

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Widmungen | 10 |
| Vorwort DTB | 12 |
| Zum Buch | 14 |
| Einleitung: Gerätturnen – uralt und heute so aktuell wie nie | 18 |
| Teil A Didaktik und Methodik eines Gerätturnens für alle | 31 |
| I Didaktik | 32 |
| 1 Was ist Gerätturnen? | 33 |
| 2 Warum Gerätturnen? | 37 |
| II Methodik: Wie wird Gerätturnen durchgeführt | 44 |
| 1 Was ist Methodik? | 44 |
| 2 Methodischer Aufbau nach Handlungsinhalten und -schwerpunkten | 46 |
| 3 Turnerische Bewegungsgrundformen und Basisfertigkeiten | 47 |
| 4 Methodisches Vorgehen | 49 |
| 4.1 Lernvoraussetzungen | 50 |
| 4.2 Lernschritte: Methodische Prinzipien im Gerätturnen | 52 |
| 5 Methodische Hilfen im Turnen | 54 |
| 5.1 Geräte- und Partnerhilfen | 54 |
| 5.2 Verbale Hilfe | 55 |
| 5.3 Fehlerkorrektur | 58 |
| 6 Unterrichtsgestaltung | 60 |
| 6.1 Zeitliche und inhaltliche Gliederung der Einzelstunden | 60 |
| 6.2 Demonstrations- und Übungslauf in einer Übungsgruppe | 60 |
| 6.3 Stichworte zu organisatorischen Planungsprinzipien | 62 |
| Teil B Basisfertigkeiten an den Geräten | 67 |
| I Bodenturnen | 68 |
| 1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen | 71 |
| 1.1 Stützen | 71 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 1.2 | Körperspannung und Stützen | 73 |
| 1.2.1 | Körperspannung | 73 |
| 1.2.2 | Körperspannung halten in Kombination mit Stützen | 75 |
| 1.3 | Rollen | 76 |
| 1.4 | Grundlagen – Kreistraining für das Bodenturnen | 78 |
| 2 | Rolle vorwärts und Sprungrolle | 81 |
| 3 | Rolle rückwärts | 87 |
| 4 | Aufschwingen in den Handstand | 94 |
| 5 | Handstand–Abrollen | 104 |
| 6 | Rolle rückwärts in den Handstand | 109 |
| 7 | Vom Scherhandstand zum Rad | 113 |
| 8 | Radwende/Rondat | 128 |
| 9 | Gymnastische Elemente | 137 |
| II | Sprunggeräte | 142 |
| 1 | Absprung und Landung | 143 |
| 2 | Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen | 146 |
| 2.1 | Springen (Prellfedern) und Prellabdruck | 146 |
| 2.2 | Stützspringen | 150 |
| 2.3 | Landen | 154 |
| 2.4 | Stützsprung-Kreistraining | 158 |
| 3 | Stützsprunghockwende | 160 |
| 4 | Stützsprunghocke | 167 |
| 5 | Stützsprunggrätsche | 179 |
| III | Hang- und Stützgeräte | 188 |
| 1 | Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen | 189 |
| 1.1 | Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen | 189 |
| 1.2 | Stützen | 192 |
| 1.3 | Hang- und Stütz-Kreistraining | 194 |
| 2 | Reck/Stufenbarren | 196 |
| 2.1 | (Felg-)Aufschwung und Aufzug | 196 |
| 2.2 | (Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts | 205 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 2.3 | (Felg-)Unterschwung/Felgabschwung | 212 |
| 3 | Parallelbarren | 219 |
| 3.1 | Schwingen im Stütz | 222 |
| 3.2 | Kehre | 231 |
| 3.3 | Wende | 236 |
| IV | Balanciergeräte | 244 |
| 1 | Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen | 247 |
| 1.1 | Balancierfähigkeit verbessern | 247 |
| 1.2 | Balancierstationsturnen | 265 |
| 2 | Gymnastische Elemente | 267 |
| 2.1 | Gehen | 267 |
| 2.2 | Federn, Hüpfen und Springen | 270 |
| 2.3 | Drehungen | 275 |
| 2.3.1 | Beidbeinige Drehungen | 275 |
| 2.3.2 | Einbeinige Drehungen | 277 |
| 3 | Ein Gleichgewichtselement – die Standwaage | 279 |
| V | Terminologie | 286 |
| 1 | Körperachsen | 287 |
| 2 | Bewegungsarten: Translation und Rotation | 288 |
| 3 | Bewegungsrichtungen | 290 |
| 3.1 | Bezeichnungen von Bewegungsrichtungen des Körpers | 290 |
| 3.2 | Räumliche Bezeichnungen bei Bewegungen von Körperteilen | 291 |
| 4 | Zeitliche Ausdrucksmittel (Beispiele) | 292 |
| 5 | Körperhaltungen | 292 |
| 5.1 | Körperbezogene Körperhaltungen | 292 |
| 5.2 | Räumliche Arm- und Beinhaltungen/-positionen | 295 |
| 6 | Stellungen und Verhalten des Körpers zum Gerät | 296 |
| 6.1 | Körperseiten zum Gerät | 297 |
| 6.2 | Körper und Gerätsgassen | 297 |
| 6.3 | Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse | 298 |
| 6.4 | Seit- und Querspreizen der Beine | 299 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| 7 | Verhalten des Körpers am Gerät | 300 |
| 7.1 | Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz | 300 |
| 7.2 | Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden | 303 |
| 8 | Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät | 303 |
| 9 | Bezeichnungen nach Strukturgruppen | 303 |
| 9.1 | Fertigkeiten mit Rotationen um feste Drehachsen an Hang- und Stützgeräten, z. T. auch Stützfertigkeiten am Boden und Balken | 305 |
| 9.2 | Kurzfristige, momentane und freie Drehachsen: Rollen, Überschläge und Sprung | 307 |
| 9.3 | Kombination aus verschiedenen Strukturgruppen | 308 |
| 9.4 | Nähere Bezeichnungen von Fertigkeiten gleicher Strukturgruppen durch Zusätze | 309 |
| 10 | Griffarten am Gerät | 310 |
| VI | Kleine Gerätturnanatomie | 314 |
| VII | Die Turnbibliothek | 318 |
| 1 | Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten | 318 |
| 2 | Literaturhinweise zur Turngeschichte | 327 |
| VIII | Übersichten | 332 |
| | Anhang I Sprung: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008..... | 332 |
| | Anhang II Reck/Holm des Stufenbarrens: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008..... | 333 |
| | Anhang III Parallelbarren: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008..... | 336 |

| | |
|--|-----|
| Anhang IV Balanciergeräte/Schwebebalken: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008..... | 336 |
| Anhang V Boden: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008..... | 338 |
| Anhang VI Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes..... | 339 |
| Bildnachweis | 350 |
| Register | 352 |