

Inhalt

VORWORT	7
EINFÜHRUNG	9
LEHRPRAXIS	12
A. KIPPEN	12
I. Die Bewegungsverwandtschaft der Kippen	12
II. Von der Zugkippe zum Nackenüberschlag	16
1. <i>Körperliche Voraussetzungen und gymnastische Vorbereitung</i>	16
2. <i>Von der Nackenbrücke zur Nackenkippe</i>	19
3. <i>Der Nackenüberschlag</i>	23
4. <i>Gerätebahnen und Übungsverbindungen</i>	26
III. Kopfkippe und Kopfüberschlag	30
1. <i>Vom Kopfstand zum Kopfüberschlag</i>	31
2. <i>Gerätebahnen und Übungsverbindungen</i>	33
IV. Hechtkippen	35
1. <i>Vom Kopfüberschlag zum Hechtkippen</i>	35
2. <i>Übungsverbindungen</i>	38
3. <i>Hechtkippen an Kasten und Pferd</i>	38
V. Vom Handstandüberschlag zum freien Spreizüberschlag	40
1. <i>Aufschwingen in den Handstand</i>	41
2. <i>Der Handstandüberschlag vorwärts</i>	43
3. <i>Gestützter und freier Spreizüberschlag</i>	48
4. <i>Gerätebahnen und Übungsverbindungen</i>	51
VI. Vorwärtskippen an Barren und Ringen	53
1. <i>Körperliche Voraussetzungen und gymnastische Vorbereitung</i>	53
2. <i>Die Speichgriffkippe am Barren</i>	55
3. <i>Die Oberarmkippe am Barren</i>	58
4. <i>Die Kippe vorwärts an den Ringen</i>	62
VII. Rückwärtskippen an Boden, Barren und Ringen	64
1. <i>Die Rolle rückwärts durch den Handstand am Boden</i>	64
2. <i>Übungsverbindungen</i>	68
3. <i>Von der Oberarmkippe rückwärts zur Rolle rückwärts am Barren</i>	68
4. <i>Das Schleudern an den Ringen</i>	72
5. <i>Von der Kippe rückwärts zum Aufschwung in den Stütz an den Ringen</i>	76
6. <i>Übungsverbindungen an Barren und Ringen</i>	79

B. ÜBERSCHLÄGE SEITWÄRTS	81
1. <i>Bewegungsverwandtschaft und körperliche Voraussetzungen</i>	81
2. <i>Das Rad</i>	81
3. <i>Die Radwende</i>	85
4. <i>Gerätebahnen und Übungsverbindungen</i>	87
5. <i>Gehechtete Räder und Radüberschläge</i>	88
C. GESTÜTZTE ÜBERSCHLÄGE RÜCKWÄRTS	91
1. <i>Bewegungsablauf und körperliche Voraussetzungen</i>	91
2. <i>Vom Bogengang rückwärts zum Flick-Flack</i>	93
3. <i>Übungsverbindungen und Variationsformen</i>	98
D. FELGEN	99
I. <i>Die Bewegungsverwandtschaft der Felgen</i>	99
II. <i>Körperliche Voraussetzungen und gymnastische Vorbereitung</i>	103
III. <i>Der Sturzhangschwung vorlings rückwärts</i>	103
1. <i>Der Unterschwung vorlings rückwärts</i>	103
2. <i>Gerätebahnen und Übungsverbindungen</i>	111
3. <i>Der Unterschwung am Barren</i>	113
4. <i>Vom Aufschwung zum Umschwung am Reck</i>	118
5. <i>Der Felgumschwung vorlings rückwärts</i>	120
6. <i>Übungsverbindungen</i>	123
7. <i>Felgaufschwung und Felgumschwung am Barren</i>	124
IV. <i>Der Sturzhangschwung rücklings rückwärts</i>	127
1. <i>Der Unterschwung rücklings rückwärts</i>	128
2. <i>Felgumschwung und Kippe rücklings rückwärts</i>	130
3. <i>Übungsverbindungen</i>	132
V. <i>Der Sturzhangschwung vorlings vorwärts</i>	133
1. <i>Der Bewegungsablauf der Kippe vorlings vorwärts</i>	133
2. <i>Vom Aufstemmen zur Kippe vorlings vorwärts</i>	134
3. <i>Übungsverbindungen</i>	139
VI. <i>Der Sturzhangschwung rücklings vorwärts</i>	140
1. <i>Vom Mühlaufschwung zum Durchschub am Reck und zur Ellgriffkippe am Barren</i>	140
2. <i>Der Felgumschwung rücklings vorwärts</i>	143
3. <i>Der Unterschwung rücklings vorwärts</i>	144
4. <i>Übungsverbindungen</i>	147
LITERATUR	149