

Inhalt

VORWORT	7
EINFÜHRUNG	9
LEHRPRAXIS	12
A. KIPPEN	12
I. Die Bewegungsverwandtschaft der Kippen	12
II. Von der Zugkippe zum Nackenüberschlag	16
1. Körperliche Voraussetzungen und gymnastische Vorbereitung	16
2. Von der Nackenbrücke zur Nackenkippe	19
3. Der Nackenüberschlag	23
4. Gerätebahnen und Übungsverbindungen	26
III. Kopfkippe und Kopfüberschlag	30
1. Vom Kopfstand zum Kopfüberschlag	31
2. Gerätebahnen und Übungsverbindungen	33
IV. Hechtüberschläge	35
1. Vom Kopfüberschlag zum Hechtüberschlag	35
2. Übungsverbindungen	38
3. Hechtüberschläge an Kasten und Pferd	38
V. Vom Handstandüberschlag zum freien Spreizüberschlag	40
1. Aufschwingen in den Handstand	41
2. Der Handstandüberschlag vorwärts	43
3. Gestützter und freier Spreizüberschlag	48
4. Gerätebahnen und Übungsverbindungen	51
VI. Vorwärtsskippen an Barren und Ringen	53
1. Körperliche Voraussetzungen und gymnastische Vorbereitung	53
2. Die Speichgriffkippe am Barren	55
3. Die Oberarmkippe am Barren	58
4. Die Kippe vorwärts an den Ringen	62
VII. Rückwärtsskippen an Boden, Barren und Ringen	64
1. Die Rolle rückwärts durch den Handstand am Boden	64
2. Übungsverbindungen	68
3. Von der Oberarmkippe rückwärts zur Rolle rückwärts am Barren	68
4. Das Schleudern an den Ringen	72
5. Von der Kippe rückwärts zum Aufschwung in den Stütz an den Ringen	76
6. Übungsverbindungen an Barren und Ringen	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>Geheckte 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. Die Bewegungsverwandtschaft der Felgen	99
II. Körperliche Voraussetzungen und gymnastische Vorbereitung	103
III. Der Sturzhangschwung vorlings rückwärts	103
1. <i>Der Unterschwing vorlings rückwärts</i>	103
2. <i>Gerätebahnen und Übungsverbindungen</i>	111
3. <i>Der Unterschwing 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. Der Sturzhangschwung rücklings rückwärts	127
1. <i>Der Unterschwing rücklings rückwärts</i>	128
2. <i>Felgumschwung und Kippe rücklings rückwärts</i>	130
3. <i>Übungsverbindungen</i>	132
V. Der Sturzhangschwung vorlings vorwärts	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. Der Sturzhangschwung rücklings vorwärts	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 Unterschwing rücklings vorwärts</i>	144
4. <i>Übungsverbindungen</i>	147
LITERATUR	149