



## Inhalte viertägige Übungsleiter- und Lehrerfortbildung Axel Fries – Koblenz



Zu allen Lehrgängen sind Kinder im Grundschulalter oder älter mit eingeladen. „Kann ich nicht“ ist nicht schlimm – aber jeder wird erkennen, dass man mit dem richtigen Weg unglaublich viel lernen kann. Wünsche werden in die geplanten Inhalte integriert, die wenige nötige Theorie wird in die Praxis mit eingebunden. Zu allen Themen und jeder einzelnen Übung wird die passende Literatur am Ende des Lehrgangs – selbstverständlich ohne Kaufverpflichtung – angeboten.

Warum „Hilfestellung“ beim Erlernen einer turnerischen Fertigkeit hindert, ist zentraler Inhalt aller methodischen Themen. Modernste Hirnforschung – wie lernen wir eine Bewegung? – ist die Grundlage für die Konzeption modernster methodischer Übungsreihen, die fast vollständig auf Hilfestellung verzichten.

### **1. Tag: Kinderturnen – Die Geräte lernen uns kennen**

Intensive, abwechslungsreiche und spaßbetonte Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mittels kleiner Spiele, Spielen in Gerätelandschaften sowie Spielen mit Klein- und Großgeräten.

- Nehmen und Geben - Die heiße Kartoffel
- Der Gefängnisausbruch - Die Polarexpedition - Das Dschungelspiel
- Spiele mit Weichbodenmatten
- Vertrauensspiele zur Förderung von Mut und Vertrauen

### **2. Tag: Gerättturnen? Klar macht das Spaß! – 1. Teil**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch eigenes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. *Geholfen* wird überhaupt nicht mehr – wenn überhaupt, wird nur noch *gesichert*.

Hauptinhalt des Gerättturn-Lehrgangs sind methodische Übungsreihen zu allen wichtigen Elementen des Gerättturnens und deren Einbettung in Unterrichtsstunden. Somit ist also die Planung und Durchführung von Turnstunden mit Aufwärmen, Hauptteil und Abschlusspiel der zentrale Inhalt aller weiteren Lehrgangstage.

- Demonstrationsstunde: wie beschäftige ich viele Kinder gleichzeitig mit zielgerichteten Übungen aus dem Turnen. In dieser Demonstrationsstunde (die Teilnehmer agieren als Kinder oder wir haben eine Schulklasse oder eine Turngruppe zur Anschauung) wird gezeigt, wie 30 Kinder turnen und jedes Kind dabei weit über 200 Übungen alleine im Hauptteil der Stunde absolviert. Das sind **6000 Übungen**, die allesamt entweder zu einem Ziel hinführen, ein bereits gelerntes Element festigen oder aber die sportmotorischen Grundeigenschaften schulen.
- Aussprache über die Demonstrationsstunde, Hinweise und Hilfe zur Planung und Durchführung

#### Methodische Übungsreihen:

- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts (auch für Übergewichtige!)
- Rad und Handstand oder Handstand und Rad (beides ohne Hilfe)
- Radwende (ohne Hilfe)
- Felgrolle (ohne Hilfe)
- Überschlag rückwärts (Flick-Flack)
- Handstützüberschlag vorwärts

### **3. Tag: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! 2. Teil**

Ein ganzer Tag Sprung: Der Sprung ist ein sehr beliebtes und vielseitiges Gerät. Insbesondere der Einsatz des Minitrampolins als Absprunghilfe bietet den Kindern kurzweilige und interessante Beschäftigung. Außerdem wurde leider in der Vergangenheit häufig eine falsche Technik vermittelt, die oft zu schlechten oder fehlerhaften Sprüngen geführt hat. Hiermit wird an diesem Lehrgangstag aufgeräumt und es wird mit Sicherheit einige „Aha-Effekte“ geben.

- Spezifisches Aufwärmen für Sprung- und Arm-Schulter-Muskulatur
- Einführung des Sprungbretts als Absprunghilfe (ohne nervige „Fehlritte“ auf dem Sprungbrett – die Kinder lernen die richtige Technik „ganz nebenbei“)
- Zwei Vorübungen, die jeder kennt – die aber jeder falsch macht: Hockwende und Hocke an der Bank – aber richtig!
- Hinführung zur richtigen Landung nach Sprüngen
- Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe (die richtige Technik ist nicht einfach – aber einfach beigebracht. Hier wird es die ersten verwunderten Blicke geben...)
- Minitrampolin einmal anders (Weg von den herkömmlichen Sprüngen wie Streck sprung, Hock sprung, Grätsch sprung, Rolle, Salto. Wir machen lustige und interessante Sprünge, die gefahrlos für Kopf und Wirbelsäule bis hin zur Methodik des Salto vorwärts an Boden und Minitrampolin sind)
- Methodik und Technik von Sprunggrätsche und Sprunghocke (hier wird es den nächsten verwunderten Blick geben, u.a., weil alles ohne Hilfe geschieht)
- Methodik und Technik des Handstütz sprungüberschlags (und hier gibt es dann das nächste „Aha“)

### **4. Tag: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! 3. Teil**

Helfen und Sichern: Natürlich gibt es Elemente, bei denen die lernenden Kinder noch gesichert werden müssen, um bei Fehlern Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Sinnvoll ist es, dass die Kinder sich die Hilfen gegenseitig geben. Das schafft Vertrauen und hält den Lehrer oder Übungsleiter für andere Aufgaben wie Korrekturen oder schwierigere Hilfen frei. Hier wird eine ganze Unterrichtsreihe für das Erlernen der Helfergriffe mit zugehörigen Übungen gezeigt.

- Klammergriff an Oberarm und Oberschenkel
- Drehklammergriff vorwärts
- Drehklammergriff rückwärts
- Sandwichgriff

#### Hinführung zum Reckturnen:

- Spezifisches Aufwärmen und Vorbereiten des Turnens am Reck
- Methodische Reihe zum Felgunterschwung
- Methodische Reihe zum Hüftaufschwung
- Methodische Reihe zum Hüftumschwung

#### Hinführung zum Barrenturnen:

- Vorbereitende Übungen zum Turnen am Barren
- Schwingen im Stütz
- Kehre als Abgang
- Wende als Abgang
- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
- Das österreichische Turnprogramm TURN10® in Verein und Schule



Zu sämtlichen Übungen wird ausreichende Zeit zum Üben der Sicherungen gegeben. Fragen zu allen Bereichen des Lehrgangs werden ausgiebig und ausnahmslos beantwortet.

Was vielleicht verwundern mag: Da wir ständig neue methodische Schritte und Wege entwickeln, tritt die Hilfestellung immer weiter in den Hintergrund. Mittlerweile bringen wir Kindern das Rad, den Handstand, die Rolle rückwärts, sogar den Hüftauf- und -umschwung u.v.m. bei, **ohne sie ein einziges Mal anzufassen!** Ganz einfache und simple Tricks führen dazu, dass die Kinder bei der Rolle vorwärts den Kopf ganz nach vorne neigen oder beim Hüftumschwung die Hüfte an der Stange lassen.

**Der Lehrgang ist interessant für Übungsleiter und Vorturner, Trainer im Breitensport Turnen, für Grundschullehrer (auch und besonders fachfremd unterrichtende) sowie für Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe 1.**

### **Rahmenbedingungen:**

- Turnhalle mit normaler Turngeräteausstattung
- Große Gitterwand, wenn möglich
- Tauanlage oder Schaukelringe
- Kleingeräte wie Softbälle, Gymnastikreifen, Gymnastikstäbe, Medizinbälle
- min. 6 Rollbretter
- 2 Minitrampolingeräte

Lehrgangszeiten an allen Tagen: 09.00 – 12.30, 13.30 – 16.00 Uhr



Die Bilder dürfen bei der Ausschreibung oder zu Werbezwecken verwendet werden.



### **Axel Fries**

Hauptstraße 74, 56244 Sessenhausen

Tel.: +49 2626 92586-01, Fax: +49 2626 92586-03, Mobil: +49 178 8157242

e-Mail: [turnen@axelfries.eu](mailto:turnen@axelfries.eu), Internet: [www.axelfries.eu](http://www.axelfries.eu)



## Zum Referenten:

**Axel Fries**, geb. 1965, Koblenz und Rodenbach, Vorstandsmitglied Schulsport des Bereichsvorstands Sportartentwicklung des Deutschen Turnerbunds, Mitglied der Kommission der Spitzenverbände der Deutschen Schulsportstiftung, Mitglied des Organisationskomitees *Jugend trainiert für Olympia/Paralympics*, ehem. Vizepräsident Allgemeines Turnen des Turnverbandes Mittelrhein.



Studium Sport, Physik und Mathematik an der Universität Koblenz-Landau, Realschullehrer.

Referent Gerätturnen des Deutschen Turner-Bundes, des österreichischen Fachverbandes für Turnen, des Österreichischen Turnerbunds, den österreichischen Sportunionen, des Schweizer Turnverbandes, Übungsleiter- und Lehreraus- und -fortbildung bei Turnverband Mittelrhein (bis 10.2014), beim Rhein Hessischen Turnerbund, beim Pfälzer Turnerbund, beim Hessischen Turnverband, beim Saarländischen Turnerbund, beim Bayerischen Turnverband, beim Rheinischen Turnerbund, beim Westfälischen Turnerbund, beim Turnverband Mecklenburg-Vorpommern, Sportbund und Sportjugend Rheinland, Kultusministerium Luxemburg, u.v.a.m.

Autor und Verleger Buchverlag Axel Fries – Literatur über Kinderturnen und Gerätturnen. Mitglied der Expertenkommission für die Konzeption des neuen österreichischen Turnprogramms TURN10<sup>®</sup>, Autor des ersten Methodikbuches zum österreichischen Turnprogramm TURN10<sup>®</sup> und der Lernmaterialien.



# *Ran an die Geräte!*