I Turnen unterrichten

1. Turnen und die Sportart Gerätturnen 11
2. Turnen integrativ unterrichten 13
3. Hallen, Geräte, Medien 20
4. Aufbau der Doppelstunden 22

II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)

1. Turnen in der Unterstufe 25
2. Doppelstunde 1: Abenteuerparcours I 27
3. Doppelstunde 2: Abenteuerparcours II 31
4. Doppelstunde 3: Körperspannung 36
5. Doppelstunde 4: Schwingen 44
6. Doppelstunde 5: Rundherum I (Rollen am Boden und Aufschwung am Reck) 49
7. Doppelstunde 6: Springen und Landen I (Sprung- und Landezirkel) 55
8. Doppelstunde 7: Springen und Landen II (Sprunggrätsche) ... 61

III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)

1. Turnen in der Mittelstufe 73
2. Doppelstunde 8: Gleichgewichtsschulung 76
3. Doppelstunde 9: Rundherum II (Flugrolle) 83
4. Doppelstunde 10: Rad und Radwende 88
5. Doppelstunde 11: Springen und Landen III (Sprunghocke) 95

6. Doppelstunde 12: Felgen 102

7. Doppelstunde 13: Kippen 108

8. Doppelstunde 14: Gerätturnabzeichen 115

IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

1. Turnen in der Oberstufe 121

2. Doppelstunde 15: Überschlagen I (Handstützüberschlag vorwärts über einen Kasten) 124

3. Doppelstunde 16: Überschlagen II (Handstützüberschlag vorwärts am Boden) 132

4. Doppelstunde 17: Kunststücke I (Flick-Flack) 140

5. Doppelstunde 18: Kunststücke II (Salto vorwärts und Trapezschaukel) 147

6. Doppelstunde 19: Kunststücke III (Salto rückwärts mit dem Minitrampolin und an den Schaukelringen) 152

7. Doppelstunde 20: Turnshow 158

Anhang

Literatur 162

Glossar 167