

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
1. Reck, Barren und Co. – Material-technische Voraussetzungen für das Vermitteln vom Gerätturnen	9
• Regeln	
• Belastungsnormative	
• Verantwortung des Lehrers	
2. Helfen und Sichern – keine leichte Aufgabe!	19
• Taktile Hilfe und Helfergriffe	
• Gerätthilfen	
3. Ideen für das Beurteilen und die Notengebung.....	27
4. Der Motor unserer Bewegung	30
• Didaktische Begründung des Vorgehens	
• „Ich bin schon ganz heiß“ – Erwärmung	
5. Kraft – Grundlage für den aufrechten Gang	35
• Nackenstand	
• Kopfstand	
• Rolle vorwärts	
• Rolle rückwärts	
• Stütزشwingen	
• <i>Zwischenruf: Bewegungsaufgabe oder Bewegungsanweisung?</i>	
6. Koordination – oder: Wo bin ich?.....	56
• Umschwung	
• Aufschwung	
• Sprunghocke	
• Strecksprung mit Drehungen	
• Gehen	
7. Beweglichkeit – gegen das Versteifen	82
• Schrittsprung	
• Handstand	
• Rad	
8. Schnelligkeit – warum eigentlich?	92
9. Ausdauer – oder: nicht müde werden.....	93
• Schwingen an den Schaukelringen	
Literatur	98
Ansprechpartner	99
Tipps.....	99