

Inhaltsverzeichnis

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