

Benz Schaffner

# Der Aufbau einer Turnstunde

## Worum geht es dabei?

Um einen konkreten Einblick in die praktische Arbeit zu gewähren, soll zunächst kurz ein Stundenablauf geschildert werden.

Von der Garderobe her kommend, umgezogen, strömen die ersten Zehntklässler in den Turnsaal. Die einen schnappen sich einen Basketball und versuchen sich im Korbwurf. Andere nehmen einen Volleyball, bilden einen Kreis und beginnen einander den Ball zuzuspielen. Wieder andere setzen sich auf eine Bank und reden miteinander.

Ein Pfiff tönt durch die Halle. Alle sind da, die Bälle verschwinden im Kasten, die Stunde beginnt. Über altersgemäße Spiele und Aufwärmgymnastik (auch Partnerübungen u. ä.) kommen wir zur Bothmergymnastik. Anschließend gehen die Mädchen mit dem einen Turnlehrer an die Schaukelringe: Nach dem Einschwingen werden zunächst einmal einfache Figuren geübt, z. B. Grätschen, Spreizen, Drehen im »toten Punkt« (i. e. der Umkehrpunkt des Vorwärts- bzw. Rückwärtsschwunges). Anschließend versuchen jeweils zwei oder drei Mädchen gemeinsam zu starten und eine Übungsabfolge synchron zu turnen.

Die Jungen gehen inzwischen mit dem anderen Turnlehrer zum Bodenturnen über. Sie versuchen die Bodenkippe: Man liegt rüclings auf dem Boden; durch eine Rollbewegung vorwärts und einen gleichzeitig durch die Beine ausgelösten Ruck (Kippschlag) kommt man in den Stand.

Nun gehen wir zum letzten Teil der Turnstunde über. Viele können es kaum erwarten, bis die Mannschaften gebildet sind und das Basketballspiel beginnen kann. Ab und zu unterbricht der Turnlehrer und versucht das Spiel durch taktische Anweisungen noch zu verbessern.

Zum Schluß kommen die Schüler noch einmal alle auf dem Mittelkreis der Halle zusammen. Das eine oder andere Ereignis, welches den Turnlehrern



*Achtklässler beim Ringkampf*

während der Lektion auffiel, wird kurz angesprochen. Haben sich die Schüler beruhigt, so schließt eine (Bothmer-)Gymnastikübung die Stunde ab.

Aufgrund des geschilderten Ablaufes können wir die Turnstunde im Idealfall also in drei Teile gliedern:

1. Spielerisches, altersstufengerechtes Aufwärmen und Einstimmen des ganzen Menschen auf die kommende Lektion. Die Bothmer-Gymnastik mit ihren verschiedenen Elementen schließt diesen Teil ab.
2. Im Mittelteil turnen wir mit Geräten und ohne Geräte (inkl. Leichtathletik), wobei sich der Mensch mit Formen oder Gegenständen in Einklang zu bringen versucht.
3. Der dritte Teil gehört dem Spiel. Anschließend wird die Stunde gemeinsam abgeschlossen.

#### *Anfangsteil: Aufwärmen und Einstimmen*

Das Kind kommt aus dem Klassenzimmer in den großen Raum einer Turnhalle. Es will und soll sich in dieser Situation einfinden können; der Raum sollte möglichst rasch in seinen Möglichkeiten durch die Bewegungsfreiheit erfaßt werden. Schön ist es, wenn das Kind dabei die Freude an der Bewegung entdeckt und erlebt.

Im Hintergrund des Turnlehrers steht dabei auch das klassische Aufwärmen des Körpers: Durchblutung – Dehnen – Kraft – Kondition. Hat sich das Kind mit dem Saal vertraut gemacht, ist es im Körper warm und somit gut in ihm »anwesend«, ist es in seinen Bewegungen möglichst frei und doch zuhause, so kann die Gymnastik einsetzen.

Was auf der Unterstufe im Rhythmischen und Elementaren durch die Bewegungsformen, auf der Mittelstufe durch Erlebnisse dem Kind nähergebracht wird, kann auf der Oberstufe bewußt geübt und geformt werden. Nehmen wir als Beispiel die Schwere und die Leichte. Diese finden wir bei den Kleinen in rhythmischen Spielen, z.B. beim Hüpfen im Versmaß. Auf der Mittelstufe sind sie als zu überwindende oder zu Hilfe zu nehmende Kräfte erlebbar, z. B. beim Weitsprung im Überwinden der Schwere durch den Schwung aus dem Lauf und den Sprung selbst: in der Flugphase die Leichte und in der Landung das Auffangen der Schwere. Auf der Oberstufe schließlich sprechen wir diese Kräfte konkret an und versuchen sie zu fassen und zu führen. Die Jugendlichen sollen durch das Arbeiten mit der eigenen Gestalt in der Schwere und in der Leichte die gesunde, aufrechte Haltung erüben.

#### *Mittelteil: Ziele fassen und in die Tat umsetzen*

Ist das Kind durch die Arbeit an seinem Körper (Aufwärmen) und durch das Üben an den Raumes- und Bewegungsverhältnissen ganz im Raum angekommen, so gehen wir zum Mittelteil über. Betrachten wir einen Sechstkläß-

ler, der aufgefordert wird, am Reck einen Felgaufschwung zu turnen. Wie abstrakt steht doch dieses Gerät im Saal. Der Schüler geht an die Übung heran und kann mit überhaupt keinem Entgegenkommen der anderen Seite rechnen. Er muß mit der Situation so fertig werden, daß er mit seiner Leiblichkeit sich ganz in die verlangte Figur einbringt, damit er sein Ziel erreicht, nämlich die Felge am Reck zu turnen. Der objektiv richtige Bewegungsablauf führt das Kind zur Erfüllung. Es ist interessant, die Freude eines Schülers, dem eine solche Übung nach verschiedenen Anläufen gelingt, mitzerleben. Was ist geschehen? Durch die Nachahmung, durch das genaue Beobachten und Zuhören der Erklärungen hat der Schüler seinen eigenen Körper in der Bewegung geführt, in die verlangte Form gebracht. Er hat sich etwas »Wahres«, objektiv Richtiges erarbeitet und es vollendet. Es entsteht ein Gefühl der Freude. Der Schüler lernt Realitäten zu erkennen, damit zu arbeiten und sie umzusetzen. Es ist auch fruchtbar, daß der Schüler dabei mit seiner eigenen Gestalt umzugehen lernt und immer sogleich versucht, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Wie wichtig ist es doch für uns Menschen, nicht in der Theorie hängen zu bleiben, sondern immer wieder den Weg in die Tat zu finden.

#### *Schlußteil: Bewegungsfreiheit und Gemeinschaftserlebnis*

Nach der Zeit des konzentrierten Erarbeitens an und mit verschiedenen Formen und Bewegungsabläufen kommen wir zum letzten Teil. Im Spiel wird den Kindern die größtmögliche Bewegungsfreiheit geschenkt. Gemeinsam mit dem klar vorgegebenen Ziel für den einzelnen und die Gruppe ist dies wohl der Hauptgrund, warum dieser Teil der beliebteste bei den Kindern ist. Ein Regelpaket bestimmt zwar jedes Spiel ganz eindeutig; und doch bildet es nur den Rahmen zu unendlich vielen Möglichkeiten von Bewegungsabläufen, gemeinsam und allein im Raum. Das Ziel, z. B. in der Gruppe gemeinsam einen Korb im Basketball zu werfen, läßt die einzelnen zu fünf »Freunden« verschmelzen. Hat man ein Spiel gewonnen, so ist das Ziel erreicht, und die geteilte Freude ist immer wieder die größte Freude.

## Förderung von Denken, Fühlen und Wollen

Aufbauend auf den bisherigen Erklärungen zur Dreigliederung des Turnunterrichts soll hier kurz auf die jeweiligen Seelenkräfte – Denken, Fühlen, Wollen – der drei Teile eingegangen werden und darauf, wie diese Seelenkräfte bearbeitet werden.

Beginnen wir mit dem Schlußteil, dem Spiel. Gemeinsam wird dem Bestreben, Punkte, Körbe oder Tore zu erzielen, alles untergeordnet. Der Wille zur Tat steht im Vordergrund, sonst würde jedes Spiel zum Desaster. Steht man auch auf der Verliererseite, so versucht man doch immer durch die Freude



*Unterschwingung am Stufenbarren*

oder durch seinen Einsatz das Ziel zu erreichen. Ohne den Willensimpuls des Einzelnen und der Gruppe ist dies unmöglich. In diesem Sinne wird der Wille bei jedem Spiel gefordert, und der Schüler kann erleben, daß man durch dessen Einsatz zum Erfolg kommen kann. Der schnell überbordende Wille wird durch die Spielregeln in gemäßigte Bahnen gelenkt. Daß der Lehrer die Aufgabe hat, mit den Kindern aufbauende, sinnvolle und altersgerechte Spiele zu üben, wird durch solche Einsichten erkennbar.

Beziehen wir uns direkt auf die Seelentätigkeiten, so wird auch im Spiel grundsätzlich der ganze Mensch angesprochen; dies jedoch so, daß der Mensch vor allem seinen Willen ausbilden und im Spiel in der richtigen Weise einbringen kann.

Im Mittelteil – beim Geräteturnen, aber auch in der Leichtathletik – steht der Rhythmus immer wieder im Vordergrund. Stellt man sich vor, daß ein Speerwerfer über den Anlauf, die spiralförmige Körperbewegung bis zum Abwurf seinen Rhythmus verliert, so bricht er den Versuch ab und beginnt von neuem. Oder eine Schaukelring-Turnerin verliert sich im Schwung so, daß sie zum Anstoßen mit den Füßen nicht mehr auf den Boden kommt. Daß dies bei großem Einsatz leicht geschehen kann, wissen die Turnerinnen. Gelingt es andererseits z. B. einer Gruppe von vier Mädchen, verschiedene Figuren an den Schaukelringen genau synchron, im gleichen Rhythmus zu turnen,

*Bothmer-  
gymnastik  
in der  
11. Klasse:  
»Speerwurf«*



so entsteht wieder dieses Glücksgefühl in den Schülerinnen, und die Zuschauer staunen oder beginnen spontan zu applaudieren.

Rhythmus tritt im Menschen besonders beim Herzschlag und beim Atmen hervor, und mit diesen leiblichen Tätigkeiten stehen in enger Beziehung die Gefühle. So wird im Mittelteil vor allem das Fühlen ausgebildet. Gerade beim Balancieren kann man erleben, wie sich die Kinder in die Situation hinein fühlen, um z. B. eine Reckstange zu überqueren. In diesem Teil der Turnstunde wird also versucht zu erreichen, daß das Kind oder der Jugendliche über die Empfindung, in der Verbindung mit der Übung und dem Gerät sein Fühlen ausbildet.

Im Anfangsteil kommt beim Aufwärmen auch das Dehnen an die Reihe. Schon hier können wir feststellen, daß in der Gymnastik ein ruhiges, konzentriertes Arbeiten nötig ist. Beim Dehnen müssen wir unser Bewußtsein auf die Stelle konzentrieren, wo sich der Vorgang im Körper abspielt, um nicht eventuell gesundheitliche Schäden davonzutragen.

## Bothmer-Gymnastik: Sich bewußt in den Raum hineinstellen

Einen unverwechselbaren Bestandteil einer Turnstunde in einer Waldorfschule stellt die schon erwähnte Bothmer-Gymnastik dar. Bothmer entwickelte seine Bewegungsformen unter dem Aspekt, der Gymnastik neben dem rein praktischen Ziel des körperlichen Aufwärmens ihre tiefere Bedeutung zurückzugeben: das Eintauchen des Menschen in den Raum. Auf der Oberstufe wird hier unter anderem an den Raumesrichtungen gearbeitet. Die Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse versuchen z. B., sich auf die »große Horizontale« (die horizontale Ebene im Raum) einzulassen, in welcher jeder individuell mit seinem Schultergürtel steht. Breitet er die Arme aus, so kann er diese vorhandene Ebene andeuten. Warum »vorhandene« Ebene?

Es geht hierbei darum, den Jugendlichen in die Raumesrichtungen einzuführen und sie ihm gedanklich und anhand der eigenen Gestalt aufzuzeigen. Versteht der Schüler, daß er in diesem Sinne im Raum steht und die Richtungen auf ihn wirken, und werden alle Raumesebenen bearbeitet, so entsteht die aufrechte Haltung jedes einzel-



*Weitsprung: Es geht in der Waldorfschule auch um Leistung – aber nicht als Selbstzweck*

nen aus der Gymnastik. Die Raumesebenen gehen durch ihn hindurch, und der Mensch selbst zeigt die Schnittlinien mit seiner Gestalt im Raume. Das Denken in der Führung der Bewegung steht im Vordergrund und wird direkt angesprochen. Schon eine klare Vorstellung davon zu haben, daß diese Raumesrichtungen vorhanden sind und mich in meiner Haltung stützen, wenn ich sie erkenne, ist für die 18-, 19jährigen Schüler eine große Anforderung. Hat der Schüler diese Arbeit an den Raumesrichtungen durchschaut, so wird ihm klar, daß dadurch ein Bewußtsein der gesunden, aufrechten Haltung der Leiblichkeit entsteht.

## Übergeordneter Aspekt: Umgang mit objektiven Realitäten

Kommen wir zum Schluß zu dem, was übergeordnet durch das Turnen beim Menschen ausgebildet wird. Anders formuliert: Was steht als Geste hinter dem Turnen?

Das Kind steht in diesem Bewegungsfach (neben der Eurythmie und der Musik) immer wieder vor Tatsachen, mit denen umzugehen es aufgefordert wird: Seien es die Raumesrichtungen, die Geräte oder die Spielregeln. Im Vordergrund steht nicht die gestalterische Tätigkeit, sondern vielmehr das Akzeptieren von Gegebenheiten. Objektive Realitäten werden bearbeitet und sich in der Bewegung zu eigen gemacht. Verallgemeinert und bildlich könnte man auch sagen: Es geht im Turnen nicht ums »Sprechen und Gestalten«, sondern ums »Zuhören und Wahrnehmen«.

Haben wir es in der Waldorfschule in vielen Fächern zu tun mit dem Ringen um den richtigen Ausdruck, also damit, das Subjektive nach außen zu bringen, so geht es im Turnen darum, das Objektive zu erkennen, aufzunehmen, es mit seinem eigenen Körper neu zu gestalten und als Tat in die Welt zu setzen.

## Integration und Koedukation im Turnen

Zum Schluß sollen aus den vielen Aspekten, die eigentlich noch aufgezeigt werden müßten, einige Momente im Turnunterricht kurz angedeutet werden.

Das soziale Gefüge einer Klasse spiegelt sich besonders in diesem Unterrichtsfach. Die Lehrkraft kann darum auf diesem Gebiet mit dem nötigen Geschick viel Einfluß nehmen. Ein Kind, welches von der Klasse ausgeschlossen wird, kann hier plötzlich im Mittelpunkt stehen: Im Zusammenhang einer vorgegebenen Situation versuchen z. B. alle, ihm den Ball zuzuwerfen.

Das folgende Beispiel zeigt, wie Spannungen zwischen Jungen und Mädchen beseitigt werden konnten.

Ein Klassenlehrer kommt zum Turnlehrer und schildert die schwierige Auseinandersetzung in seiner 7. Klasse zwischen Mädchen und Jungen. Nach

langen Überlegungen erfindet der Turnlehrer für diese Klasse ein Spiel: Mädchen und Jungen müssen sich dabei im Wechsel beschützen, um schließlich das Spiel gewinnen zu können. Bald zeigte es sich, daß dies eine gute Eingebung war, mit welcher das Problem gelöst werden konnte.

Um die Koedukation in der Erziehung zu fördern, findet in fast allen Waldorfschulen der Turnunterricht in allen Altersstufen gemeinsam statt. D. h. die ganze Klasse hat zusammen Turnen, aber mit zwei Lehrkräften. Es entsteht immer wieder die Situation, daß sich die Mädchen und die Jungen im unterschiedlichen Tun beobachten können. Die Frage »Wer ist besser?« fällt weg, und an deren Stelle tritt oft der Wunsch, die Übung der anderen Seite auch einmal zu versuchen. Ein gesundes gegenseitiges Sich-Anregen und Näherkommen in der Bewegung ist der gewonnene Ausdruck. Daß dieser auf das ganze Zusammenleben in der Schule Einfluß hat, versteht sich von selbst.

Aber auch das fächerübergreifende Arbeiten kann im Turnen aktuell werden. Behandeln die Kinder in der 5. Klasse die griechische Kultur, so darf der griechische Fünfkampf im Turnunterricht – altersstufengerecht aufbereitet – nicht fehlen. Treffen in einem Wettkampf die Kinder z. B. als »Athener« und »Korinther« in der Turnhalle oder im Freien aufeinander, so kann der Stoff vom Hauptunterricht, in welchem die Ereignisse jener Kultur behandelt worden sind, vertieft werden. Nie mehr kann das Kind diese griechische Lebensstimmung so intensiv, so direkt erleben, als wenn in der Schule auf der richtigen Altersstufe über den ganzen Fächerkanon daran gearbeitet wird.

Ein letzter Aspekt betrifft das Verhältnis von Theorie und Praxis. Ein immer theoretischer werdendes Denken und ein davon abgekoppeltes Handeln kennzeichnen zunehmend unsere Zivilisation. So hat man z. B. in der Umpädagogik festgestellt, daß theoretische Belehrung über die ökologische Katastrophe keinerlei Auswirkungen auf das Verhalten der Schüler hat. Oder: Man sieht im Fernsehen alle möglichen Notstände in der Welt und fühlt sich dadurch zu nichts »bewegt«. Dieser Tatbestand wird von Wissenschaftlern auch auf unsere Bewegungsarmut zurückgeführt.

Gerade weil wir im Turnen die Theorie sofort in die Praxis führen und das Instrument unser eigener Körper ist, mit dem wir uns an objektiven Tatsachen üben, wird dieses Schulfach im Gesamtbild allen Unterrichts immer wichtiger werden.

*Zum Autor:* Benz Schaffner, geboren 1959, Besuch der Rudolf Steiner-Schule Basel bis zur 12. Klasse. Ausbildungs- und Wanderjahre: Lehrerseminar, Militär, Sportlehrausbildung, Weltreise, Arbeit in einer Autogarage und auf einem Bauernhof. Nach dem Besuch des anthroposophischen Lehrerseminars Eintritt in die Rudolf Steiner-Schule Basel, hauptsächlich als Turnlehrer. Heute: Lehrer, Familie mit drei eigenen und zwei Pflegekindern auf einem kleinen, biologisch-dynamisch geführten Landwirtschaftsbetrieb.