

Ohne Angst an die Geräte

Kinder lernen das Turnen spielerisch

Der Deutsche Turnerbund (DTB) betreut in seinen Vereinen rund 1,7 Millionen Kinder. Die Angebote sind breit gefächert und gliedern sich in drei Altersstufen:

• **Eltern-Kind-Turnen:** Zielgruppe sind hier die Kinder von zwei bis vier Jahren. Kinder werden von Eltern und/oder Vater zum Turnen begleitet und sammeln erste Bewegungserfahrung, mit oder ohne Geräte und Materialien. Das reicht vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zum Kennenlernen von Bewegungsabläufen, Spielen für zu Hause und den Spielpark.

• **Kleinkinderturnen:** Zielgruppe sind Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren. Hier erleben die Kinder erstmals ohne Eltern die Turnhallen. Kinder befähigen zu verschiedenen Spielen und werden zum nächsten einwärtiger und später immer schwierigere Bewegungsabgaben.

Wurde das Festhalten am Barren zum ersten Mal geübt, so wird die Barren jetzt in die Hände umfunktioniert. Bewegungs- und Bewegungsgeschichten erzeugen eine hohe Attraktivität. Durch aktives Handeln, kreativen und phantasievollen Umgang mit ihrer Umwelt lernen die Kinder, die vorhandenen Fertigkeiten ihrer Alltagswelt zu verbessern sowie ihr Bewegungsspektrum zu erweitern.

• **Kinderturnen:** Zielgruppe sind Kinder ab sechs Jahren. Neben der Weiterentwicklung sportlicher Fähigkeiten (konditionelle und koordinative Fähigkeiten) sowie der Wahrnehmung steht im Vordergrund das Erlernen der Bewegungen zu verstehen und zu variieren.



Informationen zum Thema
Der Deutsche Turnerbund hat für die meisten Eltern jede Menge Informationen zusammengestellt. Dort kann man unter anderem auch erfahren, wie man sein Kind besser lassen kann. Er gibt aber auch Tipps für Bewegungs-spiele mit Kindern zu Hause zu machen kann.

Turnen wie Fabian

Deutschland hat einen Turnweltmeister – und viele begeisterte Turnkinder

Von Holger Appel



Außen, an der gläsernen Eingangstür, hängt ein großes Plakat, auf dem das Bild geblendet ist. Wer die Turnhalle im Heusenstamm Sportzentrum Mariäsee betritt, wird, blickt somit zuerst auf das Konterfei von Fabian Hämbschen, frisch gebekelter Beck-Weltmeister, Silbermedaillengewinner im Mehrkampf und Dritter mit der Mannschaft. Von der Traumwelt zurück in die Realität: Unter dem Hämbschen-Poster klebt die weitaus kürzere Ankündigung für die nächsten Wettbewerbe der Heusenstamm Riege. Gegen Südbach und gegen Ober-Ramstadt. In der Landesliga.

Nachmittagstraining in der Turnhalle. Auf den dicken Matten hektisches Gewusel, einige Eltern stehen am Rand. Kinder aller Altersklassen über den Boden und über Geräten, eifern Hämbschen nach. „So einen wie Fabian haben wir zwar noch nicht in unseren Reihen, aber wir arbeiten daran“, versichert Julian Olariu gleich zur Begrüßung. Seit 14 Jahren trainiert der Rumäne die Heusenstammer Turner, erlebte die großen Zeiten in der Bundesliga mit. Und nun die spektakulären Erfolge im Nachwuchsbereich. Von Kevin Wittig zum Beispiel. „Wenn er so häufig weitermacht, wird er sich



Alexander Winter zeigt sein Können am Barren.



Geschwindigkeit: Kevin Wittig trainiert im Sportzentrum Mariäsee. Foto: Georg

später international gut verkaufen können“, jetzt der 16 Jahre alte Trainer große Hoffungen in das Talent, das vier bis sechs Mal pro Woche bei der TSV trainiert. Minderstens Olariu ergänzt: „Nati-

Unter Thema: TURNEN

lich ist es schwer, große Ziele zu erreichen, wenn man sich am Sport, Schule und vieles mehr kümmern muss. Wir haben hier hat kein Sportinternat, wie in Stuttgart, Berlin oder Cottbus. Da wird zwei Mal am Tag mehrere Stunden



Eberhard Gieger. Foto: Alex

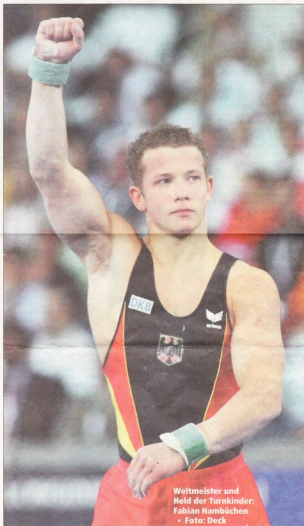
„Dazu ist aber alles Handhablich. Es erben Glück, das fällt für deutsche Turner? Gieger: Er ist das Zügelglied, seine Frage: Er ist ein sehr zielorientierter Sportler. Er hat die Olympischen Spiele in vor Augen, will dort gewinnen – und wird schon an den Weltmeisterschaften teilnehmen. Von daher kann jetzt nicht alles auf Hämbschen abgelesen werden.“

traint. Da ist es schwierig, diese Turner zu schlagen, doch Kevin hat das bereits geschafft. „Das sorgt für Zutrauen“, der 12-jährige Kevin gewann in Spogau bei Leipzig in seiner Altersklasse die deutschen Meisterschaften und im Sprung. Olariu traut ihm zu, sich später einmal auf Hämbschens Spuren zu bewegen.

„Fabian ist ein netter Typ und in sportlicher Hinsicht ein Vorbild für mich“, berichtet Kevin in einer Trainingspause. Erst Mitte August hatte er mit Hämbschen ein einwöchiges Kadertraining in Wetzlar geübt. Bei den Weltkämpfen in Stuttgart war Kevin vor DTB. „Das war super“, erzählt er mit leuchtenden Augen und zählt vor der nächsten Übung die Vorzüge seiner Sportart auf: „Turnen ist sehr abwechslungsreich – das gefällt mir. Ein Fußballer kann nur schießen, da können wir doch etwas mehr.“

Kevin Turnerkollegen Stefan Winter (10) und Alexander Winter (12) stimmen zu. Auch sie haben sich in Stuttgart mit den deutschen Turnern über das erfolgreiche Abschneiden gefreut. „Das war klasse, ich bin in dieser Woche noch viel motivierter als sonst ins Training gegangen“, berichtet Alexander, dem „Bodenarten am besten gefällt“. Stefan sagt: „Stuttgart war toll. Wenn man bei solchen Wettkämpfen zuschaut, kann man viel lernen.“ Bei einem internationalen Turnier in Ungarn will er hinstreichen. „Ich versuche, meine Bodenübungen gut durchzubekommen und hole, unter den Top 3 landen“, kündigt er an.

Was sind die wichtigsten Aspekte dieser Sportart? Olariu überlegt nicht lange. „Turnen bedeutet Disziplin, ohne sie geht gar nichts“, versichert er. Wieder in der Jugend noch in der Landesliga, geschwätge denn bei Weltmeisterschaften.



Weltmeister und Held der Turnkinder: Fabian Hämbschen. Foto: Deck

„Das Interesse ist gestiegen“

INTERVIEW Ex-Weltmeister Eberhard Gieger über die neue Euphorie ums Turnen

Der Experte fordert: Im Schulsport muss wieder intensiver geturnt werden

Nach seinem Erfolg bei der Weltmeisterschaft am Beck in der Schweiz ist der Wetzlarer Fabian Hämbschen die Herzen einer Sportnation erobert. Die Auswirkungen können sein Erfolg und die Euphorie um das Turnen auf das deutsche Deutschland haben. Florian Hagemann sprach mit Eberhard Gieger, einem Weltmeister am Beck und heute Bundestagsabgeordneter (CDU).

Dazu ist aber alles Handhablich. Es erben Glück, das fällt für deutsche Turner? Gieger: Er ist das Zügelglied, seine Frage: Er ist ein sehr zielorientierter Sportler. Er hat die Olympischen Spiele in vor Augen, will dort gewinnen – und wird schon an den Weltmeisterschaften teilnehmen. Von daher kann jetzt nicht alles auf Hämbschen abgelesen werden.“

Was aber hat der Deutsche Turner-Bund noch zu bieten? Gieger: Innerhalb ein Team, das bei der WM die Bronzemedaille gewonnen hat. Da sind Turner dabei, die in der Lage sind, in die Weltspitze vorzurücken und die Hämbschen die Position als Unbegreifliches zu machen wollen.

Reicht das auch aus, um den Trend zu stoppen? In den Schulen findet immer weniger Geräteturnen statt. Gieger: Da bin ich nicht so pessimistisch. Es wird sicher viele Kinder geben, die Fabian Hämbschen spielen wollen. Nach der Weltmeisterschaft werden interessanter geworden. In den Schulen darf nicht die Voraussetzung stimmen: In den Schulen darf nicht jeden Sportunterricht nach dem Motto „wir werden bevor nicht die Grundsparten verstärkt unterrichtet werden.“ Das Problem ist, dass

zu viele Lehrer vor allem an den Grundschulen fälschlich Sport unterrichten – also Laien, die gerade beim Turnen Sicherheitsbedenken haben. Die Sportabteilungen an Universitäten müssten die Basis-sportarten wie Turnen, Schwimmen und Leichtathletik noch mehr in den Vordergrund stellen. Dies wird heute längst nicht mehr so intensiv getan wie noch vor längerer Zeit. Dies ist im Schulsport heute zu spüren.

Dies zu ändern, ist auch Sache der Politik. Hoffentlich ermöglicht die Zuhilfenahme der Durchsetzung der Ziele? Gieger: Auf alle Fälle ist es nicht vom Nachteil, wenn sich jetzt viele junge Leute für Turnen begeistern sollten. Ich habe die Hoffnung, dass sich auch wieder in der Schule der Leistungsgedanke im Sport verstärkt – verbunden mit der Freude am Sport. Wir brauchen ein gutes Gleichgewicht von körperlicher und geistiger Bewegung.

- ### Der Kinderturn-Test
- **Übung 4 – Balancieren** Langwärts auf der umgedrehten Langbank: Die Aufgabe besteht darin, rückwärts über eine umgedrehte Langbank zu balancieren (5,6 cm breit, 3,4 m lang). Diese Aufgabe testet die Koordination bei Präzisionsaufgaben, auch wird das dynamische Gleichgewicht abgefragt.
 - **Übung 5 – Rumpfbeugen:** Das Kind beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab, und die Hände werden parallel möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind gestreckt. Die maximale Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Hier wird die aktive statische Beweglichkeit gemessen.
 - **Übung 6 – Liegestütz:** Das Kind soll in 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchführen. Hier ist die dynamische Kraftausdauer der oberen Extremitäten sowie die stabilisierende Rumpfmuskulatur gefragt.
 - **Übung 7 – Sechsmintuten-Lauf:** Diese Aufgabe ist erst für Kinder ab sechs Jahren. Die Kinder sollen alle Volleyschritte in sechs Minuten möglichst oft ausführen. Hier geht es um die Messung der Ausdauer. • WA