

Inhaltsverzeichnis

Entwicklung des Turngeräts 7

Änderungen an den Pauschen 9

Entwicklung des Turnens am Pauschenpferd 11

Darstellung einiger Pauschenpferdübungen 18

Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit 21

Herausbildung spezieller psychischer Eigenschaften 21

Schulung der Konzentration 22

Die Fähigkeit zur Unterdrückung des Wettkampffiebers 22

Herausbildung der physischen Fähigkeiten 23

Kraftschulung 23

Schulung der Kondition 24

Schulung der Schnelligkeit 25

Schulung der Koordinationsfähigkeit 26

Erhöhung der Beweglichkeitsgrenze der Gelenke 28

Schulung der Beweglichkeit 28

Schulung des Gleichgewichts 28

Schulung des Raumgefühls 29

Trainingsmethodische Merkmale beim Lehren des Turnens am Pauschenpferd 30

Vorbereitende Übungen 33

Induktive Übungen 34

Zielübungen 34

Weitere Übungsformen für das Lehren von Elementen und Verbindungen 34

Globale und partielle Lehrmethoden 34

Lehrmethodik für originelle Elemente 35

Bedeutung der Motivation beim Lehren des Turnens am Pauschenpferd 35

Hilfsgeräte zum Lehren des Turnens am Pauschenpferd 36

Einbeinige Elemente am Pauschenpferd (Scherspreizen) 40

- Vor- und Rückspreizen eines Beines (1. Reihenfoto) 41
- Scherspreizen vorwärts (Reihenfotos 2a, b) 42
- Scherspreizen rückwärts (3. Reihenfoto) 43
- Kreisen mit einem Bein (Kreis-Spreizen) (Reihenfotos 4a, b, c) 44

Varianten von Kreisschwüngen mit geschlossenen Beinen 47

- Das Kreisen mit beiden Beinen (Kreis-Flanken) (Reihenfotos 5a, b) 47
- Kreis-Flanke im Querstütz (6. Reihenfoto) 50
- Der Thomas-Kreisel (7. Reihenfoto) 51
- Kreis-Flanke im Querverhalten auf den Pauschen (8. Reihenfoto) 52
- Das Wanderkreisen (Reihenfotos 9a, b) 54
- Wanderkreisen im Stütz rücklings (10. Reihenfoto) 56
- Das Magyar-Wandern (11. Reihenfoto) 57
- Das Sivadó-Wanderkreisen (12. Reihenfoto) 62
- Dreh-Kehre (Stöckli) (13. Reihenfoto) 63
- Direktes Stöckli B (Reihenfotos 14a, b) 64
- Dreh-Kehre rückwärts mit umgekehrtem Griff (15. Reihenfoto) 67
- Stöckli rückwärts ohne Aufstützen auf dem Pferdende (16. Reihenfoto) 68
- Die Tschechenkehre (Reihenfoto 17 a) 68
- Die Russenwende (Reihenfoto 17 b) 69
- Der doppelte Schweizer (18. Reihenfoto) 72
- Der Schaginjan (19. Reihenfoto) 73
- Wendeschwung über den Handstand mit Grätschen der Beine in den Stand (20. Reihenfoto) 75
- Die Magyar-Spindel (21. Reihenfoto) 77
- Das Spindel-Wanderkreisen (22. Reihenfoto) 80

Weitere Entwicklungsmöglichkeiten des Turnens am Pauschenpferd 81

- Eine Drehung um 360° um die Längsachse des Körpers aus dem Kreisschwung (Abb. 30) 81
- Kreisschwung auf einem Arm (Abb. 31) 82
- Kreisschwung mit „Hüpfen“ und mit einer Drehung um 360° um die Tiefenachse des Körpers (Abb. 32) 83
- Aufschwung aus dem Thomas-Kreisel in den Handstand, dreimalige Drehung um je 90° im Handstand mit anschließendem Senken in den Stütz und Schere (Abb. 33) 84
- Salto rückwärts als Abgang (Abb. 34 a) 85
- Salto vorwärts als Abgang (Abb. 34 b) 86
- Salto vorwärts aus dem Stütz in den Stütz (Abb. 35) 87
- Salto rückwärts aus dem Stütz in den Stütz (Abb. 36) 88

Tabellen 89

- Europameister am Pauschenpferd 89
- Weltmeister am Pauschenpferd 90
- Olympiasieger am Pauschenpferd 91