



Axel Fries

Referent für Geräteturnen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler



SPASSBETONTES TRAINING MIT GERÄTELANDSCHAFTEN - DER GEFÄNGNISAUSBRUCH UND DIE POLAREXPEDITION

Allzu oft höre ich von Kindern, dass Turnen keinen Spaß macht. Leider wird der Sportunterricht, vor allem in den Volksschulen sehr oft von fachfremden Kolleginnen und Kollegen erteilt. Hier fehlen oft die richtigen Ideen, um den Kindern das Turnen wirklich schmackhaft zu machen.

Meine Herangehensweise an das Gerätturnen ist, dass ich zunächst mit den Kindern in der Turnhalle interessante und abwechslungsreiche Spiele an Turngeräten spiele. Ich habe schon oft folgende Situation erlebt: Ich sage zu Kindern in der Schule, dass wir heute turnen. Die Reaktion ist meist dieselbe – keine sehr große Begeisterung. Dann spiele ich mit ihnen das hier beschriebene Spiel *Gefängnisausbruch*. Am Ende der Stunde fragt dann mindestens ein Kind: „Aber Herr Fries, Sie haben doch vorhin gesagt, dass wir heute turnen.“ Ich antworte darauf, dass das, was wir eben gemacht haben, Turnen war. Dann sind die Kinder absolut begeistert und fragen, ob wir das in der nächsten Stunde wieder machen. Und schon ist die positive Einstellung zum Turnen hergestellt. Dann spiele ich mehrere Stunden solche und ähnliche Spiele in Gerätelandschaften und gehe dann irgendwann zum normierten Turnen über, ohne dass die Kinder das merken.

Was sind die Vorteile dieser Vorgehensweise:

- Kinder haben unglaublich viel Spaß in der Turnhalle.
- Weil sie „nur ein Spiel spielen“, spielen sie viel effektiver als z.B. bei einem konkreten Zirkeltraining.
- Die nötigen Voraussetzungen, die für das Gerätturnen, aber auch für viele an-dere Sportarten benötigt werden, werden „ganz nebenbei“ geschult.
- Die Kinder lernen, mit den Geräten umzugehen. Sie lernen einerseits, wie sie gefahren oder getragen werden – und andererseits, wie sie sich anfühlen und wie sie bei Benutzung reagieren.
- Weil die Inhalte der Spiele so gestaltet sind, dass alle Kinder sich gleichzeitig bewegen, gibt es keine langweiligen Warteschlangen.
- Weil es keine Warteschlangen gibt, ist die Übungsintensität extrem hoch.

A2 B20

- Die Kinder merken gar nicht, dass sie Krafttraining, Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, usw. machen. Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden spielerisch geschult und stehen dann bei der Ausübung einer konkreten Sportart, vornehmlich beim Gerätturnen, zur Verfügung.

Und nun: RAN AN DIE GERÄTE!!

SPIELE IN GERÄTELANDSCHAFTEN: DER GEFÄNGNISAUSBRUCH

Um Kinder auf jegliche Sportarten vorzubereiten, müssen ihre verschiedensten Fähigkeiten wie z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit usw. geschult werden. Für verschiedene Sportarten gibt es verschiedene Schwerpunkte. Richtig ist jedoch sicherlich, dass eine umfassende und möglichst breit angelegte Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für sportliche Betätigung oder auch einfach nur zur Gesunderhaltung des Körpers wünschenswert ist. Dies ist (oder sollte sein) Aufgabe des Sportunterrichts in der Volksschule.

Hauptziel des Spiels „*Der Gefängnisausbruch*“ ist die Verbindung der Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit dem sozialen Miteinander in der Gruppe. Dieses Spiel ist – zumindest in der Endphase – nur dann zu bewältigen, wenn sich alle gegenseitig helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung des Gefängnisausbruchs ist Aufgabe der Schüler und Schülerinnen und muss von ihnen allein geleistet werden.

■ Die Gefängnismauer

Zentraler Punkt des *Gefängnisausbruchs* ist die *Gefängnismauer*. Die *Gefängnismauer* steht zu Beginn eines Parcours in dem Gefängnishof. Die gesamte Gruppe soll aus dem Gefängnis ausbrechen. Dabei müssen sich die Kinder gegenseitig helfen, sie müssen Reihenfolgen und Strategien planen, denn nur dann, wenn alle Kinder den *Gefängnisausbruch* geschafft haben, also wenn alle Kinder den gesamten Parcours bewältigt haben, sind sie in Freiheit.



Der Aufbau des Gefängnisses mit allen Hindernissen und Schikanen gestaltet sich ähnlich wie das *Dschungelspiel*. Das heißt, dass im Prinzip aus allen möglichen Gerätekombinationen Bausteine zur Erstellung dieser Gerätelandschaft zusammengestellt werden können. Was den Kindern allerdings besonderen Spaß bereitet, ist die Überwindung des Wassergrabens, der rund um das Gefängnis angelegt ist, mit den Booten, Kanus oder dem Floß.

■ Das Meer

Das Gefängnis liegt auf einer Insel (Alcatraz). Deshalb muss noch das Meer überquert werden, um in Freiheit zu gelangen. Das Meer wird als ein Zwischenraum zwischen zwei Punkten der Halle definiert. Hierzu werden z.B. zwei Weichbodenmatten, zwei Bodenmatten oder jede beliebige andere Markierung gelegt. Zwischen diese beiden Markierungen wird ein langes Seil gespannt (=> Tau vom Tauziehen, viele Springseilchen aneinander geknotet, Kletterseil, ...). Das Seil wird zwischen geeigneten Gegenständen befestigt.



Die Aufgabenstellung ist dann immer nach Überwinden der Gefängnismauer, sich in ein Boot oder ein Floß hineinzusetzen und sich an dem Seil über den Wassergraben zu ziehen. Dabei muss jeder der Ausbrecher beim Ziehen an dem Seil helfen.

■ Die Boote

Die Kinder benötigen mehrere kleinere und größere Boote oder Kanus. Die Boote können aus jeweils zwei Rollbrettern mit einem umgedrehten Kastenteil oder aus einem Rollbrett mit einem umgedrehten kleinen Kasten bestehen. Gibt es in der Turnhalle keine Rollbretter, so leistet ein Mattenwagen mit nur einer Matte genauso gute Dienste. Außerdem kann in diesem Spiel alles, was rollt, als Boot benutzt werden.



Gibt es auch hier Probleme, können Teppichfliesen helfen. Umgedreht mit der Teppichseite nach unten und der Gummiseite nach oben kann man sich auf der Fliese sitzend auch an dem Seil durch die Halle ziehen. Hierbei muss jedoch berücksichtigt werden, dass dann die Strecke nicht so lang sein darf. Achtung: leider rutschen Teppichfliesen nicht auf allen Böden gleich gut. Holzparkett ist hier besser geeignet als Kunststoffböden.

Mit diesen Booten müssen sie sich an dem langen Seil über den Wassergraben ziehen. Dabei dürfen sie nicht vergessen, dass nicht alle Gefängnisinsassen auf einmal in die Boote passen, sondern immer nur einige mitfahren können und einer, der Gefängnisausbrecher, das Boot oder die Boote immer wieder zum Ausgangspunkt zurückbringen muss.



Von den Booten aus müssen die Ausbrecher eine Schlucht überqueren. Hierzu dient ein Ast, der über eine Schlucht ragt. Im nebenstehenden Bild sieht man diesen Ast, der aus einem Steckreck mit Kästen und Matten zusammengestellt ist. Die Höhe der Reckstange richtet sich natürlich nach dem Alter und der Leistungsfähigkeit der Kinder. Im Hintergrund sieht man, wie die Ausbrecher gerade aus den Booten aussteigen.

Vom Ast aus kommen die Ausbrecher über eine Rutsche (siehe Bild rechts) zu einer Hängebrücke. Diese Hängebrücke ist aus einem Barren mit einer Langbank, die mit Springseilen an die Holme angebunden ist, zusammengestellt. Ziel ist, dass sich alle Ausbrecher an einem bestimmten Punkt (z.B. eine Weichbodenmatte) treffen. Damit das Besteigen der Bank etwas vereinfacht ist, können vor und hinter die Bank kleine Kästen gestellt werden. Dass die Bank beim darüber Klettern schaukelt, ist durchaus in Ordnung. Die Ausbrecher können sich ja an den Barrenholmen



durch Festhalten sichern. Das Zusammenbauen dieser Hängebrücke ist ganz einfach: zunächst stellt man die Bank auf die beiden kleinen Kästen, bindet dann etwa fünf bis sieben Springseile unter der Bank hindurch an die Barrenholme und zieht die kleinen Kästen dann unter der Bank hervor. Die Bank schaukelt nun in den Springseilchen hängend und kann nun betreten werden.



Achtung: Aus Sicherheitsgründen sollte man darauf achten, dass nicht mehr als zwei Kinder gleichzeitig auf der Bank sind. Bei Einsteigern sollte immer nur ein Kind auf der Bank sein.

Hier sieht man die komplette Spiellandschaft mit ihren fünf Stationen, die in dieser Reihenfolge überwunden werden müssen. Nach dem Überklettern der Gefängnismauer überquert man mit den Booten das Meer, hangelt sich an dem Ast über die Schlucht und balanciert über die Rutsche zur Hängebrücke. Hinter der Hängebrücke kann man, wenn man möchte, noch eine Markierung (z.B. eine Weichbodenmatte oder jegliche andere Markierung) hinlegen. Hier, so sagt man den Kindern, sammeln sich alle Ausbrecher, die sich dann in Freiheit befinden.



VORGEHENSWEISE UND METHODISCHER AUFBAU DES SPIELS

Selbstverständlich wäre es viel zu gefährlich, dieses Spiel völlig ungeübten Kindern anzubieten, die die einzelnen Gerätekombinationen noch nie vorher gesehen oder ausprobiert haben. Wichtig ist, dass man in den Unterrichtsstunden vorher einzelne dieser Bausteine, insbesondere aber die Gefängnismauer methodisch richtig erarbeitet. Wie alle Fertigkeiten lehrt man auch hier das Überklettern der Gefängnismauer nach den bekannten methodischen Grundsätzen

- vom Leichten zum Schweren,
- vom Bekannten zum Unbekannten,
- Vom Einfachen zum Zusammengesetzten.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass man die Kinder von Anfang an darauf hinweist und anleitet, dass sie sich gegenseitig helfen. Dabei merken die Kinder recht schnell, dass es bei diesem Spiel einmal anders gehen muss, als es bei solchen Spielen sonst oft der Fall ist. Die Besten, Schnellsten und Stärksten der Gruppe dürfen nicht als erste über die Mauer klettern, sondern sie müssen den Schwächeren, die es nicht alleine schaffen, helfen. Erst wenn alle anderen, die Hilfe benötigen, über die Gefängnismauer geklettert sind, dürfen sie selbst herüberklettern.

Die Vorgehensweise „vom Leichten zum Schweren“ kann in diesem Fall so aussehen, dass die Weichbodenmatte zunächst relativ schräg gegen die Gitterwand gestellt wird. Wenn die Weichbodenmatte zu weich ist, so dass sie durchknickt, kann man sie mit einem Sprungbrett, einem Kastenoberteil oder einer Reckstange, die ebenfalls schräg gegen die Gitterwand gelegt werden, stabilisiert werden. Falls man keine Gitterwand zur Verfügung hat, kann man die Weichbodenmatte schräg gegen einen Barren legen. Über eine aufgelegte Langbank können die Ausbrecher dann wieder herunterrutschen.



Soll es dann schwerer werden, wird die Weichbodenmatte immer steiler gestellt, bis sie schließlich senkrecht steht. Sicherheitshalber sollte die Weichbodenmatte mit zwei Springseilchen an der Gitterwand festgebunden werden. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Ausbrecher hinten an der Gitterwand herunterklettern und nicht springen (siehe links). Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, hinter die Gitterwand keine Bodenturnmatte hinzulegen. Die Versuchung herunterzuspringen, ist zu groß, wenn dort eine Matte liegt. Um das Hochklettern etwas zu erleichtern, kann man oben an die Gitterwand ein Tau binden (siehe links unten).



Wenn es dann noch schwerer werden soll, kann man die Weichbodenmatte auch aufrecht an die Gitterwand stellen. Hier muss dann unbedingt ein Tau zum Hochziehen festgemacht werden. Natürlich gilt auch hier, dass die Weichbodenmatte zunächst etwas schräg stehen sollte und dann erst bei steigendem Schwierigkeitsgrad senkrecht gestellt wird.

Die anderen vorgestellten Bausteine sind lediglich Vorschläge zur Planung dieser Gerätelandschaft und können je nach Ausstattung der Halle, zur Verfügung stehender Zeit und Alter der Kinder durch beliebige andere ausgetauscht werden.



A2**B20**

DAS SPIEL

Nachdem nun also die einzelnen Bausteine im Unterricht ausprobiert wurden, kann „Der Gefängnisausbruch“ gespielt werden. Dazu erzählt man der Gruppe, dass sie sich in einem Gefängnis befindet, dass die Gruppe ausbrechen will, aber dass niemand im Gefängnis zurückgelassen werden darf. Die Kinder müssen sich einen Plan machen, wer zuerst, wer als letzter ausbricht und wer mit und wer ohne Hilfe die Mauer überklettern kann. Außerdem müssen sich die Kinder einigen, wie der Transport mit den Booten und insbesondere das Zurückbringen der Boote geregelt wird.

Eine möglicherweise entstehende Frage möchte ich gleich hier beantworten: Kommen denn wirklich alle Kinder aus dem Gefängnis heraus? Ich habe das Spiel schon oft in der Schule mit Kindern in der Volksschule und Sekundarstufe 1 gespielt. Immer sind alle herausgekommen, weil sie sich gegenseitig geholfen haben! Das ist der Sinn der Sache und sollte unbedingt zur Bedingung gemacht werden.

Den Kindern macht diese Gerätelandschaft und insbesondere das Überklettern der Gefängnismauer so viel Spaß, dass sie, wenn sie einmal ausgebrochen sind, gleich wieder ausbrechen wollen. Auf diese Art hat man nach wenigen Minuten Spielzeit einen Kreislauf, in dem sich die Kinder ununterbrochen bewegen.

SPIELVARIATIONEN

- Nach gelungenem Ausbruch aller Teilnehmerinnen wird das Überwinden der Gefängnismauer erschwert (wie im methodischen Aufbau oben beschrieben).
- Die Teilnehmerinnen müssen unter einer bestimmten Zeitvorgabe den kompletten Ausbruch bis hin zum Treffpunkt bewältigen. Noch einmal: es müssen alle Teilnehmerinnen aus dem Gefängnis ausbrechen. Natürlich dürfen sie sich dabei helfen.
- Man kann die Gruppe in zwei oder mehrere Teams teilen und die Zeit messen, die jedes Team für den Ausbruch benötigt. So kann man einen Gewinner ermitteln.
- Schwierig, aber gut: die Spielleitung ermittelt das Team, das sich beim Ausbruch am „sozialsten“ verhalten hat.
- Jedem Ausbrecher wird ein etwa „gleich starker“ Polizist zugeordnet. Einige Sekunden, nachdem der Ausbrecher gestartet ist (Spielleiter bestimmt Zeitabstand), startet der Polizist und versucht, diesen einzufangen. => In diesem Fall muss der Aufbau einem Wettlauf entsprechend konzipiert werden, um Unfälle zu vermeiden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kinder selbst die besten Ideen haben, um solche Konstruktionen zu bewerkstelligen. Es ist sinnvoll, wenn man das Spiel mit ihnen zusammen plant, das Problem – z.B. die Überwindung des Wassergrabens – darstellt und sie selbst Lösungsmöglichkeiten suchen lässt.

GLEICHGEWICHTSSCHULUNG: DIE POLAREXPEDITION

Gleichgewichtsfähigkeit ist eine für das Turnen sehr wichtige sportmotorische Grundeigenschaft. Sie sollte nicht nur geschult werden, wenn z.B. am Schwebebalken geturnt wird, auch bei Elementen wie Handstand, Rad und allen anderen Elementen, die über Kopf geturnt werden, ist sie die wichtigste Voraussetzung.

Da Kinder äußerst gerne balancieren, bietet es sich an, in Gerätelandschaften entsprechende Stationen anzubieten. Dabei ist die Form des Balancierens auf den Beinen sicherlich die einfachste. Stationen mit einer Über-Kopf-Hangposition müssen im Vorfeld gesondert eingeführt werden, da die Orientierungsfähigkeit bei vielen Kindern noch nicht ausreichend ausgeprägt ist.

Mit dem Spiel „Die Polarexpedition“ wird hauptsächlich die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Selbstverständlich sind jedoch auch die Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und die Verbesserung des sozialen Miteinanders in der Gruppe wichtige Inhalte. Dieses Spiel ist nur dann zu bewältigen, wenn die Stärkeren den Schwächeren helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung der Polarexpedition ist Aufgabe der Schüler und Schülerinnen und muss von ihnen allein geleistet werden.

Das Spiel „Die Polarexpedition“ wird wiederum aus einzelnen Bausteinen zusammengestellt, die im Prinzip beliebig verändert oder durch andere ersetzt werden können.

■ Die Gletscherspalte

Der Hauptbaustein ist die Gletscherspalte, die auf verschiedene Arten aufgebaut werden kann. Wenn man in der Turnhalle eine große Gitterwand zur Verfügung hat, wird diese von der Wand abgezogen und im Boden verriegelt, denn werden einfach zwei Weichbodenmatten hinter der Gitterwand aufgestellt und schon hat man eine Gletscherspalte, die man von unten nach oben oder von oben nach unten durchklettern kann. Stellt man die beiden Weichbodenmatten zunächst quer auf, ist die Spalte nicht so hoch. Für Anfänger lässt man die Matten unten zusammen und oben offen stehen. So stehen die Matten in V-Form und es ist etwas leichter, hinauf zu klettern. Aufrecht hingestellt ergeben die beiden Weichbodenmatten eine 3 Meter hohe Gletscherspalte, die man bei Bedarf – für ältere Kinder bzw. Jugendliche ist das ein großer Anreiz – durch kleine Kästen noch weiter erhöhen kann.

Wenn man keine große Gitterwand zur Verfügung hat oder wenn der Abstand zwischen der Gitterwand und der Wand zu klein oder zu groß sein sollte, so kann man auch einen Barren im richtigen Abstand parallel zu einer Wand stellen und dann die beiden Weichbodenmatten zwischen Barren und Wand aufstellen. Während die Kinder außen an der Gitterwand wieder hinunter klettern, müssen an den Barren ein oder zwei Bänke eingehängt werden, damit die Kinder wieder von der Gletscherspalte hinunter kommen. Die Bänke kann man allerdings auch in der Gitterwand zum hinunter Rutschen einhängen. Das macht natürlich ebenfalls eine Menge Spaß.



A2 B20

■ Der Eisberg

Einen Eisberg kann man in verschiedenen Schwierigkeitsstufen zusammenstellen. Eine einfache Variante ist, einige kleine Kästen, mit kleinen Lücken dazwischen, aneinander zu stellen. Diese Möglichkeit wäre für Kinder im Vorschulalter oder auch für das Eltern- und Kindturnen angemessen. Für ältere Kinder kann man außer kleinen Kästen auch große Sprungkästen dazustellen, weitere Schwierigkeiten wären, die Kästen verschieden hoch zu bauen. Noch schwieriger ist es, wenn außer kleinen und großen Kästen auch Böcke und Pferde dabei stehen. Eine weitere Steigerung ist, wenn einige wenige der großen Kästen keinen Deckel haben. Eine besonders hohe Anforderung wird an die Kinder gestellt, wenn man über diese zerklüftete Landschaft einen Fallschirm deckt. Durch die Fallschirmseide wird die Oberfläche des Eisbergs auch so glatt wie ein Eisberg und man muss wirklich gut aufpassen! Den Fallschirm kann man natürlich auch schon über die niedrigeren Aufbauten legen. Es ist verboten, zu Fuß über den Eisberg zu gehen. Nur Klettern auf allen Vieren ist erlaubt! Diese Regel ist aus Sicherheitsgründen unerlässlich. Baut man einen höheren Eisberg auf, darf man eine Auf- und Abstiegsstelle nicht vergessen, z.B. jeweils einen kleinen Kasten, der außerhalb des Fallschirms steht und gut zu sehen ist. Aufgabe an dieser Station ist von einer zur anderen Seite hinüber zu klettern.

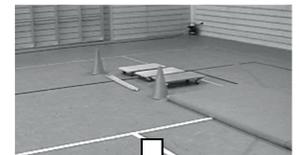


■ Die Schlittenhunde

An der nächsten Station stehen einige Rollbretter (alternativ: Teppichfliesen) mit Gymnastikstäben in gleicher Anzahl bereit. Jeweils drei Kinder bilden hier eine Gruppe: zwei Kinder sind die Schlittenhunde, das andere Kind ist der Passagier und lässt sich mit dem Gymnastikstab von den beiden Schlittenhunden über eine bestimmte Strecke ziehen.

Wird diese Station später in das Spiel eingebaut, so müssen die Kinder dafür sorgen, dass die Materialien (Stab und Rollbrett) wieder zurück an das andere Ufer gebracht werden, damit die nachfolgenden Polarforscher auch wieder einen Schlitten haben. Ausgangspunkt und Zielpunkt können durch Hütchen, Matten oder andere Markierungen symbolisiert werden.

Wenn man das Material zur Verfügung hat, können die Polarforscher die Strecke natürlich auch mit dem Boot zurücklegen. Hier noch zwei Beispiele für Boote und Paddel (Hockeyschläger sollten unbedingt einen Gummifuß haben!)



■ Die Wackelbrücke auf dem Packeis

Eine Bank umgedreht auf einige Gymnastikstäbe gelegt ergibt eine herrlich wackelige Brücke. Vorn und hinten sichert man die Bank durch einen kleinen Kasten oder eine Bodenturnmatte gegen Wegrollen. Über diese Bücke dürfen die Forscher je nach Könnensstand oben auf der Schwebekante oder auf der Unterseite der Sitzfläche balancieren. Besonders viel Spaß macht das Balancieren auf der Bank, wenn sich mehrere Forscher gleichzeitig darauf befinden. Eine weitere Möglichkeit für eine Wackelbrücke ist die Konstruktion aus einer Bank mit einem Kastenoberteil oder zwei Sprungbrettern. Unter die Enden der Bank sollte jeweils eine Matte gelegt werden, damit die Bank nicht mit lautem Geräusch auf den Boden schlägt und diesen möglicherweise beschädigt. Die Variante mit den Sprungbrettern ist etwas leichter als die mit dem Kastenoberteil, weil die Sprungbretter nicht so hoch sind wie das Kastenoberteil. Bei kleineren Kindern sollte man die Regel aufstellen, dass nur ein Kind die Bank betritt, bei größeren Kindern können ruhig mehrere Kinder die Bank betrete.



■ Das Floß

Ein letzter Baustein für „Die Polarexpedition“ ist das Floß, das sehr leicht aus einem Mattenwagen mit einer Matte und einem Bergsteigerseil (alternativ: einige zusammen gebundene Springseilchen) aufgebaut werden kann. Es dürfen jeweils vier bis fünf Polarforscherinnen den Mattenwagen besteigen – gefahren werden darf nur im Sitzen! Statt eines Mattenwagens (sollte bei den Mattenwagen die Räder kaputt sein) kann ein Floß auch aus einer stabilen Niedersprungmatte und vier Rollbrettern zusammengebaut werden. Kann kein Bergsteigerseil oder mehrere zusammen gebundene Springseilchen benutzt werden, so kann man auch einen oder mehrere Flößer bestimmen, die das Floß zum gegenüber liegenden Ufer schieben. Eine weitere Alternative ist der Einsatz von Hockeyschlägern, die am Fuß mit Gummi überzogen sind.



LITERATUR

Fries/Schall. Kinderturnen-Die Geräte lernen uns kennen. Buchverlag Axel Fries, www.axelfries.eu

Die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammen aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgabenstellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass jeder Lehrer, jeder Trainer und jeder Übungsleiter (und natürlich auch die –innen) in ihrer Turn- und Sportstunde die alleinige Verantwortung haben und dass jeder nach seinem eigenen Können und seiner eigenen Ausbildung entsprechend handeln muss. Die Absicherung der Turngeräte sowie die Aufgabenstellungen müssen entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe gewählt werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden. Jeder darf nur solche Übungen von seiner Gruppe verlangen, die er selbst verantworten kann, die seinem eigenen Ausbildungsstand und seiner Erfahrung entsprechen und die er seiner Gruppe zutraut. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe ist hierfür ein wichtiger Maßstab. Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider immer mal vorkommen können, gegenüber den Autoren oder dem Verlag hergeleitet werden. Insbesondere sind auch die in den Länderhoheiten liegenden speziellen Bestimmungen für die Aufsicht von Lerngruppen im Sportunterricht zu beachten, ggf. sind für die Benutzung des Minitrampolins eine spezielle Lizenz oder vorgeschaltete Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.