

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
0	Einleitung	9
1	Zur Bewegungslehre	13
1.1	Der sensorische Aspekt	14
1.1.1	Sensorischer Lernprozeß	14
1.1.2	Regelung und Regelkreise	15
1.1.3	Lernphasen	18
1.2	Der morphologische Aspekt	20
1.2.1	Phasenstruktur	20
1.2.2	Beobachtung	21
1.2.3	Beschreibung	22
1.3	Der biomechanische Aspekt	22
1.3.1	Zur Bewegungsenergie	23
1.3.2	Trägheit – Trägheitsmoment	27
1.3.3	Kraft und Kraftimpuls	29
1.3.4	Impulsübertragung	31
1.3.5	Gegenwirkung und Reaktionskraft	32
1.3.6	Translations- und Rotationsbewegungen	34
1.3.6.1	Entstehung von Translationsbewegungen	36
1.3.6.2	Entstehung von Rotationsbewegungen; Drehmoment	36
2	Zur Bewegungsstruktur und Methodik	41
2.1	Aspekte der Bewegungsstruktur	42
2.2	Methodische Aspekte	46
2.2.1	Wann beginnen?	46
2.2.2	Übergeordnete Lernziele	46
2.2.2.1	Motorischer Bereich	47
2.2.2.2	Kognitiver Bereich	51
2.2.2.3	Sozial-affektiver Bereich	52
2.2.3	Stoffbehandlung	52
3	Fachspezifische Lernziele	55
3.1	<i>Rollbewegungen</i>	56
3.1.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Rollbewegungen	56
3.1.2	Rolle vorwärts am Boden	58
3.1.3	Flugrolle (Sprungrolle)	60
3.1.4	Rolle rückwärts am Boden	63
3.2	<i>Überschlagbewegungen</i>	65
3.2.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Überschlagbewegungen	65
3.2.2	Nackenüberschlag	66
3.2.3	Kopfüberschlag	70
3.2.4	Aufschwingen in den Handstand	71
3.2.5	Rad – Handstandüberschlag seitwärts	73
3.2.6	Radwende	77
3.2.7	Handstandüberschlag vorwärts	78
3.2.8	Flick-Flack (Handstandüberschlag rückwärts)	82
3.2.9	Hechtüberschlag am Boden	86
3.2.10	Freier Schrittüberschlag (Spreizüberschlag) vorwärts	90
3.3	<i>Auf- und Umschwungbewegungen</i>	93
3.3.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Auf- und Umschwungbewegungen	93
3.3.2	Aufschwung (Hüftaufschwung)	93

3.3.3	Umschwung (Hüftumschwung) vorlings rückwärts	97
3.3.4	Umschwung (Hüftumschwung) vorlings vorwärts	99
3.3.5	Mühlaufschwung (Spreiz-Kippaufschwung) vorwärts	101
3.3.6	Mühlumschwung (Spreiz-Umschwung) vorwärts	102
3.4	<i>Felgbewegungen</i>	104
3.4.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Felgbewegungen ..	104
3.4.2	Unterschwung (Felgunterschwung) aus dem Stand	104
3.4.3	Unterschwung (Felgunterschwung) aus dem Stütz	108
3.4.4	Felgüberschwung	111
3.4.5	Unterschwung (Felgunterschwung) rücklings rückwärts	113
3.5	<i>Kippbewegungen</i>	116
3.5.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Kippbewegungen ..	116
3.5.2	Speichgriff-Kippe – „Taucheraufschwung“ vorwärts in den Grätschsitz am Barren	119
3.5.3	Felgaufschwung (Kippaufschwung); „Wolkenschieber“ rücklings vorwärts am Stufenbarren und Reck	121
3.5.4	Oberarmkippe am Barren	124
3.5.5	Laufkippe (Kippaufschwung aus dem Vorlaufen)	128
3.5.6	Schwebekippe (Kippaufschwung aus dem Vorschweben)	130
3.5.7	Schwungkippe (Kippaufschwung aus dem Hangschwung) am Reck oder Stufenbarren	133
3.6	<i>Stemmbewegungen</i>	135
3.6.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Stemmbewegungen ..	135
3.6.2	Aufstemmen am Stufenbarren	135
3.6.3	Oberarm-Schwungstemme (Stemmaufschwung) vorwärts am Barren ..	138
3.6.4	Oberarm-Schwungstemme (Stemmaufschwung) rückwärts	140
3.6.5	Schwungstemme (Stemmaufschwung) am Reck	145
3.7	<i>Beinschwungbewegungen</i>	150
3.8	<i>Sprungbewegungen – Stützsprünge</i>	153
3.8.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Stützsprünge	153
3.8.2	Hockwende (Sprunghockwende)	155
3.8.3	Hocke (Sprunghocke)	158
3.8.4	Grätsche (Sprunggrätsche)	162
3.8.5	Handstandüberschlag (Sprungüberschlag)	164
3.9	<i>Sprungbewegungen – Sprünge ohne Stütz der Hände mit dem Minitrampolin</i>	168
3.9.1	Strukturelle und biomechanische Merkmale der Freisprünge mit dem Minitrampolin	168
3.9.2	Freisprünge zur Sprunggewöhnung	169
3.9.3	Salto vorwärts gehockt	173
3.9.4	Salto rückwärts gehockt	176
3.10	<i>Das Minitrampolin als Motivationshilfe</i>	181
3.10.1	Handstandüberschlag – Salto vorwärts	182
3.10.2	Pferdsprung – Salto vorwärts	183
3.10.3	Unterschwung am Reck – Salto vorwärts	183
3.10.4	Ansprünge zum hohen Holm am Stufenbarren	184
3.10.5	Ansprünge zum niedrigen Holm am Stufenbarren	186
3.10.6	Übungen an den Schaukelringen	189
3.10.7	Ansprünge aus dem Außenquerstand am Barren	190
3.10.8	Ansprünge aus dem Außenseitstand am Barren	193
4	Literaturverzeichnis	197