

Turnen in der Schule

Von allgemeinen zu gerätturnspezifischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

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