

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	10
Aufbau und Anleitung	10
Theorie-Praxis-Verständnis	12
Abkürzungen	13
 Theoretische Grundlagen	 15
Bewegungsvermittlung	15
Vermittlungsabsichten	16
Technikorientierte Vermittlung	16
Erfahrungsorientierte Vermittlung	19
Lehrmethoden	24
Ganzlernmethode	24
Teillernmethode	25
Entwicklung von Teillernschritten für das funktionale Lehren	27
Geschlossene und offene Lehrweise	32
Information und Wahrnehmung	35
Das Gehirn als Gedächtnisspeicher	36
Vergessenszeiträume und Informationsbegrenzung	37
Information und Wahrnehmungslernen	39
Grundsätze für die Informationsumsetzung	39
Informationsumsetzung zur Wahrnehmungssteuerung	40
Kontrolle der Informationsumsetzung	42
Bewegungslernen	44
Lernebenen im Gerätturnen	44
Erste Lernebene	44
Zweite Lernebene	45
Dritte Lernebene	47
Stabilisieren der erlernten Bewegungen	48
Lernlimitierende Größen	49
Turnspezifische Voraussetzungen	51
Allgemeine körperliche Vorbereitung	51
Spezielle turnspezifische Vorbereitung	52
Bewegungsvorstellung und Bewegungsbeobachtung	58
Bewegungsvorstellung	58
Bewegungsbeobachtung	60
Bewegungssehen und Beobachtungsstandort	61
Selektive Bewegungsbeobachtung	65
Bewegungsbeobachtung als Lernprozeß	67
Fehlerkorrektur	71
Korrekturplan	71
Fehler erkennen	71
Ursachen finden	71
Korrektur ableiten	73
Fehlerarten und Fehlerkorrektur	74
Fachsprache	81

Praktische Umsetzung	83
Hinweise für die Vermittlung der Hilfs- und Sicherheitsstellungen	84
Anwendungshilfen	85
Die Bedeutung von Positionen	88
Turnelemente	91
SPRUNG	91
Einführung	92
Sprungbewegungen	93
Landeverhalten – Landesteuerung	93
Absprungverhalten vom Minitrampolin	96
Absprungverhalten vom Reutherbrett	100
Sprunghocke	103
Überschlagbewegung	108
Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	108
RECK/STUFENBARREN	115
Hinweise für den Aufbau des Stufenbarrens	116
Schwungbewegungen (Grundschwünge)	119
Rückschwung im Seitstütz	120
Schwingen im Langhang	124
Rotationsbeschleunigende Schwünge (Schneperschwünge)	124
Vorschwung	125
Rückschwung	130
Rotationsverlangsamende Schwünge (Konterbewegungen)	132
Kontern im ruhigen Hang	132
Kontern im Schwung	136
Kontern zum Vorschwung ohne Griffwechsel mit Vorbücken oder -Grätschen	137
Kontern zum Vorschwung mit Griffwechsel	138
Schwingen im Schwebegang	141
Angrätschen aus dem Stand	144
Aufgrätschen aus dem Rückschwung	147
Aufhocken aus dem Rückschwung	150
Auf-, Ab- und Umschwungbewegungen	152
Hüft-Aufschwung (mit Schwungbeinhilfe)	152
Hüft-Umschwung vorlings rückwärts	155
Hüft-Umschwung vorlings vorwärts	158
Spreiz-Umschwung vorwärts	162
Abschwingen rückwärts aus dem Stütz in den Felghang (mit Hüftkontakt)	166
Abschwingen aus dem freien Stütz in den Felghang	169
Kippbewegungen	173
Spreiz-Kippaufschwung	173
Kippaufschwung vorlings vorwärts	183
Kippaufschwung rücklings vorwärts (Durchschub)	190

Felgbewegungen	194
Felgunterschwingung aus dem Stand (mit Schwungbeihilfe)	194
Felgunterschwingung aus dem Stütz (mit Hüftkontakt)	199
Felgunterschwingung aus dem freien Stütz	200
Felgunterschwingung aus dem Angrätschen	201
Felgunterschwingung mit einer halben Drehung um die Körperlängsachse	203
Felgaufschwung	206
Felgumschwung (freie Felge)	211
 BODEN	 215
Anlauf/Hopser	216
 Schwungbewegungen	 219
Aufschwingen in den Handstand	219
 Rollbewegungen	 223
Abrollen vorwärts aus den Handstand	223
Abrollen mit gebeugten Armen	223
Abrollen mit gestreckten Armen	225
 Überschlagbewegungen	 226
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)	226
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)	232
Kopfstütz-Überschlag	237
Handstütz-Überschlag vorwärts (beidbeinige Landung)	242
Handstütz-Überschlag vorwärts (einbeinige Landung/Schrittüberschlag)	247
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)	250
Überschlag vorwärts gehockt (Salto)	256
Überschlag rückwärts gehockt (Salto)	262
Überschlag seitwärts (freies Rad)	268
 Felgbewegungen	 273
Felgrolle mit gebeugten Armen	273
Felgrolle mit gestreckten Armen	278
 SCHWEBEBALKEN	 283
Hinweise für das Turnen am Schwebebalken	285
Sprungbewegungen	291
Sprungaufhocken	291
Drehsprungaufhocken	294
Sprungvorhocken	297
Sprungauflaufen	301
Sprungaufrollen	304
 Schwungbewegungen	 307
Aufschwingen in den Handstand	307
Rückschwingen im Querstütz	310
 Rollbewegungen	 313
Rolle vorwärts	313
Rückrollen in den Nackenstand	317

Überschlagbewegungen.	320
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)	320
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende/Abgang)	321
Überschlag seitwärts (freies Rad/Abgang).	323
Überschlag vorwärts gehockt (Salto/Abgang).	324
 GYMNASTISCHE GRUNDFORMEN	 327
Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen	331
Sprünge.	332
Drehungen	335
Stände.	338
Schwünge	340
Wellen.	341
Bodenteile	342
Literatur.	344