

# 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