

INHALT

Einführung	6
------------------	---

Kapitel 1 Fehlerkorrektur im Gerätturnen **9**

1.1	Grundpositionen zur Bedeutung der Fehlerkorrektur für motorische Lernprozesse	10
1.2	Fehlerarten	11
1.3	Fehlerursachen und Maßnahmen	13

Kapitel 2 Helfen und Sichern **15**

2.1	Begriffsklärung	16
2.2	Der Beitrag von Helfen und Sichern für den Gesundheitsschutz	16
2.3	Das Helfen als methodische Maßnahme	17
2.4	Zur Technik des Helfens – Arten und Griffe	19
2.5	Möglichkeiten des Sicherns	23
2.6	Anforderungen an Helfer und Sichernde	24

Kapitel 3 Schwebebalken **27**

3.1	Schritte, Sprünge, Drehungen und Stände	29
3.1.1	<i>Schritte</i>	29
3.1.2	<i>Sprünge</i>	32
3.1.3	<i>Drehungen</i>	35
3.1.4	<i>Stände</i>	38
3.2	Gehschritte vorwärts	40
3.3	Laufschritte vorwärts	41
3.4	Sprungaufhocken	43

3.5	Sprungaufhocken mit Aufspreizen	45
3.6	Sprungvorhocken eines Beines	47
3.7	Rolle vorwärts	49
3.8	Rolle rückwärts über eine Schulter	51
3.9	Rolle rückwärts	53
3.10	Handstütz-Überschlag seitwärts (Abgang)	55
3.11	Handstütz-Überschlag seitwärts	57
3.12	Dreh-Wende	59
3.13	Einbeiniger Sprung in den Stand (Aufgang)	62
3.14	Sprungaufrollen	64

Kapitel 4

Pauschenpferd		67
4.1	Spreizen	70
4.1.1	Vorspreizen	70
4.1.2	Rückspreizen	71
4.2	Kreis-Spreizen	73
4.2.1	<i>Aus dem Stütz vorlings:</i> <i>Kreis-Spreizen des rechten Beines rechts</i>	73
4.2.2	<i>Aus dem Stütz vorlings:</i> <i>Kreis-Spreizen des linken Beines rechts</i>	74
4.2.3	<i>Aus dem Stütz rücklings:</i> <i>Kreis-Spreizen des rechten Beines rechts</i>	74
4.2.4	<i>Aus dem Stütz rücklings:</i> <i>Kreis-Spreizen des linken Beines rechts</i>	75
4.3	Scher-Spreizen	77
4.3.1	<i>Scher-Spreizen links vorwärts</i>	77
4.3.2	<i>Scher-Spreizen links rückwärts</i>	79
4.4	Flanken	81
4.4.1	<i>Vorflanken links</i>	81
4.4.2	<i>Rückflanken rechts</i>	82
4.4.3	<i>Kreis-Flanke rechts</i>	82
4.5	Kehre rechts	85
4.6	Dreh-Kehre	87
4.6.1	<i>Aus dem Seitstand vorlings:</i> <i>Dreh-Kehre rechts in den Stütz rücklings</i>	87
4.6.2	<i>Aus dem Stütz mit Vorspreizen rechts:</i> <i>Dreh-Kehre rechts in den Querstand links seitlings</i>	88
4.7	Dreh-Wende rechts	90

Kapitel 5	Ringe	93
5.1	Grundsprung	97
5.2	Heben in den Kipphang, Absprung in den Hang	100
5.3	Zugstemme	101
5.4	Winkelstütz	104
5.5	Stemmaufsprung/Stemmumsprung in den Kipphang („Einschultern“)	105
5.6	Schleuderfelge („Schleudern“)	107
5.7	Kippe vorwärts	109
5.8	Stemmaufsprung rückwärts	111
5.9	Stemmaufsprung vorwärts	113
5.10	Felgaufsprung	115
5.11	Grätsch-Überschlag	117
5.12	Hangwaage rücklings	119
5.13	Heben in den Handstand	120

Kapitel 6	Gerätturnen in der Schule	123
6.1	Intensionen des Gerätturnunterrichts in der Schule	124
6.2	Lehrpläne für das Fach Sport (Gerätturnen) der Sekundarstufe 1 und des Gymnasiums in ausgewählten Bundesländern	126
6.3	Planung und Durchführung des Gerätturnunterrichts sowie Anforderungen an den Lehrer – Gerätturnen unterrichten .	129
6.4	Das Werben und Zensieren im Gerätturnen in der Schule . .	130
6.5	Pädagogische Regeln für Leistungskontrollen	132

Kapitel 7	Gerätturnen im Verein	133
7.1	Das Förderungssystem im Deutschen Turner-Bund	134
7.2	Materialien des einheitlichen Wertungs- und Wettkampfsystems im Gerätturnen	135
7.2.1	<i>Die Aufgabenbücher Gerätturnen männlich und weiblich</i> .	135
7.3	Rahmentrainingskonzeption	141

Kapitel 8	Leistungsbewertung im Gerätturnen	143
8.1	Bewertung als Rückinformation über Leistungsentwicklung und Lernerfolg	144
8.2	Internationale Wertungsvorschriften – Code de Pointage ..	145
8.3	Nationale Wertungsvorschriften	150
Anhang		153
	Literaturverzeichnis	154
	Sachwortverzeichnis	156