

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Herausgebers .....</b>	5
<b>Vorwort von Kim Bui.....</b>	6
<b>I Turnen unterrichten</b>	
Turnen und die Sportart Gerätturnen.....	9
Turnen vielseitig unterrichten.....	11
Hallen, Geräte, Medien .....	18
Aufbau der Doppelstunden .....	20
<b>II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)</b>	
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
<b>III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)</b>	
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