

# Blockaden im Geräteturnen lösen:

## Die richtige Herausforderung für Turner:innen schaffen

### **Blockaden im Geräteturnen lösen: Die richtige Herausforderung für Turner:innen schaffen**

Mentale Blockaden sind im Geräteturnen keine Seltenheit - sie gehören fast schon zum Alltag vieler Turnenden. Besonders bei technisch anspruchsvollen und risikobehafteten Elementen wie dem Rückwärtssalto an den Schaukelringen, dem Flic-Flac am Boden oder bei Elementen mit Schrauben, geraten viele Kinder und Jugendliche an eine mentale Grenze. Doch Blockade ist nicht gleich Blockade: Manche Kinder zögern plötzlich beim Anlauf, andere führen ein Element nur noch zögerlich aus oder verweigern es komplett - obwohl sie es zuvor problemlos beherrschten. Es gibt auch stille Blockaden, bei denen sich der innere Druck nicht laut zeigt, aber die Leistung schleichend nachlässt. Manche Kinder wirken frustriert, andere ziehen sich zurück oder kompensieren mit übertriebenem Ehrgeiz. Diese Vielfalt macht es für Trainer:innen oft schwer, die Ursache zu erkennen und angemessen zu reagieren.

Wichtig ist: Die Gründe für eine Blockade sind nicht immer logisch oder sichtbar. Sie können aus einem früheren Sturz, einem unpassenden Kommentar, einer Überforderung oder auch ganz banalen Dingen wie Schlafmangel oder sozialem Stress stammen. Und manchmal gibt es keine klare Ursache - die Angst ist einfach da. Mentale Blockaden sind also nicht nur technische, sondern vor allem emotionale Herausforderungen. Eine Blockade bedeutet nicht, dass jemand „nicht will“ oder „sich nicht anstrengt“, sondern oft, dass sich Körper und Kopf in einem Warnmodus befinden. Genau hier setzt gute Trainingsgestaltung an.

Ein wichtiger Ansatz zur Vorbeugung - aber eben nur einer von mehreren - ist die sogenannte Flow-Matrix. Sie beschreibt das optimale Verhältnis zwischen der Fähigkeit eines Menschen und der Schwierigkeit einer Aufgabe. Wenn dieses Gleichgewicht stimmt, erleben Turner:innen den sogenannten Flow-Zustand: Sie sind konzentriert, motiviert, erleben kleine Erfolgsmomente und entwickeln sich weiter. Wird das Training hingegen dauerhaft zu einfach, entsteht Langeweile; wird es zu schwer, entsteht Angst. Die Flow-Matrix bietet daher einen wertvollen Rahmen, um das richtige Mass an Herausforderung im Training zu finden - individuell und dynamisch angepasst.

## Die Flow-Matrix: Wann entsteht eine Blockade?

Die Flow-Matrix zeigt, dass Turner:innen am besten lernen, wenn das Training weder zu leicht (Langeweile-Zone) noch zu schwer (Angst-/Stress-Zone) ist.

Blockaden entstehen oft, wenn:

Die Herausforderung zu niedrig ist → Das Training wird monoton, Fortschritte bleiben aus, Motivation sinkt.

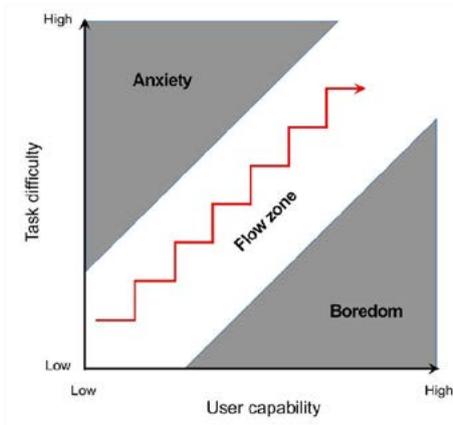
Die Herausforderung zu hoch ist → Angst vor Fehlern oder Verletzungen nimmt überhand, Turner:innen trauen sich nicht mehr weiter.

Das Ziel eines guten Trainings ist es, Turner:innen immer leicht zu fordern, aber nicht zu überfordern. In der Flow-Zone erleben sie Erfolgserlebnisse, bleiben motiviert und entwickeln sich stetig weiter.

Hier sind zwei Darstellungen der Flow-Matrix:

### Optimales Training

Die Herausforderung steigt stetig mit dem Können der Turner:innen, wodurch sie in der Flow-Zone bleiben.



*Übersetzung:*

*Anxiety: Angst*

*Boredom: Langeweile*

*Task difficulty: Schwierigkeit*

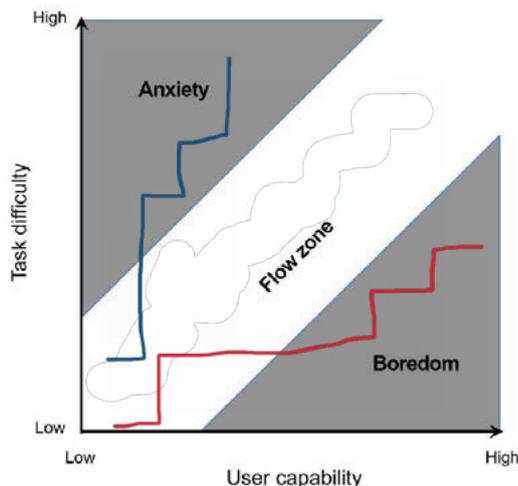
*User capability: Fähigkeit*

*Low: Tief*

*High: Hoch*

### Fehlendes Trainingskonzept

Immer nur Wettkampfübungen ohne Niveaueinstellung oder gleiche Elemente zu trainieren (rot) führt zu Langeweile. Plötzliche Überforderung bei neuer, zu schwieriger Trainingsanforderung (blau) zu Angst.



## **Beispiele aus dem Trainingsalltag**

In der Praxis sieht man häufig zwei typische Situationen:

**Beispiel 1** – Unterforderung: Lara (7) turnt seit zwei Jahren am Boden, kennt alle Grundlagen und beherrscht einfache Kombinationen, wie auch Ihre Wettkampfübung. Doch statt neuer Herausforderungen und spielerischen Vereinfachungen und Erschwerungen, wiederholt sie Woche für Woche dieselben Elemente aus ihrer Übung. Ihre Motivation sinkt, und sie beginnt, sich im Training zurückzuziehen.

**Beispiel 2** – Überforderung: Noah (13) wurde kurzfristig für ein höheres Niveau eingeteilt. Bereits in der ersten Woche soll er am Sprung einen Salto mit halber Drehung zeigen, obwohl er sich beim Salto noch unsicher fühlt. Nach einem Sturz blockiert er mental und verweigert weitere Versuche.

Beide Beispiele zeigen: Ohne passende Anpassung des Trainingsniveaus kann der Flow-Zustand nicht entstehen – im Gegenteil, es kommt zu Rückschritten.

## **Wie Trainer:innen den Flow-Zustand fördern können**

### ***Individuelle Herausforderungen setzen***

Jedes Kind hat ein anderes Leistungsniveau. Passt die Anforderungen an und steigert die Schwierigkeit schrittweise und mit bedacht.

Gibt Variationen eines Elements, um es spielerisch zu erleichtern oder herausfordernder zu machen.

### ***Selbständigkeit fördern***

Turner:innen, die ein Element bereits können, sollten nicht auf Hilfe von Trainer:innen angewiesen sein. Startet früh mit einem Lernklima, in dem Elemente ohne Leiterhilfe geturnt werden!

Fördert Eigenverantwortung durch gezielte Fragen: "Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen?" oder "Welche Vorübung kannst du bereits ohne Hilfe?"

### ***Training variieren und spannend gestalten***

Setzt euch als Trainer:in ein Ziel, wie viel Abwechslung ihr in euer Training einbauen möchtet. Es muss nicht jede Stunde sein, aber sicherlich alle zwei Wochen mal wieder einen neuen Aspekt aufzeigen. Methodische Übergänge nutzen: Statt direkt zum Flic-Flac zu gehen, erst Übungen auf der Schaumstoffbahn oder dem Trampolin durchführen. Abwechslung kann auch sein mal wieder auf alte Vorübungen zu gehen, obwohl Elemente bereits beherrscht werden.

### ***Mentale Unterstützung geben***

Angst ist normal, aber sie sollte nicht das Training bestimmen. Ermutige Turner:innen mit positiver Verstärkung: "Du hast es schon einmal geschafft, du kannst es wieder!" Atemtechniken oder Visualisierungen können helfen, Stress abzubauen. Arbeite mit kleinen Erfolgen: Ein Element in Zwischenschritten üben, um Sicherheit aufzubauen.

### ***Austausch mit anderen Trainer:innen suchen***

Wenn eine Blockade hartnäckig bleibt, kann der Blick einer anderen Trainerin oder eines Trainers helfen. Nutze den Austausch innerhalb des Vereins, um neue Ideen und Lösungswege zu finden. Teamsitzungen oder gemeinsame Fortbildungen im Verein können helfen, innovative Trainingsmethoden zu entwickeln.

### ***Fazit: Herausforderung als Schlüssel zum Erfolg***

Turner:innen brauchen ein Trainingsumfeld, das sie fordert, aber nicht überfordert. Die Flow-Matrix zeigt, dass sowohl zu wenig als auch zu viel Herausforderung zu Blockaden führen kann. Ein durchdachtes Trainingskonzept, das die optimale Herausforderung für jeden Einzelnen schafft, sorgt nicht nur für mehr Fortschritt, sondern macht das Training für Turnende und Trainer:innen abwechslungsreicher und spannender. Denn wenn Turner:innen mit Freude lernen, steigt auch die Motivation und Zufriedenheit.

**Schaffen wir gemeinsam ein Umfeld, in dem sich alle weiterentwickeln können!**