

## Partner- und Gerätehilfen: Intensiver üben

Die meisten Bewegungsaufgaben im Bereich Geräteturnen und Akrobatik werden von den Lernenden als koordinativ und konditionell anspruchsvoll wahrgenommen. Ihr Erwerb ist mit intensivem Üben verbunden. Intensiv üben bedingt eine Unterrichtsorganisation, die Kleingruppen aus Helfenden und Turnenden zulässt.



Für uns steht im Kontext Schul- und Vereinssport der Mensch beim Lösen und Ermöglichen von motorischen Aufgaben im Vordergrund. Das Bewegungsfeld Geräteturnen und Akrobatik bietet eine Fülle von Aufgaben, die von Einzelnen alleine, von vielen aber erst gemeinsam oder gemeinsam besser gelöst werden können.

Durch dieses Miteinander werden auch Sozialkompetenzen genutzt und geübt. Wie weit diese über den Unterrichtsbetrieb hinaus wirken, ist allerdings schwierig zu erfassen ([Conzelmann, Schmidt, Valkanover, 2011](#)).

Diese Sichtweise unterscheidet sich vom Sportangebot im sozial- und erlebnispädagogischen Kontext. Dort soll reflektiert werden, wie sich das Individuum (und/oder die Gruppe) in einer schwierigen und eventuell gewagten Situation verhält. Die Lernsituationen werden oftmals explizit inszeniert und eine Reflektion der Lernsituationen und dem daraus resultierenden Verhalten der Einzelnen und/oder der Gruppe sollte in der Regel erfolgen.

### Voraussetzungen schaffen

Damit die Lehrpersonen Verantwortung an die Lernenden abgeben können und (gemeinsam) intensiv geturnt werden kann, müssen gewisse Voraussetzungen geschaffen werden:

- Sich auf andere einlassen – sich selbst und anderen dabei etwas zutrauen.
- Grundtechniken des Helfens zusammen erarbeiten (Klammergriff, Drehgriff).
- Hilfegriffe situativ-variabel anwenden.

## Umsetzungsvorschläge

### Moleküle/Atome bilden aus

- 2 Füßen und einer Hand (nur die genannten Körperteile dürfen auf dem Boden aufkommen).
- 2/3/5/ Personen. Eine davon darf den Boden nicht berühren.

### Bewegungen zu zweit/dritt lösen

- Fuss-Fusskerze, (Video unten).
- [Fuss-Sitz](#) (Video).
- [Pendeln im Sturzhang](#) (Video).
- Einer fliegt mit Hilfe der Gruppe.

### Tragen und getragen werden

- [Gemeinsam durch das Spinnennetz](#).
- Würfeln und kombinieren von Bewegungsaufgaben mit Hilfsgerät.

### Hilfe stehen üben und anwenden

- Würfelspiel: Die Hilfestellung ist die geprüfte Fertigkeit.

### Bewegungen gemeinsam turnen und variieren

- Synchron turnen
- Einander vorzeigen und gemeinsam gestalten (z. B. Räder: Radvarianten erfinden, einhändig/aus dem Unterschenkelstand/auf den Ellbogen, diese in eine Abfolge bringen, zu-/auf-/über-/von-/gegeneinander), den Ablauf akustisch begleiten, die gefundene Lösung vorführen).

### Risikoreich aber sicher (Mini-Trampolin) springen

- Hindernisse überwinden, rhythmische Reihen, endlos springen, Abläufe gestalten.

---

Quelle: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut für Sport und Sportwissenschaften ISSW der Universität Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**