



# Das Deutsche Sportabzeichen

Text: Swantje Scharenberg, Fotos: Swantje Scharenberg, DOSB

**G**anz im Zeichen des Deutschen Sportabzeichens steht diese Ausgabe des „Ü“. Das Traditionsabzeichen hat in Deutschland einen sehr hohen Bekanntheitsgrad – fast 90 % aller Deutschen können mit dem Namen etwas verbinden. Aus marktwirtschaftlicher Sicht ist das ein Traumergebnis!

Jedoch ist dem DOSB und den am Sportabzeichen beteiligten Spitzenverbänden wichtig, dass das Deutsche Sportabzeichen von möglichst vielen Menschen auch praktisch realisiert wird – sozusagen vom Kopf (Wissen darum) in die Arme und Beine geht (Muskelkater erleben)! Bellende Störgröße ist hier der innere Schweinehund, insbesondere, wenn die eigene körperlich-sportliche Aktivität nicht – so wie bei Bundeswehr beispielsweise jährlich – pflichtgemäß unter Beweis gestellt werden muss.

Da die Anforderungen im DSA bereits für Kinder ab dem Alter von sechs Jahren konzipiert sind, kön-

nen diese in der Schule, im Verein oder auch selbstorganisiert durchgeführt werden. Den Mehrwert für die Gesundheit über die gesamte Lebensspanne, den das Deutsche Sportabzeichen bietet, honorieren Kranken- bzw. Gesundheitskassen durch Beitragsminderung. Dieses ist bei anderen Fitnessabzeichen, die auch die körperlich-sportliche Aktivität abprüfen, nicht der Fall. Was unterscheidet das Deutsche Sportabzeichen noch von „Fit wie ein Turnschuh“, den Bundesjugendspielen oder dem EFB, dem European Fitness Badge – also anderen Abzeichen, die zielgruppenspezifisch angeboten werden?

Die Frage ist einfach zu beantworten: Das Deutsche Sportabzeichen kann auf eine mehr als 100-jährige Geschichte zurückblicken und profitiert davon, dass es stets Kritiker gibt, die aus Sicht der Praktiker die Anforderungen reflektieren. Diese Mitarbeit – auch von der Basis – wird von den Verantwortlichen des

DSA sehr ernst genommen und hat unter anderem zur grundlegenden Neuorientierung des Abzeichens im Jahr 2013 geführt. Die bewusste Entscheidung, nicht beispielsweise die Bundesjugendspiele in das DSA zu integrieren, sondern die motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination (auf Übungen zur Beweglichkeit wurde leider verzichtet) in den Mittelpunkt zu rücken, und eine individuelle Auswahl aus den Grundsportarten zu bieten, war und ist ein Meilenstein des DSA. Ein weiterer ist das Festlegen von Alterskorridoren. Auch hier spiegeln sich die Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft wider, die in die Praxis überführt worden sind. Gleichzeitig bieten die Alterskorridore – oder eher wohl die Anforderungen innerhalb dieser – stets Diskussionsstoff. „Darf ich, obwohl ich 58 bin, nicht auch die schwierigeren Aufgaben der 40-Jährigen absolvieren?“ Diese Frage wird immer wieder gestellt –

getreu nach dem Motto von Prof. Wil-  
dor Hollmann „20 Jahre 40 bleiben“.  
Und die Antwort ist ein klares „Nein!“  
Das Deutsche Sportabzeichen ist ein  
Leistungsabzeichen, für das geübt  
werden soll. Die einzelnen Angebote  
sind nur entsprechend Gold, Silber  
und Bronze von der Schwierigkeit  
her gestaffelt. Die Zuordnung zu  
den Alterskorridoren ist gesetzt und  
kann bedeuten, dass im Übergang  
in die nächste Kategorie neu trainiert  
werden muss, um die anderen  
Anforderungen, die nicht leichter  
oder schwieriger sind, sondern einfach  
nur anders, zu bewältigen. Nur so  
ist gesichert, dass das Deutsche  
Sportabzeichen immer wieder neue  
Anreize bietet.

Nach fünf Jahren Praxiserfahrungen  
mit dem „neuen“ Deutschen  
Sportabzeichen ist es Zeit, den Prüfungs-  
wegweiser anzupassen. Danke für Ihre  
Mithilfe in den vergangenen Jahren  
und bleiben Sie bitte kritisch!



Der DOSB hat mit seinem  
ÜBUNGSBOOKLET DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN hinführende  
Übungen und Tipps zur Verbesserung  
der Leistungsfähigkeit in Wort, Foto  
und Video für alle Sportarten zur  
Verfügung gestellt. Dieser Ü-Titel  
bietet Ihnen ebenfalls kompakt  
vielfältige Anregungen dazu, wie  
Sie speziell im Bereich Gerätturnen  
mit dem Deutschen Sportabzeichen  
als Übungsleiter\*in, Trainer\*in,  
Erzieher\*in, Lehrer\*in oder Aktive\*r  
spielen können.

### Turnen fördert vielseitig – die Basisüberlegungen

Kennen Sie eigentlich den? ... Nein,  
es ist kein Witz, sondern die Frage  
nach dem Leitfaden zu den Turnauf-  
gaben beim Deutschen Sportabzei-  
chen für Ausbilder und Prüfer.

Den Leitfaden können Sie unter  
<https://sportabzeichen.dosb.de/service/materialien/> einsehen und  
downloaden.

Dennoch möchten wir Sie mitneh-  
men und ins Jahr 2012 entführen, als  
eine kleine Expertengruppe aus dem  
DOSB, wenigen Spitzenverbänden –  
unter anderem dem Deutschen  
Turner-Bund – und der Sportwissen-  
schaft in Frankfurt über die Ausrich-  
tung des neuen Deutschen Sportab-  
zeichens beraten hat.

Aus Sicht der DTB-Repräsen-  
tantinnen war es damals wirklich  
ein Kampf, die Teilnehmer\*innen zu  
überzeugen, dass Turnen mehr ist als  
die perfekte Körperbeherrschung, die  
beim Gerätturnen gefordert wird. Turnen  
fördert vielseitig und umfassend  
alle wichtigen motorischen Grundfer-  
tigkeiten und -fähigkeiten und ermög-  
licht vielfältige Bewegungserlebnisse,  
die beim Schwingen, Springen, Han-  
geln, Stützen, Balancieren, Rollen  
und Drehen um alle Körperachsen  
erfahren werden können.

Selbst in dieser Expertengruppe  
wurde die Sportart Turnen! aus-  
schließlich so verstanden, wie sie  
in den Medien im Rahmen des Spit-  
zensports präsentiert wird. Turnen  
ist Kraft und erfordert Koordination  
– das war das Fazit der Arbeitsgrup-  
penleitung.

Aber Turnen kann auch anders  
gedacht werden. Deswegen sind  
auch turnerische Anforderungen  
im Bereich der Schnelligkeit beim  
Deutschen Sportabzeichen definiert.  
Genau aber dieses andere Denken –  
nämlich ausgehend von den moto-  
rischen Grundeigenschaften – fällt  
wiederum den „alten Turnhasen“  
sehr schwer. Für sie ist Turnen durch  
Körperspannung definiert und durch  
eine perfekte Ausführung. Beim  
Deutschen Sportabzeichen wird die-  
ses aber beides nicht eingefordert,

sondern es zählt einzig und allein,  
ob die Übung erkennbar war – also  
die Grobform.

Der Blick in den Prüfungsweg-  
weiser und den Leitfaden gibt uns  
hier eine gute Orientierung:

### Bewertung

Für die Bewertung muss die Turn-  
aufgabe in der Grobform erkenn-  
bar sein. Die Bewertung erfolgt mit  
„geschafft“ oder „nicht geschafft“  
und nicht mit den turnerspezifischen  
Kriterien. Die Selbsteinschätzung  
der Leistung soll dadurch vereinfacht  
werden. Auch der/die DSA-  
Prüfer/in, der/die nicht aus dem  
Turnen kommt, kann die Übungen  
beurteilen und abnehmen. *Als  
„geschafft“ ist die Übung anzu-  
sehen, wenn die Hauptphase der  
Bewegung richtig ausgeführt wurde.*

Aus Sicht des Deutschen Turner-  
Bundes war und ist es wichtig, dass  
Turnen mit der Vielseitigkeit punktet  
und wieder mehr Menschen motiviert,  
gleichgültig, welchen Alters auch in  
den Vereinen an die TURN-Geräte zu  
gehen, um etwas für ihre Gesundheit  
zu tun. Dementsprechend lauteten  
die selbst gesetzten **Auswahlkrite-  
rien für die Turnaufgaben:**

- **Bekannte Bewegungen nutzen**  
Aus diesem Grund wurde in der  
Beschreibung nicht die spezi-  
fische Turnsprache verwendet,  
sondern volkstümliche Begriffe,  
wie z. B. Kerze und Rad.
- **Gesundheitsbewusstes Üben  
ermöglichen**  
Bei den einzelnen Aufgaben, die  
von Bronze zu den Goldanforde-  
rungen als methodische Reihe  
geplant sind, sind u. a. Gerätehil-  
fen in die Zielaufgabe mit einge-  
bunden.
- **Körperliche Entwicklung  
beachten**  
Die motorischen Grundeigenschaf-  
ten, die entscheidend für die All-  
tagsbewältigung sind, lassen sich  
in jedem Alter trainieren, jedoch  
mit unterschiedlichem Erfolg.

Das Turnen soll sich somit für eine  
breite Bevölkerungsschicht interes-  
sant und attraktiv präsentieren und

das Interesse wecken, sich sportlich verstärkt zu betätigen.

Noch wird am ehesten im Bereich der Koordination auf die Anforderungen im Gerätturnen zurückgegriffen, ansonsten dominiert die Leichtathletik bei den Absolvent\*innen des Deutschen Sportabzeichens mit ca. 80 %.

Möglicherweise ist das damit verbunden, dass es zum Gerätturnen Geräte braucht ...

Und ganz offensichtlich ist der Aufbau der Geräte – insbesondere für Fachfremde – alles andere als trivial: Nehmen wir beispielsweise den Schwebebalken.



Hier ist die Höhe mit 1,25 m festgelegt. In den meisten Sporthallen steht der Balken ganz hinten im Geräteraum und ist auf diese Höhe bereits eingestellt – um nicht zu sagen festgerostet. Einen Schwebebalken in der Höhe zu verstellen, fällt Nichtgeübten eher schwer.

Die Höhe zu verstellen, ist jedoch möglich, ganz ohne den Schwebebalken zu berühren. Denn die Mattenlage ist beim Deutschen Sportabzeichen bewusst nicht vorgeschrieben. Konkret bedeutet das, dass bis unter die Unterkante des Schwebebalkens Niedersprungmatten gelegt werden können, um die Fallhöhe auf ca. 20 cm zu begrenzen. Wenn nicht genügend Matten in der Halle vorhanden sind, können hier kleine Kästen oder Kastenteile oder Bänke als stabiler Unterbau genutzt werden, um darauf dann die voluminösen Matten zur Absicherung zu legen.

Der Vorteil der Balkenhöhe ist das Risikoelement, das kalkulierbar bleibt: Die Wahrnehmung der Umwelt ist eine andere, wenn wir plötzlich so hoch über dem Boden schweben, dennoch können wir nicht tief fallen. Abhängig von der zunehmenden



Sicherheit im Übungsprozess kann die Mattenhöhe bzw. Mattenlage nach und nach verringert werden, sodass der Anreiz erhalten bleibt.

Weichböden eignen sich übrigens nicht unbedingt, um mit diesen Schwebebalken abzusichern, da hier ein Schraubstockeffekt vorhanden sein kann: Der Fuß sinkt bei der Landung in den Schaumstoff ein und wird von diesem wie in einem Schraubstock fixiert. Ist zufällig noch eine Drehung im Körper vorhanden, dann wirkt sich diese bei fixiertem Fuß auf das Kniegelenk aus.

Niedersprungmatten bieten hier mehr Sicherheit, weil aufgrund der Nadelfilzaufgabe das Einsinken nur sehr begrenzt möglich ist.

Wenn keine Niedersprungmatten im Gerätesatz vorhanden sind, sollte also die Weichbodenmatte unter dem Schwebebalken durch z. B. einen Bodenläufer abgedeckt werden, somit verringert sich das Einsinken des Körpers, aber dennoch ist eine weiche Landefläche gegeben.

Übrigens, diese Hinweise zum Balkenturnen sind nicht nur für das Deutsche Sportabzeichen von Relevanz, sondern gelten für das Balkentraining im Allgemeinen.

Erfahrungswerte aus Übungsleiter-, Lehrer- und Trainerfortbildungen der vergangenen Jahre zeigen, dass vermehrt Aufbauten so wie der oben beschriebene von den Teilnehmer\*innen fotografiert wer-

den. Im Umkehrschluss bedeutet es, dass im Prüfungswegweiser des Deutschen Sportabzeichens hier noch genauer beschrieben werden sollte, wie beispielsweise die Mattenlage optimal erlaubt ist.

Da nicht davon auszugehen ist, dass alle von uns in einer Sporthalle tätig sind, die sehr gut ausgestattet ist, sind die Hinweise im Leitfaden/Prüfungswegweiser bezüglich des Aufbaus der Stationen und der Geräte sinnvoll und notwendig:

### Hinweise zum Aufbau der einzelnen Stationen

Die perspektivischen Zeichnungen stellen den Aufbau der Stationen gut dar. Dennoch ist darauf zu achten, dass

- die genutzten Geräte stets mit Matten gut abgesichert sind;
- die Geräte vor der Benutzung auf ihre Sicherheit geprüft sind:
  - Parallelbarren: Holmarretierung;
  - Ringe: Wandbefestigung und Lederschleife, an der die Ringe befestigt sind;
  - Reck: bitte festschrauben.
- die Geräte und die -hilfen niemals wackelig stehen, sondern nur auf ebenem Untergrund;
- am Sprung genügend Raum vorhanden ist, um bei „Verweigerung“ vorbei laufen zu können und;
- um ein Abbremsen der Hände an der Wand zu vermeiden.

Nicht immer ganz einfach – insbesondere wenn Jugendliche die Zielgruppe sind – ist es, diese auf das richtige Verhalten und eine adäquate Turnkleidung anzusprechen, da wir hier in die Privatsphäre des Aktiven (notwendigerweise) eingreifen. Gern wird der Kaugummi auch bei körperlich-sportlichen Aktivitäten weiter im Mund behalten – ein „No-Go!“ Auch Reißverschluss-hosen, Jeans und Blusen sind für die sportliche Aktivität nicht geeignet. Ein nackter Oberkörper leidet möglicherweise beim Hüftumschwung am Reck sehr. Deswegen sind folgende **Hinweise zur Turnkleidung** stets zu berücksichtigen.

Um die Verletzungsgefahr zu minimieren und um die Übungen gut erkennen zu können, sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Tragen von eng anliegender Kleidung.
- T-Shirts sollten in die Hose gesteckt werden, damit das eigene Sichtfeld nicht eingeschränkt wird.
- Schmuck vorher ablegen (Uhren, Ringe, Ohrringe, Piercings und Freundschaftsbänder ggf. abkleben).
- lange Haare zusammenbinden.

Natürlich kennen Übungsleiter im Gerätturnen diese Verhaltensregeln, die Turnkleidung betreffend. Aber erstens ist es stets gut, sich manche Dinge immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, und zweitens sind nicht immer Gerätturnexperten dabei, wenn für das Deutsche Sport-

abzeichen geübt wird. Anders ist es jedoch in der Prüfungssituation. Hierzu heißt es im Leitfaden:

**„Hinweise zur Qualifikation der Prüfer/innen**

Das Training und die Prüfungen für das Gerätturnen beim Deutschen Sportabzeichen dürfen Prüfer/innen für Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen nur dann durchführen, wenn entweder ein/e ausgebildete/r Turntrainer/in (siehe Prüfungswegweiser Sportabzeichen, Seite 6) anwesend ist (Sicherheitsstellung/Verletzungsgefahr) oder der/die Prüfer/in eine spezifische Fortbildung zu den Gerätturnübungen im Deutschen Sportabzeichen absolviert hat.“

Diese durchaus sinnvolle Regelung könnte ein Grund dafür sein,



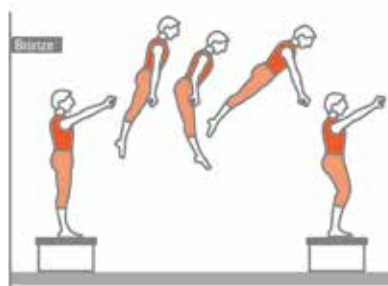
dass viele Sportabzeichenaspiranten sich eher in der Leichtathletik prüfen lassen ...

## „Ü“ wie ÜBEN! und wie Übungsleiter/in

**D**as Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen. Es gibt einen Nachweis über die individuelle Leistung in den motorischen Grundeigenschaften – im Gerätturnen in den Bereichen Koordination, Kraft und Schnelligkeit.

**Den methodischen Grundsätzen entsprechend** – vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Langsamen zum Schnellen – **präsentieren sich die Turnanforderungen im Deutschen Sportabzeichen im Reigen der Dreistufigkeit als methodische Reihe, die von der Bronzeübung hin zur Goldübung führt.** Das Ziel dieses Aufbaus war und ist, dass auch Turneinsteiger\*innen die einzelnen Aufgaben mit Erfolg absolvieren können und sich von den einzigartigen Bewegungserfahrungen, die diese Traditionssportart bietet, für das Turnen langfristig begeistern lassen.

Beispielsweise wird am Reck als eine Koordinationsanforderung zunächst der Sprung in den Stütz aus dem Stand auf einem kleinen Kasten gefordert. Dieses ist einerseits aus turnmethodischer Perspektive eine mögliche Vorbereitung für den Rückschwung vor dem Umschwung.



Individuell wird es andererseits eher als Überprüfung, ob die Stützkraft der Arme ausreichend ist, das eigene Körpergewicht zu halten, erlebt. Der Körperkontakt mit der Eisenstange an der Hüfte erzieht zum

Anspannen der Beine, um die mehrfache Ausführung der Übung – so wie sie für Bronze gefordert ist – möglichst kontrolliert ausführen zu können. Der kleine Kasten wird dankbar als Aufstiegshilfe angenommen.

Aus Sicht der Prüfer ist die Grobform ausreichend, um die Anforderung anzuerkennen. Jedoch durch die notwendige mehrmalige Wiederholung verbessert sich die Ausführung zusehends: Die Stange wird nicht mehr mit gebeugten Armen in der Bauchfalte versteckt, sondern die Arme werden gestreckt gehalten, die Hände werden umgesetzt, die Beine mehr angespannt – es steckt also viel mehr in dieser scheinbar einfachen Aufgabe als gedacht.

Bei der Silberanforderung – Umschwung mit Seilhilfe, viermal hintereinander auszuführen – wird kritisch angemerkt, dass diese Schwindel verursachen würde.

Schwindel ist ein Zeichen mangelnder Reizung des Gleichgewichtsorgans. Gleichgewicht ist eine koordinative Fähigkeit, die u. a. durch Veränderung der Lage des Körpers im Raum geübt werden kann. Eben genau so, wie es der Umschwung mit Seilhilfe vorgibt. Im Übungsprozess – deswegen gibt es Übungsleiter\*innen, die sich damit auskennen – wird die Leistung kleinschrittig vorbereitet: Das Rückwärtsins-Nichts-Fallen ohne optische Kontrolle kann gut mit einer Weichbodenmatte vorgeübt werden. Dazu stellen sich jeweils fünf Personen mit dem Rücken direkt an eine auf der Längsseite stehende Weichbodenmatte. Die Arme sind dicht am Körper angelegt. Auf Kommando legen sich alle Personen auf den Rücken, d. h., sie lehnen sich an die Matte, die nun nicht mehr festgehalten wird, sondern gemeinsam mit den Aktiven umfällt. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Aktiven an der glatten Seite der Matte lehnen, damit die Verletzungsgefahr minimiert wird. Bei der Wiederholung der Übung sollen die Mutigen die Augen geschlossen halten und sich darauf konzentrieren, dass sie wie ein Brett umfallen, sich also nicht mit dem Gesäß an die Matte lehnen und dann zum Schluss den Oberkörper quasi nachklappen lassen (hier würde auch möglicherweise eine Stauchung der Halswirbelsäule schmerzhaft auf den Fehler hinweisen). Beim dritten Durchgang halten die Ausführenden vierfach gelegte Sprungseile straff waagrecht mit gestreckten Armen vor den Oberschenkeln. Diese Simulation der Situation an der Reckstange kann auch mit Turnstäben ausgeführt werden, dann ist jedoch auf genügend großen Abstand an der Weichbodenmatte zu achten. Durch die mehrfache Ausführung wird der Muskelsinn geschärft und auch die gerade Kopfposition.

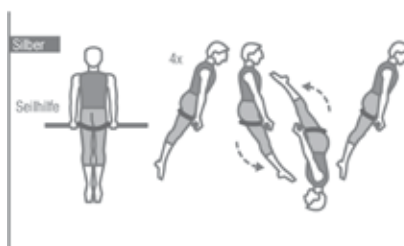
Als Partnerübung wird das Halten des geschlossenen Arm-Rumpfwinkels ebenfalls am Boden ausgeführt. Ein Krafttest für die „Stärksten“ ... Dazu liegt eine vermeintlich starke Person auf dem Rücken auf

einer Matte und umfasst einen Turnstab ggf. auch ein vierfach gelegtes Springseil mit beiden Händen schulterbreit. Dieses Gerät hält die Person mit fast geschlossenem Arm-Rumpfwinkel und gestreckten Armen mit ca. 10 cm Abstand auf den Oberschenkel gedrückt. Die stehende Person versucht nun, den Turnstab bzw. das Seil langsam



nach oben zu ziehen. Dazu greift sie mit beiden Händen an den Stab/das Seil und bewegt diesen/dieses aufwärts. Aufgrund der Hebelverhältnisse ist dieses relativ leicht möglich, auch wenn sich die liegende Person sehr anstrengt. Wichtig ist bei dieser Übung, darauf zu achten, dass selbst bei der Kraftanstrengung die liegende Person die Arme gestreckt hält und weiter atmet. Zur Kopfposition brauchen hier keine weiteren Hinweise gegeben zu werden, da die Aktiven Augenkontakt zu den Händen suchen und damit eine richtige Schulterposition – nach vorn gerundet – gesichert ist. Mehrfache Versuche mit differenziertem Krafteinsatz durch die stabhebende Person sollten durchgeführt werden, dann erfolgt der Partnerwechsel.

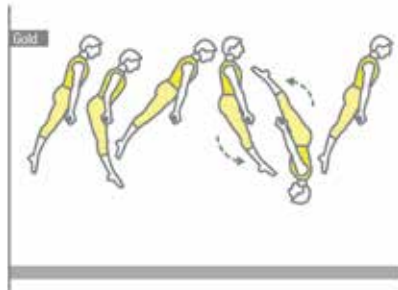
Erst jetzt wird die Übung am Reck ausgeführt. Getreu den methodischen Grundsätzen wird das bekannte Springen in den Stütz mit der Aufstiegshilfe kleiner Kasten ausgeführt. Danach wird die Person



an der Reckstange festgebunden. Dazu wird das Seil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt. Diese Aufgabe übernimmt zunächst der/die Übungsleiter/in, nach mehrfacher Demonstration des Anseilens und des dazugehörigen Knotens können die Aktiven sich gegenseitig festmachen. Wichtig ist dabei, dass das Seil möglichst fest den Körper an die Stange drückt, damit selbst bei geringem Spannungsverlust des/der Turnenden ein Erfolgserlebnis garantiert ist. Nun soll sich der/die Aktive einfach auf den Rücken legen, so wie an der Weichbodenmatte vorgeübt, und wird durch die Seilsicherung um die Stange herum rotieren. Wichtig ist, dass die Hüfte bei der Ausführung gestreckt bleibt und der Kopf nicht in den Nacken genommen wird. (Tipp: Wenn der/die Aktive vorne in den Kragen seines/ihres T-Shirts beißt, das natürlich in der Hose steckt, wird der Kopf eher vorne bleiben, so, wie die Ausführung sein sollte.) Außerdem sollten die Arme ihre Spannung nicht aufgeben, damit die Position der Stange am Körper gleich bleibt.

Das Seil als Helfer bewirkt, dass sich die Aktiven im Übungsprozess an eine gestreckte Körperposition während der Rotationsbewegung gewöhnen und so die Stange nicht zwischen Oberschenkel und Bauch einklemmen, was meist schmerzhaft ist und eine falsche Technik festigt. Stattdessen erreichen sie die Rotationseinleitung durch ein bewusstes „Auf-den-Rücken-Legen“, das im Grunde ein aktives Zurückbringen der leicht nach vorn gerundeten Schultern ist. Im Übungsprozess werden die Aktiven erkennen, wie viel Spaß es macht, sich den Fahrtwind um die Nase wehen zu lassen, wenn die Schultern aktiv zurückgenommen werden und somit die Rotation beschleunigt wird. Das Seil bewirkt zudem, dass die Hüfte an der Stange gehalten wird, damit also der Arm-Rumpfwinkel geschlossen bleibt. Im

Umkehrschluss bedeutet das, dass die Aktiven ohne Seil die Bewegung noch nicht alleine ausführen können, da bislang das Seil den Kampf gegen die Schwerkraft übernommen hat.



Anstelle der Gerätehilfe Seil wird nun der/die Übungsleiter\*in aktiv und begleitet die Bewegung durch Hilfeleistung an Rücken und hinterem Oberschenkel. Die Aufgabe für die Aktiven bleibt die Gleiche wie mit dem Seil: Lasse dich Gestreckt nach hinten fallen, versuche nun aber, die Stange auf die Oberschenkel zu drücken, genau wie du es vorhin in der Rückenlage auf dem Boden bei der Partnerübung gemacht hast. Ich bin gespannt, ob es dir gelingt, dich selbst an der Reckstange zu halten. Dieses ist genau das kleinschrittige Vorgehen, das das Begreifen einer Bewegung ermöglicht und die Konzentration auf Teilbewegungen unterstützt.

Der nächste Schritt ist, den Rückschwung zu erarbeiten. Für die Gesamtbewegung Hüftumschwung dient der Rückschwung als Energielieferant, da der Schwerpunkt angehoben wird und die sogenannte Lageenergie (potenzielle Energie) in Bewegungsenergie (kinetische Energie) umgewandelt werden kann. Für die Aktiven im Lernprozess ist die Kopplung beider Bewegungen schwierig, da beim Rückschwung eine Vorwärtsbewegung des Schultergürtels notwendig ist und dann, wenn Rumpf und Beine, die gestreckte Einheit, ihre maximale Höhe erreicht haben, die Rückwärtsbewegung durch das Zurückbringen des Schultergürtels und gleichzeitige Schließen des Arm-Rumpf-Winkels eingeleitet wird. Da die Aktiven sich die Bewegungserfahrung Stützkraft erst erarbeiten, versuchen sie,



möglichst lange die Schultern über der Stange zu lassen, landen mit der Hüfte wieder nach dem Rückschwung auf der Stange und stoppen somit die Energie bis zum Stillstand. Die Bewegungsvorstellung sollte also mit Hilfeleistung entwickelt werden und erneut in einzelnen Lernschritten.

An das schulterhohe Reck werden längs zwei dreiteilige Kästen in ca. 50 cm Abstand zueinander aufgestellt. Zwischen den Kästen wird eine Matte eingeklemmt, falls kipp-sicher möglich, könnten die Kästen auch auf die Matten gestellt werden. Zumindest muss der Bereich zwischen den Kästen durch eine Landematte abgesichert sein.

Die Aktiven versuchen nun, aus dem Stütz durch einmaliges Vorbringen der Beine gegrätscht auf beiden Kästen zu landen. Die Arme bleiben

dabei die gesamte Zeit gestreckt, der Ristgriff bleibt gefasst bis zum sicheren Stand auf den Kästen. Angepasst an die Leistungsfähigkeit, werden die Kästen nun immer gleichsinnig erhöht, außerdem soll darauf hingearbeitet werden, dass die Aktiven bei richtiger Technik möglichst nah an der Reckstange auf den Kästen zum Stehen kommen. Wenn auf dem Kasten durch Kreidemarkierungen Zonen zu erkennen sind, die mit Punkten versehen werden, ist das ein zusätzlicher Anreiz für die Aktiven. Ziel dieser Übung soll es sein, zu lernen, dass der „Bauch“ im Rückschwung von der Stange gehoben wird und die Schultern weit über die Stange nach vorne genommen werden müssen, damit der Schwerpunkt über der Stützstelle, also dem Reck, bleibt. Die Möglichkeit, auf den Kästen im Stand zu landen, reduziert

die Angst, die Hüfte auf der Stange wieder auflegen zu müssen und sich dabei zu verletzen.

Jetzt werden Rückschwung und Umschwung mithilfe des/der Übungsleiter\*in kombiniert. Vorher werden die Kästen aber wieder weggeräumt. Nach dem Rückschwung wird an Rücken und hinterem Oberschenkel gehalten, der/die Aktive wird sanft Richtung Stange geführt, somit wird das Seil, das die Hüfte an die Stange drückt und Sicherheit bietet, ersetzt. Nach mehreren Wiederholungen hat sich genau diese Ausführung in das Bewegungsgedächtnis eingeprägt, und es wird auch darauf geachtet, dass nach und nach die Aktiven einmal als

zusätzliche Hilfeleistung mit gearbeitet haben, damit sie erkennen, welche Kraftleistung vom Turnenden aufgebracht werden muss. Die Hilfeleistung kann nach und nach abgebaut werden.

Erst wenn der Hüftumschwung stabil und ohne Hilfeleistung geturnt werden kann, ist die Grobform erreicht.

Somit hat sich auch die Frage nach dem „ich werde geturnt“, also nach dem Grad der Hilfeleistung, komplett erledigt. Im Leitfaden ist die Antwort darauf übrigens unter „Hinweise zur Umsetzung der Turnaufgaben“ zu finden: „Wenn nicht anders beschrieben, ist für die Umsetzung der Turnaufgaben eine Hilfeleistung

(taktile oder durch einen anderen Geräteaufbau als festgelegt) nicht zulässig. Erlaubt ist eine Sicherheitsstellung, die in Gefahrensituationen eingreifen kann.“

Der methodisch-didaktische Aufbau von Bronze zu Gold wird von denjenigen, die die Ehrennadel anstreben, gern ignoriert. Insbesondere Erwachsene schauen sich in ihrer Altersklasse nur die Goldanforderungen an und möchten diese „vom Blatt turnen“ können. Dieses war und ist aber nicht die Intention des Deutschen Sportabzeichens, das den Schweiß beim Üben mit einer Auszeichnung – welcher Couleur auch immer – honoriert.

# Das Deutsche Sportabzeichen als Ideensammlung mit Mehrwert – auch für die Schule

**W**ussten Sie eigentlich, dass Rolle vorwärts und Rolle rückwärts in manchen Bundesländern gar nicht mehr vermittelt werden (weder in der Schule noch in der Kinderturnausbildung)? Als Grund dafür wird die Fettleibigkeit der Kin-

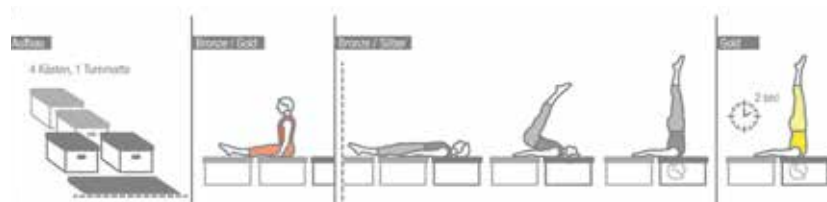
der angeführt bzw. die daraus resultierende mangelnde Kraftfähigkeit in den Armen, die dazu führen kann, dass der Nacken bei den Heranwachsenden Schaden nimmt, weil die Kinder ihr Gewicht nicht abstützen können. Auch Nackenstand („Kerze“) und Kopfstand können für die Halsmuskulatur belastend sein.

Alle diese Elemente sind bewusst ins Deutsche Sportabzeichen integriert, denn es sind traditionelle turnerische Bewegungen, die auch so vermittelt werden können, dass die Bewegungserfahrung gesundheitsbewusst dank Gerätehilfen erlebt werden kann.

Das Leistungsabzeichen ist unter dem Aspekt der Lernarbeit als Chance, als Ideensammlung

mit Mehrwert für den Schulsport zu sehen, da

- die Aufgabenstellungen im Gerätturnen teilweise methodisch aufeinander aufbauen und so als Vorübungen auch in das Bewegungslernen selbst über das Gerätturnen hinaus bei weiteren Sportarten integriert werden können;
- die geforderten Leistungen beispielsweise im Gerätturnen für Jungen wie Mädchen identisch sind und somit gemeinsames Üben ermöglichen;
- hiermit ein Interaktionsprozess im Schulsport angestoßen werden kann, im Sportunterricht und AGs zeitweise thematisch gemeinsam zielorientiert agieren zu können;



- die mögliche Chance, ohne Zensuren- und Leistungsdruck mit dem Abzeichnen honoriert zu werden, Leistungsbereitschaft freisetzt;
- die Differenzierung jeder Aufgabe in Gold, Silber und Bronze die individuelle Wahl des Schwierigkeitsgrads ermöglicht und damit die Leistungsfähigkeit sowie das Leistungswissen des Lernenden individuell gefördert werden können.

Viele Anforderungen aus dem DSA sind gut geeignet, um diese in den Sportunterricht zu integrieren und individuell die motorischen Grundeigenschaften positiv zu beeinflussen (Decker, 2015), ohne gleich das Abzeichnen zu thematisieren. Der Prüfungswegweiser kann also quasi als Ideensammlung für Erwärmungsphasen, für Krafttraining etc. genutzt werden und letztlich auch zum Aufbau differenzierter Gerätebahnen.

Die Chance des DSA aus LehrerInsicht ist, einen Aufgabenpool für Bewegungserfahrungen und methodische Hinführungen zu Elementen des Gerätturnens zu erhalten, dabei spielt die Altersangabe im Prüfungswegweiser nur eine untergeordnete Rolle.

Die Chance des DSA aus SchülerInsicht besteht im hohen Aufforderungscharakter der methodischen Aufbauten, die gefahrloses Üben und somit Kompetenzerwerb auch durch informelles Lernen ermöglichen. Es ist eine selbstkritische Beurteilung – geschafft oder eben nicht geschafft – möglich.

**Jetzt aber, ran an die Geräte – konkret an den Sprung!**

Nachfolgend werden Ideen präsentiert, wie mit den Aufgaben des Deutschen Sportabzeichens auch im Unterricht gearbeitet werden kann. Ran an die Geräte – bedeutet hier, den Kopf zunächst einzuschalten, d. h., darüber nachzudenken, wie über sinnvolle methodische und Geräteaufbauten möglichst angstfreie und dennoch fordernde Bewegungserfahrungen erzielt werden können. **Die im Folgenden angestrebte Bewegungserfahrung heißt Stützsprung.** „Stützspringen“ bedeutet dabei, im Stütz zu springen,

also von den Händen wegzukommen, „abzudrücken“ oder „abzurammen“ – Energie durch Versteifung im Oberkörperbereich umzuleiten.

**Als Vorbereitung sind Stützkraftübungen sinnvoll:** z. B. Liegestützhüpfen auf zwei Tennisbällen, dabei wird je ein Tennisball in eine Hand genommen, mit nahezu geradem Handgelenk umfasst und dann die bekannte Liegestützposition eingenommen. Durch beidarmigen Abdruck vom Boden verlässt der gesamte gespannte Körper gleichzeitig den Boden und bewegt sich in kleinen Sprüngen vorwärts. Angebracht ist es – trotz der Erleichterung durch die Tennisbälle, die diese Bewegung schonender für die Handgelenke gestaltet als das übliche Liegestützhüpfen – die Aufgabe auf einem Mattenläufer auszuführen. Auch die zu überwindende Strecke (ab 2,50 m aufwärts) sollte klar erkennbar sein, damit der Übende ein Ziel vor Augen hat.

Um die Belastung zu steigern – dieses ist eher in der Mittelstufe zu empfehlen –, kann dieses Hüpfen auch als Wettbewerb oder auch in Staffelform durchgeführt werden. Eine andere Möglichkeit ist das Einbauen einer Partnerform: durch eine zweite Person, die zwischen den Beinen des Liegestütz-Aktiven steht und die Oberschenkel von außen nahe dem Schwerpunkt umfasst, kann die Bewegung mit kontrolliert werden und bei Aufwendung von Kraft auch eine etwas höhere Flugphase erreicht werden. Letztlich ist der Anspruch dieser Übung die Stützkraftschulung sowie die Schulung der Mittelkörperkraft. D. h., wenn der Aktive eine Hohlkreuzhaltung einnimmt, gilt es, die Übung sofort abubrechen.

Übrigens bei Partnerwechsel ist diese Übung dann auch gleichzeitig eine Kompensation für die Handgelenke, da sich Druck- und Zugbelastung abwechseln. Als weitere Entlastung für die Handgelenke können im Stand einfach die Hände gefaltet werden und dann kreisförmig umeinander bewegt werden.

**Jetzt aber zum Sprung – getreu nach dem Motto: „Wann turnen wir richtig?“**

Schnelligkeit ist am Sprung gefragt. Hier dient im Grundschulbereich ein „durchsichtiges“ Sprunggerät dazu, Lust auf Üben zu machen.



Drei Bänke werden möglichst ohne Lücke so zusammengestellt, dass sie eine breite Anlauffläche bieten, die mit zwei Matten, die oben längs daraufgelegt werden, noch ebenmäßiger wird. Dahinter wird ein Sprungbrett gelegt, das zunächst sogar mit der flachen Seite unter die Bänke geschoben wird. Hinter dem Sprungbrett ist mithilfe von zwei großen längs gestellten Kästen, die mit zwei Turnmatten (quer) überdeckt sind, das durchsichtige Sprunggerät – für die Übenden hüfthoch – aufgebaut. Dahinter liegen wiederum Turnmatten, bitte hier keine Weichbodenmatten nutzen. Warum? Weil Weichbodenmatten den Übenden suggerieren, sie könnten irgendwie landen. Von Beginn an sollte aber eine Landung kontrolliert erfolgen!

Die erste Aufgabe lautet hier, aus dem erhöhten Anlauf auf den Bänken mit nur einem Brettkontakt beidbeinig vom Sprungbrett abzuspringen und irgendwie auf dem hüfthohen Mattenberg zu landen und von dort herunterzuklettern.

Auf dem Rückweg zum erneuten Anlauf wird der „Frosch im Turnverein“ geübt. Ein Frosch, der im Turnen ist, springt beidbeinig ab, landet dann zunächst auf seinen Händen, um dann die Füße (Beine sind angehockt) dicht an die Hände



zu bringen. Eine schwierige Aufgabe ist es für den Frosch, nun diese Aufgabe aus dem Anlauf am durchsichtigen Sprunggerät auszuführen. Dazu werden nach dem beidbeinigen Absprung erst die Hände auf das Sprunggerät gesetzt, um dann aufzuhocken. Mit einem freudigen Strecksprung springt der Frosch dann auf die Landematte hinter dem Sprunggerät.

Nach und nach kann der Abstand zwischen den Bänken als Anlauf und dem Brett vergrößert werden. Später wird auf die Bänke als erhöhte Anlaufbahn verzichtet und die Kinder springen quasi von unten auf das Brett hoch, statt, wie bislang, von oben auf das Brett herunter.

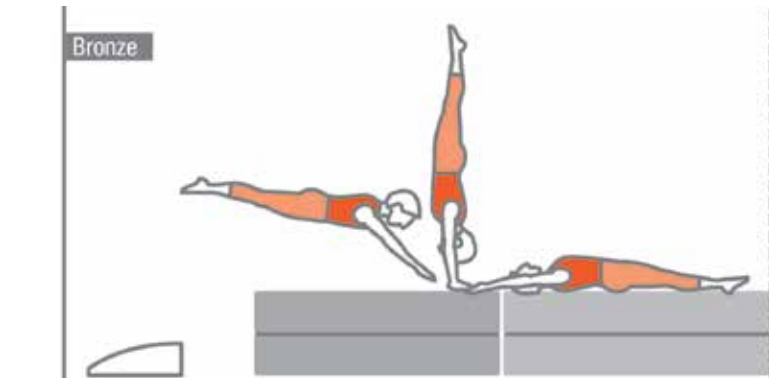
Eine sinnvolle Hilfe ist, ein Kuscheltier auf die flache Stelle des Brettes zu legen, damit die Kinder gleich das Abspringen am richtigen Absprungpunkt lernen, denn kein Kind würde einem Kuscheltier wehtun.

Haben die Kinder bereits Rollbewegungen erlernt, macht es ihnen viel Freude, statt auf den Kasten aufzuhocken auf einen ebenso hohen Mattenberg aufzurollen. Hier ist es jedoch sehr wichtig, dass die Kinder zunächst die Hände aufsetzen und diese zum Aufrollen nutzen.

**In Mittel- und Oberstufe kann der Handstützsprungüberschlag am Mattenberg – ebenfalls über Schnelligkeit – realisiert werden.**

Richtiges Sprungtraining beginnt mit Laufschulung. Wer noch dazu Prellen kann, nutzt das Sprungbrett viel besser und wird in der Kombination der einzelnen Fähigkeiten auch Freude am Springen erhalten.

Die Leichtathleten machen es uns vor: das Lauf-ABC, das aus Übungen für die Fußarbeit (Ballenabrollen, beidbeinig abgesprungene Wechselsprünge) und Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf sowie Skipings besteht, wobei auf den richtigen Armeinsatz geachtet wird (hier steht bewusst nicht Armhaltung, da es beim optimalen Anlauf im Gerätturnen um Geschwindigkeitsauf-



nahme geht, jedoch die Ausführung nicht bewertet wird), schult den richtigen Fußaufsatz und einen ökonomischen Beineinsatz. Wichtig beim Lauf-ABC ist es, dass auf die richtige Ausführung der Techniken geachtet wird und nicht die Geschwindigkeit, womöglich noch gepaart mit einem Wettlauf, im Vordergrund steht.

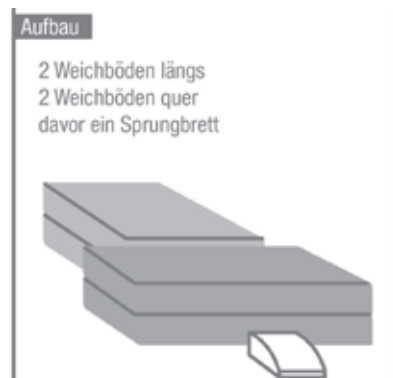
Das Prellen eines Balls ist ganz ähnlich wie die Bewegung, die wir als Prellsprünge bezeichnen. Ein Ball, der schlecht aufgepumpt ist, verformt sich beim Auftreffen auf dem Boden sehr stark, leidet unter Energie„verlust“ und hat somit langen Bodenkontakt. Die Abprellhöhe ist gering. Ein Mensch, der schlechte Spannung hat, verformt sich beim Auftreffen auf dem Boden sehr stark – geht buchstäblich in die Knie –, leidet unter Energie„verlust“ und hat somit langen Bodenkontakt. Die Abprellhöhe ist gering. Der Vergleich zwischen Ball und Mensch zeigt, dass nur ein Körper, der einen möglichst kurzen Bodenkontakt hat, wenig mit der Verformungsenergie zu kämpfen hat und somit gut prellen kann. Vorübung für diese vielfältig im Gerätturnen vorhandene Absprungtechnik sind Prellsprünge am Boden, bei denen die Knie nahezu gestreckt sind, viel Fußarbeit erforderlich ist und die Arme in Verlängerung des gespannten Körpers „ohrnah“ nach oben gestreckt werden. Zur Verbesserung der Technik können die Prellsprünge an einer Kästchenbahn (kleiner Turnkasten, Sprungbrett, kleiner Turnkasten, ...) ausgeführt werden. Aus dem Stand auf dem ersten Kasten wird über den prellenden Absprung auf dem Reutherbrett die Landung auf dem nächsten Kasten angestrebt. Die Arme werden im Absprung vom

Brett von hinten unten nach vorne oben genommen, um die Aufwärtsbewegung des Körpers zu unterstützen. Ob Strecksprünge, Hocksprünge oder Grätschsprünge geturnt werden, sollte auf das eigentliche Prellen oder auch die Armführung im Grunde keinen Einfluss haben. Sollte ... , tja, aber bei Grätschsprüngen wird häufig der Koordinationsmangel deutlich, der sich darin äußert, dass die Arme ebenfalls „gegrätscht“, d. h. seitlich nach außen genommen werden.

Das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels sollte ebenfalls vorbereitet werden. Dazu ist eher Dehnung als Kräftigung angesagt. Ein Partner sitzt im Streckersitz auf dem Boden, die Beine sind also gestreckt, der Oberkörper im rechten Winkel dazu aufgerichtet, die Arme sind an den Ohren nach oben zur Decke gestreckt. Der andere Partner stellt sich hinter den Oberkörper des Sitzenden und ergreift zunächst dessen Handgelenke, die er vorsichtig nach oben zieht, um die Oberkörperaufrichtung des Sitzenden zu unterstützen und gleichzeitig das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels vorzubereiten. Der Zug wird ca. 10 Sekunden gehalten, dann erfolgt eine kleine Entspannung (etwa ebenfalls 10 Sekunden), bevor erneut vom Partner das Herausrecken unterstützt wird.

Als Nächstes greift der stehende Partner mit den Armen zwischen Ohr und Oberarm des Sitzenden von hinten nach vorne durch, um seine Handrücken auf die Schulterblätter des Sitzenden zu legen. Durch Rückverlagerung des Rumpfs vom stehenden Partner übt dieser Dehnung auf den Arm-Rumpf-Winkel aus, die ca. 30 Sekunden gehalten werden sollte und während der Dehnphase ggf. noch gesteigert werden kann. Dann geht

der stehende Partner langsam mit dem Oberkörper nach vorne, die passive Dehnung für den Sitzenden lässt nach, die Schultern des Sitzenden werden kurz gelockert. Auch hier bietet sich dann eine zweite Dehnungsphase an. Erst dann erfolgt der Partnerwechsel.



### Alles Weitere wird nun am selbst kreierten Sprunggerät ausgeführt.

Das Sprunggerät besteht aus vier Weichbodenmatten, zwei, die quer gelegt werden und zwei, die dahinter längs liegen. Die obere quer liegende Matte, sowie die untere längs liegende Matte sollte möglichst fest sein. Falls dies nicht der Fall ist, sollte auf den quer liegenden Weichboden eine feste kleine Turnmatte gelegt werden. Vor den Weichbodenmattenberg wird ein Reutherbrett gelegt.

Die erste Aufgabe besteht darin, auf dem quer gelegten Weichboden in den Handstand zu schwingen und sich dann auf den längs gelegten Weichboden umfallen zu lassen. Nachdem erkannt wird, dass

dieses schmerzfrei möglich ist, wird mehr Wert auf die Spannung gelegt. Zunächst gilt es, sich auf die Landung zu konzentrieren, die nunmehr nicht allein ein Irgendwie-Umfallen ist, sondern ein gespanntes Umfallen und kurzes Verharren in der sogenannten Schiffchenposition. Durch die gezielte Konzentration auf die Landeposition wird die Gesamtausführung der Bewegung kontrollierter. Nun können auch 2-3 Personen gleichzeitig diese Aufgabe an einem Weichbodenmattenberg ausführen.

Etwas schwieriger ist die Landung im „umgekehrten Schiffchen“, d. h., zuerst mit den Fersen (leichte Bogenspannung) und dann Ablegen des gesamten Körpers. Wenn auf den Abdruck der Hände hingewiesen wird, ist diese Aufgabe einfacher zu bewältigen.

Als Nächstes wird nun der Anlauf und der beidbeinige Absprung in die Bewegung integriert. Ziel ist es, nach einem beschleunigenden Anlauf und beidbeinigem Absprung mit Armzug auf den hinteren Teil der Weichbodenmatte zu greifen, dort in eine handstandnahe Position zu kommen, aus der dann ein Umfallen auf die Weichbodenmatte erfolgt. Als Hilfeleistung bietet es sich hier an, dass zwei Personen zwischen Brett und quer liegenden Weichbodenmatten stehen und die erste Flugphase dahin gehend unterstützen, dass am Oberschenkel und am Bauch die fliegende Person beschleunigt wird. So hat der Aktive mehr Zeit, sich auf die gestreckten Arme bei Stützaufnahme zu konzentrieren, die ein Umfallen erst ermöglichen (ansonsten sieht es eher so aus, als würde eine Rolle geturnt). Für die optische Unterstützung des weiten Einsprungs ins Brett ist es sinnvoll, vor das Brett eine Matte quer zu legen (entweder Turnmatte oder auch schmalere Airex-Matte, jedoch auf jeden Fall rutschfest), die nicht betreten werden soll.

Erst wenn Anlauf und Absprung mit Armzug, Stützaufnahme und auch das kontrollierte Umfallen in die umgekehrte Schiffchenposition mehrfach gezeigt werden konnten, sollte die obere längs gelegte Weichbodenmatte heruntergenommen werden (am besten sie wird

in Verlängerung der Anlage dahinter gelegt), um ein niedrigeres Lande-niveau zu erreichen. Jetzt gilt es, in den Stand zu kommen. Hilfeleistung kann sowohl in der ersten Flugphase – wie oben beschrieben – erteilt werden, als auch in der zweiten Flugphase. In diesem Fall wird unter den Schultergürtel und am hinteren Oberschenkel gegriffen, um mangelnde Höhe zu ersetzen. Vorsicht, wenn diese Hilfeleistung zu stark den Körper beschleunigt, kann der Aktive über die Matte hinaus befördert werden. Nach zwei, drei bewegungsführenden Durchgängen können nun die Aktiven selbstständig üben und benötigen keine Hilfe mehr. Der motivierende Aufbau führt zu vielen Wiederholungen, die gleichzeitig den Effekt einer Koordinationsverbesserung in den vorbereitenden Phasen (Anlauf, Einsprung, Absprung, erste Flugphase) haben und somit Erfolgserlebnissen bei der Gesamtbewegung hervorrufen.

**Achtung:** Negativ kann sich bei mangelnder Mattenqualität dieses „Sprunggerät“ auf die Gelenke auswirken. Sinken Hände oder Füße zu weit ein, entsteht ein sogenannter Schraubstockeffekt durch die Weichbodenmatte, d. h., Füße und/oder Hände werden in der Matte festgehalten, die noch im Körper befindliche Drehung wirkt sich auf das bzw. die nächsten höhergelegenen Gelenke aus. Um dem entgegenzuwirken, sollte, wenn vorhanden, sowohl für den Abdruck eine dünne Turnmatte auf dem quer gelegten Weichboden platziert werden als auch bei der Fußlandung auf der einzelnen Weichbodenmatte diese mit einem Bodenläufer zum Beispiel überdeckt sein oder durch eine doppelt gelegte Niedersprungmatte ersetzt werden, um ein gefahrloses Landen zu ermöglichen.

**Noch ein kleiner Tipp für den Geräteaufbau:** Falls zu wenig Weichbodenmatten verfügbar sind, können auch Bänke oder kleine Kästen unter die quer gelegte Weichbodenmatte gelegt werden, um die Höhendifferenz zu gewährleisten.

Informationen unter  
[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

