

The background of the cover features a row of colorful sports balls (soccer balls and basketballs) lined up on a dark wooden floor. A thick, light-colored rope is coiled around the balls. In the background, there are yellow and red gym balls and a black electronic device, possibly a speaker or amplifier, with cables connected to it.

Jürgen Schmidt-Sinns
Stützsprünge

Stützsprünge

Geräte und Barrieren im Parkour und Gerätturnen überwinden

Jürgen Schmidt-Sinns

Einführung

Insbesondere das Springen über Bock, Kasten und Pferd wird von Schüler*innen oft als angstbesetzt und frustrierend erlebt. Nicht ganz ohne Grund, da die Unfallhäufigkeit (überwiegend Finger- und Handgelenksverletzungen beim Stütz und Fußgelenksverletzungen bei der Landung) laut der Statistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) bei Kasten, Bock und Pferd innerhalb der Turngeräte am höchsten ist.

Mangelnde Voraussetzungen, Ängste und die Schwierigkeit des Helfenden und sichernden Eingreifens bei fliegenden Körpern können als Hauptursachen angesehen werden.

Wie bei allen turnerischen Bewegungswagnissen fördern passive und aktive Sicherheitsmaßnahmen, adäquate Personen-, Geräte- und Gelände-hilfen, freiwilliges Erproben, eigenverantwortliches und kooperatives Handeln die angstfreie Zugänglichkeit und erfolgreiche Bewältigung von Sprungaktionen.

Die Beliebtheit der aktuellen Bewegungskünste „Parkour“ beweist, dass die älteste Turnkunst, die schon im ausgehenden Mittelalter und frühen Neuzeit als „Volti-gieren“ an hölzernen Pferden betrieben wurde, durchaus in alternativen Formen und Ausführungen Spannung und Spaß versprechen kann.

In dieser frühen Zeit werden schon die uns bekannten einarmig gestützten Fechtersprünge (Kehre, Flanke, Wende auch mit Drehungen, aber ebenso Hocke, Grätsche und Handstütz-Sprungüberschlag („Totensprung“) u. a. m. überwiegend als Seiten- (Quersprünge), aber auch als Hintersprünge (Längssprünge)) in vielen Fecht- und Voltigierbüchern abgebildet und beschrieben.

Weitere Sprunggeräte wie Bock und Kasten werden um 1850 eingeführt.

Ebenso früh wird auf notwendige Hilfen und Sicherheitsmaßnahmen hingewiesen. So sieht beispielsweise Theodor Tetzner nicht nur einen zweiten „starken Gehülften“ bei der Landungssicherung als zweckmäßig



Jürgen Schmidt-Sinns
ist Dipl.-Sportlehrer und in der Lehrerfortbildung tätig.

schmidt-sinns@gmx.de



Abb. 1: Der „Riesensprung“ aus dem Jahre 1862 mit bereiter Sicherheitsstellung, Landungsmatratze und Hochsprungständer als (methodische) Hilfen



Abb. 2-4: Die älteste Abbildung eines hölzernen Übungspferdes bei Wallhausen (im Jahre 1616), schon höhenverstellbar und mit hölzernen Vollpauschen bei Schmidt (1713) und mit dem sogenannten „Riesensprung“ in einer Fechtschule (1784)



an (S. 45), sondern hält auch gepolsterte Pferde und Sprungböcke, sowie mit Heu und Moos gepolsterte „Fallkissen“ (die späteren Matten) beim Springen für zweckmäßig (Tetzner, 1828, S. 4).

Die Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen heute

Um Sicherheit, Angstfreiheit, Zugänglichkeit und Gelingen zu gewährleisten, werden in allen aktuellen Richtlinien, sowie den jeweiligen Vorschriften der jeweiligen Bundesländer für den Schulsport (hier für das „Bewegen an Geräten – Turnen“ einschließlich Trampolin, Akrobatik und Parkour) die aktiven und Personen-, Geräte- und Geländehilfen und weitere Sicherheitsmaßnahmen herausgestellt.

Allgemein wird erwartet, dass die Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach den jeweiligen Erfordernissen durch die Lehrkräfte zu geben sind. Darüber hinaus sollten Schüler*innen zur Hilfeleistung und Bewegungssicherung befähigt werden (vgl. Sicherheitsförderung im Schulsport, 2015, S. 11).

„Zu den „fachlichen Voraussetzungen einer Lehrkraft“ beim „Bewegen an Geräten – Turnen“ gehören (unter anderem):

- Kenntnisse von Maßnahmen zum aktiven und passiven Helfen und Sichern und deren Auswirkungen (Geräte-, Gelände- und Personenhilfen) und
- praktische Erfahrungen, insbesondere auch beim Helfen und Sichern.

Die Lehr- und Fachkraft **muss** (unter anderem)

- die Übenden sichern können ...
- helfen können, damit eine Übung durch aktive Unterstützung gelingt.

Unter **Grundregeln** für aktives Helfen und Sichern wird unter anderem ausgeführt:

- Die Helfenden müssten nahe an den Übenden stehen.
- Der Helfergriff muss so nah wie möglich am Rumpf ansetzen! (selbstverständlich auch am Rumpf selbst, d. Verf.). Weitere geeignete Ansatzpunkte sind der Oberarm oder der Oberschenkel. (Ebenda, S. 29).

So ist auch aufgrund der Bestimmungen und Vorschriften festzuhalten, dass aktives Helfen und Sichern beim Turnen an Geräten – und gerade bei den Stützsprüngen – aus Sicherheitsgründen unumgänglich und verpflichtend sind!

Notwendige Diskussion zum Körperkontakt während der Sicherung und Hilfestellung

Im Turnen kommt es während einer notwendigen Sicherheits- und Hilfestellung zu einem intensiveren

Körperkontakt zwischen den Sichernden/Helfenden mit den Turnenden. Gerade weil dieser Körperkontakt eine Notwendigkeit darstellt, muss sensibel mit diesem Thema umgegangen werden.

Es ist unumgänglich, allen Turnenden (sowohl Turnerinnen als auch Turnern), vorab die Notwendigkeit der Sicherheits- und Hilfestellung zu erläutern. Die Art und Weise, sowie die Funktion des Körperkontakts muss allen Beteiligten verständlich dargelegt werden. Eventuelle Bedenken der Turnenden müssen aufgearbeitet werden.

Der Autor dieses Beitrags setzt selbstverständlich voraus, dass das Verhalten der Lehrkräfte und Mitschüler*innen auch beim aktiven Helfen und Sichern ausschließlich in der alleinigen Absicht geschieht, angemessene und zweckmäßige Hilfe zum Wohle der (Mit-)Schüler*innen zu leisten. Darüber hinaus ist es ganz wesentlich, ein Unterrichtsklima herzustellen, in dem Ängste ohne Gesichtsverlust artikuliert und besprochen werden können und die Erprobung von Wagnissen niemals unter Zwang (Notendruck/Gruppendruck), sondern generell auf freiwilliger Basis des Einzelnen beruht (Förderung der Risikokompetenz beim Wagen und Verantworten).

Voraussetzungen – Kindern auf die Sprünge helfen

Mit der spielerischen Einführung der Grundtätigkeit „Springen“ werden schon im frühen Kindesalter entscheidende Weichen gestellt, ob das Schlüsselement „Sprung“ über ein Gerät als herausfordernd und spannend erlebt wird oder von einem Teil der Schüler als eine unbeliebte, mit Angst und Misserfolg verbundene Bewegungsaktion abgelehnt wird. Das gilt ebenso für einfache gegenseitige Hilfeleistungen, die zur Entwicklung einer Fach- und Sozialkompetenz von Beginn an als selbstverständlich vermittelt werden sollten und gleichzeitig dazu beitragen, Berührungängste ab- und Vertrauen aufzubauen.

Notwendige Inhalte sind:

- Angebote von vielfältigen, abwechslungsreichen und einfachen Überwindungen an Gerätestationen, Gerätebahnen, Geräteparcours oder Gerätebarrieren zum Schaffen der Voraussetzungen, die zum erfolgreichen Sprung notwendig sind. Dazu gehören die Förderung von (Ab-)Sprung- und Stützkraft, sowie die Entwicklung von Körperspannung und Gleichgewichtsfähigkeit in der Luft und bei der Landung.
- Bewegungsaufgaben, damit der passgenaue Anlauf und die gesundheitsdienliche und sichere Landungstechnik erprobt, besprochen und geübt werden kann. Die Ausführungsvorschriften der Sprungelemente selbst sollten zunächst allein der Gesundheit,

der Sicherheit und den Erfolgsaussichten dienen und weniger den Wettkampfnormen des Gerätturnens. So ist es beispielsweise zweckmäßig, bei der hüftbreiten Punktlandung von Sprüngen aus größeren Höhen herunter auf eine nachgebende Kniegelenkbeugung (der Kniegelenkwinkel nicht unter 90°) hinzuweisen oder bei flacheren Sprüngen ein Ausgleichsschritt oder Weiterlaufen, als durchaus sinnvoll nicht zu bemängeln. Auch anschließende Rollen, um den punktuellen Aufprall möglichst gelenkschonend auf größere Körperflächen umzuleiten und unkontrollierte Stürze zu verhindern (siehe die Falltechniken der Fußballspieler, Judoka oder Traceurs) können Verletzungen verhindern. Eine entsprechende und zweckmäßige Lande- und Fallschulung verhilft zur Sicherheit auch im täglichen Leben (vgl. Schmidt-Sinns, 2016, S. 102-108).

Die gelenkproblematische Fußstellung, wie bei der Landung auf Abbildung 5, würde beispielsweise eine der anfangs möglichst seltenen Ausführungskorrekturen notwendig machen, sodass zur Schonung der Gelenke die Füße in Parallelstellung aufgesetzt werden und die Beugung der Knie in Richtung Fußspitzen geschieht.

- Einüben der Sicherheitsgriffe bei ungefährlicheren Übungen an Sprungstationen (hier beispielsweise Tiefensprünge vom hohen Kasten, Abb. 9). Die Sicherheitsstellung muss aber bei komplizierten Sprüngen immer von der Lehrkraft (mit) durchgeführt werden (Abb. 6).
- Der richtige Einsatz von Landungsmatten. Dabei können wie bei Abbildung 5 auch bei Punktlandungen durchaus neuere Weichbodenmatten mit geringer Einsinktiefen und Drehfreiheit der Füße eingesetzt werden. Diese werden von Schülern als landungs- und sturzfreundlich vorgezogen. Bei zu großer Einsinktiefen ohne Drehfreiheit auf älteren Weichbodenmatten können diese mit Bodenturnläufern oder Turmmatten abgedeckt werden. Ebenso sind einfach oder doppelt gelegte Turmmatten oder die für die Standsicherheit konzipierten Niedersprungmatten (Abb. 12 u. 13) je nach Sprungart und Sprunghöhe zweckmäßig.
- Besondere Maßnahmen, die Geräte und Hindernisse ihre Härte nehmen (siehe Abb. 20, 23, 24), sind weitere Möglichkeiten den Schülern die Ängste vor verunglückten Sprüngen und Schmerzen zu nehmen und eventuelle Unfallfolgen zu minimieren.
- Bei den heute üblichen heterogenen Klassen und insbesondere bei den wagenden, oft mit Angst besetzten Sprüngen ist eine **individuelle Förderung** der Sprungfähigkeit durch entsprechende Lerngelegenheiten Voraussetzung, um die integrative Teilhabe grundsätzlich für alle gewährleisten zu können. Dazu trägt auch die **Unterrichtsdifferenzierung** wesentlich bei, die nach den Voraussetzungen der Schüler unterschiedliche Lerntempi, Schwierigkeiten, Aufgabenstellungen, Hilfsmaßnahmen organisatorisch und methodisch und oft in Wahlfreiheit bereitstellt.



Abb. 5:
Korrekturbedürftige
Landung

Gerätestationen mit dem Schwerpunkt Landungen

- Freie Tiefensprünge von der Sprossenwand oder Gitterleiter herunter (auch mit abschließendem Rollen) von selbstbestimmter Höhe (Abb. 7).
- Präzisionslandungen mit Gleichgewichtsschulung auf die eingeklemmte Bank (Abb. 8).
- Punktlandungssprünge vom Kasten mit gleichzeitigem Üben der Sicherung an Bauch und Rücken (Sandwichgriff) als typische Landungshilfe (Abb. 9).

Abb. 6:
Notwendige Hilfe und
Sicherung bei Gleich-
gewichtsverlust und
Sturzgefahr durch die
Lehrkraft (hier bei einem
Salto vom Minitramp)



Abb. 7:
Tiefensprung von
der Sprossenwand



Abb. 8: Präzisionslandung – Gleichgewicht

Abb. 9: Landungshilfe

Abb. 10: Einbeinige Landung



- Einbeinige Landung zum Weiterlauf aus dem Sitz auf dem Kasten (bei vielen Parkourüberwindungen üblich und als Vorübung für den Diebsprung (Dash) methodisch zweckmäßig (Abb. 10).

Bei den dargestellten Gerätestationen, die auch als Rundlauf gestaltet werden können, sind normalerweise keine aktiven Helfer- oder Sicherheitsmaßnahmen notwendig. Trotzdem sollten sinnvollerweise bei einzelnen Stationen die vorher gezeigten und erläuterten einfachen Helfergriffe geübt werden.

Jedoch müssen sehr ängstliche oder motorisch ungeschickte Schüler*innen jederzeit Hilfe von den Mitschüler*innen oder von der Lehrkraft einfordern können.

Hindernisse und Barrieren mit dem Schwerpunkt „Überwinden“

Quergestellte Kästen in unterschiedlicher Höhe (auch als Barriere quer durch die Halle gestellt) für frei wählbare Überwindungen und Sprünge (Abb. 11–14).

Die zur Hallendurchquerung notwendigen Überwindungen werden freigestellt, sodass jeder/jede Schüler*in individuell, gemäß seinen Voraussetzungen, seiner

Phantasie und Lust unterschiedliche Überwindungen entdecken und erproben kann. Notwendig sind Einschränkungen, die der Sicherheit dienen. So sind beispielsweise bei einzelnen guten Turner*innen Verbote von Sprungrollen und Überschlagbewegungen notwendig.

Formen des Überwindens

Aufknien, Aufhocken, seitliches Rüberrutschen, Hockwende herauf oder herüber, Flanke oder Kehre mit Aufstützen eines Beines auf dem Gerät, Hocksprung durch die Kastengasse sind einfache Überwindungen, die zu turnerischen Sprüngen weiterentwickelt werden können. Im Parkour gelten sie schon als mögliche Techniken zur Überwindung, da bei Parkour keine Ausführungsvorschriften bestehen.

Anregungen durch die Lehrkraft und auch gegenseitig durch Schüler*innen, die auf einzelne Sprünge zum Nachmachen verweisen oder Variationen vorschlagen, verstärken die Entwicklung der personalen, sozialen und fachlichen Kompetenz. Die erfolgreiche Bewältigung und die Freude am Gelingen der selbst gewählten bzw. vorgeschlagenen Bewegungsaktionen führen zur Steigerung des Selbstvertrauens zur eigenen Sprungfähigkeit, sodass zukünftig auch die Einführung

Abb. 11: Überrutschen

Abb. 12: Hockwende auf Kasten

Abb. 13: Speed mit Aufsetzen

Abb. 14: Hocksprung Kastengasse





von schwierigeren Sprüngen selten Ängste erweckt und auf Ablehnung stößt, insbesondere wenn man die Gerätehilfen (Abb. 19, 20, 23, 24) nutzt.

Mit diesen Voraussetzungen wird es leicht die Basis-sprünge wie Lazy Vault (Handwechsler Kehre), Turn Vault (Hockwende mit Vierteldrehung) oder Speed Vault (Flankenvariation) über verschiedene Hindernisse für Parkour oder Turnen zu entwickeln (siehe Abb. 15–17).

Die Sprunghocke oder Monkey/Kong Vault

Meistens wird die Sprunghocke für viele Schüler*innen der erste Sprung sein, dessen Erlernung und Beherrschung ihnen Schwierigkeiten bereitet. Doch auch bei diesem Stützprung verhelfen die methodischen Maßnahmen und hier insbesondere das Helfen und Sichern, sowie geschickt eingesetzte Gerätehilfen zu erfolgreichen Unterrichtsvorhaben.

Erproben und Üben in Kleingruppen an unterschiedlichen Gerätestationen mit differenzierenden Anforderungen, die individuell gewählt werden und auch in der Schwierigkeit auf- oder absteigend von den Einzelnen gewechselt werden können, eröffnen für jeden Erfolgserlebnisse durch gelungene Überwindungen.

Betrachtung der Helfergriffe

Bei Bedarf wird der vorher vermittelte Stützgriff (Oberarm-Achsel) als Zug- und Stützhilfe angewandt, wobei die hier zu sehende Seitwärtsstellung der Helfer zum anliegenden Turner folgende Vorteile aufweist (Anwendung siehe Abb. 18 und Abb. 19). Die Helfer*innen müssen nicht so reaktionsschnell zurückweichen, und die Turner*innen haben keine Befürchtungen, die Helfer*innen anzuspringen. Beim Bockspringen (Helfer*innen neben dem Bock stehend) ist auch der halbe Klammergriff am Oberarm mit gleichzeitiger unterstützende Hub- und Schubhilfe unter dem KSP mit der anderen Hand günstig.

Abb. 15: Lazy Vault

Abb. 16: Turn Vault

Abb. 17: Speed Vault

Abb. 18: Aufhocken anfangs auf Kästen als Präzisionslandung beim Parkour

Abb. 19: Sprunghocke über die Kastengasse

Abb. 20: Sprunghocke über den Sprungwürfel¹

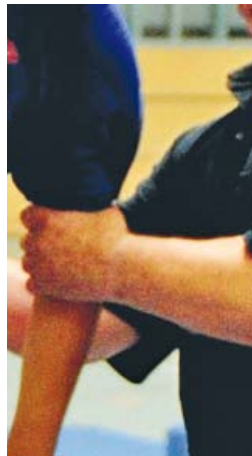
¹ Der Vario-Sprungwürfel aus festem Schaumstoff (stützfest) wurde vom Autor mit einer Firma entwickelt und ist besonders gut geeignet, ohne die üblichen Ängste vor einem harten Gerät, selbst komplizierte Sprünge im Turnen oder Parkour einzuführen.



Abb. 21: Der Stützgriff am Oberarm



Abb. 22: Einarmiger Stützgriff mit gleichzeitiger Hub- und Schubhilfe des anderen Arms



Beim Monkey im Parkour über unterschiedliche Hindernisse wird im Gegensatz zum Turnen überwiegend einbeinig abgesprungen, dabei das Hindernis relativ flach übersprungen, um möglichst schnell weiterlaufen zu können. Die Rotationsumkehr nach dem abstützenden Hand- und Armabdruck kann deshalb beim Monkey weniger ausgeprägt erfolgen als bei einem ähnlichen Sprung wie z. B. der Sprunghocke im Turnen.

Literatur

Schmidt, J. A. (1713). *Leib-beschirmende und Feinden Trotz-bietende Fecht-Kunst*. Nürnberg: Weigel / Spörlin (Online-Ausgabe. Universitäts- und Landesbibliothek Sachsenanhalt, 2009).
 Schmidt-Sinns, J. et al. (2014). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein* (Edition Schulsport-Reihe) (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

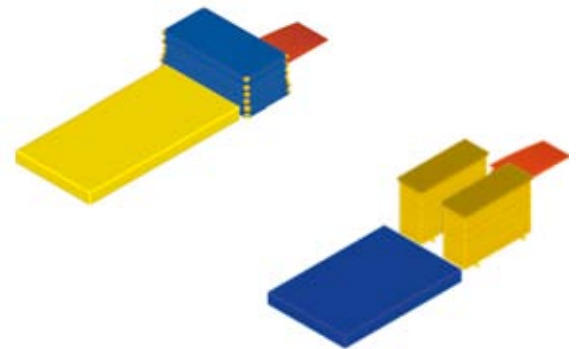
Abb. 23: Mattenberg (auch als mattenummantelter Kasten)

Abb. 24: Kastengasse (hier längsgestellt für die Sprunghocke über den langen Kasten)

Schmidt-Sinns, J. (2016). *Alternatives Turnen in Schule und Verein. Bewegungskünste-Erlebnissport* (Edition Schulsport-Reih. Aachen: Meyer & Meyer.
 Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (2015). *Sicherheitsförderung im Schulsport*, Heft 1033.
 Tetzner, T. (1828). *Katechismus der Voltigier-Kunst*. Leipzig: Baumgärtner's Buchhandlung.
 Vieth, G. U. A. (1795). *Versuch einer Encyclopädie der Leibesübungen/System der Leibesübungen* (II. Teil/Studientexte zur Leibeserziehung 1970, Band 8). Frankfurt/Main: Wilhelm Limpert).
 Wallhausen, J. J. (1616/1969). *Ritterkunst*. Reprint. Franckfurt am Mayn durch Paulum Jacobi. (Photomechanischer Nachdruck der Akademischen Druck- u. Verlagsanstalt, Graz).

Die Abbildungen entstammen der angegebenen Literatur und der Stichsammlung Schmidt-Sinns.

Als Gerätehilfen für die angstfreie Zugänglichkeit der Sprunghocke bieten sich besonders an (siehe Abb. 23 u. 24 und auch Abb. 19 u. 20):



Digitalisierung in der Fachschaft Sport nutzen

Zwei unserer Autoren haben eine einfache und kostenfreie Möglichkeit entwickelt, Daten zu verwalten und für die kooperative Unterrichtsplanung und unmittelbar für und während des Unterrichts zur Verfügung zu stellen.

Nähere Informationen und kostenfreier Download unter <http://www.tepoel.eu> und <http://www.i-t-s.de> jeweils unter dem Menüpunkt „Schule“.