

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Präsidenten des Badischen Turner-Bundes	13
Vorwort des Autors	15
Einleitung	17
Abkürzungen	19
Konventionen	20
Ausbildungssystem des DTB im Gerätturnen	21
Neue Ausbildungsordnung ab 2005	21
Ausbildung zum Trainer C im Badischen Turner-Bund	23
Struktur und Organisation des Deutschen Sports	25
Deutscher Turner-Bund	25
Badischer Turner-Bund	29
Verein als Grundstruktur	37
Rechtliche Situation des Trainers: Pflichten, Versicherungen, Steuer	37
Wettkampfwesen	39
Wettkampf- und Wettbewerbssystem des Gerätturnens	39
Wettkampfübungen	46
Grundlagen der Bewertung	47
Technikausprägung und Wertteilanerkennung	48
Länderspezifische Wettbewerbe	52
Tests für Kinder bis 9 Jahre	57
Tipps zum Wettkampf für Turner	67
Sportbiologische Grundlagen	73
Passiver Bewegungsapparat	73
Aktiver Bewegungsapparat	73
Herz-Kreislaufsystem	73
Nervensystem	73
Muskuläre Dysbalancen und funktionelle Gymnastik	74
Turnspezifische Verletzungen und Sofortmaßnahmen	75



Trainingslehre	77
Die sportliche Leistung und ihre Struktur.....	77
Das sportliche Training	77
Sensible Phasen	81
Turnspezifisches konditionelles Anforderungsprofil	83
Bewegungslehre	97
Terminologie des Gerätturnens	97
Bewegungslernen	111
Bewegungsbeobachtung und Bewegungsanalysen.....	112
Fehlererkennung von Korrektur	116
Biomechanik	121
Positionen (Statik).....	121
Bewegungen	129
Biomechanische Betrachtung grundlegender Bewegungen	137
Sportpsychologie und -pädagogik	143
Leistungssport vs. Freizeit- oder Breitensport?	144
Trainerkompetenz	148
Führungsstile und Trainertypen	150
Ehrenkodex für Trainer	157
Turnmethodik	159
Methodische Grundsätze	159
Lernmethoden	159
Vormachen und Nachmachen	160
Aufbau einer Sportstunde	160
Aufbau einer Trainingseinheit.....	162
Organisationsformen.....	168
Eine Frage der Sicherheit.....	169
Tipps zum Training	173
Stichwortartige Zusammenfassung und allgemeine Tipps zur Lehrprobe	175
Turnspezifische Lern- und Leistungsvoraussetzungen	177
Typische Aktionen als Grundlage für Turnbewegungen.....	177
Ausprägung turnerischer Posen	179
Kraftfähigkeiten	190
Beweglichkeit	240

Rhythmische, gymnastische und gestalterische Grundlagen	263
Grundlagen	263
Kleine Übungsbeispiele	264
Kleine Sprünge.....	265
Bodenexercise	265
Stangenexercise	268
Exercise im freien Raum.....	269
Übungen zu ausgewählter Musik.....	270
Boden	273
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen	273
Standwaage vorlings.....	279
Standwaage seitlings	281
Strecksprung	283
Rolle vorwärts	284
Sprungrolle	288
Rolle rückwärts.....	292
Felgrolle.....	295
Handstand	300
Handstütz-Überschläge vorwärts.....	310
Salto vorwärts gehockt.....	321
Handstützüberschlag sw (Rad).....	326
Kurbet (Beinschnepper)	330
Rondat.....	333
Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts mit gespreizten Beinen (Bogengang)	338
Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack).....	341
Salto rückwärts.....	351
Sprung	359
Allgemeine Lern- und Leistungsvoraussetzungen.....	359
Bestandteile eines jeden Sprungs	359
Sprunghocke, Sprunggrätsche.....	366
Sprungrolle mit Minitramp	370
Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts.....	373
Reck / Stufenbarren	379
Gewöhnung.....	379
Zubehör	379



Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen	380
Hüft-Aufschwung und -Aufzug	382
Rückschwung im Stütz	384
Hüft-Umschwung vorlings rückwärts	387
Felgabschwung	389
Aufbück-Felgabschwung	392
Spreiz-Kippaufschwung	394
Kippaufschwung vorlings	396
Kontern zum Felgabschwung in den Langhang	402
Schwingen im Langhang	403
Vorschwung mit ½ Drehung	409
Salto rückwärts	412
Pauschenpferd	415
Grundsätze	415
Spreizschwingen vorlings	416
Spreizschwingen rücklings	419
Vor- und Rückspreizen	421
Unterspreizen nach hinten	423
Unterspreizen nach vorne	425
Scher-Spreizen vorwärts	426
Scher-Spreizen rückwärts	428
Kreis-Flanke	430
Ringe	437
Gewöhnung	437
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen	438
Winkelstütz	442
Grätschwinkelstütz	443
Zugstemme	445
Schwingen im Langhang	448
Salto rückwärts	452
Parallelbarren	453
Barrengewöhnung	453
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen	454
Kippe aus dem Streckhang in den Grätschsitz	456
Rolle vorwärts	458
Oberarmstand	460
Oberarm-Kippe	462

Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts	464
Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts	467
Schwingen im Querstütz (auch bis zum Handstand).....	470
Schwingen im Kipphang	475
Kippaufschwung mit Ellgriff aus dem Langhang.....	476
Schwingen im Ell-Hang.....	479
Dreh-Hocke	480
Wende	482
Kehre.....	484
Abgang $\frac{1}{4}$ Drehung, $\frac{1}{4}$ Drehung	485
Balken	489
Gymnastik	489
Einfache Aufgänge.....	490
Sprünge.....	490
Halteelemente und Stände	492
Einfache akrobatische Elemente	493
Handstützüberschlag seitwärts (Rad).....	495
Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack).....	496
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts (Bogengang)	498
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts (Bogengang)	500
Einfache Abgänge.....	502
Freie Radwende als Abgang.....	503
Abgang Salto vorwärts gehockt	505
Trampolin als Hilfsgerät	507
Einfache Sprünge.....	507
Spannungshüpfen.....	510
Kurbet-Übungen.....	512
Kaboom-Übungen.....	514
Saltos	516
Verzeichnisse	523
Abbildungsverzeichnis	523
Tabellenverzeichnis	525
Literatur- und Quellenverzeichnis	526
Danksagung	533