

Inhalt

Vorwort	9
Wie ist das Buch zu nutzen?	11
1 Zur theoretischen Einführung – mit allen Sinnen sinnvoll turnen! (Jürgen Schmidt-Sinns)	13
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
Zur praktischen Durchführung – an die Geräte!	31
2 Hier könnt ihr was erfahren – Körper- und Bewegungserfahrungen (Mariette Mahkorn)	31
2.1 Erfahrbares 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
3 Hier wird Bewegung auf den Weg gebracht – Lernen und Üben (Marita Bruckmann)	65
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	Hier könnt ihr was erleben – Spannung und Wagnis	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 Reinfeld	121
4.6.2	Springlebendig, mutig hoch hinaus (Minitramps)	125
4.6.3	Schaukeln, schwingen, fliegen – in (Un-)Sicherheit wiegen (Täue/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 – Balancierumdang	154
5	Hier ist Gesundheit Trumpf – Fitness und Gesundheit	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
6	Hier könnt ihr euch vergleichen – Leistung, Wettbewerbe und Wettkämpfe	196
	(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
7	Hier nimmt Turnen Gestalt an – Gestaltung und Vorführung ...	215
	(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
8	Stichwortregister – von A wie Abenteuer bis Z wie Zirkus	235
9	Literatur- und Bildnachweis	237