

Inhalt

Abkürzungen.....	7
------------------	---

1	Charakteristik des Gerätturnens	9
----------	--	----------

2	Planung und Gestaltung des Trainings im Gerätturnen.....	15
----------	---	-----------

2.1	Planung des Trainings.....	15
2.2	Gestaltung des Trainings.....	22
2.2.1	Allgemeine Anforderungen	22
2.2.2	Aufbau einer Trainingseinheit.....	23
2.2.3	Organisation des Trainings in der Trainingseinheit.....	32
2.2.4	Belastungsgestaltung	34
2.2.5	Pädagogisch-methodische Gestaltung des Turnens im Kindesalter.....	39

3	Anforderungen an den Trainer für eine effektive methodische Arbeit im Gerätturnen	45
----------	--	-----------

3.1	Wesentliche Kenntnisse des Trainers.....	46
3.1.1	Technikkenntnisse.....	46
3.1.2	Kenntnisse biomechanischer Vorgänge	48
3.1.3	Methodikkenntnisse	58
3.2	Erforderliche Fähigkeiten.....	59

4	Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten im Gerätturnen	63
----------	---	-----------

4.1	Ziel und Inhalt der Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und turnerischer Fertigkeiten	63
4.2	Einheit der Entwicklung körperlicher Leistungsvoraussetzungen und der Erarbeitung turnerischer Fertigkeiten.....	68

4.3	Ausbildungsinhalte an den Geräten und Hinweise für ihre Vermittlung.....	69
4.3.1	Sprungpferd	71
4.3.2	Stufenbarren.....	77
4.3.3	Boden – Schwebebalken	84
4.3.4	Pauschenpferd	93
4.3.5	Ringe	97
4.3.6	Reck.....	102
4.3.7	Barren.....	105
4.3.8	Minitrampolin – Trampolin.....	108
4.4	Methodik der technischen Ausbildung im Gerätturnen.....	120
4.4.1	Regeln für die pädagogisch-methodische Lehrarbeit	122
4.4.2	Methoden der Informationsvermittlung für die Erarbeitung komplizierter Elemente	135
4.4.3	Lehr- und Lernmethoden und Entwicklung von Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit.....	151
4.5	Methodik zur Entwicklung ausgewählter körperlicher Fähigkeiten.....	155
4.5.1	Entwicklung der Kraftfähigkeiten	155
4.5.2	Entwicklung der Beweglichkeit	167

5 Konditionelle und koordinativ-technische Grundlagen zur Entwicklung turnerischer Leistungen.....175

5.1	Konditionelle Grundlagen	175
5.1.1	Kraftfähigkeiten.....	175
5.1.2	Beweglichkeit.....	206
5.1.3	Vorschläge für Übungsverbindungen zur komplexen Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen („Komplexübungen“)	216
5.1.4	Allseitige muskuläre Ausbildung – Grundlage für Belastbarkeit	222
5.2	Koordinative Fähigkeiten.....	234
5.3	Koordinativ-technische Grundlagen	237
5.3.1	Gymnastische Übungen und Elemente	237
5.3.2	Ausgewählte Stütze und Hänge an den Geräten	244
5.3.3	Technische Grundlagen an den Geräten.....	250

6	Technik und Methodik ausgewählter Elemente an den Geräten.....	297
6.1	Zu den Hauptinhalten des methodischen Materials	298
6.2	Übersicht über die Elemente	299
6.3	Elementkomplex I	303
6.4	Elementkomplex II	342
6.5	Elementkomplex III – praktische Tipps für ihre Vermittlung.....	410
	Anhang.....	427
	Literatur	427
	Bildnachweis	430