

Inhalt

Vorwort	12
Einleitung	18
1 Turnen als Bewegungserlebnis und als Traum vom Überschlagen und Fliegen	18
2 Geschichtliche Wurzeln und Entwicklungen	20
3 Wettkämpfe und Pflichtübungen im Deutschen Turner-Bund	26
4 Fertigkeitenorientiertes Turnen in der Schule?	28

TEIL A

Theoretische und praktische Grundlagen

1 Erlernen von Turnfertigkeiten	36
1.1 Bewegungstechnik als methodischer Ausgangspunkt	36
1.2 Damit Gerätturnen Spaß macht: Rahmenbedingungen für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung	38
2 Voraussetzungen schaffen	42
2.1 Die Turnstunde beginnt: Aufwärmen im Turnen	42
2.1.1 Warum sich aufwärmen?	43
2.1.2 Gestaltung eines Aufwärmprogramms	44
2.1.3 Grundmuster eines Aufwärmprogramms	45
2.2 Turnspezifische Dehnung und Beweglichmachung	49
2.2.1 Passive und aktive Dehnformen und allgemeine Übungshinweise	49
2.2.2 Dehnung zur Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels (Dehnung des großen Brustmuskels und Beweglichmachung der Brustwirbelsäule)	53
2.2.3 Dehnübungen zum Einnehmen der tiefen Hüftbeuge (Dehnung der ischiokruralen Muskelgruppe mit dem zweiköpfigen Kniebeuger)	55
2.2.4 Verbesserung der Spreizfähigkeit (Dehnung der Adduktorengruppe und des zweiköpfigen Kniebeugers, des vierköpfigen Kniestreckers und des Hüftbeugers)	58
2.2.4.1 Das Seitspreizen: Übungen für den „Männerspagat“	58
2.2.4.2 Das Querspreizen: Übungen für den „Frauenspagat“, Standwaagen und Spagatsprünge	61
2.2.5 Beweglichmachung der Füße und Dehnung der Wadenmuskulatur	66
2.2.6 Beweglichmachung der Handgelenke und Dehnung der Unterarmmuskulatur	67

2.3	Turnspezifisches Spannungs- und Krafttraining	69
2.3.1	Körperspannung, Schiffchen, Handstand und Abprellen	69
2.3.1.1	Bewusstmachung der Körperspannung	70
2.3.1.2	Körperspannung unter erschwerten Bedingungen halten	72
a)	Körperspannung und Schwerkraft: Das „Schiffchen“	72
b)	Körperspannung und Dynamik	73
c)	Körperspannung und Gleichgewichtsanforderungen	73
d)	Körperspannung bei Prellsprüngen und -abdrücken	77
2.3.2	Partnerbezogenes, spielerisches Bodenturn-Grundlagenkreistraining	79
2.3.3	Anspruchsvolles, gerätturnspezifisches Stationskrafttraining	84
2.3.4	Hochintensives Intervalltraining: HIIT	88
2.3.4.1	HIIT – wieso – weshalb – warum?	88
2.3.4.2	Trainingsprinzipien, Zusammenstellung eines Programms und Durchführungshinweise	91
2.3.4.3	Zwei turnerische HIIT-Programme	
a)	Erstes, einfaches turnerisches HIIT-Programm: Ein Vier-Block-Basisprogramm mit einminütigen, intensiven Belastungen und viel Laufarbeit	93
b)	Zweites, anspruchsvolles turnerisches HIIT-Programm mit vorgegebener Durchführungsanzahl in drei Schwierigkeitsstufen	97
2.4	Grundlagen der klassischen Ballettausbildung für gymnastische Elemente am Boden und auf dem Schwebebalken	111
2.4.1	Sinnzuschreibungen des Balletts als ergänzendes Turntraining	112
2.4.1.1	Ballett als Haltungs- und Techniks Schulung	112
2.4.1.2	Ballett als ergänzendes Krafttraining	113
2.4.1.3	Ballett als Ästhetik- und Ausdrucksschulung	113
2.4.2	Einführung in die Körpergrundhaltung und Grundpositionen	114
2.4.2.1	Körpergrundhaltung	114
2.4.2.2	Hüfte, Beine und Füße	115
2.4.2.3	Armhaltungen: „Port de bras“	122
2.4.2.4	Individuelle und turnspezifische Finger-, Hand- und Armhaltungen	124
2.5	Balkenspezifische Grundlagen	126
2.5.1	Fußsetzung und Bewegungsvariationen im Gehen	126
2.5.2	Grundpositionen als „Drills“	127

TEIL B

Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten Boden und Schwebebalken

I	Bodenturnen	132
1	Das „Gerät“ Boden: Turnmatten, Bodenläufer und Schwingboden	134
1.1	Zur Gestaltung einer Bodenübung	135
1.1.1	Raumwege	135
1.1.2	Bodenspezifische Anforderung an Raum und Zeit	137
1.1.3	Inhalte einer Bodenübung: Schwierigkeit und Präsentation	137
1.1.4	Bodenmusik der Frauen	140
1.2	Tipps für die Zusammenstellung einer Bodenübung	143
2	Felgrolle in den Handstand	146
3	Langsame Handstützüberschläge vorwärts und rückwärts gespreizt	156
3.1	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts gespreizt: Bogengang rückwärts	157
3.2	Sitzbogengang	162
3.3	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts gespreizt: Bogengang vorwärts	165
4	Dynamische Handstützüberschläge vorwärts	170
4.1	Handstützüberschlag gestreckt	170
5	Gesprungener Handstützüberschlag rückwärts: Flick-Flack	186
6	Gesprungener, schneller, stützloser Überschlag rückwärts gestreckt: Temposalto rückwärts	212
7	Gesprungener Handstützüberschlag rückwärts gespreizt: „Menichelli“	220
8	Gesprungener Handstützüberschlag rückwärts gespreizt aus der Vorwärtsbewegung: Auerbach-Überschlag	230
9	Einbeinig abgesprungene, freie Überschläge, seitwärts und vorwärts gespreizt	238
9.1	Einbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag, seitwärts gespreizt: Freies Rad	238
9.2	Einbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag, vorwärts gespreizt: Freier Schrittüberschlag	245
9.3	Einbeinig abgesprungener, stützloser Hockspreizüberschlag, vorwärts zum Hockstrecksitz: Freier Schrittsalto zum Hockstrecksitz	252

10	Beidbeinig abgesprungene, stützlose Überschläge vorwärts:	
	Salto vorwärts	256
10.1	Methodik I: Der „Klassiker“: Vom Salto auf den Mattenberg zum Salto vorwärts vom Sprungbrett	267
10.2	Methodik II: Der „Erlebniskicksalto“ über ein Hindernis	273
10.3	Methodik III: „Japansalto“ vorwärts mit sicherer Drehgriffhilfe	280
11	Beidbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag rückwärts:	
	Salto rückwärts	286
11.1	Erster Methodikblock: Schaffen von Voraussetzungen in einer Übungslandschaft	294
11.2	Zweiter Methodikblock: Vom Salto rückwärts mit Absprunghilfen zum Salto rückwärts aus dem Rondat	300
12	Beidbeinig abgesprungener, stützloser Überschlag rückwärts gestreckt mit ganzer Längsachsendrechung: Schraubensalto rückwärts	308
12.1	Der Einstieg: Ganze Längsachsendrechung mit Armführung ohne Breitenachsenrotation	314
12.2	Einstieg über die Frühschraube	315
12.3	Strecksalto mit Spätschraube	319
13	Von der Radwende zum Rondat mit Kurbetbewegung	324
13.1	Technikmerkmale des Rondats als vorgeschaltetes Element zum Abarbeiten	325
13.2	Übungsvorschläge zur Technikoptimierung über die Einarbeitung leistungsbestimmender Bewegungsmerkmale	326
II	Schwebebalken	334
1	Zur Gestaltung einer Balkenübung	335
1.1	Elementgruppen	336
1.2	Schwierigkeitsteile: Die „D-Note“	338
1.3	Die Ausführungs-, Technik- und Gestaltungsnote: Die „E-Note“	338
1.3.1	Balkenspezifische Gestaltungsanforderungen	339
1.3.2	Wettkampfspezifische inhaltliche Anforderungen im Leistungsturnen	341
2	Methodische Hinweise	342
2.1	Balkenspezifische Lern- und Leistungsvoraussetzungen	343
2.2	Allgemeine Tipps für das Üben und Turnen auf dem Balken	346
2.3	„Drills“: Grundsätzliche Körperhaltung, Armbewegungen und Blicksteuerung im leistungssportlichen Balkenturnen	351
2.4	Vier Stufen der Methodik durch Veränderung der Gerätsituationen	358

3	Akrobatische Elemente auf dem Schwebebalken	364
3.1	Vom Scherhandstand zum Rad auf dem Balken	364
3.1.1	Scherhandstand und Handstand	364
3.1.2	Rad (Handstützüberschlag seitwärts mit halber Längsachsendrehung in und gegen die Bewegungsrichtung)	375
3.2	Langsame Überschläge vorwärts und rückwärts	383
3.2.1	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts gespreizt: Bogengang rückwärts	384
3.2.2	Der Sitzbogengang	386
3.2.3	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts gespreizt: Bogengang vorwärts	387
3.2.4	Handstützüberschlag rückwärts gespreizt mit Flugphase: Der Balken-Flick-Flack gespreizt	388
3.2.5	Stützloser/freier Überschlag rückwärts gehockt: Salto rückwärts	391
3.2.6	Stützloser Überschlag seitwärts: Freies Rad	392
3.2.7	Rondat als vorgeschaltetes Element für Abgänge	393
3.3	Von der Rolle vorwärts zur freien Rolle	394
3.3.1	Rolle vorwärts	395
3.3.2	Freie Rolle	401
3.3.3	Aufrollen auf den Balken aus dem Anlauf und Absprung am Bankenende	401
4	An-/Aufgänge	402
4.1	Aufgänge aus dem Seitstand	405
4.1.1	Sprung in den Stütz, Überspreizen (Vorspreizen) in den Stütz mit Vierteldrehung in den Grätschsitz (Reitsitz)	405
4.1.2	Hockwende auf dem Balken (Dreh-Sprungaufhocken)	406
4.1.3	(Sprung-)Aufhocken mit Stütz der Hände	407
4.1.4	(Sprung-)Aufhocken aus beidbeinigem Absprung mit <i>einem</i> Bein und Aufsetzen des zweiten Beins in Seithalte gestreckt mit Stütz der Hände	408
4.1.5	(Sprung-)Überhocken mit Stütz der Hände zum Seitsitz	408
4.1.6	(Sprung-)Überhocken mit einem Bein zum Spreizsitz mit Stütz der Hände	408
4.1.7	(Sprung-)Aufgrätschen mit Stütz der Hände	409
4.1.8	Diebsprung	409
4.1.9	Sprung/Heben in den Handstand (Schweizer Handstand)	410
4.1.10	Gestützter und freier Überschlag zum Seitsitz auf den Balken	413
4.2	Aufgänge aus dem Querstand	414
4.2.1	Absprung/Heben in den Grätschwinkelstütz	414
4.2.2	Aufhocken mit Stütz der Hände	414

4.2.3	Auffhocken ohne Stütz der Hände	415
4.2.4	Auflaufen	415
4.2.5	Strecksprung zum ein- oder beidbeinigen Querstand	416
4.2.6	Aufrollen	417
4.3	Aufgänge aus dem Schrägstand	419
4.3.1	Hockwende (Dreh-Sprungaufhocken)	419
4.3.2	Auflaufen, mit und ohne Stütz einer Hand	419
4.3.3	Strecksprung zum ein- oder beidbeinigen Querstand	421
5	Abgänge	422
5.1	Translatorische Abgänge: Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprünge	424
5.2	Rotatorische Abgänge: Gestützte und freie Überschläge	428
5.2.1	Seithandstand-Abgänge	428
5.2.2	Radwende (Rondat)	428
5.2.3	Handstützüberschlag vorwärts	431
5.2.4	Freie Radwende (freies Rondat)	433
5.2.5	Freier Überschlag gestreckt aus der Schrittstellung	435
5.2.6	Salto vorwärts	436
5.2.7	Salto rückwärts	438

TEIL C

Anhang

I	Kleine Gerätturnanatomie	444
II	Die Turnbibliothek	448
III	Übersichten	462
III.1	Übersicht über nationale Elemente und häufig geturnte A-C-Teile der Männer, zugeordnet in drei Elementegruppen – DTB 2017	462
III.2	DTB Akro-Kondi-Programm 2014 in Stichworten	464
III.3	Zum Nachschlagen: Begriffe aus dem Ballett, gymnastische Elemente und Drillpositionen	467
IV	Stichwortverzeichnis/Register	474
	Bildnachweis	484