



1....Grundfragen der Sportart „Turnen“

1.1	Definition und Abgrenzung des Begriffes „Turnen“	2
1.2	Turnen – befreien wovon?	5
	- Grenzen in der Form und Dimension der Geräte:	6
	- Biomechanische Zwänge zur Struktur der Bewegungsabläufe	8
1.3	„Turnerische Haltung“ – ein Kapitel für sich	10
1.4	Fazit	14

1.1 Definition und Abgrenzung des Begriffes „Turnen“

Das deutsche Wort „turnen“ lässt sich bis auf den lateinischen Wortstamm „torn...“ (drehen, dreheln, abrunden...) und auf die daraus abgeleiteten französischen bzw. englischen Begriffe „tourner“ (drehen, wenden...) bzw. „turn“ (*sich* drehen, umkehren...) zurückführen. Damit charakterisiert das Wort „turnen“ in eindeutiger Weise den weitaus größten Anteil derjenigen motorischen Tätigkeiten, die sich üblicherweise im Bereich des **Gerätturnens** bzw. in der zugeordneten sportlichen Disziplin, dem **Kunstturnen**, beobachten lassen. Es fällt geradezu schwer, „Turnübungen“ zu finden, die nicht in irgendeiner Weise eine mehr oder weniger ausgeprägte Umdrehung des ganzen Körpers um eine der verschiedenen Körperachsen enthalten oder zumindest erforderlich machen, um eine dynamische oder statische turnerische Leistungsform zu realisieren (Abb. 1.1). Gleiches gilt für diejenigen Aktivitäten, die im alltäglichen Sichbewegen mit „turnen“ oder „herumturnen“ bezeichnet werden, sowie denjenigen akrobatischen Aktionen, die als Bewegungskunststücke präsentiert werden, um dem Zuschauer einen Eindruck von der eigenen motorischen Geschicklichkeit zu vermitteln.

Mit diesen kurzen Hinweisen zum Begriff „turnen“ soll angedeutet werden, was hier und in folgenden Auslassungen zur Bewegungslehre und Methodik des Turnens zu besprechen ist, nämlich diejenigen motorischen Fertigkeiten,

a) die den ganzen Körper in nicht alltägliche (nicht zur Alltagsmotorik gehörige) Positionen drehen bzw. durch solche Positionen dynamisch hindurchdrehen, die somit als Bewegungskunststücke gelten können, deren Zweck ausschließlich in ihrer Realisation selbst liegt, indem der Turnende

- seinem Explorationstrieb nachkommt, um herauszufinden, was sich mit dem eigenen Körper und seiner Motorik im Wechselspiel mit der mechanischen Umwelt anstellen lässt,
- ungewöhnliche Bewegungserlebnisse sucht,
- beim mühelosen Gelingen solcher Kunststücke Erfolgserlebnisse erlangt sowie
- dem Leistungsdrang nachkommt, indem er solche Bewegungskunststücke erfolgreich absolviert, die als besonders schwierig gelten,

- b) die darüber hinaus im sozialen Feld vorgeführt werden, um durch die mühelose, weiträumige, fließende Art der Ausführung den Turnenden für sich selbst oder einen Zuschauenden von seiner eigenen Geschicklichkeit und Leistungsfähigkeit zu überzeugen und mit dem Können anderer Turnender zu vergleichen, indem sie auch u.U. mehrfach fließend wiederholt oder mit weiteren Kunststücken kombiniert werden,
- c) die in der Regel in der „Turnhalle“ und an „Turngeräten“ produziert und im Rahmen von Wettkämpfen des Kunstturnens nach entsprechenden Regeln und Richtlinien praktiziert werden,
- d) die sich aber auch außerhalb der Disziplin „Kunstturnen“ – etwa beim Wasserspringen, Skateboarding, Breakdance, „le parkour“, im Schulsport oder in der freizeithlichen Bewegungssituation – vorführen lassen.

Bewegungsfertigkeiten, die dazu dienen, ein äußeres Ziel zu erreichen, etwa im Stabhochsprung eine möglichst große Sprunghöhe zu überwinden, sollen hier nicht zu den turnerischen Fertigkeiten gerechnet werden, auch wenn sie in ihrem Vollzug gleiche oder ähnliche Bewegungsstrukturen zeigen mögen wie manche turnerische Elemente.

Alle hier besprochenen **turnerischen Fertigkeiten (Turnelemente, Turnübungen)** sind somit (meist) dynamische Tätigkeiten mit dem Charakter des Akrobatischen bzw. Kunststückhaften. Verhaltensweisen der Alltagsmotorik und der kindlichen Spielmotorik (Klettern, Hampeln, Trudeln...) und statische Elemente, deren Grundlage lediglich reine Muskelkraft erfordern wie Hangwaagen oder Seitspannstütz, werden ebenso (weitgehend) ausgeklammert wie Elemente des reinen Balancierens, sofern sie nicht Ausgangshaltung oder Zielposition einer dynamischen Aktion darstellen oder Elemente einer turnerischen Fertigkeit im oben angesprochenen Sinn enthalten.

Unter den hier verwendeten Begriffen „**Turnerin, Turner, Turnender**“ sind somit nicht primär Wettkämpfer der Disziplin Kunstturnen gemeint, sondern Sportler (von Kindern über Jugendliche, Hobbysportler bis zu ambitionierten Schülern und Leistungsturnern), die turnerische Fertigkeiten im oben definierten Sinn produzieren. Ebenso wird mit dem Adjektiv „**turnerisch**“ (meist in Verbindung mit dem Begriff „Fertigkeit“)

- weder etwas militärisch Exaktes,
- noch weltanschaulich Ideologisches, noch etwas von sich als zuständig empfindenden Sportverbänden Vorgeschriebenes, sondern etwas Kunststückhaftes - in Abgrenzung zu den Bewegungen der Alltagsmotorik und Spielsportmotorik - vornehmlich akrobatische Bewegungsabläufe Betreffendes gekennzeichnet.

1.2 Turnen – befreien wovon?

Die langjährigen Bemühungen, insbesondere das Schulturnen für Kinder und Jugendliche attraktiver zu gestalten, erstrecken sich insbesondere darauf, irgendwelche traditionellen Zwänge, die dem Einfluss des Wettkampfsports Kunstturnen zugewiesen werden, zu beseitigen oder zumindest zu reduzieren. All diese Bemühungen und wohlgemeinten Konzepte konnten bisher jedoch keinen durchschlagenden Erfolg zeitigen und erschöpfen sich in einer Aufwertung desjenigen lehrmethodischen Zusatzinstrumentariums, dass ohnehin für das Erlernen der turnerischen Abläufe notwendig ist und meist auch schon immer war wie „verdichtete“ Hilfestellung, Einsatz von Zusatzgeräten, die die Ausführung der Turnübungen erleichtern, Bewegen in einem Gruppenrhythmus, der möglicherweise den individuell unterschiedlichen körperlichen Gegebenheiten nicht entspricht (WIEMANN, 1999), Reduzierung wettkampforientierter Organisationsformen und Haltungsverfahren. Liegt dem Ansinnen zur „Befreiung“ des Turnens vielleicht ein Trugschluss zugrunde? Sind die das Turnen beeinflussenden Zwänge möglicherweise nicht primär dem organisierten Wettkampfsport zuzuschreiben und statt dessen spezifisch für das Sichbewegen an Geräten?

In welchen Bereichen des Turnens sind aber irgendwelche Zwänge zu registrieren und sind diese zweifelsfrei dem Einfluss des Wettkampfsportes zuzuordnen?

Hier können insbesondere folgende Zwänge, Grenzen und Beschränkungen genannt werden:

- Beschränkungen durch die Form und Auswahl der **Geräte**,
- Regeln über die korrekte **Struktur der turnerischen Fertigkeiten** und
- Bestimmungen über eine wünschenswerte **Körperhaltung** während der Realisierung der Fertigkeiten.

Jeder sportliche Wettkampf benötigt, um die Chancengleichheit der Wettstreitenden zu wahren, Regeln und Normen. Das gilt insbesondere für Sportarten, in denen die Leistungen nicht mit objektiven Messmethoden quantifiziert und verglichen werden können, sondern durch den subjektiven Eindruck eines Beurteilers oder mehrerer Wertungsrichter bestimmt werden. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass gerade im Kunstturnen neben den **Sportgeräten** vor allem auch die **Bewegungsabläufe** und ihr Schwierigkeitsgrad, der Umfang und (bei Pflichtübungen) auch die Reihenfolge der Einzelelemente in einer Bewegungsfolge sowie eine wettkampfgerechte **Körperhaltung** normiert sind. Aber sind diese Normen abstrakte Konstrukte zur Beschränkung der individuellen Freiheit des Wettkämpfers oder haben sie nicht konkrete, aus der Natur - besser: aus den Möglichkeiten und Grenzen - des menschlichen Bewegungsapparates resultierende Quellen?

- **Grenzen in der Form und Dimension der Geräte:**

Die Vielfalt der Geräte, an denen der Mensch turnen kann, wird in erster Linie durch die Möglichkeiten des menschlichen Bewegungsapparates begrenzt. Das soll am Beispiel derjenigen Geräte verdeutlicht werden, an denen sich der Turnende mit den Händen im Stütz oder Hang festhält. Hier darf die Griffstelle einen bestimmten Durchmesser nicht **überschreiten**, um einen sicheren Griff zu gewährleisten und um ein Abrutschen der Hände zu vermeiden, und nicht **unterschreiten**, um nicht zu scharfkantig in das Gewebe der Handfläche zu drücken. Somit ist die Stelle, an der das Gerät ergriffen wird, auf die Dimension von fest greifbaren, geraden oder gebogenen Stangen (Reckstange, Barrenholm, Pauschen, Ringe) reduziert. An ihrer Stelle Balken zu verwenden, wäre im Hinblick auf die Griffsicherheit höchst unzweckmäßig und würde die Anzahl der ausführbaren akrobatischen Elemente auf ein Minimum beschränken. Die Griffmöglichkeiten mit beiden Händen werden durch die Rotationsreichweite von Ellenbogen- und

Schultergelenk begrenzt (s. Kap. „Körperliche Voraussetzungen zum Turnen“), die Höhe des Griffpunktes durch die Erfordernis, ihn vom Boden abspringend noch erreichen zu können bzw. beim Stütz oder Hang noch genügend Abstand zum Boden zu besitzen.

Gemäß diesen von den Dimensionen und Eigenschaften des Bewegungsapparates gestellten Bedingungen im Hinblick auf das Greifen mit beiden Händen bleiben nur die Alternativen, entweder an **einer** Stange (Reck) oder an **zwei** Stangen gleichzeitig (Barren) einen Griff zu suchen. Für eine sichere Beherrschung des Körpergewichtes ist eine ortsfeste Fixierung - wenn auch in unterschiedlichen Höhen – erforderlich (Reck, Barren, Doppelreck, Spannbarren). An den besprochenen Griffalternativen lässt sich hängen und stützen. Sollen hier Bewegungskunststücke mit großen Amplituden realisiert werden, muss die Umgebung frei von Hindernissen sein, an die man anstoßen könnte (vgl. Barren und Pauschenpferd). Diese Erfordernisse allein reduzieren die Alternativen auf eine quere Turnstange in Form des Recks, einschließlich des Doppelrecks, bzw. des Stufenbarrens, und auf zwei parallele Turnstangen in Form des Barrens. Somit werden im Kunstturnen im Prinzip alle Grundformen von Geräten, die die Möglichkeiten des Bewegungsapparates bezüglich des Greifens beim Hängen und Stützen eröffnen, verwendet – wenn auch reduziert auf eine Norm, die für den Wettkampf praktikable erscheint. Selbst diese Normen sind nicht so starr, dass sie für alle Zeiten festgeschrieben wären. Statt dessen werden sie vor allem in ihren räumlichen Abmessungen von mal zu mal an ein Fortschreiten in der Entwicklung der turnerischen Akrobatik angepasst, wie insbesondere an der Entwicklung des Stufenbarrens hin zu einem Doppelreck und des Sprungpferdes hin zum Sprungtisch zu erkennen ist. Ein ähnlicher Prozess deutet sich im Barrenturnen der Männer an, seit hier vermehrt Elemente im queren Langhang mit Ellgriff geturnt werden. Von dieser Norm abweichende „Kreationen“ (z.B. zu methodischen Zwecken) können nur als unwesentliche Variationsformen gewertet werden, die jedoch nicht nur das Bewegungslernen unterstützen, sondern zum Teil die Bewegungsmöglichkeiten erschweren (Barren mit geneigten Holmen), die Stützsicherheit mindern (Stützen mit flach aufgesetzten Händen auf parallelen Bänken oder Kästen) oder den Raum für weiträumige Aktionen einschränken (Zusatzgeräte als Aufsteig- und Kletterhilfen u.a.m.) oder die Beherrschung des Körpers oder die Kontrolle der Bewegung erschweren (Trapez). Gleichwohl können solche Variationsformen im methodischen Betrieb sehr sinnvoll sein und werden (sogar im Kunstturntraining) seit je genutzt. Dem kreativen Erfinder neuer Geräte oder Gerätevariationen werden durch die Erfordernisse des Bewegungsapparates schnell die Grenzen aufgezeigt.

Was hier am Beispiel von Reck und Barren erläutert wurde, gilt in gleicher Weise für alle anderen im Turnen verwendeten Geräte, den Boden eingeschlossen. Kein verantwortungsbewusster und mit Phantasie begabter Turnlehrer wird darauf verzichten, alle nur erdenklichen Gerätevariationen zu benutzen, wenn sie dazu dienen können, die Erfolgserlebnisse zu beschleunigen und die Bewegungs- und Schwungerlebnisse zu vertiefen – nur weil diese Zusatzgeräte irgendeiner Norm im Kunstturnen nicht entsprechen könnten.

Dem entsprechend werden hier und in folgenden Auslassungen zur Bewegungslehre und Methodik des Turnens die verfügbaren Groß- und Kleingeräte in den unterschiedlichsten Variationen verwendet, aber nur, wenn sie im Hinblick auf ein müheloses, schnelles und effektives Erlernen von Turnkunststücken hilfreich und zweckdienlich sind (s. z.B. Kap. Methodik des Turnens). Gerätevariationen,

- die nur der Sensation und dem Gaudi dienen,
- die dem Turnenden keine sensomotorische Leistung abverlangen,
- deren organisatorischer Aufwand in einem Missverhältnis zur Qualität des Bewegungserlebnisses und zum sensomotorischen Anspruch steht oder
- die sogar auf Grund ihrer mechanischen Eigenschaften den zu erlernenden Bewegungsablauf verfälschen können (s. z.B. Kap. Methodik des Turnens),

finden hier keinen Raum, weil sie dem Turnen im vorliegenden Sinn nicht dienlich sind.

- Biomechanische Zwänge zur Struktur der Bewegungsabläufe

Auch die Ablaufform akrobatischer Elemente kann in weitem Maße nicht einer subjektiven Beliebigkeit gehorchen. Der Großteil aller turnerischen Bewegungen setzt zumindest in einigen Bewegungsphasen eine nicht geringe muskuläre Anstrengung voraus. Um so wichtiger ist es, sich im Bewegungsvollzug an die mechanische Situation anzupassen, um mit einem möglichst geringen Krafteinsatz ein definiertes Bewegungsziel zu erreichen oder um mit dem zur Verfügung stehenden Kraftpotential eine möglichst große Leistung zu

realisieren. Sich von den biomechanischen Zwängen bzw. von den Forderungen an eine ökonomische, möglichst mühelose und Kraft sparende Ausführung einer turnerischen Fertigkeit befreien zu wollen, wäre geradezu dumm; denn dies würde die Realisierung des Kunststückes unnötig erschweren, wenn nicht sogar unmöglich machen, und damit dem Ziel, Bewegungs- und Erfolgserlebnisse zu gewährleisten, entgegenstehen. Denn das Bemühen um eine Steigerung der Attraktivität des Turnens am Boden und an Geräten sollte vor allem ein möglichst müheloses Realisieren und ein ebenso müheloses Erlernen turnerischer Fertigkeiten zum Ziel haben.

Selbst die Ausführung einer turnerischen Fertigkeit an einer nicht den Normen des Kunstturnens gehorchenden Gerätesituation ändert nichts an den biomechanischen Erfordernissen zur mühelosen Realisation dieses Elementes und befreit den Übenden somit nicht von den betreffenden bewegungstechnischen Zwängen.

Auch im Hinblick auf die Vielfalt der akrobatischen Elemente an den Turngeräten und am Boden lässt sich kaum ein ungenutzter Freiraum erkennen. Es liegt in der Natur eines spielerisch turnenden Kindes, alles auszuprobieren, was sich mit dem Körper im Zusammenspiel mit dem vorhandenen Gerät anstellen lässt – primär, um neue Bewegungserlebnisse zu gewinnen. In gleicher Weise versuchen Turnende ständig, neue Elemente zu erfinden, die sich in irgendeiner Weise von bisher bekannten Elementen unterscheiden, und dies sowohl zur Erweiterung der eigenen Bewegungs- und Erfolgserlebnisse, aber auch, um Zuschauer und Wertungsrichter zu beeindrucken. Insofern enthält das bisher bekannte turnerische Bewegungsrepertoire alles, was sich am Boden und an den Geräten durchführen lässt und ein einigermaßen prägnantes, von ähnlichen Bewegungen differenzierbares Bewegungserlebnis garantiert. Neue Elemente werden in der Regel nur in den höchsten Leistungsklassen entwickelt, und dies meist auch nur in Korrelation mit Neuerungen in der technisch-apparativen Entwicklung.

Auch so im Turnen an der Basis! Von einer „unerschöpflichen Vielfalt“ turnähnlicher Bewegungen, die auf ihre Entdeckung warten und ins „Kunstturnen“ oder Schulturnen eingehen könnten, ist wenig zu erkennen. Es scheint geradezu unmöglich, ein akrobatisches Element zu erfinden, das nicht schon in seiner Grundstruktur bekannt ist und in das Repertoire des Kunstturnens aufgenommen wurde. Dies soll an folgendem Beispiel verdeutlicht werden:

An einem stirnhohen Reck soll die Aufgabe darin bestehen, aus dem Stand hinter dem Reck (mit Blick zum Reck) die Stange zu ergreifen und sich unter dem Reck hindurch zu bewegen und - ohne zwischenzeitlich den Boden zu berühren - in einer möglichst

schwungvollen Weise auf der anderen Seite des Gerätes in den Stand zu gelangen. Von den vielen Möglichkeiten, diese Aufgabe zu erfüllen (Schwingen mit angehockten Beinen, u.U. sogar noch mit einer Drehung um die Längsachse, Schwingen mit zwischenzeitlichem Aufsohlen, Schwingen mit Einhängen der Knie und Lösen der Hände, Unterschwingen mit tief hängender Hüfte und angeristeten Füßen...), wird keine dasjenige Schwingerlebnis garantieren wie **der** Unterschwingung - und das zusätzlich in der von den biomechanischen „Zwängen“ vorgeschriebenen optimalen Form. Übende, die alle Möglichkeiten entdeckt und getestet haben, werden dies recht schnell spüren und alle anderen ausprobierten Möglichkeiten des Unterschwingens verwerfen und **den** Unterschwingung (Felgunterschwingung vorlings rückwärts) als die schwungvollste Variante beibehalten.

Obwohl es gelegentlich ein durchaus legitimes Übungs- oder Unterrichtsziel sein kann, dem Übenden eine solche oder ähnliche Erfahrung im Erfinden akrobatischer Elemente zu ermöglichen, kann es nicht das Ziel eines „freien Turnens“ sein, vom Kind oder Heranwachsenden das **gesamte** Spektrum der turnerischen Grundfertigkeiten jeweils auf ein Neues selbständig erfinden zu lassen. Dies würde sowohl einem ökonomischen Ausnutzen der kurzen für motorische Lernprozesse günstigen Entwicklungsperiode, der Motivationslage der Heranwachsenden, als auch den Mechanismen des sensomotorischen Lernens entgegenstehen. Zusätzlich würde es einem Grundprinzip der Entwicklung der Menschheit, der Überlieferung und der direkten Weitergabe der kultureller Traditionen, entgegenstehen.

Es ist somit nicht verwunderlich, dass in den Konzepten zum „freien Turnen“ oder „alternativen Turnen“ kaum ein Bewegungselement zu finden ist, das nicht schon in irgendeiner Form Element des Gerätturnens darstellt, ausgenommen seltsame Haltungen und Posen oder unbedeutende Variationen, die jeder phantasiebegabter Lehrer ohnehin einsetzt, um Abwechslung in die zwecks Automatisierung notwendigen Bewegungswiederholungen zu bringen.

1.3 „Turnerische Haltung“ – ein Kapitel für sich

Die Forderung nach einer „guten“ Haltung bei der Ausführung von turnerischen Fertigkeiten (der letzte der oben aufgeführten dem Kunstturnen zugeschriebenen Zwänge) kann auf mindestens zwei Aspekte zurückgeführt werden. Einen dieser Aspekte stellt das historische Erbe dar, das von den Begründern des deutschen Turnens in Form einer militärische Haltung überliefert ist. Über die Sinnhaftigkeit dieser starren Körperposition, die besonders im Stand vor und nach der Ausführung von Pflicht- und Kürübungen, aber

auch bei statischen Elementen im Laufe turnerischer Bewegungsfolgen zur Anwendung kommt, bedarf es hier keiner Diskussion. Es gibt jedoch mindestens einen weiteren Aspekt, der den Wunsch nach einer guten Körperhaltung im Laufe der Ausführung turnerischer Fertigkeiten rechtfertigt:

Wenn jemand beurteilen soll, ob ein von ihm beobachteter Turnender ein akrobatisches Element, etwa einen Handstand oder einen Handstandüberschlag vorwärts, gut oder weniger gut beherrscht, achtet er auf Verhaltensmerkmale, die - über elementspezifische Strukturmerkmale hinaus - den Grad des Könnens (Beherrschens) signalisieren. Ebenso wird der Turnende selbst bestrebt sein, bei der Vorführung seines Könnens dem Beobachter den Grad seiner Körperbeherrschung deutlich zu machen. Ist nämlich ein Turner beim Ausführen einer Fertigkeit **ungeübt** und **unsicher**, tendiert er dazu, **Körperschutzreflexen** nachzugeben, balancierende, korrigierende **Ausgleichsaktionen** und / oder sonstige fuchtelnde **unwillkürliche Mitbewegungen** auszuführen. Diese äußern sich im ersten Fall in der Regel durch ein Beugen des gesamten Rumpfes, ein Vorneigen des Kopfes, ein Hochziehen der Schultern sowie ein Führen der gebeugten Arme und Beine nach vorn, um die empfindliche Körpervorderseite zu schützen. Teilweise werden die Hände zu Fäusten geballt und die Füße und Zehen „hochgezogen“ (Abb. 1.3). Im zweiten Fall lassen sich vor allem rudernde Armbewegungen und ausgleichendes Beinspreizen oder Beinbeugen beobachten.

Ein Turnender oder Akrobat, der sich auf Grund seines Könnens sicher ist, lässt solche Merkmale nicht erkennen. Statt dessen hält er seinen Körper und seine Gliedmaßen frei gestreckt. Im Gegensatz zu der oben genannten militärischen Haltung zeichnet sich ein solches Verhalten jedoch eher durch eine Entspannung in der beteiligten Muskulatur aus. Die Gelenke, insbesondere die Ellenbogen- und Kniegelenke sind nicht bis zum „Anschlag“ durchgestreckt („durchgeknallt“), sondern befinden sich in einer Situation, die sich eher als „lang entspannt“ bezeichnen lässt.

Die Problematik der Körperhaltung mit ihren Notwendigkeiten, Angewohnheiten und Miss- und Fehldeutungen lässt sich insbesondere beim Handstand beobachten. Hier ist es aus biomechanischen (und bewegungsökonomischen) Gründen sinnvoll, die einzelnen Körperabschnitte senkrecht übereinander zu platzieren (Abb. 1.2, a)

Das gelingt jedoch nur, wenn die Schulter eine solche Beweglichkeit besitzt, die es erlaubt, die Arme in Verlängerung des Rumpfes zu bringen (s. Kap. Körperliche Voraussetzungen zum Turnen). Gelingt das nicht, ist eine „Ausweichhaltung“ durch eine leichte

Überstreckung der Lendenwirbelsäule notwendig und üblich (Abb. 1.2, b). Allerdings wird diese Haltung im „normierten“ Gerätturnen als fehlende „Hüftbindung“ bzw. fehlende Körperspannung gewertet und eine entsprechende Korrektur, eine „Bindung“ in der Hüfte, gefordert (Abb. 1.2, c), was zwangsläufig eine verstärkte Überstreckung der Lendenwirbelsäule zur Folge hat. Als Konsequenz und als Übertreibung dieser Forderung wird dann sogar bei ausreichender Schulterbeweglichkeit im Handstand eine Bindung in der Hüfte demonstriert, was eine recht eigenartig anmutende Handstandhaltung zur Folge hat (Abb. 1.2, d). Diese als „Schiffchen“ bezeichnete Körperhaltung, der in manchen Bewegungsphasen turnerischer Fertigkeiten eine bewegungstechnische Bedeutung zukommt (u.a. Kap. Biomechanische Grundlagen des Turnens), wird zum Selbstzweck – oft ohne bewegungstechnische Notwendigkeit - und zum Nonplusultra turnerischer Haltung erhoben. Hier ist ein „Freimachen“ von missverstandenen Anforderungen durchaus angebracht und in der Anwendung eine Beschränkung auf diejenigen Elemente, bei denen eine bewegungstechnische Notwendigkeit besteht.

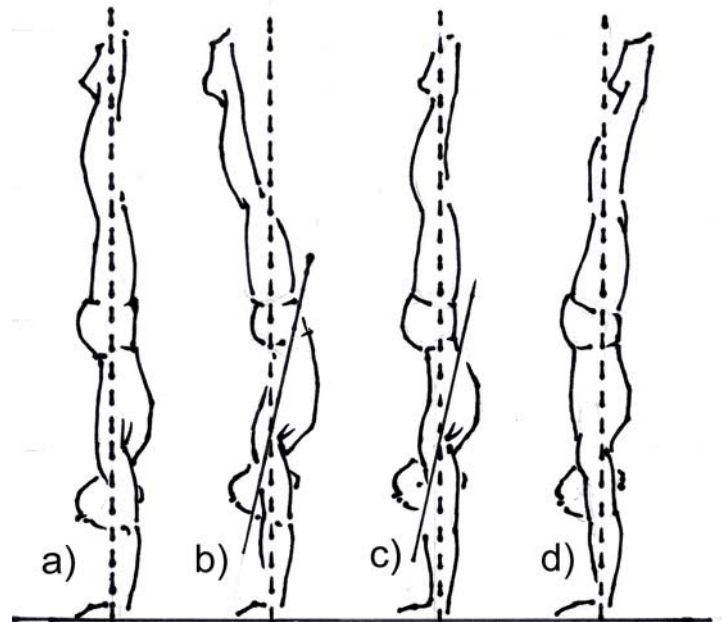


Abb. 1.2: Körperhaltungen beim Handstand

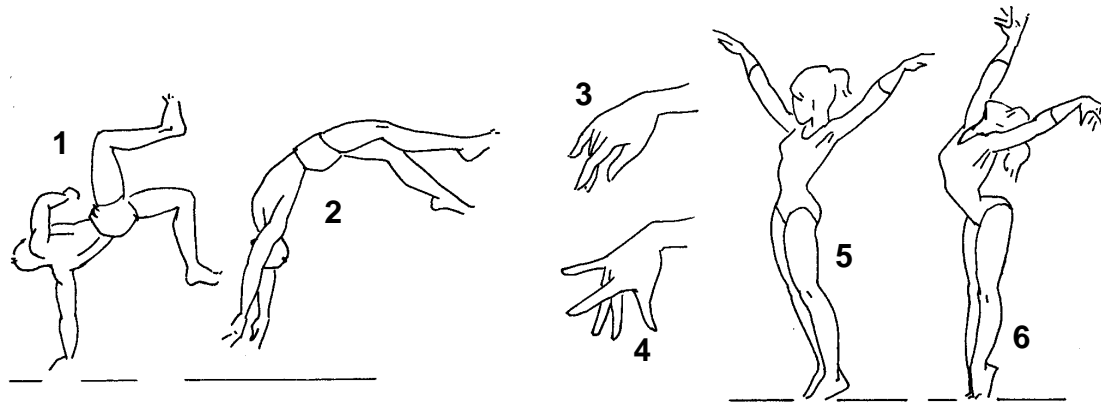


Abb. 1.3: Beispiel einer verkrampften, gehemmten (1) und einer „gelösten“, entspannten (2) Körperhaltung bei einem Überschlag. Natürliche Fingerhaltung, geprägt durch die Balance der Muskelruhespannungen (3) und geziert manierierte Übertreibung (4). Beispiel einer gelösten Körperhaltung im Stand (5) und einer gespreizt affektierten Pose (6)

Ein nahezu klassisches Beispiel einer missdeuteten Haltung zeigt sich insbesondere im Frauenturnen: Die Stellung der Hand- und Fingergelenke wird bei entspannter Hand und Fingermuskulatur allein durch die Balance in der Ruhespannung der Beuge- und Streckmuskulatur der Finger und der Hand geprägt und in der darstellenden Kunst und beim Tanz seit je benutzt, um Entspannung, Gelassenheit und Ruhe auszudrücken (Abb. 1.3). In der Bein- und Fußhaltung dominiert zu gleichem Anlass ein gestrecktes Kniegelenk und ein leicht gestreckter (plantar flektierter) Fuß. Gegen eine solche Haltung als natürlicher Ausdruck eines Beherrschens des Körpers im Ablauf einer turnerischen Fertigkeit und eines Freiseins von Unsicherheiten und von angstbedingten Verspannungen ist nichts einzuwenden, auch nicht gegen ein bewusstes Herbeiführen einer entspanntheit signalisierenden „Haltung“. Die größere sensomotorische Leistung liegt somit nicht in der Produktion vielfältigster Gliedmaßenaktionen, da diese unwillkürlich-reflektorisch entstehen, sondern in ihrer bewussten Unterdrückung oder – auf höchstem Fertigkeitsebene – in ihrer Abwesenheit per se. Allerdings ist eine solche natürliche, entspannte Haltung im Kunstturnen eher selten. Während man beim Kunstturnen der Männer vornehmlich zu einer militärischen Haltung mit angespannter Muskulatur und hart durchgestreckten Gliedmaßen tendiert, neigt man im

Kunstturnen der Frauen dazu, die natürliche entspannte Haltung zu einer geziert manierten, „gespreizten“ Pose zu übertreiben (Abb. 1.3).

Wie fest solche (übertriebenen) Haltungsmerkmale turnerischen Verhaltens in den Köpfen Turnender verhaftet sind und wie schwer es manchen fällt, sich von solchen Vorstellungen zu befreien, wird nicht zuletzt in Berichten und Schriften deutlich, in denen Fotos von turnenden Personen Beispiele eines „freien Turnens“ verdeutlichen sollen. Das Ausführen eines Handstandes oder einer Standwaage in einer von den Regeln des Kunstturnens befreiten Gerätesituation scheint noch nicht auszureichen, sich auch von traditionellen Haltungsgewohnheiten frei zu machen.

Wenn somit im Folgenden – gelegentlich – auf Bedingungen der Haltung der Gliedmaßen eingegangen wird, denn allenfalls, um verkrampte, von Reflexen geprägte Schutzreaktionen zu vermeiden oder zu beseitigen – und dies zum Zweck einer freien, gelösten und entspannten Bewegungsweise, primär zur Steigerung der Erlebnisqualität im Turnenden und weniger zum Beeindrucken eines Zuschauenden. Gleiches soll auch für die Haltung des Kopfes gelten, wenn nicht sensomotorische Gegebenheiten (z.B. Orientierungsnotwendigkeiten, s. Kap. Bewegungswahrnehmung, Bewegungsvorstellung, Lernen motorischer Fertigkeiten) etwas anderes verlangen.

Lassen die in diesem hier und in folgenden Auslassungen zur Bewegungslehre und Methodik des Turnens verwendeten Zeichnungen und Grafiken gestreckte Gliedmaßen erkennen, dann dient dies vorwiegend entweder zur Verdeutlichung des oben beschriebenen Freiseins von Unsicherheit und Verspannung und der Fähigkeit, auch bei der Ausführung anspruchsvoller turnerischer Fertigkeiten auf die Einhaltung einer ansprechenden Haltung achten zu können, oder zur Wiedergabe einer bewegungstechnischen Notwendigkeit.

1.4 Fazit

Hier und in folgenden Auslassungen zur Bewegungslehre und Methodik des Turnens wird keine Trennung zwischen spielerisch „normfreiem“ Turnen und regelbestimmtem Kunstturnen vollzogen. Statt dessen soll sich das turnerische Fertigkeitenniveau im Gefüge von Fähigkeit, Anspruch und Normierung mehrdimensional entwickeln (Abb. 1.4).

Ein Salto vorwärts und ein Flick-Flack (Handstandüberschlag rückwärts) bleiben, was sie sind, gleichgültig ob sie von einem Kunstturner bei den Olympischen Spielen, einem Akrobaten in der Manege, einem Schüler in der Schulturnhalle oder einem Fußballer beim Torjubel realisiert werden. Ebenso sind die bewegungstechnischen Erfordernisse zur zweckmäßigsten Ausführung in allen Fällen gleich, auch wenn die angesprochenen Sportler unterschiedliche Gewichtung auf Haltung, Dynamik oder turnerische Perfektion legen. Insbesondere werden sich die Anforderungen an die Ansprüche für die zweckmäßigste methodische Erarbeitung **nicht** mit den unterschiedlichen Zielgruppen ändern.

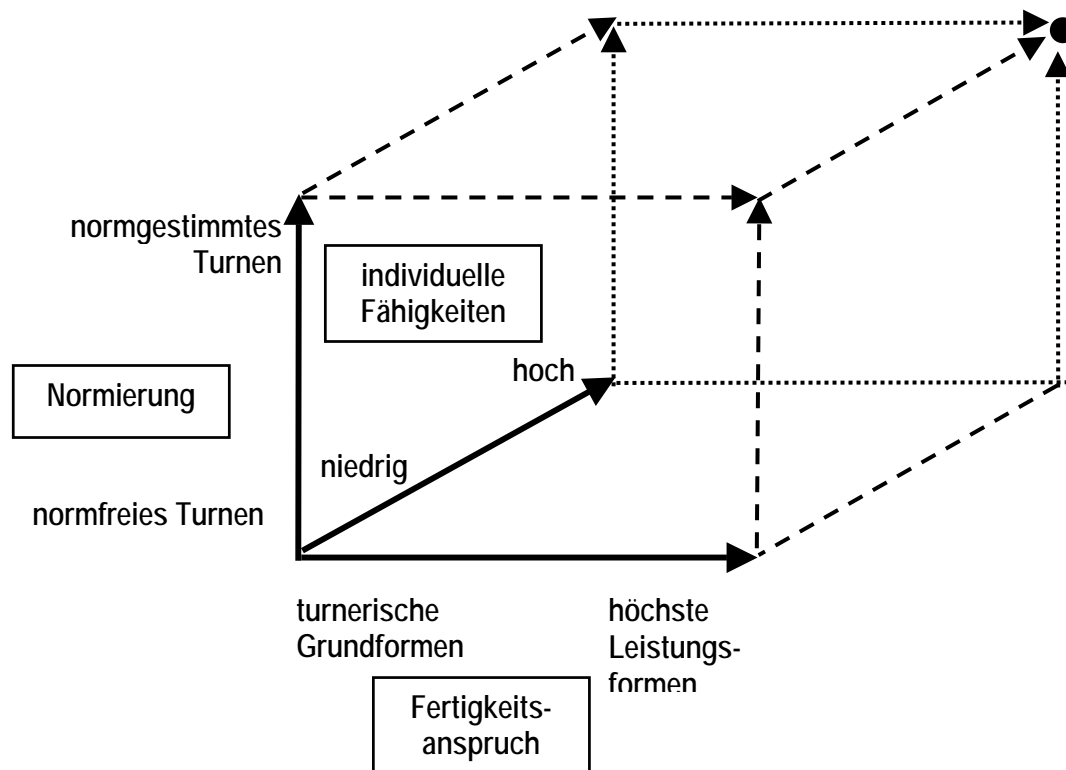


Abb. 1.4: Mehrdimensionales Gefüge zur Entwicklung des individuellen turnerischen Fertigkeitenniveaus