

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------------|---|
| Vorwort des Herausgebers | 5 |
| Vorwort von Kim Bui | 6 |

I Turnen unterrichten

| | |
|---|----|
| Turnen und die Sportart Gerätturnen | 9 |
| Turnen vielseitig unterrichten | 11 |
| Hallen, Geräte, Medien | 18 |
| Aufbau der Doppelstunden | 20 |

II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)

| | |
|--|----|
| Turnen in der Unterstufe | 23 |
| Doppelstunde 1: Abenteuerparcours I | 25 |
| Doppelstunde 2: Abenteuerparcours II | 29 |
| Doppelstunde 3: Körperspannung | 34 |
| Doppelstunde 4: Schwingen | 43 |
| Doppelstunde 5: Rundherum I Rollen am Boden und Aufschwung am Reck | 48 |
| Doppelstunde 6: Springen und Landen I Sprung- und Landezirkel | 54 |
| Doppelstunde 7: Springen und Landen II Sprunggrätsche | 60 |

III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)

| | |
|---|----|
| Turnen in der Mittelstufe | 71 |
| Doppelstunde 8: Gleichgewichtsschulung | 74 |
| Doppelstunde 9: Rundherum II Flugrolle | 81 |
| Doppelstunde 10: Rad und Radwende | 86 |

| | |
|---|-----|
| Doppelstunde 11: Springen und Landen III Sprunghocke. | 93 |
| Doppelstunde 12: Felgen. | 100 |
| Doppelstunde 13: Kippen | 106 |
| Doppelstunde 14: Schulsport-Warrior | 113 |

IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

| | |
|--|-----|
| Turnen in der Oberstufe | 125 |
| Doppelstunde 15: Überschlagen I Handstützüberschlag vorwärts über einen Kasten | 128 |
| Doppelstunde 16: Überschlagen II Handstützüberschlag vorwärts am Boden | 136 |
| Doppelstunde 17: Kunststücke I Flick-Flack | 144 |
| Doppelstunde 18: Kunststücke II Salto vorwärts und Trapezschaukel | 151 |
| Doppelstunde 19: Kunststücke III Salto rückwärts mit dem Minitrampolin und an den Schaukelringen | 156 |
| Doppelstunde 20: Turnshow | 162 |

Anhang

| | |
|-----------------|-----|
| Literatur | 166 |
| Glossar | 169 |