

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

„Turnen“ – ein Begriff, der ein klares Betätigungsfeld abzustecken scheint: sich auf Bodenmatten oder an Geräten wie Kästen, Reck oder Barren zu bewegen. Turnen umfasst aber viel mehr als das klassische Gerätturnen: Es deckt ein weites Feld des Sichbewegens ab und bildet die Grundlage für Trend-Sportarten wie Freerunning, Crossfit oder Bouldern. Turnen, beziehungsweise das Sichbewegen an Geräten, ist Vielfalt.

Mit genau dieser Vielfalt möchte sich das vorliegende Heft auseinandersetzen. Natürlich geht es auch ums klassische Gerätturnen. Schließlich erleben die Lernenden über das Rollen, Klettern, Springen und Balancieren eine ganz neue Bewegungsdimension – und eine direkte Rückmeldung über ihre Stärken und Schwächen. Die Beiträge geben aber auch Anregungen, wie einzelne Elemente, z. B. das Landen, mit Spaß geübt und gefestigt werden können, wie sich Körperspannung trainieren lässt oder wie eine ganz normale Sporthalle zum abwechslungs- und lehrreichen Kletterparcours wird.

Es wird gesprungen, sich überschlagen und die Schülerinnen und Schüler werden dazu animiert, sich zu erproben, Mut zu zeigen. Aber immer im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Und spätestens, wenn im Sportunterricht die Lernenden zu Traceuren werden, die Hindernisse mit Leichtigkeit überwinden, wird klar: Turnen und Sichbewegen an Geräten, ist alles andere als langweilig.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre

*C. Felchner*

Fotos: Marcel Katz, Thomas Kirchoff, Carolin Köster, Anja Müller



## 7

### Freerunning über Hindernisse

Die Kinder lernen in dieser Unterrichtseinheit Freerunning kennen. Sie entwickeln und erproben Bewegungsideen, mittels derer sie Hindernisse eines Geräteparcours kreativ überwinden.



## 22

### Wie auf Wolken landen

Runterspringen macht Spaß. Aber oft werden die Folgen einer fehlerhaften Landung vergessen. Dieser Beitrag zeigt, wie die ideale Landeposition beim Turnen entdeckt und erprobt wird.



## 26

### Klassisches Gerätturnen? Cool!

Das Erlernen von turnerischen Grundelementen ist die Voraussetzung für weiterführende Bewegung an Geräten. Ein Unterrichtsvorhaben, das zeigt, wie Rolle und Co. Spaß machen.



## 42

### Fitnessstudio Turnhalle

CrossFit, Freeletics, Tabata ... In diesem Beitrag lernen Schülerinnen und Schüler verschiedene Formen des (hoch-)intensiven Intervalltrainings an klassischen Turngeräten kennen.

## ZUM THEMA

- 2 **Zwischen Trend und Tradition**  
Carolin Köster/Miriam Kehne

## PRAXIS

- PRIMARSTUFE  
7 **Freerunning über Hindernisse**  
Anja Müller
- PRIMARSTUFE  
14 **Körperspannung trainieren**  
Hans-Joachim Dörrer/Carolin Köster
- PRIMARSTUFE/SEKUNDARSTUFE I  
22 **Wie auf Wolken landen**  
Thomas Kirchoff
- SEKUNDARSTUFE I  
26 **Klassisches Gerätturnen? Cool!**  
Marcel Katz
- SEKUNDARSTUFE I  
30 **Turnen einmal anders!**  
Leonie Pagnotta/Till Pagnotta
- SEKUNDARSTUFE II  
34 **Upside down**  
Leonie Pagnotta
- SEKUNDARSTUFE II  
42 **Fitnessstudio Turnhalle**  
Carolin Köster

## MAGAZIN

- 50 **Unterrichtsidee**  
Jürgen Kittsteiner/Julia Spota/Markus Köhler
- 52 **Impressum/Aktuelles**

In der Heftmitte

## EXTRA

**NRW YoungStars**  
Carolin Köster/Hans-Joachim Dörrer