

Turnen: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe und sind somit direkt aus der Praxis abgeleitet.



Die Erscheinungsformen allein machen die Turnerinnen und Turner noch nicht besser. Das Wertvolle daran ist, dass du über eine gesamtheitliche Herangehensweise abwechslungsreiche Trainingsformen mit konkreten Lernzielen ableiten kannst. Für dich als Leiterin oder Leiter Turnen sind die acht Erscheinungsformen im Turnen wegweisend. Sie bilden den Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen.

- Dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen
- Spiel- und Wurfgeräte gezielt einsetzen
- Variantenreich, zielorientiert und kontrolliert drehen
- Sich an Grossgeräten und Objekten vielseitig und sicher bewegen
- Bewegungsabläufe rhythmisieren und kreativ gestalten
- Spielsituationen vielseitig aufbauen und variantenreich lösen
- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen
- Respektvoll miteinander umgehen und als Team begeistern



Diese Grafik erleichtert dir bei jeder Erscheinungsform die Übersicht. Sie zeigt dir, welche Bewegungs- und Spielgrundformen wertvolle Wegbereiter für die Erscheinungsform sind.

Leitziele geben dir einen Anhaltspunkt, was du mit deinen Turnerinnen und Turnern im Schlüsselbereich «Foundation» trainieren kannst, um die jeweilige Erscheinungsform zielgruppengerecht zu entwickeln.

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO