

Thomas Trefzer

Der Beitrag des Turnunterrichts zur menschlichen Entwicklung

Ein Gang durch die zwölf Schuljahre

Ist es nicht erstaunlich, daß der Mensch seine ureigensten Fähigkeiten durch Bewegung entwickelt? Auch das Tier bewegt sich, tut das aber nur instinktiv. Erst der Mensch ist in der Lage, seinen Körper zu »belehren« und die »höheren« Fähigkeiten des Aufrechtgehens, Sprechens und Denkens zu erwerben; auch Sprechen und Denken sind ja umgewandelte Bewegung. Während das Tier seine meist hochspezialisierten Bewegungen zur Existenzsicherung braucht, strebt die menschliche Bewegung nicht nach Perfektion, sondern ist letztlich Ausgangspunkt der Bewußtseinsbildung.

Wie die Entwicklung des Kindes und Jugendlichen sich zwischen Außen- und Innenwelt, zwischen Leichte und Schwere vollzieht, wurde in diesem Heft bereits von Johannes Hörner skizziert. Wir wollen nun im einzelnen zeigen, wie der Turnlehrer/die Turnlehrerin dieses Geschehen durch altersgerechte Spiele und Übungen fördern kann.



Der Unterricht durch die Altersstufen

Der Turnunterricht umfaßt in der Waldorfschule das 3. bis 12. Schuljahr. Er setzt ein, wenn das Kind das »In-Sich-Daheim-Sein« im Körper erstmalig durchlebt, nachdem es bisher in ungeschiedener Einheit mit der Welt gelebt hat. Das freie Spiel und die Kinder- und Reigenspiele sind bis dahin die alles Notwendige beinhaltenden altersgemäßen Formen des Spielunterrichts der *1. und 2. Klasse*.

Der »Todesschwung« sieht einfach aus ...

Hinzu treten in der 3. Klasse vielfältige Geräte in der Turnhalle. Wir bauen aus flachen Turnmatten einen Bach, den wir überspringen, steigen auf einen Berg (schräggestellte Bank an der Sprossenwand) und rutschen auf der anderen Seite mit dem »Schlitten« hinunter. Dieses phantasievolle Üben belebt die Turnhallenwelt und bereitet das Kind zugleich auf die Außenwelt vor. Spiele wie »Blinde Kuh«, »Sternenhaus« und »Geisterkönig« lassen das Kind den bevorstehenden neuen Lebensabschnitt ahnen, denn sie handeln vom Erwachen, dem Übergang von einer Traumwelt in eine reale Welt.

»Der ist dünn wie eine Spinne« – »Mami, Du hast ja richtige Runzeln im Gesicht« oder »Die Frau M. sieht aus wie eine Hexe«, diese für die 4. Klasse typischen Äußerungen weisen

auf den grundlegenden Wandel der kindlichen Seele hin. Das Auftauchen von Sympathie und Antipathie teilt die Welt in Gut und Böse. Wir spielen »Schwarzer Mann«, »Paarfangen« und »Riese Greifenklau«, um diese Mächte zu erleben und zu bewältigen. Mit dem zunehmenden Erleben der eigenen Leiblichkeit geht das Gefühl des »Verlassen-Seins« einher. Sieht sich das Kind so der Welt gegenübergestellt, sind Tüchtigkeit und Tatendrang die natürlichen und positiven Reaktionen. Dazu tummeln wir uns bei Ringkampfspiele, gehen auf »Weltreisen«, wobei wir Sümpfe durchqueren, in tiefe Schluchten steigen, an Lianen über Flüsse schwingen u.v.m. Das Kind will außer Atem kommen, sich wieder ausruhen und im rhythmischen Tun eine lebendige Ordnung erleben.

Auch in der 5. Klasse ist die objektive Gegenständlichkeit des Raumes dem Kind als Gegenüber noch nicht existent, denn es fühlt sich noch eins mit seiner räumlichen Umgebung. Unbekümmert gelingen ihm mit Anmut vorgetragene kleine Kunststücke. Eine gute Gelegenheit, einen Klassenzirkus zu inszenieren, in welchem die Kinder gruppenweise eigene Ideen verwirklichen und phantasievoll zu einer aufführungsreifen Nummer arrangieren können. Ein unersättlicher Bewegungstrieb, alles zu erforschen und zu erkunden, sowie der Drang, in unterschiedlichsten Herausforderungen sich zu er-



... hat es aber in sich! – Hier wird er von einem Lehrer vorgemacht.

proben, kommen beim »Gerätefangen« auf ihre Kosten. Hierbei sind die Turngeräte im Raum so verteilt, daß sich Bahnen und Wege mit unterschiedlichsten Hindernissen ergeben. Spiele, bei denen man gefangen werden kann, brauchen nun die Regelung des Erlösens. Dazu eignen sich u. a. Treffspiele, denn das Zielen (Erfassen einer Einzelheit) und Treffen (sich mit dieser verbinden) fördert das beginnende analytische Denken.

In der 6. Klasse durchlebt das Kind die Vorpubertät. Es wird sich seiner Körperlichkeit bewußt und erlebt verstärkt das Ich-Gefühl. Dies sind Hintergründe dafür, daß das Kind sich nicht nur mit der Welt beschäftigen, sondern sie geradezu erobern will. Nun treten aber auch neue soziale Herausforderungen auf. Sich beim Völkerball- oder Brennballspiel selbst Regeln zu geben und diese einzuhalten schafft Zufriedenheit und fordert immer wieder den gerechten Schiedsrichter. Die Freude am Sieg wird durch vielzählige Wettspiele ermöglicht. Im Erleben der sich in diesem Alter herausbildenden Muskeln, die sich am Widerstand der Gegenstände entwickeln, begegnet das Kind der eigenen Physis. Das muskuläre Zusammenspiel wird durch Geschicklichkeitsübungen erlernt. Im Gleichgewicht balancierend, im Kniehang schwingend, im Sprung drehend oder radschlagend möchte man sich in verschiedensten Situationen zurechtfinden. Das Kind möchte sich selbständig orientieren lernen. Diese Fähigkeit wird speziell durch den Orientierungslauf ausgebildet werden. Eine interessante Beobachtung zu diesem Alter läßt sich bereits in der 5. Klasse als unterschiedliches Bewegungsverhalten von Jungen und Mädchen machen. Während die Buben lieber kraftbetonte, zusammenziehende Bewegungen turnen (Klettern, Ringen), neigen die Mädchen zu dehrenden, überstreckenden Figuren (Brücke, Schwan).

Die intensive Beanspruchung der Sehnen-Verbindung zwischen Muskeln und Knochen ist eines der Ziele in der 7. Klasse. Beim Sprung ist diese Verbindung besonders deutlich zu spüren. Gelingt es mir, impulsiv abzuspringen, im Fliegen das Gleichgewicht zu halten und sicher wieder in den Stand zu kommen? Viele Variationen vom Überspringen verschiedenster Hindernisse bis zu geschickten Drehungen in freien Sprüngen führen zu artistischem Können. Auch der Schwung gewinnt an Bedeutung. Es kann darin die zunehmende Körperschwere erlebt und dynamisch überwunden werden. Geschmeidigkeit, Schnellkraft und exakte Körperhaltung sind Qualitäten eines gelungenen Handstandes, Grätschsprunges oder Aufschwunges, welche nun intensiv geübt werden. Gymnastische Übungen, die in der 6. Klasse formbetont geometrische Figuren abbilden, haben nun rhythmisch-impulsiven Charakter. Das Verhalten des einzelnen bei den Mannschaftsspielen wird bedeutender und komplexer. Verlässlichkeit, Einsatzbereitschaft und Rücksichtnahme sowie der sichere Umgang mit dem Ball sind bei Schnurball-, Schlagball-, Korbball- und anderen Spielen gefragt.

Während bei den Mädchen oft bereits in der 7. Klasse ein deutlicher Wachstumsschub zu bemerken ist, kann in der 8. Klasse gesamthaft eine zunehmende Schwerfälligkeit in den Bewegungen nicht mehr übersehen werden. Die farbig-frohe Kindeswelt muß den grauen Tönen nüchterner Tatsachen weichen. Der junge Mensch wird sich seiner Persönlichkeit bewußt, erlebt sich als »Einzelfall«, eckt immer wieder an und hat in sich u. a. die Fragen: Wie soll ich mich verhalten? Wie bekomme ich mich selbst in den Griff? Die ordnende Hand des Lehrers kann jetzt äußerer Halt für die innerlich verunsicherten Schüler sein. Um Halt, Festigkeit und Ausdauer geht es auch bei den Turnübungen. Einfache Stützübungen an Reck, Barren, Trapez und Ringen sowie Griff- und Kletterübungen an Stangen und Tauern kommen dem gesunden Selbsterleben der Jungen entgegen. Die Mädchen fühlen sich eher beim exakten Schwingen an den Schaukelringen, beim Figurenturnen am stehenden Trapez oder beim haltungsbetonten Balancieren auf dem Balken wohl. Natürlich werden diese Dinge nicht einseitig betrieben, sondern von allen probiert. Eine zentrale Stellung hat der Ringkampf. Der Grundgedanke, bei jeder Aktion und Reaktion seinen Stand zu bewahren und dabei den Gegner selbst um seinen Stand zu bringen, ist Inhalt ringkampftartiger Spiele und Partnerübungen. Hier wird selbständiges Handeln geübt, das auch bei den Spielen an Bedeutung gewinnt. Neben bekannten Sportspielen werden kraftfördernde Rauf-, Treib-, Faust- und Schnurballspele (mit Medizinbällen) durchgeführt.

In der 9. Klasse ist der Tiefpunkt des Schwereerlebens erreicht, aber auch bereits ein Ansatzpunkt zu seiner Bewältigung gefunden. Mit Hilfe der Übung »Der Fall in den Punkt und seine Überwindung« lebt sich der Jugendliche gymnastisch in diesen Vorgang ein (siehe Abb S. 402/3). Viele verbale und optische Äußerungen dieser Altersgruppe verraten, daß ihr selbständig werdendes Gefühlsleben nach dem Extrem drängt. Nun hat der Leistungsgedanke, das heißt hier höchste Anstrengung bei optimaler Kraftwirkung, eine erzieherische Bedeutung. Beim Kugelstoßen beispielsweise muß in jeder Phase der Bewegung die Kraft so hinter das Zentrum der Eisenkugel gebracht werden, daß diese ihre maximale Beschleunigung erfährt. Beim Felgaufzug an der hohen Reckstange versuchen wir unseren Körperschwerpunkt in vertikaler Richtung nach oben zu ziehen, um über der Stange in den Stütz zu gelangen. Aus eigener Kraft in die Höhe zu gelangen ist ein Leitgedanke für viele Übungen (Sprünge aus dem Stand oder unter Belastung etwa). Dieses äußere An-sich-Arbeiten stärkt das Innere. Um die Entwicklung der Mädchen zu unterstützen, sind rhythmische, schwingbetonte Bewegungselemente, wie etwa das Synchronschwingen mit Drehungen an den Schaukelringen, angebracht. Jungen und Mädchen fühlen sich in ihrer geschlechtsspezifischen Art einerseits gestärkt, haben jedoch auch die Wahrnehmung der anderen Seite, da der Unterricht ja von zwei Lehrern/Lehrerinnen gleichzeitig im selben Raum gegeben



1

wird. Die sog. Kampfspiele (Basketball, Handball, Unihoc) werden gleichberechtigt neben Volleyball und Badminton gespielt.

War es in der 9. Klasse eine zentrale Aufgabe, die Willenskräfte zu steigern und den Anschluß an die Umgebung neu zu finden, so geht es in der 10. Klasse darum, einen gesunden Ausgleich zwischen sich und der Umwelt herzustellen. Der Diskuswurf ist ein diese Entwicklung kennzeichnendes Bewegungsbild. Kraft und Schwung müssen vereinigt werden, der Körperschwerpunkt muß trotz starker Fliehkräfte nahe am Drehzentrum bleiben, die Schleuderbewegung der Arme sucht die Peripherie, und dies alles in Beschleunigung, soll der Wurf gelingen. Beim Erlernen bewegungstechnisch schwieriger turnerischer Übungen (Kippen, Salti, Überschläge, Hochsprungstile u.v.m.) steigert der Schü-

Mit der Schwere setzt sich der 9.-Kläßler in der Bothmer-Übung »Fall in den Punkt und seine Überwindung« auseinander: 1 Streckung, 2 Zusammenziehung, 3 Schwung zur Ausdehnung, 4 langsames Zurückziehen, 5 Zusammenziehung, 6 Streckung, 7 Abgrenzung des eigenen Raumes nach vorne, 8 zur Seite, 9 Abschluß

2



3



4



5





6



7

ler sein Einfühlungsvermögen und ist nicht selten erstaunt, wenn der Versuch durch das Zusammenstimmen von Kraft, Zeitpunkt und Bewegungsgefühl plötzlich gelingt. Der Jugendliche bringt auf diese Weise Ordnung in die oft chaotisch wirkenden körperlichen Kräfte. Infolge der gegenseitig gewachsenen Akzeptanz der Geschlechter werden gemeinsame Ballspiele wieder »ertragen«, ein Zeichen für die wachsenden sozialen Kräfte in dieser Klassenstufe.

Im Zuge der sozialen Reifung ist in der 11. Klasse eine Anpassungsbereitschaft zu bemerken, die zur Wandlungsfähigkeit entwickelt werden kann. So ist es beispielsweise möglich, sich auf Spiele aus der Unterstufe ernsthaft einzulassen und danach den ihnen zu Grunde liegenden Gedanken zu besprechen. Im Geräteturnen sind Übungsverbindungen, die ein rasches Wechseln der Bewegungsformen und deren Dynamik erfordern, eine wertvolle Hilfe. Dazu gehören auch Seilsprungkombinationen oder Zusammenstellungen von Ball- und Stabübungen. Ein Ziel selbst bestimmen zu können

8



9



und durch Hingabefähigkeit zu erreichen ist ein weiteres Motiv der Elftkläßler. Das Speerwerfen verlangt vom Übenden, mit dem Wurfarm weit nach hinten auszuholen, sich unter dem Speer zu wenden und ihn zugleich so lange wie möglich nach vorne zu beschleunigen, ohne dabei das Ziel aus dem Auge zu verlieren. Eine neue Spielqualität ist erreicht, wenn es gelingt, umsichtig und kooperationsbereit Bewegungsfolgen vorauszuschauen und mit der momentanen Situation zu verknüpfen. Gemeinsam auf diese Weise ein Ziel zu erreichen stärkt zumindest das Vertrauen in unsere sozialen Fähigkeiten.

In der 12. Klasse schließen wir den Turnunterricht ab, indem wir uns äußerlich einfachen, in ihren unterschiedlichen Raumesqualitäten (unten, oben, vorne, hinten etc.) jedoch differenziert zu erlebenden und zu erkennenden Bewegungen zuwenden. »Das Kreuz« als gymnastische Bewegungsform bietet dazu ebenso Gelegenheit wie beispielsweise der »Todesschwung« an Turngeräten. Hierbei überläßt sich der Übende im Bewußtsein der mechanischen Gesetzmäßigkeiten rücklings mit überstrecktem Körper der Schwerkraft und landet nach einer ganzen Drehung im Stand. Körperbeherrschung und das Vertrauen in die erkannten Raumesgesetze ermöglichen, daß dieser gefährlich anmutende Abschwung bald sicher ausgeführt und genossen werden kann. Auch im Spielverständnis und -verhalten ist eine neue Stufe möglich. Wenn sich die jetzt 18jährigen noch einmal ganz ernsthaft auf ihnen bekannte Unterstufenspiele einlassen, hat dies nicht nur den vordergründigen Sinn eines Rückblicks, sondern ermöglicht durch Erfassen der ihnen zugrundeliegenden Spielgedanken, Qualitäten des Spieles zu unterscheiden und erneut die ihm innewohnende Zweckfreiheit zu suchen. So schließt sich der Kreis dieser Art von Bewegungserziehung.

Diese komprimierte Darstellung darf nicht den Anschein erwecken, sie sei ein fachspezifisches Lehrplangebilde. Ganz im Gegenteil sind diese Unterrichtsinhalte im Gesamtlehrplan, den Rudolf Steiner veranlagt hat, vielfach vernetzt. Dies zeigen Vergleiche mit anderen Fächern. So trifft beispielsweise die Behandlung des Griechentums zeitlich mit der natürlich-harmonischen Bewegungsbegabung des Fünftkläßlers oder die Anatomie des Menschen mit dem Erleben des Widerstandes der Knochen im Ringkampf der 8. Klasse zusammen. Ein Vergleich mit der Regelschule zeigt, daß das altersspezifische Eingehen auf die Kindesentwicklung und das qualitative Erfassen eines Bewegungsvorgangs, Spieles oder Erlebnisses waldorfeigene Ansprüche sind. Es sollte diesem Unterricht fernliegen, Kinder und Jugendliche zum Sport oder zu Sportlern zu erziehen oder durch Sport sie zu etwas Bestimmtem zu machen. Turnunterricht unterstützt gemeinsam mit den anderen Fächern ein im Menschen angelegtes Entwicklungsgeschehen.

Sorgenblicke

Wenn der Turnlehrer sich um eine entwicklungsgemäße Erziehung bemüht, geben ihm verschiedenste beobachtbaren Tendenzen bei den Kindern immer wieder zu Sorgen Anlaß. Vor allem die verfrühten und einseitigen körperlichen Beanspruchungen und Bewegungsmuster wirken sich hinderlich für eine harmonische gesamt menschliche Entwicklung aus. Vor dem 9. Lebensjahr ist jedes Üben und Trainieren schädlich, denn die schützende Hülle der Phantasie bekommt dann keine Nahrung. Auch danach braucht das Kind noch kein spezifisches Training. Jeder Gruppenzwang irritiert es in seinen eigenen Entfaltungswünschen. Statt einseitiger Spezialisierung wäre eine vielseitige körperliche Beanspruchung angebracht. Sportarten, die die Knochen belasten (u. a. Fußball), noch bevor diese ausgehärtet sind – was erst mit etwa 14 Jahren der Fall ist –, können bleibende körperliche Schäden verursachen. Frühzeitig erlernte Bewegungstechniken hemmen die Bewegungsvielfalt und zwingen das Kind in spezifische Bewegungsmuster, welche andere Bewegungsformen behindern können (so führt z. B. das zu frühe Erlernen der Judorolle zu erheblichen Problemen bei der Ausführung gleichmäßiger frontaler Drehbewegungen um die Querachse – Flugrollen, Salti –). Berücksichtigt werden muß hierbei, daß die Kinder etwa von der dritten Klasse an durchaus einem sozialen Druck ausgesetzt sind, denn ohne die richtigen Hobbys, das neuste Equipment, die trendigsten Kleider gehört man bald zu den Außenseitern. So kann die Verbreitung von Modesportarten, aber auch das Suchen nach geeigneter Freizeitbeschäftigung Eltern und Lehrer bei der Bewegungserziehung in schwierige Situationen bringen. Ich halte es deshalb für wichtig, rechtzeitig das Gespräch zwischen Eltern und Lehrern zu suchen, um eine für das Kind in seiner Situation sinnvolle körperliche Erziehungshilfe zu finden.

Koordinationsübungen – hier mit Hilfe von ausgelegten Stäben – schulen das Zusammenspiel verschiedenartiger Wahrnehmungen und Bewegungen. Durch solche und ähnliche Übungen (z. B. Balancieren) können Defizite ausgeglichen und Fähigkeiten gefördert werden, die in verwandelter Form die Grundlage geistiger Leistungen bilden.



Die Autorennotiz findet sich oben auf Seite 390