

## BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN – GRUNDLAGEN FÜR DAS TURNEN

---

Um optimale Voraussetzungen für das Turnen zu schaffen, bieten sich Gerätelandschaften als ideale Lösung an. Diese sollen vielfältige Inhalte integrieren und zahlreiche Stationen enthalten, die grundlegende Fertigkeiten wie Laufen, Springen, Stützen, Hängen und das Gleichgewicht fördern. Die Trainingsstunden sollten so gestaltet sein, dass die Kinder an den verschiedenen Stationen zahlreiche Bewegungsvariationen ausprobieren und dabei ihre Griffkraft, Hangkraft, Stützkraft sowie Rumpfkraft weiterentwickeln. Ziel ist es, spielerisch die Motorik, Kraft und das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und damit die Basis für das Turnen zu legen.

Die Turneinheiten und Stationen sollten so gestaltet sein, dass die Kinder nahezu überall eigenständig üben können. Wichtig ist, Stationen auszuwählen, deren Schwierigkeitsgrad flexibel anpassbar ist, um den unterschiedlichen Leistungsniveaus gerecht zu werden. Dadurch können Übungen in einfachen sowie in anspruchsvolleren Varianten angeboten werden.

Statt den Kindern einen vorgegebenen Ablauf aufzuzwingen, sollte ihnen Raum für kreative Entfaltung gewährt werden. Sie können eigene Ideen entwickeln, um Hindernisse zu überwinden oder die Geräte auf individuelle Weise zu nutzen. Diese Herangehensweise fördert nicht nur ihre Kreativität, sondern ermöglicht es ihnen auch, eigene Lösungsansätze zu erarbeiten

### Balancieren – Gleichgewicht

Gebt den Kindern stets neue Impulse, indem ihr regelmäßig Stationen mit gesteigerter Schwierigkeit einbaut und dabei sowohl die Bewegungsrichtung als auch die Art der Bewegung variiert. Ergänzt die Übungen durch zusätzliche Herausforderungen – etwa das Mitführen eines Sandsacks, das Balancieren eines Balls auf der Handfläche, gezieltes Werfen, Fangen oder Dribbeln. Auch Kombinationsaufgaben, bei denen die Kinder beim Überwinden der Station gleichzeitig jonglieren, sind willkommen – eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Achtet dabei unbedingt darauf, dass nicht mit Socken geübt wird!

#### Medizinbälle (Sumpfwandern)

Beim Sumpfwandern werden Medizinbälle in verschiedenen Größen ausgelegt: Entlang der Wand sichern Turnmatten oder fixierte Kletterstangen (mit quergelegten Gymnastikstäben) die Bälle, während auf einer markierten Strecke die Kinder frei darüber balancieren oder ein- bis zweistabige Hilfen nutzen können.

#### Turnbänke:

Für einfache Balanceübungen wird die Turnbank in normaler Ausrichtung aufgestellt. Möchte man die Schwierigkeit erhöhen, kann sie umgedreht werden. Zusätzliche Herausforderungen bieten sich, wenn die umgedrehte Bank auf Gymnastikstäben oder einem Weichboden positioniert wird. Mit Gymnastikmatten, weiteren Bänken oder Sprungbrettern lassen sich zudem abwechslungsreiche Wippstationen bauen.

#### Barren:

An den Barrenstationen werden verschiedene Übungsvarianten angeboten, die den Kindern vielfältige Herausforderungen bieten. Bei der Hängebrücke wird eine Turnbank – entweder in normaler oder umgedrehter Position – mithilfe von Sprungseilen knapp über dem Boden am Barren befestigt. Als Auf- und Abstiegshilfen können Sprungbretter, Kästen oder Stepper verwendet werden, wobei darauf geachtet wird, nicht

herunterzuspringen, um ein starkes Auspendeln der Bank zu vermeiden



Eine weitere Variante stellt die Seilbrücke dar, bei der ausschließlich Seile ohne zusätzliche Turnbank befestigt werden, über die die Kinder balancieren.



Zusätzlich gibt es die Übung "Balancieren am Holm": Unter dem Barren wird ein Weichboden ausgelegt, während ein Holm in erhöhter Position angebracht wird. Bei einer Variante mit niedrigem Holm kommen an jedem Ende Turnbänke zum Einsatz, die mit Turnmatten abgesichert sind. Die Kinder lernen, die Turnbank hinaufzuziehen, zu krabbeln und zu balancieren, um so über den Holm zu gelangen. Dabei können sie sich am zweiten Holm festhalten und auf der gegenüberliegenden Turnbank weitere Bewegungsformen, wie Rutschen oder andere Variationen, ausprobieren.

#### Gitterleiter:

Die Gitterleiter werden mit Matten gesichert. Die Kinder klettern zwischen den Leitern, um die „Schlucht“ zu überwinden – zunächst mit verschränkten Händen und leichtem Anlehnen, später ohne Unterstützung. Zudem können sie seitlich wandern, indem sie sich an der Wand (Hände) und der Leiter (Füße) festhalten, auch einarmig.

#### Reckstange:

Die Reckstange am Boden (auf einer Matte) platziert oder kinderkniehoch fixiert werden, wobei die Unterlage mit Turnmatten oder Weichboden gesichert wird. Die Kinder balancieren darauf frei oder mithilfe eines Gymnastikstabes. Alternativ kann eine zusätzliche Stange oder ein Seil in höherer Position angebracht werden, an dem sie sich festhalten können. Eine weitere Option besteht darin, die Reckstange schräg zu stellen, sodass die Kinder darüber frei oder mit Unterstützung eines Gymnastikstabes balancieren.

#### Weichboden

Das Wackelschiff: Mit Turnmatten wird ein Rahmen für einen Weichboden geschaffen, in dessen Mitte verschiedene Bälle platziert werden. Der Weichboden wird daraufgelegt, sodass die Kinder darauf stehen oder gehen können. Ihre Bewegungen versetzen den gesamten Untergrund in Schwingung und fördern so spielerisch das Gleichgewicht.

## Stütz- und Zugkraft

Die Stützkraft ist eine grundlegende Voraussetzung für das Turnen und sollte in keiner Einheit fehlen. Ob bei der Rolle am Boden, beim Handstand, Rad, Überschlag, Flick oder an anderen Geräten – überall spielt sie eine entscheidende Rolle. Dabei geht es nicht nur darum, die Muskulatur zu stärken, sondern auch die passiven Bewegungsstrukturen wie Bänder, Sehnen, Knorpel und Knochen schrittweise an steigende Belastungen zu gewöhnen.

Eine effektive Methode, die Stützkraft zu fördern und die Gelenke optimal vorzubereiten, besteht darin, dass die Kinder sich in jeder Einheit in vielfältigen Varianten auf allen Vieren bewegen. Hierbei kann nicht nur die Art der Bewegung (vorwärts, rückwärts, Häschen-Sprünge etc.) variiert werden, sondern auch die Bewegungsrichtung (vorwärts, rückwärts, seitlich oder mit Drehungen). Zusätzlich lässt sich die Übung intensivieren, indem die Ebenen verändert werden – beispielsweise wird es anspruchsvoller, wenn die Füße höher als die Hände platziert werden. Diese Vorgehensweise bildet das Fundament für einen sicheren Handstand und den weiteren turnerischen Fortschritt.

#### Beispielübungen mit der Turnbank

- Über eine Turnbank: Auf allen vieren vorlings vorwärts und rücklings vorwärts gehen.
- Beine auf der Bank, Hände am Boden, seitlich gehen, vorlings und rücklings.
- Hockwenden über die Bank, vorwärts und rückwärts – Erleichterung: Hochwende auf die Bank und dann von der Bank herunter.
- Häschen-Sprünge über die Bank, vorwärts und rückwärts.
- Beine auf der Bank, Hände stützen am Boden. Abwechselnd die Beine zu den Händen stellen und wieder auf die Bank zurück. Schwieriger – Abwechselnd springen oder beide Beine gleichzeitig. Rücklings und vorlings.
- Auf den Bauch legen und über die Bank nach vorne ziehen.
- Auf den Bauch legen und nach hinten wegdrücken.

#### Übungen mit zwei Turnbänken nebeneinander

Dieser Aufbau simuliert zudem den Barren und kann mit der Zeit in der Höhe verändert werden, z.B. die Turnbänke auf einer Seite auf einen Kasten legen und auf der anderen Seite bei einer Sprossenwand einhängen. Hier kann man auch absichtlich die Bänke unterschiedlich hoch positionieren, um verschiedene Gefälle zu erzeugen. Die Kinder gewöhnen sich spielerisch an die Höhe, bauen Kraft und Selbstvertrauen auf.

- Beine sind auf den Turnbänken und die Hände zwischen den Bänken auf dem Boden. Vorwärts und rückwärts in vorlings und in rücklings gehen.
- Hockwenden nacheinander über zwei Turnbänke.
- Auf den Bänken aus der Hocke starten. Hände stützen vor dem Körper jeweils auf einer Bank. Beine schließen und in der angehockten Position nach vorne schwingen und vor den Händen wieder auf der Bank landen. Hände greifen nach vorne nach. (Das sind die ersten Schwünge auf dem „Barren“) – selbiges rückwärts.
- Sprungschnüre quer über die Turnbänke legen, etwas Abstand einhalten. Die Kinder stützen mit den Händen vor der Schnur und springen nun Häschen-Sprünge vorwärts über die Schnüre. – selbiges rückwärts.

### Über eine schräge oder erhöhte Turnbank

- Alle stützkräftigenden Übungen wie zuvor.
- Eine Turnbank wird an einer Sprossenwand befestigt, während das andere Ende auf einen Kasten gelegt wird. Anschließend hangeln sich die Kinder hinauf und hinunter. Auf den Bauch legen und nach vorne hinauf ziehen oder nach hinten wegdrücken.

### Sprossenwand

- Befestige Sprungseile oder Tücher an der Sprossenwand. Jede Farbe steht für einen Körperteil, mit dem das Seil oder das Tuch berührt werden soll (z.B. Rot – Nase, Grün – linker Fuß, Blau – rechter Fuß usw.).
- In Paaren oder Kleingruppen stellen die Kinder Buchstaben oder Zahlen auf der Sprossenwand dar.

### Turnleiter/Schrägleiter

- Seilbahn: Stelle die Leiter schräg auf, entweder mit den dafür vorgesehenen Metallständern oder mithilfe eines Bocks bzw. Kastens. Binde ein Sprungseil um die Leiter. Lege Matten zur Absicherung darunter und stelle eine Aufstiegshilfe wie Kasten, Bock oder Stepper bereit. Die Kinder können nun ihre Füße in das Seil hängen und entweder die Seilbahn hinunter- oder hinauffahren.
- Die Beine schlingen sich um die Seitenholme, und die Kinder hangeln sich ohne Seil entlang.
- Die Kinder hangeln sich ausschließlich mit den Händen an der Schrägleiter entlang.
- Wie bei den Bänken können die Kinder in verschiedenen Variationen über die Schrägleiter gehen.
- Zur Motivation können Aufgaben wie der Transport von Sandsäckchen gestellt werden.



## Beispiele mit Rollbrettern oder Teppichfliesen

- Stützen: Zu Beginn positionieren sich die Kinder in der Bankstellung auf dem Rollbrett oder der Teppichfliese, um das Durchhängen des Rumpfes bei noch nicht ausreichender Rumpfspannung in der Liegestützposition zu vermeiden. Nun ziehen sich die Kinder nach vorne oder drücken sich nach hinten weg.
- Ziehen – Floßüberquerung: Ein Tau wird an beiden Enden oder an einem Ende an einer Sprossenwand, Reckstange, Barren usw. mit einem Knoten (z.B. Mastwurf) fixiert. Die Kinder überqueren den "Fluss" liegend, sitzend oder stehend durch Ziehen am Seil. Achtung: Auf den Rollbrettern nicht stehen, nur auf den Teppichfliesen.

## Reck

- Die Kinder springen in den Stütz und lassen sich so langsam wie möglich nach vorne abrollen, bis die Füße wieder vor der Stange aufkommen. Je höher die Stange befestigt wird, desto mehr müssen die Kinder abspringen und sich in den Stütz drücken.
- Auf einer Seite in den Stütz springen und auf die andere Seite im Stütz rüberwandern.
- Die Reckstange wird niedrig befestigt, damit die Kinder darüber klettern können. Achtung: Für die ersten Versuche bitte unbedingt einen Weichboden darunterlegen!

## Kasten/Bock

- Auf den Kasten klettern oder in den Stütz springen/drücken.
- Die Kinder wandern im Stütz einmal um den Kasten herum.

## Hanggeräte – Reck, Ringe und Tauen

Beim Ausprobieren verschiedener Hänge- und Greiftechniken lernen die Kinder, dass sie sicher sind, solange sie sich am Reck, an den Ringen oder an den Tauen festhalten.

### Übungen mit den Ringen/Tauen

- Schwingen: Kinder halten sich an den Ringen/Tauen fest und laufen vor und zurück. Jeweils vorne bzw. hinten heben die Kinder ab, ziehen die Knie hoch. Erleichterung: Schwingen mit Ringen unter den Achseln.
- Anhalten an den Ringen und eindrehen. Erleichterung: Ringe unter den Achseln.
- Hängen an den Ringen, anhocken und überdrehen, bis die Füße wieder am Boden ankommen. Loslassen und wieder von vorne starten. - Erschwernis: Gebückt vor und gleich wieder zurück. Vor und zurück ohne Berührung des Bodens.
- Im Sturzhang hängen. Im Sturzhang Hüfte beugen und wieder Strecken.
- Beim Schaukeln vorne in den Sturzhang gehen, beim Rückpendeln die Position halten und vorne wieder durch aufklappen der Hüfte lösen.
- Aus dem Hang mit den Füßen in die Ringe einhängen, sodass die Ringe in den Kniekehlen sind. Hände loslassen, runterhängen und dann wieder zu den Ringen greifen, mit den Beinen ausfädeln oder schaukeln.
- Die Ringe knapp über den Boden fixieren. Die Kinder steigen auf die Ringe und schaukeln im Stehen. Zur Erleichterung kann ein Seil zwischen den Ringen angebracht werden, um das Auseinandergleiten der Ringe zu verhindern bzw. zu minimieren.
- Die Ringe so hoch fixieren, dass man auf den Ringen stützen kann. Zur Erleichterung kann ein Seil zwischen den Ringen angebracht werden, um das Auseinandergleiten der Ringe zu verhindern bzw. zu minimieren.
- Eine Turnbank etwas vor den Ringen platzieren. Auf der gegenüberliegenden Seite Reifen oder Kastenteile platzieren. Eine Schachtel mit Sandsäckchen neben die Bank stellen. Die Kinder legen ein Sandsäckchen auf die Bank, nehmen die Ringe, stellen

sich auf die Bank und zwicken das Sandsäckchen zwischen die Füße ein. Schwingen hinüber und legen die Sandsäckchen in die verschiedenen Reifen etc. ab. Erschwernis: Schwingen mit angezogenen Armen.

- Mit Hilfe von Sprungseilen wird ein Fluß markiert. Auf einem Ufer wird eine Mattenfläche mit Turnmatten gebildet, auf der Reifen in verschiedenen Abständen platziert werden. Die Kinder holen Schwung, schwingen über den Fluss und versuchen, in jedem Reifen einmal genau zu landen. Erschwernis: Schwingen mit angezogenen Armen.
- Unter den Ringen wird ein Weichboden platziert. Davor wird ein Kasten gestellt, hinter dem Weichboden wird mindestens eine weitere Turnmatte platziert. Eine Turnbank wird mit einem Ende auf den Kasten gelegt und sowohl die Turnbank als auch der Kasten werden mit Turnmatten abgesichert. Die Kinder erklimmen den Kasten über die Bank mit verschiedenen Bewegungsformen (Gehen, auf allen Vieren in allen Variationen, Ziehen usw.). Oben angekommen, nehmen sie die Ringe, holen Schwung und schwingen nach vorne. Über dem Weichboden lassen sie los und landen auf dem Weichboden.
  - Wichtige Hinweise zum Aufbau:
  - Die Höhe des Kastens muss dem Alter und Können der Kinder angepasst werden.
  - Die Kinder müssen zuvor schon von dieser Höhe auf einen Weichboden gesprungen sein (Landungsschulung).
  - Für Anfängerinnen sollten die Ringe so fixiert sein, dass der Rücken bei einem Rücksprung nicht gegen den Kasten stößt. Eine zusätzliche Turnmatte kann zwischen Weichboden und Kasten fixiert werden.
  - Nur die turnende Person sollte sich auf dem Kasten befinden.
  - Fortgeschrittene Übungen: Mit der Zeit können weitere Übungen und Aufbauten durchgeführt werden, z.B. hin und her schwingen, von Kasten zu Kasten schwingen usw. Erschwernis: Schwingen mit angezogenen Armen.

## Übungen am Reck

- Hängen und die Füße vom Boden heben. - Erschwernis: Knie bis zu den Schultern; gebückt Füße zu den Schultern.
- Mit den Füßen zwischen der Reckstange und den Händen nach hinten durchrollen, bis die Füße am Boden sind. Loslassen und von vorne beginnen. - Erschwernis: Zurück und wieder vor. Zurück und wieder vor ohne den Boden zu berühren.
- Aus dem Hang die Füße hochbringen und mit den Kniekehlen auf die Reckstange einhängen. Hände loslassen, langsam nach unten hängen, dann wieder hochrollen, die Stange greifen und mit den Beinen aushängen.
- Aus dem Hang die Füße hochbringen und mit den Kniekehlen auf die Reckstange einhängen. Hände loslassen, nach unten hängen bis die Hände den Boden berühren. Auf den Händen stützen und Füße über den flüchtigen Handstand zu Boden bringen. Achtung: Hierbei muss genügend Stützkraft (Handstand) vorhanden sein.
- Aus dem Hang die Füße hochbringen und mit den Kniekehlen auf die Reckstange einhängen. Hände loslassen, nach unten hängen. Durch Bewegung des Oberkörpers ins Schwingen kommen.

## Sprungkraft

- Von Erhöhungen runterspringen und landen. Landungsschulung und exzentrische Kraftentwicklung.
- Über bzw. von – zu: Sprungseile, Turnmatten, Bänke und Kästen springen.
- Stationen mit Reifen verbinden. Der Wechsel von Station zu Station wird durch Springen von Reifen zu Reifen durchgeführt.
- Zwei Turnbänke parallel aufstellen. Sprungseile quer über die Bänke legen. Darüber springen.
- Erschwernis: Reifen über die Bänke legen und von Reifen zu Reifen springen.

Weitere Stationen und Übungen werden im Arbeitskreis besprochen.

Basisbuch Gerätturnen Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten (8. Auflage). (2014). Meyer & Meyer.

Dufek, C., & Almesberger, S. (2007). *Turnen...Ein Erlebnis!* Eigenverlag.

Grude, U., & Preuss, S. (1995). *Kindgerechte Bewegungsförderung: Bewegungserziehung in Kindergarten, Grundschule, Verein und Heim unter Verwendung von Großgeräten und Gerätelandschaften* (1. Aufl). Czwalina.

Kempf, H.-D., & Pfänder, B. (2006). *Kindergarten in Bewegung* (1. Aufl). Borgmann Media.

Marktscheffel, M. (2007). *Kinderturnen - Übungslandschaften: Der Einstieg ins Gerätturnen* (3. Aufl). Meyer & Meyer.