

# Inhalt

Widmungen .....	10
Vorwort .....	11
Zum Buch .....	12
Einleitung: Gerätturnen – uralt und heute so aktuell wie nie .....	15

## **A Didaktik und Methodik eines Gerätturnens für alle .....** 25

<b>1 Didaktik .....</b>	<b>25</b>
1.1 Was ist Gerätturnen? .....	25
1.2 Warum Gerätturnen? .....	28
<b>2 Methodik: Wie wird Gerätturnen durchgeführt? .....</b>	<b>33</b>
2.1 Was ist Methodik? .....	33
2.2 Methodischer Aufbau nach Handlungsinhalten und -schwerpunkten .....	33
2.3 Turnerische Bewegungsgrundformen und Basisfertigkeiten ...	34
2.4 Methodisches Vorgehen .....	36
2.4.1 Lernvoraussetzungen .....	37
2.4.2 Lernschritte: Methodische Prinzipien im Gerätturnen .....	38
2.5 Methodische Hilfen im Turnen .....	40
2.5.1 Geräte- und Partnerhilfen .....	40
2.5.2 Verbale Hilfe .....	41
2.5.3 Fehlerkorrektur .....	42
2.6 Unterrichtsgestaltung .....	43
2.6.1 Zeitliche und inhaltliche Gliederung der Einzelstunde .....	43
2.6.2 Demonstrations- und Übungslauf in einer Übungsgruppe .....	44
2.6.3 Stichworte zu organisatorischen Planungsprinzipien .....	45

<b>B</b>	<b>Basisfertigkeiten an den Geräten . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>I</b>	<b>Bodenturnen . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>1</b>	<b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen . . . . .</b>	<b>51</b>
1.1	Stützen . . . . .	51
1.2	Körperspannung und Stützen . . . . .	52
1.2.1	Körperspannung . . . . .	52
1.2.2	Körperspannung halten in Kombination mit Stützen . . . . .	53
1.3	Rollen . . . . .	54
1.4	Grundlagen-Kreistraining für das Bodenturnen . . . . .	56
<b>2</b>	<b>Rolle vorwärts und Sprungrolle . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>3</b>	<b>Rolle rückwärts . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>4</b>	<b>Aufschwingen in den Handstand . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>5</b>	<b>Handstand-Abrollen . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>6</b>	<b>Rolle rückwärts in den Handstand . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>7</b>	<b>Vom Scherhandstand zum Rad . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>8</b>	<b>Radwende/Rondat . . . . .</b>	<b>96</b>
<b>9</b>	<b>Gymnastische Elemente . . . . .</b>	<b>102</b>
<b>II</b>	<b>Sprunggeräte . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>1</b>	<b>Absprung und Landung . . . . .</b>	<b>106</b>
<b>2</b>	<b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen . . . . .</b>	<b>108</b>
2.1	Springen (Prellfedern) und Prellabdruck . . . . .	108
2.2	Stützspringen . . . . .	111
2.3	Landen . . . . .	114
2.4	Stützsprung-Kreistraining . . . . .	118
<b>3</b>	<b>Stützsprunghockwende . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>4</b>	<b>Stützsprunghocke . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>5</b>	<b>Stützsprunggrätsche . . . . .</b>	<b>135</b>

<b>III</b>	<b>Hang- und Stützgeräte</b>	<b>141</b>
1	<b>Mit spielerischen Übungsformen</b>	
	<b>Voraussetzungen schaffen</b>	<b>141</b>
1.1	Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen	141
1.2	Stützen	144
1.3	Hang- und Stütz-Kreistraining	145
2	<b>Reck/Stufenbarren</b>	<b>147</b>
2.1	(Fell-)Aufschwung und Aufzug	147
2.2	(Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts	154
2.3	(Fell-)Unterschwung/Fellabschwung	160
3	<b>Parallelbarren</b>	<b>165</b>
3.1	Schwingen im Stütz	168
3.2	Kehre	174
3.3	Wende	178
<b>IV</b>	<b>Balanciergeräte</b>	<b>183</b>
1	<b>Mit spielerischen Übungsformen</b>	
	<b>Voraussetzungen schaffen</b>	<b>185</b>
1.1	Balancierfähigkeit verbessern	185
1.2	Balancierstationsturnen	199
2	<b>Gymnastische Elemente</b>	<b>200</b>
2.1	Gehen	200
2.2	Federn, Hüpfen und Springen	202
2.3	Drehungen	206
2.3.1	Beidbeinige Drehungen	207
2.3.2	Einbeinige Drehungen	208
3	<b>Ein Gleichgewichtselement – die Standwaage</b>	<b>209</b>
<b>V</b>	<b>Terminologie</b>	<b>213</b>
1	<b>Körperachsen</b>	<b>213</b>
2	<b>Bewegungsarten: Translation und Rotation</b>	<b>214</b>
3	<b>Bewegungsrichtungen</b>	<b>215</b>
3.1	Bezeichnungen von Bewegungsrichtungen des Körpers	215
3.2	Räumliche Bezeichnungen bei Bewegungen von Körperteilen	216

<b>4</b>	<b>Zeitliche Ausdrucksmittel (Beispiele)</b> .....	<b>216</b>
<b>5</b>	<b>Körperhaltungen</b> .....	<b>217</b>
5.1	Körperbezogene Körperhaltungen .....	217
5.2	Räumliche Arm- und Beinhaltungen/-positionen .....	219
<b>6</b>	<b>Stellungen und Verhalten des Körpers zum Gerät</b> .....	<b>220</b>
6.1	Körperseiten zum Gerät .....	221
6.2	Körper und Gerätsgassen .....	221
6.3	Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse .....	222
6.4	Seit- und Querspreizen der Beine .....	223
<b>7</b>	<b>Verhalten des Körpers am Gerät</b> .....	<b>224</b>
7.1	Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz .....	224
7.2	Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden ...	227
<b>8</b>	<b>Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät</b> .....	<b>227</b>
<b>9</b>	<b>Bezeichnungen nach Strukturgruppen</b> .....	<b>227</b>
9.1	Fertigkeiten mit Rotationen um <i>feste</i> Drehachsen an Hang- und Stützgeräten, z. T. auch Stützfertigkeiten am Boden und Balken .....	229
9.2	<i>Kurzfristige, momentane</i> und <i>freie</i> Drehachsen: Rollen, Überschläge und Sprung .....	230
9.3	Kombinationen aus verschiedenen Strukturgruppen .....	232
9.4	Nähere Bezeichnungen von Fertigkeiten gleicher Strukturgruppen durch Zusätze .....	232
<b>10</b>	<b>Griffarten am Gerät</b> .....	<b>233</b>
<b>VI</b>	<b>Kleine Gerätturnanatomie</b> .....	<b>234</b>
<b>VII</b>	<b>Die Turnbibliothek</b> .....	<b>236</b>
<b>1</b>	<b>Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten</b> .....	<b>236</b>
<b>2</b>	<b>Literaturhinweise zur Turngeschichte</b> .....	<b>242</b>

<b>VIII Übersichten</b>	<b>244</b>
Anhang I: Sprung: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	244
Anhang II: Reck/Holm des Stufenbarrens: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	245
Anhang III: Parallelbarren: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	247
Anhang IV: Balanciergeräte/Schwebebalken: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	248
Anhang V: Boden: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	249
Anhang VI: Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes	250
<b>Bildnachweis</b>	<b>260</b>