

# A. Theorieteil

<b>Einleitung</b> .....	15
<b>Aspekte der Biomechanik für die Praxis des Lehrens und Lernens im Gerät- und Kunstturnen</b> .....	16
Die Bewegungsarten .....	16
Die Drehachsen im GT/KT .....	17
Die Körperachsen .....	19
Die Schwerkraft und der Körperschwerpunkt .....	20
Das Auslösen von Drehbewegungen .....	20
Veränderung der Rotationsgeschwindigkeit .....	21
<b>Die Konter- oder Schnepferbewegungen bzw. -schwünge</b> .....	29
<b>Bewegungsanalysen im GT/KT</b> .....	32
Die optimale Ausgangsposition des Körpers vor Beginn der Hauptfunktionsphase in bezug auf die jeweilige Drehachse .....	32
<b>Strukturmerkmale des Gerät- und Kunstturnens</b> .....	35
<b>Lehren und Lernen im Gerätturnen /Kunstturnen</b> .....	39
Überlegungen zum Aufbau von Lehrwegen .....	39
Mögliche Lehrwege beim Erlernen neuer Bewegungsaufgaben .....	41
Möglichkeiten und Kriterien für die Konzeption von Lehrwegen .....	42
Hinweise, warum die Lehrwege in diesem Buch nach funktionstragenden Bewegungsabschnitten (Funktionsphasen) aufgebaut worden sind .....	42
Beispiel der Organisation von Lernschritten .....	43
Vom Neulernen zum Stabilisieren .....	43
Zum Problem der „Lernübertragung“ (Transferproblematik) .....	44
<b>Bewegungsbeobachtung, Bewegungsvorstellung, Erkennen von Bewegungsfehlern und Fehlerkorrektur</b> ..	46
Bewegungsbeobachtung .....	46
Bewegungsvorstellung .....	46
Bewegungsfehler .....	46
Bewegungskorrektur .....	47

## B. Praxisteil

### Boden

<b>Hinweise zur praktisch-methodischen Arbeit</b> . . . . .	51
Vorbemerkungen zum Bodenturnen. . . . .	

<b>Anläufe und Absprünge</b> . . . . .	52
Einbeinige Absprünge vorwärts . . . . .	52
Beidbeinige Absprünge vorwärts . . . . .	55
Beidbeinige Absprünge rückwärts . . . . .	55

<b>Überschlagbewegungen</b> . . . . .	58
Handstandschwingen . . . . .	58
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad). . . . .	62
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4-Drehung (Radwende) . . . . .	66
Nackenstütz-Überschlag (Nackenüberschlag) . . . . .	72
Kopfstütz-Überschlag (Kopfüberschlag) aus dem Stand . . . . .	78
Handstütz-Überschlag vorwärts (Handstandüberschlag) . . . . .	82
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack) . . . . .	88
Salto vorwärts gehockt aus dem Anlauf mit Armführung a) . . . . .	96
Salto vorwärts gehockt aus dem Anlauf mit Armführung b) . . . . .	102
Salto rückwärts gehockt . . . . .	108
Salto rückwärts gestreckt . . . . .	114
Doppelsalto rückwärts . . . . .	120

<b>Rollbewegungen</b> . . . . .	126
Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) mit gebeugten Armen . . . . .	126
Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) mit gestreckten Armen . . . . .	130

# Pauschenpferd

<b>Einleitung</b> .....	137
Biomechanische Aspekte beim Pauschenpferdturnen .....	137
Die Gerätachsen .....	137
Biomechanische Aspekte des Parallelschwingens .....	137
Die biomechanischen Aspekte des Kreisschwingens (Kreisflanken) .....	138
<b>Zur strukturellen Zuordnung</b> .....	140
<b>Parallelschwünge (Spreizschwünge)</b> .....	141
Vor- und Rückspreizen aus dem Stütz vorlings .....	142
Rückspreizen aus dem Stütz rücklings .....	148
Scherspreizen (Scheren) vorwärts nach links .....	152
Scherspreizen (Scheren) rückwärts nach links .....	156
<b>Kehren als Abgang</b> .....	160
<b>Kreisschwünge</b> .....	164
Kreisspreizen (Unterkreisen) .....	164
Kreisflanken .....	168
Kreisflanken mit Wandern .....	174
Drehflanke (Aus- und Einkehren) .....	180
Kreisflanken im Querverhalten (auch auf einer Pausche) .....	186
Kreisflanken mit Drehwende und Vorflanken (Tschechenkehre) .....	190
Spreiz-Kreisflanken (Thomas-Kreisel) .....	196

# Ringe

<b>Einleitung</b> .....	202
<b>Statistische, Kraft- und Gleichgewichtselemente</b> .....	203
Der Handstand .....	203
<b>Grundschwünge</b> .....	206
Schwingen im Langhang (Vor- und Rückschwung) .....	207
Schwingen im Stütz (Rück- und Vorschwung) .....	212
<b>Stemmbewegungen</b> .....	214
Stemmaufschwung rückwärts aus dem Lang- in den Kipphang (Einkugeln) .....	214
Stemmumschwung aus dem Hang in den Hang (Kugeln) .....	218
Stemmaufschwung (Schwungstemme) rückwärts in den Stütz .....	222
Riesen-Stemmauf- bzw. -umschwung in den Handstand .....	226
Stemmaufschwung (Schwungstemme) vorwärts .....	232
<b>Felgbewegungen</b> .....	236
Felgenschleudern aus dem Felg- in den Langhang .....	236
Felgumschwung aus dem Langhang in den Langhang (Doppelschleudern) .....	240
Felgaufschwung aus dem Langhang in den Stütz bzw. Handstand .....	244
Riesen-Felgaufschwung und -umschwung .....	250
<b>Kippbewegungen</b> .....	254
Kippe vorwärts in den Stütz .....	254
„Kippe“ rückwärts (Felge aus der Ruhelage) in den Stütz .....	258
<b>Überschlagbewegungen</b> .....	262
Salto rückwärts gestreckt .....	262
Salto vorwärts gewinkelt .....	266
Doppelsalto rückwärts gehockt .....	270

## **Sprung**

<b>Vorbereitung für Stützsprünge</b> .....	276
Der Absprung .....	276
Die Landung .....	278
Der Anlauf .....	280
<b>Stützsprünge mit „Beinschwungbewegungen“ (Gegendrehung)</b> .....	282
Sprunghocke .....	282
Sprungbücke .....	288
Sprunggrätsche .....	292
Sprunghecht .....	294
<b>Stützsprünge mit Überschlagbewegungen</b> .....	298
Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt .....	298
Handstütz-Sprungüberschlag gewinkelt (Yamashita) .....	304
Handstütz-Überschlag vorwärts mit Salto vorwärts gehockt .....	310
Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit 1/4-LAD und Salto rückwärts (Tsukahara) .....	316

## **Saltos mit LAD (Schraubenbewegungen)**

<b>Theoretische Aspekte zu den „Schraubenbewegungen“</b> .....	322
Kurze historische Erläuterungen .....	322
Bewegungstheoretische Betrachtungen zu den „Schraubenbewegungen“ .....	323
Das Charakteristikum der Saltos .....	323
Mechanische Ursachen für die Drehauslösung um die KLA bei Saltos .....	323
Drehungen um die KLA bei Doppelsalto (Tsukahara) .....	326
Zur Entscheidung, welche Technik zur Drehauslösung angewandt werden soll .....	327
Zur strukturellen Zuordnung der „Schraubenbewegungen“ .....	328
<b>Reihenbildserien der Saltos mit LAD, die nicht praktisch-methodisch erarbeitet werden.</b> .....	330
<b>Praktisch-methodische Erarbeitung</b>	
Salto vorwärts gewinkelt mit 1/2 LAD (freie Impulsschraube) .....	340
Salto rückwärts gestreckt mit 1/1-LAD (freie Impulsschraube) .....	346
Salto rückwärts gestreckt mit 1/1-LAD (Drehabstoßschraube) .....	352
Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1-LAD (freie Impulsschraube) .....	358