

A. Theorieteil

| | |
|--|----|
| Einleitung | 15 |
| Aspekte der Biomechanik für die Praxis des Lehrens und Lernens im Gerät- und Kunstturnen | 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 |
| Die Konter- oder Schnepferbewegungen bzw. -schwünge | 29 |
| Bewegungsanalysen im GT/KT | 32 |
| Die optimale Ausgangsposition des Körpers vor Beginn der Hauptfunktionsphase in bezug auf die jeweilige Drehachse | 32 |
| Strukturmerkmale des Gerät- und Kunstturnens | 35 |
| Lehren und Lernen im Gerätturnen /Kunstturnen | 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 |
| Bewegungsbeobachtung, Bewegungsvorstellung, Erkennen von Bewegungsfehlern und Fehlerkorrektur .. | 46 |
| Bewegungsbeobachtung | 46 |
| Bewegungsvorstellung | 46 |
| Bewegungsfehler | 46 |
| Bewegungskorrektur | 47 |

B. Praxisteil

Boden

| | |
|---|----|
| Hinweise zur praktisch-methodischen Arbeit | 51 |
| Vorbemerkungen zum Bodenturnen. | |

| | |
|---|----|
| Anläufe und Absprünge | 52 |
| Einbeinige Absprünge vorwärts | 52 |
| Beidbeinige Absprünge vorwärts | 55 |
| Beidbeinige Absprünge rückwärts | 55 |

| | |
|--|-----|
| Überschlagbewegungen | 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 |

| | |
|---|-----|
| Rollbewegungen | 126 |
| Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) mit gebeugten Armen | 126 |
| Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) mit gestreckten Armen | 130 |

Pauschenpferd

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 137 |
| Biomechanische Aspekte beim Pauschenpferdturnen | 137 |
| Die Gerätachsen | 137 |
| Biomechanische Aspekte des Parallelschwingens | 137 |
| Die biomechanischen Aspekte des Kreisschwingens (Kreisflanken) | 138 |
| Zur strukturellen Zuordnung | 140 |
| Parallelschwünge (Spreizschwünge) | 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 |
| Kehren als Abgang | 160 |
| Kreisschwünge | 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

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 202 |
| Statistische, Kraft- und Gleichgewichtselemente | 203 |
| Der Handstand | 203 |
| Grundschwünge | 206 |
| Schwingen im Langhang (Vor- und Rückschwung) | 207 |
| Schwingen im Stütz (Rück- und Vorschwung) | 212 |
| Stemmbewegungen | 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 |
| Felgbewegungen | 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 |
| Kippbewegungen | 254 |
| Kippe vorwärts in den Stütz | 254 |
| „Kippe“ rückwärts (Felge aus der Ruhelage) in den Stütz | 258 |
| Überschlagbewegungen | 262 |
| Salto rückwärts gestreckt | 262 |
| Salto vorwärts gewinkelt | 266 |
| Doppelsalto rückwärts gehockt | 270 |

Sprung

| | |
|---|-----|
| Vorbereitung für Stützsprünge | 276 |
| Der Absprung | 276 |
| Die Landung | 278 |
| Der Anlauf | 280 |
| Stützsprünge mit „Beinschwungbewegungen“ (Gegendrehung) | 282 |
| Sprunghocke | 282 |
| Sprungbücke | 288 |
| Sprunggrätsche | 292 |
| Sprunghecht | 294 |
| Stützsprünge mit Überschlagbewegungen | 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)

| | |
|---|-----|
| Theoretische Aspekte zu den „Schraubenbewegungen“ | 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 |

| | |
|---|-----|
| Reihenbildserien der Saltos mit LAD, die nicht praktisch-methodisch erarbeitet werden. | 330 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Praktisch-methodische Erarbeitung | |
| 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 |