

## ■ Neue Gerätearrangements

# Alternative Nutzung von Sportgeräten

**Neu heisst nicht, noch nie da gewesen, sondern für die heutigen Benutzer neu aufbereitet, der Zeit angepasst. Die Turnenden selber müssen bei der Kernkompetenz – dem Gebrauch der Turngeräte – eine Vorreiterrolle spielen. Sie geben den Trend beim Einsatz der Turngeräte vor und erleben und beleben damit die Turnsportarten neu.**

In der sozialen Jugendarbeit wird mit dem Erlebnis- oder Abenteuersport, in welchem mit der «alternativen» Nutzung von Sportgeräten gezielt neue Gerätearrangements und damit bisher nicht bekannte Situationen geschaffen werden, seit längerem gearbeitet.

Das Turnen an Gerätearrangements soll eine Alternative zum traditionellen Geräteturnen bieten. Ein Beispiel wurde am Zentralkurs 2002 Mädchen/Knaben mit der Vorstellung des Projektes LaOla präsentiert.

Für eine alternative Nutzung lassen sich folgende Gründe anführen:

- In der Auseinandersetzung mit den Gerätearrangements soll das Geräteturnen ein vielfältiges Erfahrungs- und Lernfeld bieten, im Gegensatz zur Erziehung zu Bewegungsnormen.
- Der traditionelle Unterricht (wettkampforientierte Bewegungsformen) stellt hohe Anforderungen an die motorische Steuerfähigkeit und überfordert oder schreckt oft Leitende und Turnende ab.
- Herausforderungen durch Gerätearrangements sind auch immer mit dem Eingehen

von individuellen Risikosituationen verbunden. Dies soll zu einem bewussten Umgang mit Gefahren führen und mit der Risikoerziehung und der Unfallverhütung einhergehen.

**Dabei ist zu beachten:**

Die Gerätearrangements sind so zu wählen und von der Intension her so auszurichten, dass sie zunächst Grundtätigkeiten der Alltagsmotorik vermitteln und dadurch für die Turnenden sehr viel leichter zu bewältigen sind. Somit können positive Erfahrungen gesammelt werden.

**Ziele**

Die Ziele beim Einsatz von Gerätearrangements heissen Erproben, Entdecken, Üben und Entwickeln von Grundformen des Turnens, die zunehmend spezifischer und ausdifferenziert werden und zu speziellen Bewegungsmustern führen können. Das Schulen der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungsformen, welche nicht durch Bewegungsnormen und Wettkampforientierung eingeschränkt sind, gehört ebenso dazu.

**Gefahren**

Bei der alternativen Nutzung der traditionellen Sportgeräte ist der funktionalen Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Durch diese von den Herstellern nicht vorgesehene Nutzung werden im Grunde neue Geräte und damit auch neue, bisher nicht bekannte Gefahren geschaffen. Es sollen nur zwei Aspekte besonders hervorgehoben werden, da diese beiden Punkte Anlass zu häufiger Kritik (seitens der Unfallversicherer) geben:

**Schwingen und Schaukeln**

Es dürfen keine Grossgeräte an Tauen und Ringen befestigt werden, die zum Schwingen genutzt werden sollen, da dabei Kräfte auftreten, für welche die Aufhängung der Tauen und Ringe nicht vorgesehen ist.

**Matten und Weichböden**

Matten und Weichböden, die übermässig geknickt und belastet werden, so dass der Mattenkern brechen könnte, dürfen nicht mehr für die üblichen Landesituationen genutzt werden. Grundsätzlich gilt zur Sicherung durch Matten: Bis zu einer Fallhöhe von 60 cm ist die Sicherung mit Turnmatten empfohlen, Fallhöhen darüber sind möglichst mit Niedersprungmatten abzusichern.

## Einige Beispiele aus der Broschüre

### Klettern

Das Klettern übt bereits in frühester Kindheit eine besondere Faszination aus. Dabei muss das eigene Körpergewicht gehalten werden können. Die kletternden Personen müssen sich, von grossen oder kleinen, festen oder beweglichen Auflageflächen ausgehend, vornehmlich mit Hand- und/oder Füsseinsatz hochziehen, schieben oder stützen. Dabei spielen die eigene Kraft, die Kraftausdauer, die Körperspannung, die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts, aber auch die Koordination zwischen Hand- und Füsseinsatz, das Erkennen und Nutzen der gebotenen Kletterhilfen ebenso eine wichtige Rolle wie das richtige Einschätzen des einzugehenden Risikos.

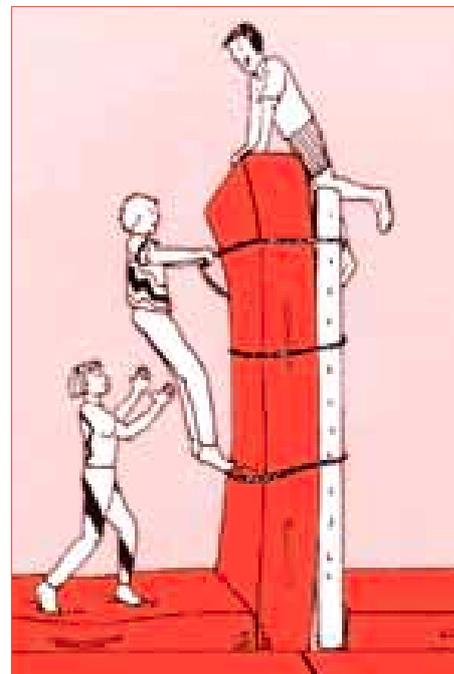
Bei allen Kletterformen ist das Risiko des Absturzes gegeben. Es sind daher Vorkeh-

rungen zu treffen, damit sich die Turnenden nicht verletzen.

### Durchführbare Gerätearrangements

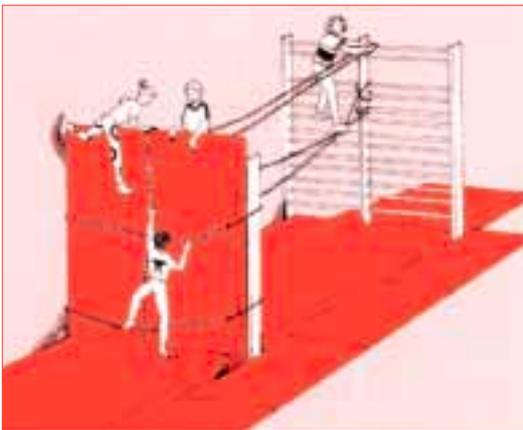
**The Wall I**

- Als «Wand» nur Weichbodenmatten benutzen, die nicht mehr für die üblichen Landesituationen benutzt werden.
- Absicherung des Fallbereichs mit Weichboden- oder Niedersprungmatten, Geräte-Turnmatten im Sicherheitsbereich.
- Jeweils nur mit einer Person belasten.
- Keine Springseile verwenden, nur Seile mit entsprechender Belastbarkeit. (zum Beispiel Nylonseil 8 mm).
- Knoten: Palstek.



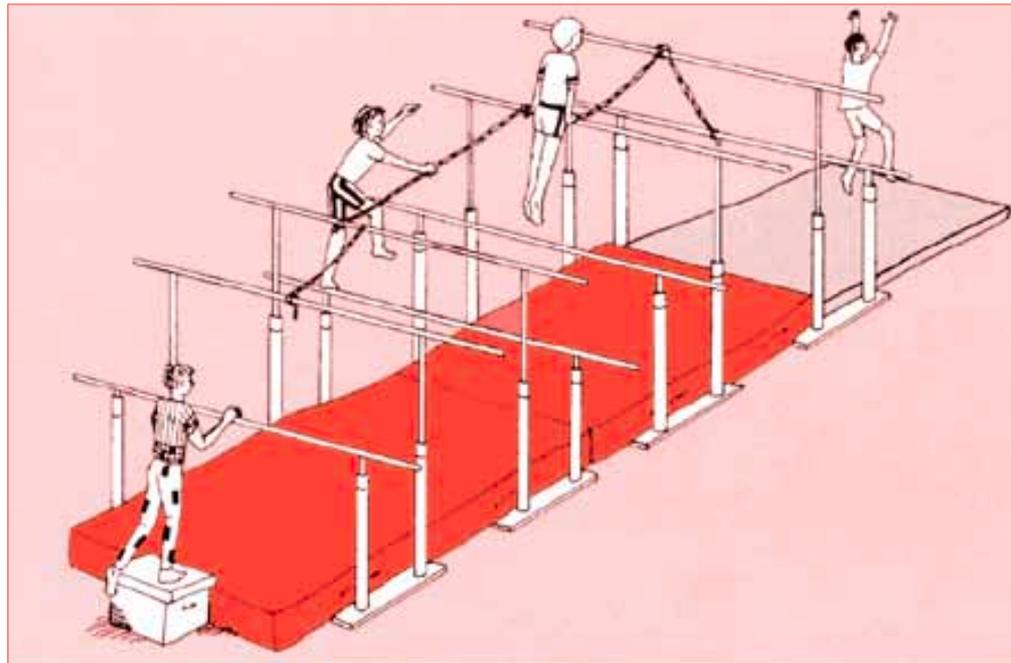
### Gebirgstour

- Tuae und Langbänke an den Sprossenwänden nur auf Kopfhöhe befestigen.
- Nur Weichbodenmatten verwenden, die für die üblichen Landesituationen nicht mehr benutzt werden.
- Im Fallbereich Absicherung durch Weichbodenmatten; im Sicherungs- und Abgangsbereich durch Geräteturnmatten.
- Tuae nur mit einer Person belasten.
- Knoten: Palstek.



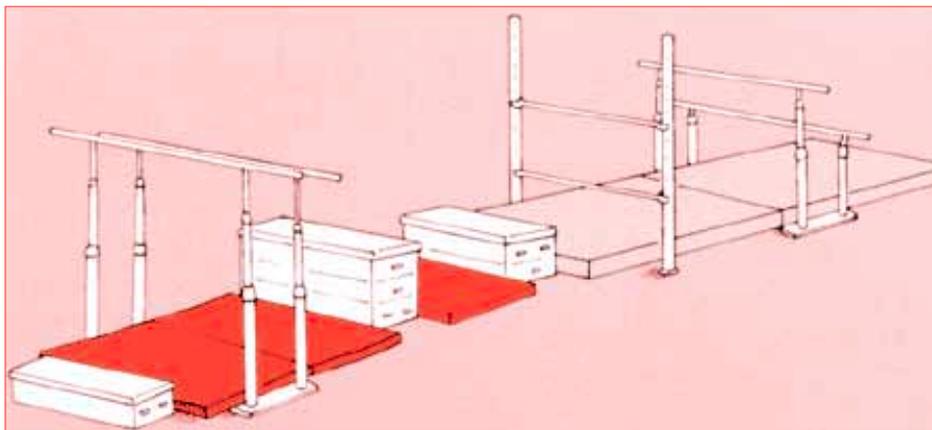
### Berg und Tal

- Absicherung des Fallbereichs durch Weichbodenmatten, bei niedrigeren Höhen mit Geräteturnmatten, Absicherung des Landebereichs mit Niedersprungmatten.



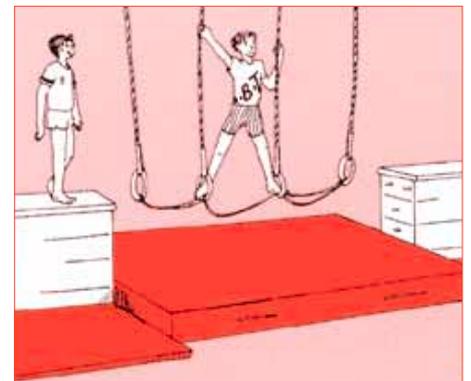
### Hindernisbahn

- Je nach Kletterhöhe Absicherung des Fallbereichs mit Geräteturn- oder Weichbodenmatten, des Landebereichs mit Niedersprungmatten.
- Grosser Kasten höchstens fünfteilig.



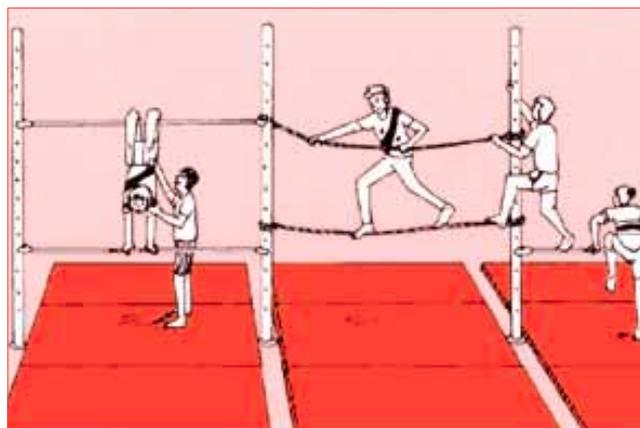
### Flussüberquerung

- Nur in die Ringe greifen oder treten.
- Absicherung des Sturzbereichs mit Weichbodenmatten.
- Belastung jeweils nur mit einer Person.



### Reckfenster

- Keine Springseile verwenden, sondern nur Seile mit entsprechender Belastbarkeit (zum Beispiel Nylonseil 8 mm).
- Knoten: Palstek.
- Je nach Kletterhöhe Absicherung des Fallbereichs mit Geräteturn- oder Weichbodenmatten.

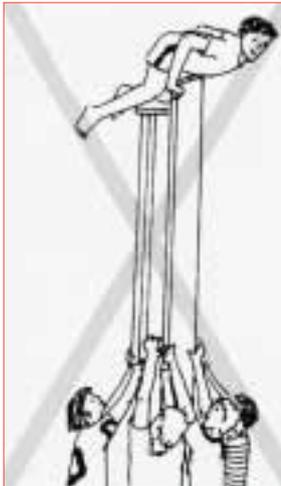


## Unzulässige Gerätearrangements

### Turmbank/The Wall II

Grund:

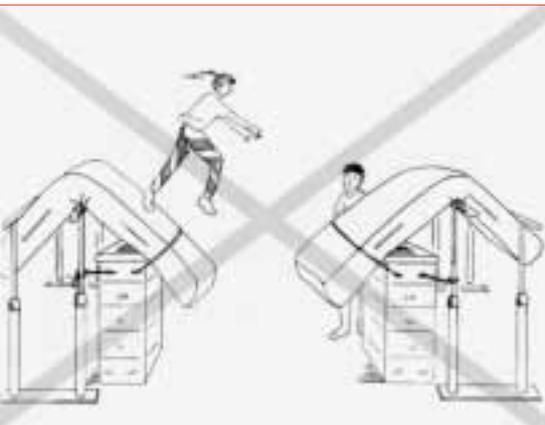
- Kein hindernisfreier Fallbereich; erhöhte Eigengefährdung und Gefährdung der Turnenden.



### Sprung über den Abgrund

Grund:

- Keine ausreichende Dämpfung bei der Landung.



## Balancieren

Das Balancieren umfasst alle Bewegungsformen, bei denen auf schmalen oder beweglichem Untergrund das Gleichgewicht jederzeit gehalten oder hergestellt werden muss.

Der Reiz dieser Bewegungsform besteht vornehmlich in dem Risiko, bei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden je nach Breite,

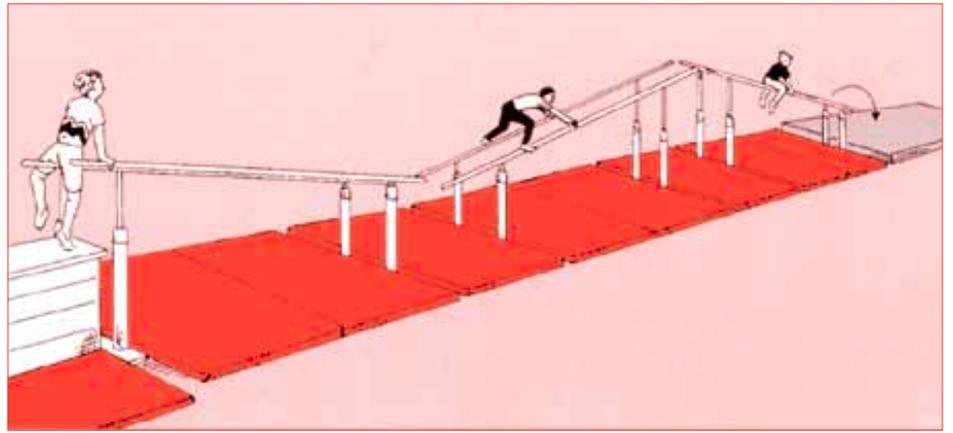
Länge, Höhe, Neigung und Festigkeit des Untergrundes, das Gleichgewicht jederzeit verlieren zu können.

Dieses Risiko muss durch den Geräteaufbau so arrangiert werden, dass es ohne reale Gefährdungen eingegangen werden kann.

## Durchführbare Gerätearrangements

### Holmengasse

- Je nach Höhe, Absicherung des Fallbereichs mit Geräteturn- oder Weichbodenmatten, des Landebereichs mit Niedersprungmatten.
- Holme arretieren, Extremstellungen vermeiden.



### Burmabücke

- Nur mit sechs Klettertauen möglich.
- Verbot des Schwingens und Schaukelns.
- Absicherung des Fallbereichs mit Weichbodenmatten.
- Belastung jeweils nur mit einer Person.
- Knoten: Doppelschlag (zwei halbe Schläge).
- Im unmittelbaren Bereich der Brücke dürfen sich jüngere Turnende nicht aufhalten (Gefahr von Kopftreffern).



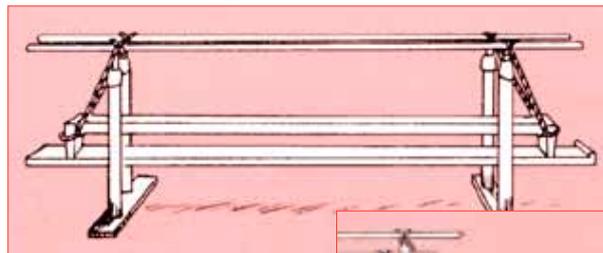
### Brücken

- Befestigung mit Seilen mit entsprechender Belastbarkeit (zum Beispiel Nylonseil 8 mm).
- Knoten: Palstek.
- Belastung jeweils nur mit einer Person.

Roland Schenk

Ressort Mädchen/Knaben

Quellenangabe: Norbert Baumann/Heinz Hundeloh: Alternative Nutzung von Sportgeräten, herausgegeben vom Rheinischen Gemeindeversicherungsverband (siehe Seite 5)

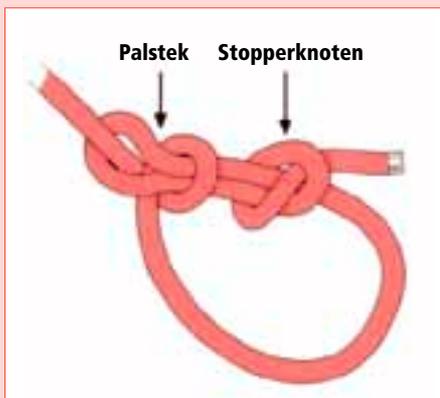
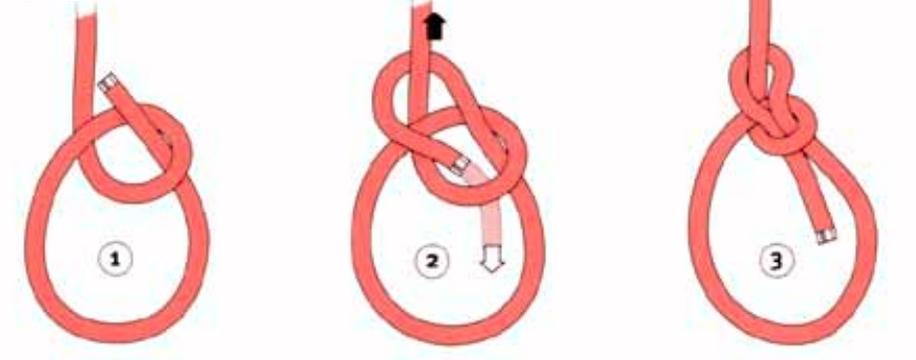


# Knotenkunde

Folgende Knoten werden allgemein beim Aufbau von Gerätearrangements benötigt:

- Palstek: ein Knoten, der sich nicht zuzieht.
- Rundtörn und zwei halbe Schläge: zum Befestigen.
- Mastwurf: zum Befestigen mit Zug auf beide Richtungen.
- Achterknoten: Seilende und Knotensicherung.
- Kreuzknoten: zum Verbinden von Seilen.
- Stopperstek: zum Anbinden eines Seils an ein Tau auf Zug, ohne zu rutschen.

Palstek



## Palstek

Der Palstek ist einfach, stark und stabil. Er ist einer der bekanntesten und weitest verbreiteten Knoten. Er wird generell dazu benutzt, eine feste Schlaufe in das Ende eines Seils zu machen, oder dazu, ein Seil an einem Gegenstand festzumachen. Für den Palstek wird zunächst eine Schlaufe in die stehende Part eines Seils

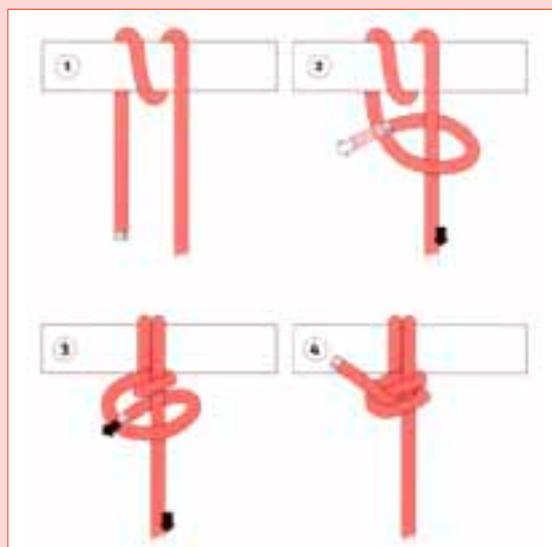
gemacht. Dann wird der Tampen durch das Auge hinter der stehenden Part vorbeigeführt und abschliessend wieder zurück durch das Auge geführt. Aus Sicherheitsgründen sollte der Palstek mit einem Stopperknoten abgeschlossen werden, um zu verhindern, dass er rutschen kann.

Die Vorteile des Knotens sind die, dass er nicht rutscht, lose wird oder verkantet. Zudem kann er schnell und leicht geöffnet werden, selbst wenn das Seil unter Zug steht. Ein grosser Nachteil liegt darin, dass er, wenn er mit einem steifen Seil gemacht wird, sich oft lockert, da sich das Seil nicht «zur Ruhe begeben» kann.

## Rundtörn und zwei Halbschläge

Dieser vielseitige Knoten kann immer zur Befestigung einer Schnur an einem Haken, einem Griff, einem Pfosten, einer Relling oder einem Balken verwendet werden. Er ist ein starker, zuverlässiger Knoten, der niemals verkantet.

Er hat den Vorteil, dass, wenn erst einmal das eine Ende mit einem Rundtörn und zwei halben Schlägen gesichert ist, man das andere Ende mit einem zweiten Knoten festmachen kann.



## Sportunterricht im Internet

**Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband: Sichere Schule – sichere Sporthalle – alternative Nutzung von Sportgeräten:** <http://www.sichere-schule-nrw.de/sport/00/01.htm>

Das Internetprojekt «Sichere Schule» führt in eine virtuelle Sporthalle und stellt dort in anschaulicher Weise den aktuellen sicherheitstechnischen Standard von Sporthallen und Sportgeräten dar. Durch das Anklicken bestimmter Hallenbereiche erscheinen weitere Fachinformationen zu Geräten, Arbeitsmaterialien und Sportarten. Dabei steht natürlich der Sicherheitsaspekt zunächst im Vordergrund. Es lohnt sich, die verschiedenen Angebote genauer anzusehen, denn diese Seite ist keine trockene Beschreibung von Sicherheitsaspekten. Es finden sich viele Hinweise für einen interessanten und zeitgemässen Sportunterricht.

Besonders anregend ist die ausführliche Darstellung der «alternativen Nutzung von Sportgeräten», welche unter dem Link «Gerätekombinationen» zu finden ist. Dort sind nicht nur zahlreiche Ideen (mit vielen guten Illustrationen) für einen pädagogisch orientierten Turnunterricht aufgeführt, sondern es wird auch deutlich, dass Sicher-

heit und Kreativität im Unterricht nicht im Gegensatz stehen müssen.

### Weitere Internetadressen

**Nachschlagwerk und Diskussionsforum:**

[www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

**Informationen und Materialien zum Sportunterricht:**

[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

**Unterrichtsmaterialien:**

[www.dober.de](http://www.dober.de)

**Schulsport Nordrhein-Westfalen:**

[www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de)

**Lehrunterlagen für den Sportunterricht:**

[www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)

**Download-Center für Sportunterricht:**

[sven.kucki.bei.t-online.de/spdown01.htm](http://sven.kucki.bei.t-online.de/spdown01.htm)

### STV-Lektionen im Internet

Auch der STV bietet seinen Turnerinnen und Turnern Lektionen, Fachartikel und Ideen im Internet an. Sie sind unter folgender Adresse zu finden:

[www.stv-fsg.ch/downloads/lektionen.htm](http://www.stv-fsg.ch/downloads/lektionen.htm)

**Muki-Turnen:** – Die Äpfel sind reif – Der Barren im Muki-Turnen

**Kinder-Turnen:** – Schatzschichtli – Fallschirm

**Geräteturnen:** – Minitrampolin – Der Barren im Muki-Turnen – Kreistraining Bodenturnen – Geräteturnen: Trainingsplan – Reck

**Gesundheit/Fitness:** – Gymnastik für den Nacken – Ideen mit und auf dem Stuhl – Circuits einmal anders – Kräftigen – Kräftigen mit Hanteln – Hindernisparcours

**Rhythmische Gymnastik/Gymnastik/Tanz:** – Rhythmische Gymnastik: Keulen – Salsa-Aerobic – Aerobic für Fortgeschrittene – Handgerät: Ball – Stab als Handgerät – Schöne Bewegungen (Fachartikel)

**Leichtathletik:** – Pendelstafette – Kugel-Drehstosstechnik – Hürdenlauf (Fachartikel) – Sprungnachwuchs (Fachartikel) – Mehrkampf (Fachartikel)

**Nationalturnen:** – Nationalturnen: Einstieg – Stein-stossen – Zweikampfspiele

**Spiele:** – Baustein Spiele – Faustball: Intermittierende Trainingsformen – Faustballtests 1–6 – Volleyball: Übungen zum Spieltest – Mini-Korbball – Indiac – Jonglieren

**Outdoor:** – Biken – Walking/Nordic Walking – Inlines: In Bewegung auf Rollen

**Diverses:** – Videoeinsatz im Sportunterricht – Vereins-schaukästen