

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

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

Literaturverzeichnis	160
Sachwortverzeichnis	163