

INHALT

- 1 **Liebe Turnerin, lieber Turner!**7
Der kleine Affe Ringo stellt sich vor,
Hinweise von den Autorinnen
- 2 **Wie es anfang mit dem Turnen**15
Interessantes aus der Geschichte des Turnens. So sind die
Turner organisiert. Turnen in Deutschland, Piktogramme
- 3 **Hallo, Johannes!**21
Das Interview mit einem jungen Turner
- 4 **Ohne Fleiß kein Preis**25
Die richtige Einstellung zum Turnen, über Ziele und
Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen
- 5 **Was du zum Turnen brauchst**35
Die richtige Turnkleidung, Sicherheit, Checkliste, fester
Halt, Geräte, Turnübungen mit der Puppe
- 6 **Kraft, Spannung und der sichere Griff**47
Die Grundvoraussetzungen: Haltung, Spannung, Körper-
gefühl, Balance, kräftige und bewegliche Hände, Griff-
arten, kräftige Füße, gestreckte Beine, Spreizen und
Grätschen, die korrekte Ausführung, Übungen und
Fehlerbilder, Aufwärmen
- 7 **Rollen, Schwingen und Springen**77
Wichtige Grundtechniken im Turnen: Prellsprünge, gym-
nastische Sprünge und Drehungen, Hüftabzug, Auf-
schwung, Ringe, Rolle vorwärts, Handstand, die richtige
Ausführung, Übungen und Fehlerbilder. Was du schon
alles kannst. Turn-Quiz

8	Gemeinsam macht Turnen Spaß	119
	Die richtige Turngruppe, Wettkampf, Fairness, Regeln	
9	Fit und gesund	129
	Gesunde Ernährung, Essen, Trinken, gesunde Lebensweise. Wenn die Hände schmerzen	
10	Die Ringo-Plakette	135
	Möchtest du die Ringo-Plakette erreichen? Hier findest du die Aufgaben	
11	Kleines Turnerwörterbuch	139
	Einige wichtige Turnbegriffe	
12	Auflösungen	141
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder	
13	Auf ein Wort	145
	Liebe Eltern, liebe Turntrainer, Eltern raus? Einige Hinweise von den Autorinnen, wie wir unsere kleinen Turner unterstützen können. Über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152