

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Wie ist das Buch zu nutzen?</b> .....	11
<b>1 Zur theoretischen Einführung – mit allen Sinnen sinnvoll turnen!</b> ..	13
(Jürgen Schmidt-Sinns)	
1.1 Warum mehr Bewegung fordern? .....	14
1.2 Warum gerade mehr Bewegung an Geräten fordern? .....	16
1.2.1 Der Ursprung .....	17
1.2.2 Die Entwicklung .....	20
1.2.3 Aktuelle Strömungen .....	24
1.2.4 Aufgaben und Ziele .....	27
<b>Zur praktischen Durchführung – an die Geräte!</b> .....	31
<b>2 Hier könnt ihr was erfahren – Körper- und Bewegungserfahrungen</b> ..	31
(Mariette Mahkorn)	
2.1 Erfahrbare im Gerätturnen .....	31
2.2 Wie wir etwas erfahren können .....	37
2.3 Kopfüber-Erfahrungen im Gerätturnen .....	41
2.3.1 Bewegungsaufgaben ‚Hals über Kopf‘ .....	42
2.3.2 Munter-Kopfunter-Zirkel .....	43
2.3.3 Kopfüber, Fertig(keit), los! .....	47
2.3.4 Kopfüber-Gruppengestaltung .....	50
2.4 Beim Balancieren nicht das Gleichgewicht verlieren .....	52
2.4.1 Sichere Balance durch Sensibilisierung unserer Sinne .....	53
2.4.2 Der Weg zum Gleichgewicht .....	54
2.4.3 Nicht den Boden unter den Füßen verlieren .....	56
2.4.4 Nicht auf die lange Bank geschoben .....	60
<b>3 Hier wird Bewegung auf den Weg gebracht – Lernen und Üben</b> ..	65
(Marita Bruckmann)	
3.1 Grundlegendes .....	66
3.2 Lernen mit Lerngelegenheiten – das Abrollen aus dem Handstand ..	69
3.2.1 Einen Zugang zum Bewegungsproblem des Übenden finden .....	69
3.2.2 Bewegungsaktionen durchschauen und positive Effekte erzielen ..	73
3.2.3 Die Hüftbeugung im Handstand – wie kann dieses Bewegungs- problem gelöst werden? .....	78

3.3	Von der Bewegungsabsicht zur Formung der Bewegung .....	81
3.3.1	Zwei kurze Beispiele .....	81
3.3.2	Vom Überwinden des Holms zur Kehre am Parallelbarren .....	83
3.4	Lernen nach vorgegebenen Lernschritten – der Überschlag vorwärts vom Trapez .....	87
3.4.1	Zur Aufgabenstellung .....	87
3.4.2	Lernschritte und Lernziele .....	88
3.5	Bewegungen variieren – das Rad am Boden .....	91
3.5.1	Probleme beim Erlernen des Rads .....	92
3.5.2	Das Rad gezielt üben .....	92
3.5.3	Variationen zum Rad .....	94
3.6	Systematisch üben – auch im Schulturnen und im Breitensport? .....	96
3.6.1	Grundlegendes .....	96
3.6.2	Beispiel: Die Bewegungsqualität verbessern .....	97
3.6.3	Weitere Themenvorschläge zum systematischen Üben im Turnen .....	102
3.6.4	Schlussbetrachtung .....	102
4	<b>Hier könnt ihr was erleben – Spannung und Wagnis .....</b>	103
	(Jürgen Schmidt-Sinns)	
4.1	Warum wir etwas wagen wollen .....	104
4.2	Wann wir etwas wagen können .....	108
4.3	Wobei wir etwas wagen müssen .....	111
4.4	Mit allen Sinnen sinnvoll wagen .....	112
4.5	Was und wie wird hier gewagt? .....	114
4.6	Höhenflüge – (k)ein Wagnis der besonderen Art .....	121
4.6.1	Der freie Fall – auf keinen Fall ein Reinfall .....	121
4.6.2	Springlebendig, mutig hoch hinaus (Minitramps) .....	125
4.6.3	Schaukeln, schwingen, fliegen – in (Un-)Sicherheit wiegen (Taue/Ringe/Trapeze) .....	132
4.6.4	Rotation als Attraktion – gestützte und freie Überschläge .....	136
4.7	Mein Schwergewicht im Gleichgewicht – Balanceakte .....	150
4.7.1	Brücken schlagen über Höhen und Tiefen .....	152
4.7.2	Seiltänzer unterwegs – Balancierrundgang .....	154
5	<b>Hier ist Gesundheit Trumpf – Fitness und Gesundheit .....</b>	158
	(Rüdiger Bockhorst)	
5.1	Zum Gesundheitsverständnis .....	159
5.1.1	Zur Gesundheitsförderung .....	160
5.1.2	Die Idee einer wirksamen Gesundheitsförderung .....	162
5.1.3	Welches Gerätturnen ist gemeint? .....	165

5.2	An die Geräte – Praxis ist gesund! .....	170
5.2.1	Wir lassen uns (nicht) hängen! – Stützen und Hangeln mit Kindern ..	170
5.2.2	Mit Kraft zu Spannung .....	180
5.2.3	Damit die Landung nicht zur Bruchlandung wird .....	185
5.2.4	Die Turnhalle als Fitnesscenter .....	190
<b>6</b>	<b>Hier könnt ihr euch vergleichen – Leistung, Wettbewerbe und Wettkämpfe .....</b>	<b>196</b>
	(Marita Bruckmann)	
6.1	Grundlegendes .....	197
6.2	Was man im Turnen leisten und vergleichen kann .....	199
6.3	Wettkämpfe und Wettbewerbe im Turnen – ein Aufriß .....	201
6.4	Vergleichen mit wem? .....	202
6.5	Auf einen Wettkampf vorbereiten .....	204
6.6	Beispiele für ein Wettkampfangebot .....	205
6.6.1	Wettkampfaufgaben aus dem traditionellen Gerätturnen .....	205
6.6.2	Spezielle Bemerkungen zum Bewerten im Schulsport .....	206
6.6.3	Wettbewerbs-/Wettkampfaufgaben beim Turnen von Fertigkeiten ..	206
6.6.4	Wettkampf- und Wettbewerbsaufgaben aus dem Bereich der konditionellen und koordinativen Grundlagen des Gerätturnens ..	209
6.6.5	Wettbewerbs- und Wettkampfaufgaben für Gruppen .....	210
<b>7</b>	<b>Hier nimmt Turnen Gestalt an – Gestaltung und Vorführung ..</b>	<b>215</b>
	(Mahkorn/Schmidt-Sinns)	
7.1	Hinter den Kulissen .....	218
7.2	Vor den Kulissen .....	222
7.2.1	Rollenspiele .....	223
7.2.2	Ministierkampf .....	229
7.2.3	Durch Geräte beflügelt .....	231
7.2.4	Ein kunterbunter Kopfunter-Abschied .....	232
7.3	Regie- und Aufbauplan .....	233
<b>8</b>	<b>Stichwortregister – von A wie Abenteuer bis Z wie Zirkus ..</b>	<b>235</b>
<b>9</b>	<b>Literatur- und Bildnachweis .....</b>	<b>237</b>