

# Turnen in der Schule

Von allgemeinen zu gerätturnspezifischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

<b>Einführung</b>	<b>5</b>	<b>Überschlagen:</b>	<b>54</b>
<b>Block I:</b>		• Handstütz-Überschlag seitwärts („Rad“)	55
Vorbereitende und ergänzende Übungen	7	• Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung („Radwende“)	56
<i>Aufwärmen in Spielformen</i>	9 – 18	• Handstütz-Sprungüberschlag (Teil 1)	57
<i>Krafttraining als Zirkel</i>	19 – 21	• Handstütz-Sprungüberschlag mit Mintrampolin (Teil 2)	58
<i>Statische Gleichgewichtspositionen (ohne Handstand)</i>	22 – 23	<b>Felgen:</b>	59
<i>Dreherfahrungen vor- und rückwärts im Hang</i>	24 – 25	• Felgunterschwingung aus dem Stand (Teil 1)	60
<b>Block II:</b>		• Felgunterschwingung aus dem Stand (Teil 2)	61
Arbeitshilfen zur Vermittlung turntechnischer Inhalte	27	• Felgunterschwingung aus dem Stütz	62
<b>Rollen:</b>	28	• Felgunterschwingung mit 1/2 Drehung	63
• Rolle vorwärts	29	• Spreiz-„Kipp“aufschwung (Mühlauflschwung, Teil 1)	64
• Rolle rückwärts	30	• Spreiz-„Kipp“aufschwung (Mühlauflschwung, Teil 2)	65
• Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Barren	31	<b>Kippen:</b>	66
• Handstand, Handstand-Abrollen	32	• Kippe aus dem ruhigen Kipphang in den Grätschsitz	67
<b>Springen:</b>	33	<b>Balancieren:</b>	68
• Landen und Absprungverhalten vom Reutherbrett	34	• Gehen vor- und rückwärts	69
• Absprungverhalten vom Minitrampolin	35	• 1/2 Drehung im Stand	70
• Strecksprünge mit Hocken, Grätschen und Grätschwinkelsprung	36	• 1/2 Drehung im Hockstand	71
• Sprungaufhocken (auch als Aufgang)	37	• Nachstellschritte mit Beinwechsel (Wechselschritt)	72
• Sprunghocke	38	• Strecksprünge mit Beinwechsel	73
• Sprunggrätsche	39	• Pferdchensprung	74
<b>Schwingen:</b>	40	• Schrittsprung	75
• Aufschwingen in den Handstand	41	• Armbewegungen zum Gehen, zu Sprüngen und zur 1/2 Drehung	76
• Pendeln im Beugehang	42	• Armbewegungen beim Gehen	77
• Schwingen im Langhang	43	• Armbewegungen beim Drehen	77
• Vor- und Zurückschwingen im „Schwebehang“	44	• Armbewegungen beim Springen	77
• Vorspreizen in den Spreizhang (aus dem Stand bzw. Vorlaufen)	45	<b>Wettkampf IV JTFO</b>	79
• Rückschwung im Seitstütz	46	<b>Literatur</b>	83
• Vorhocken/bücken eines Beines aus dem Seitstütz in den Spreizstütz	47		
• Schwingen im Querstütz	48		
• Schwingen im Querstütz mit Kehren und Wenden (als Abgänge)	49		
• Hüft-Aufschwung	50		
• Hüft-Umschwung rückwärts	51		
• Spreiz-Umschwung vorwärts	52		
• Hüft-Abschwung rückwärts in den Felghang	53		