

Ästhetisch bewegen

Daß gymnastische Handgeräte Eleganz, Ausdruck und Rhythmus sportlicher Bewegungen unterstützen, beweisen immer wieder attraktive Massenübungen beispielsweise unserer Turn- und Sportfeste.

Dieser Aspekt stimuliert neben anderen die Verwendung von Handgeräten auch beim Spiel der Kinder, im Freizeit- und Erholungssport, in der Wettkampfgymnastik und im Schulsport. Im folgenden soll nur auf Anwendungsmöglichkeiten und Bedeutung dieser Geräte im Unterricht hingewiesen werden.

Hier sind seit Jahrzehnten Medizinbälle, Keulen, Stäbe und Seile die gebräuchlichsten gymnastischen Handgeräte. Seit der Aufnahme des Ausbildungsbereiches Gymnastik (im Sinne der Sportart Gymnastik) in den Lehrplan der Schulen der DDR (1966) werden auch mehr Bälle und Reifen in den Klassen fünf bis zwölf eingesetzt.

Bei der körperlichen Grundausbildung der Schüler tragen gymnastische Handgeräte dazu bei, konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu entwickeln, das Üben abwechslungsreich, intensiv und freudvoll zu gestalten. Dabei sind viele Übungen durch verschiedene Geräte variierbar. Zum Beispiel kann das Aufrichten des Oberkörpers aus der Bauchlage ausgeführt werden mit Stab, Medizinball, Hohlball, Reifen, Keule oder auch mit vierfach zusam-

mengelegtem Seil. Die Bewegungen sind mit Geräten für die Schüler zielorientierter und kontrollierbarer, besonders bei Partnerübungen.

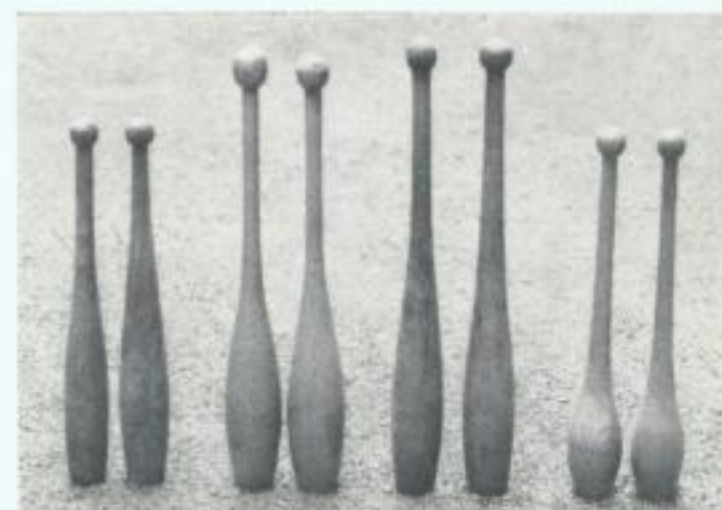
Wesentlich für den Sportunterricht ist, daß gymnastische Handgeräte das gleichzeitige Üben vieler Schüler ermöglichen, daß alle Altersstufen sowie Jungen und Mädchen mit ihnen umgehen können und daß differenzierte Anforderungen möglich sind. Außerdem eignen sich Handgeräte für eine Vielzahl von Spiel- und Wettkampfformen von Klasse eins bis zwölf.

Die Wirksamkeit dieser Sportgeräte erschöpft sich nicht in der motorischen Vervollkommnung der Schüler. Das Üben mit ihnen fördert Disziplin, gegenseitige Rücksichtnahme, Selbständigkeit, bildet Beobachtungsfähigkeit und Urteilskraft hinsichtlich sportlicher Bewegungen heraus, regt Freizeitbetätigungen an.

Bei so hohem Wert der gymnastischen Handgeräte für die körperliche Grundausbildung ist ihre funktionale und ästhetische Qualität nicht gleichgültig.

Daß sie sich in der langen Zeit ihrer Anwendung nur unbedeutend verändert haben, beweist ihre Zweckmäßigkeit. Materialien, wie Holz, Leder und Hanf, gewährleisten eine gute Haltbarkeit und damit lange Anwendungsdauer der Geräte.

Kunststoffe für Reifen (zuvor aus



1

Holz) und Hohlbälle (zuvor aus Gummi) haben andere Vorteile. Beispielsweise sind leuchtend gelbe Plastreifen und farbige Plastbälle verschiedener Durchmesser leichter und handlicher, somit ungefährlicher als Holzreifen und Gummibälle. Sie besitzen einen sehr hohen Aufforderungscharakter und erzeugen Freude und Spaß beim Üben. Allerdings sind Bälle aus Plast nicht formbeständig. Nach einem Jahr schrumpfen sie.

Gemessen an der großen Anwendungsbreite und an vielen interessant gestalteten Unterrichtsstunden, ist dieser materielle Verlust unerheblich. Gymnastische Handgeräte sind insgesamt sehr preisgünstig, ausgenommen die robusten Medizinbälle aus Leder.

Neuentwicklungen, die nur eine Variante der vorhandenen und bewährten Geräte darstellen, sollten kritischer vor der Produktion betrachtet werden.

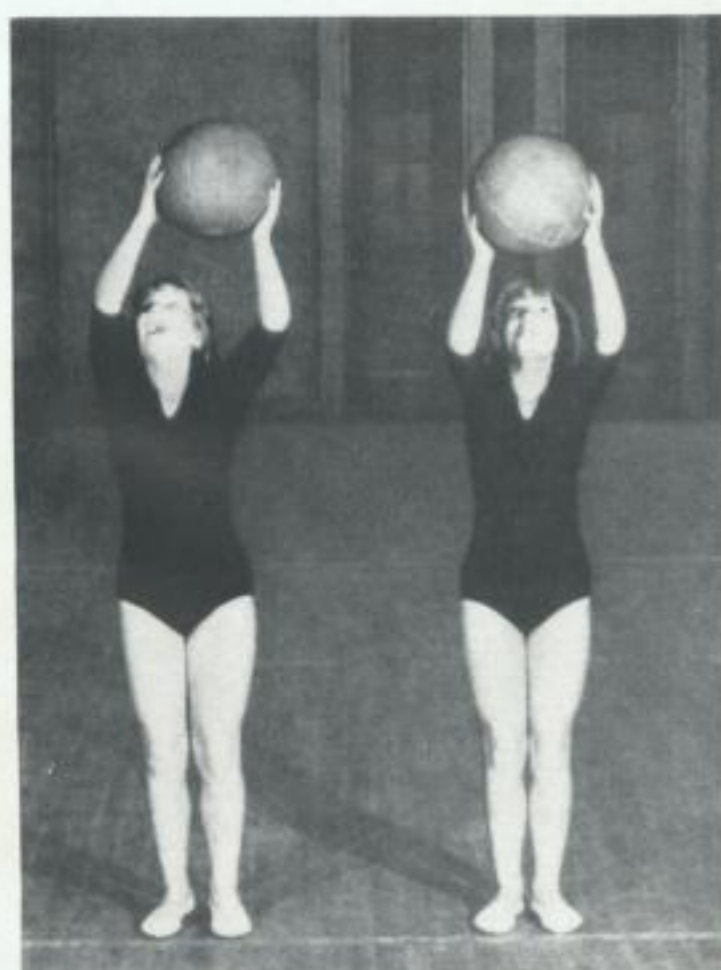
Fragen wir zum Beispiel, welche Vor-

1
Gymnastikkeulen: In Größe und Masse haben sie sich verändert. Höhe und Masse der gegenwärtig im Schulunterricht verwendeten Keule (rechts) 380 mm, 290 g

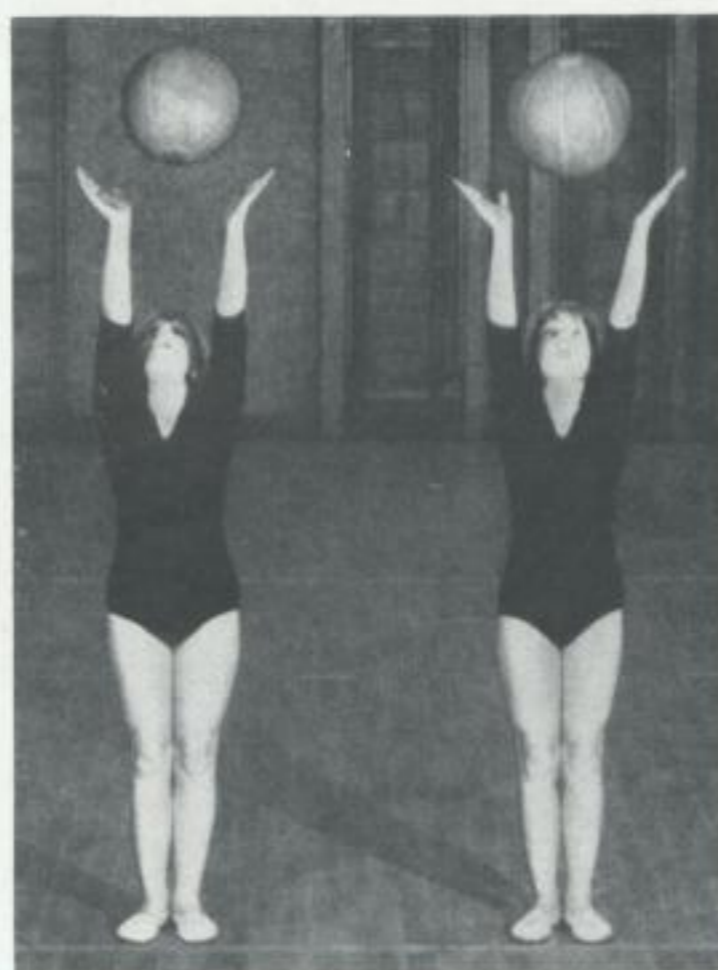
2-4/6-23

Übungen mit den gebräuchlichsten gymnastischen Handgeräten: Keule, Ball, Stab, Reifen und Medizinball

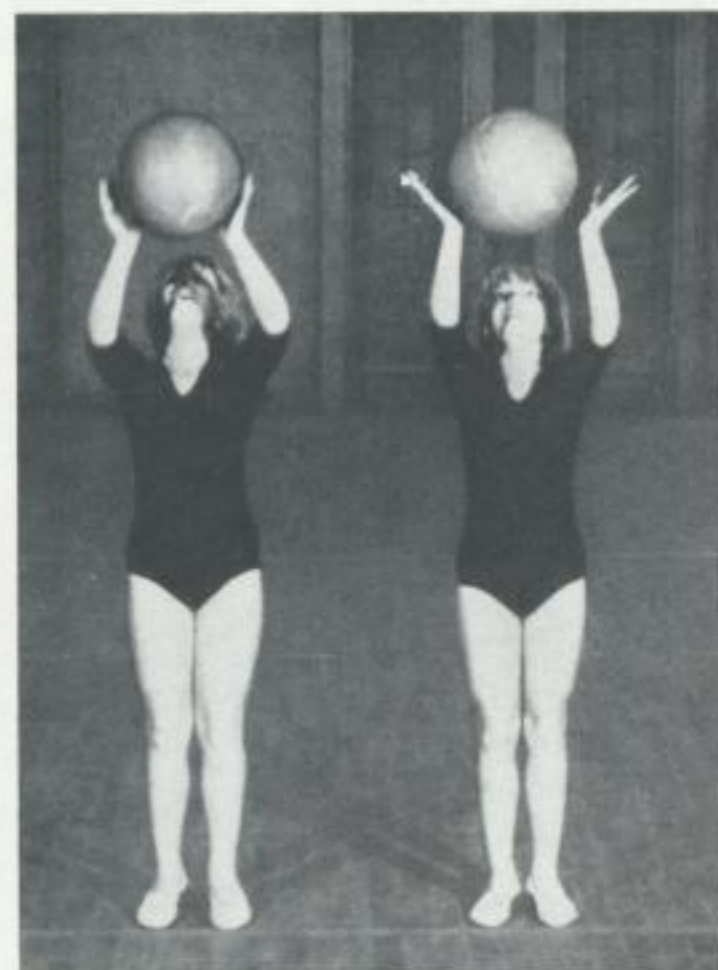
Ausführung: Diana und Martina Völker (5. Klasse, 37. Polytechnische Oberschule „Maria und Bruno Stein“, Berlin-Prenzlauer Berg), hier angeleitet durch Dr. Karin Michaelis, Sportpädagogin (9. Polytechnische Oberschule, Berlin-Prenzlauer Berg)



2



3



4