

INHALT

- 1 **Liebe Turnerin, lieber Turner**9
Hinweise von den Autorinnen, Sport und Kunst
- 2 **Interessantes rund um das Gerätturnen**13
Geschichte und Gegenwart des deutschen und internationalen Turnsports; der internationale Verband, Logos, der Gienger-Salto und der Code der Pointage, Entwicklung des Barrens, Wettbewerbe und Bestenlisten, Trendsportarten
- 3 **Hallo, Anja!**23
Interview mit Anja Brinker, einer erfolgreichen deutschen Turnerin
- 4 **Training – der Weg zum Erfolg**27
Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation
Was macht einen guten Turner aus?
- 5 **Auf die Psyche kommt es an**45
Das Gehirn – unser „Computer“, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Selbstbewusstsein, Leistungsdruck
- 6 **Kondition ist wichtig**61
Kondition allgemein, konditionelle Fähigkeiten im Gerätturnen, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Aufwärmen, Dehnen, Lockern, Kontrolle der eigenen Leistungen
- 7 **Koordination und Technik**81
Technik allgemein, Technik im Gerätturnen, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle und Bewertung, koordinative Fähigkeiten

8	Ran an die Geräte!	93
	Beschreibung der Geräte Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprungtisch, Parallelbarren, Spannreck und Spannbarren, Schwebebalken, ausgewählte Elemente, Knotenpunkte für die Ausführung der Bewegung, Übungen, Fehler; Ringo als Bewegungspuppe	
9	Auf zum Wettkampf	131
	Wettkampfvorbereitung, Einturnen, Bewertung	
10	Rundherum gesund	137
	Leistungsfähigkeit, richtig essen und trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe, körperliche Voraussetzungen für das Gerätturnen, Talent	
11	Auflösungen	147
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder	
12	Auf ein Wort	149
	Einige Hinweise der Autorinnen zum Anliegen und Umgang mit dem Buch	
	Literaturangaben	152
	Foto- und Bildnachweis	152