

INHALT

Kapitel 1	Einführung	8
	Turnen an Geräten in Schule und Verein	9
1.1	Turnen - Gerätturnen - Kunstturnen	9
1.2	Der Beitrag der Sportart zur Entwicklung von Kompetenzen	11
1.2.1	Erziehungs- und Bildungspotenzen	12
1.2.2	Probleme der Sportart	14
1.2.3	Schlussfolgerungen für die inhaltlich-methodische Gestaltung der Ausbildung im Gerätturnen	15
Kapitel 2	Strukturelle Systematik	17
2.1	Bewegungsstruktur und Technik	18
2.1.1	Turntechnik	19
2.1.2	Funktionsphasen	20
2.2	System der Gerätübungen	22
2.2.1	Schwungübungen	22
2.2.2	Statische Übungen	23
2.2.3	Übungen mit relativ langsamer Verlagerung des Körpers (Heben und Senken)	23
2.3	Die Strukturelle Systematik der Schwungübungen	25

2.3.1	Der Grundsprung als integraler Bestandteil der Schwungübungen	25
2.3.2	Auf-, Um- und Abschwungbewegungen	27
2.3.3	Kippbewegungen	31
2.3.4	Felgbewegungen	34
2.3.5	Stemmbewegungen	36
2.3.6	Rollbewegungen	38
2.3.7	Überschlagbewegungen	40
2.3.8	Beinschwungbewegungen	44
2.3.9	Sprungbewegungen	47
2.3.9.1	Stützsprünge	51
2.3.9.2	Akrobatische Sprünge	54
2.3.10	Die Beziehungen zwischen den Strukturgruppen der Schwungübungen	55

Kapitel 3	Terminologie	57
------------------	---------------------	-----------

3.1	Zur Bedeutung für die Kommunikation	58
3.2	Regeln für die Bildung der Bezeichnungen	60
3.3	Verhalten am und zum Gerät	61
3.4	Griffarten	63
3.5	Bewegungsrichtungen	64

Kapitel 4	Alternatives Turnen	67
------------------	----------------------------	-----------

4.1	Zielstellung, Inhalte und methodische Grundsätze	68
4.1.1	Zielstellung	68
4.1.2	Inhalte	69
4.1.3	Methodische Grundsätze	73

4.2	PRAXISideen.....	75
4.2.1	Turnbank	78
4.2.2	Kletterstange und Kletter-Tau.....	80
4.2.3	Sprossenwand und Gitterleiter.....	82
4.2.4	Kasten	84
4.2.5	Barren und Stufenbarren.....	86
4.2.6	Schaukelringe, Tau-Trapez und Rundlauf.....	88
4.2.7	Minitrampolin	91
4.2.8	Boden	93

Kapitel 5 Übungen am Boden 97

5.1	Rolle vorwärts.....	98
5.2	Rolle rückwärts	100
5.3	Heben in den Kopfstand.....	102
5.4	Schwingen in den Handstand.....	104
5.5	Standwaage	106
5.6	Sprungrolle vorwärts.....	108
5.7	Felgrolle	110
5.8	Schulter-Felgrolle.....	112
5.9	Handstütz-Überschlag seitwärts.....	114
5.10	Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung einwärts (Rondat)	117
5.11	Handstütz-Überschlag vorwärts.....	119
5.12	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack).....	121
5.13	Überschlag vorwärts gehockt (Salto vorwärts).....	123
5.14	Überschlag rückwärts gehockt (Salto rückwärts)	125

Kapitel 6 Übungen an den Sprunggeräten (Stützsprünge) 129

6.1	Grundlegendes zur Technik und Lehrweise der Stützsprünge.....	130
6.1.1	Sprunggeräte	130
6.1.2	Terminologisches	131
6.1.3	Zur Technik der Stützsprünge	132
6.1.4	Zur Lehrweise der Stützsprünge	133
6.2	Ausgewählte Stützsprünge	135
6.2.1	Sprunghocke	136
6.2.2	Sprunggrätsche.....	139
6.2.3	Sprungbücke	142
6.2.4	Sprunghecht	144
6.2.5	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	146
6.2.6	Dreh-Sprunghocke	150
6.2.7	Sprungkehre – rechts.....	152
6.2.8	Sprungflanke – rechts.....	154
6.2.9	Sprungwende – links.....	156

Anhang 159

Literaturverzeichnis	160
Sachwortverzeichnis	163