundene Hilfestellung gilt im Gerätturnen traditionell als Schlüssel zum sicheren Bewegungslernen. In der schulischen wie vereinsbasierten Realität stößt sie jedoch zunehmend an Grenzen: hohe Gruppenstärken, heterogene Qualifikationen der Lehrenden, rechtliche Unsicherheiten, körperliche Nähe (vgl. Scharenberg), sowie die Abhängigkeit der Lernenden von der Lehrperson (in Bezug auf exakte Erklärungen der Hilfestellung, Behinderung des Lernerfolgs durch falsche Ausführung, einseitige Hilfe durch die Lehrkraft) (vgl. Fries) erschweren einen differenzierten Unterricht. Gleichzeitig fordern aktuelle sport- und bildungspädagogische Diskurse mehr Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Inklusion. Der Beitrag stellt einen Ansatz vor, der diese Spannungsfelder produktiv auflöst: sicheres Gerätturnen vollständig ohne personengebundene Hilfestellung – durch methodische Übungsreihen, intelligente Gerätearrangements und den gezielten Einsatz von Unterstützungsmaterialien.

Vorgehen

Der Vortrag bezieht sich auf die Buchreihe *Gerätturnen neu gedacht. Turnen ohne Hilfestellung* (Dittrich) und greift dabei je nach Schwerpunktsetzung auf Band 1 (Krafttraining, Bodenturnen, Schwebebalken) sowie ggf. Band 2 zurück. Inhaltlich verbindet er eine theoretische Verortung mit einem unmittelbar anschlussfähigen Praxisteil. Ausgehend von einer Analyse problematischer Aspekte klassischer Hilfestellung werden drei Gestaltungsprinzipien hilfestellungsfreien Lernens hergeleitet: (1) methodische Reihen mit klar gestuften Anforderungs- und Sicherheitsniveaus, (2) Gerätearrangements, die Bewegungsaufgaben so vorstrukturieren, dass Fehlversuche ungefährlich bleiben, und (3) der bewusste Einsatz von Matten, Reutherbrettern, Kästen, Bändern u. a. als „stille Hilfe“. Im Praxisteil werden ausgewählte Übungsreihen demonstriert und mit den Teilnehmenden erprobt; zu Demonstrationszwecken können bei Bedarf Turnerinnen mitgebracht werden, um Übungen unter realistischen Bedingungen zu zeigen.

Skizze einer Begründung

Die Begründung des Ansatzes stützt sich auf bewegungswissenschaftliche, pädagogische und sicherheitsbezogene Argumente. Eigenständig zu bewältigende Aufgaben fördern Selbstwirksamkeit, intrinsische Motivation sowie die motorische Lernrate, da Lernende selbst regulieren, korrigieren und differenzieren. Material- und arrangementgestützte Sicherung ist konstant verfügbar, planbar und unabhängig von der Tagesform der Lehrperson – ein Vorteil gegenüber der manuellen Hilfestellung, deren Qualität stark variiert. Der Ansatz entlastet Lehrkräfte, ermöglicht Stationsbetrieb in heterogenen Lerngruppen und erleichtert inklusives Turnen.

Diskussion

Zur Diskussion stehen Reichweite und Grenzen des Konzepts: Bis zu welchem Anforderungsniveau ist hilfestellungsfreies Turnen tragfähig? Welche Rolle spielt die Aus- und Fortbildung von Lehrkräften und Trainer:innen? Wie verändert sich das Verhältnis von Sicherung, Vertrauen und Beziehung im Unterricht, wenn der Körperkontakt entfällt? Welche Konsequenzen ergeben sich für Lehrpläne, Prüfungsordnungen und die Geräteausstattung in Schule und Verein?

Literatur (Auswahl)

Dittrich, S. (2026). *Gerätturnen neu gedacht. Turnen ohne Hilfestellung. Band 1: Krafttraining, Bodenturnen, Schwebebalken*. — Fries, A. (2016): Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung. — Gerling, I. E. (mehrere Aufl.): *Gerätturnen für Fortgeschrittene/Anfänger*. — Knirsch, K. & Minnich, B.: *Lehrbuch des Gerätturnens*. — Roth, K. & Hossner, E.-J. (Hrsg.): *Bewegungswissenschaft*. — Scharenberg, S. Hilfe – eine nicht immer unproblematische Leistung. — Wick, D.: *Biomechanik im Sport*.

Buchreferenzen zum Vortrag: Dittrich, S.: *Gerätturnen neu gedacht – Band 1 & 2* (Meyer & Meyer Verlag, DTB)

