

Inhalt

Widmung und Danksagungen.....	8
Zu diesem Buch.....	9
Einleitung.....	13
1 Bewegungserlebnis Turnen – der Traum vom Überschlagen und Fliegen.....	13
2 Turnen ist Bewegungslernen und Kunststücke vorführen	15
2.1 Geschichtliche Wurzeln	15
2.2 Fertigkeitenorientiertes Turnen in der Schule: Leistung erwünscht?.....	22

A Theoretische und praktische Grundlagen25

1 Erlernen von Turnfertigkeiten.....	25
1.1 Bewegungstechnik als methodischer Ausgangspunkt.....	25
1.2 Damit Gerätturnen Spaß macht: Rahmenbedingungen für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung	28
2 Voraussetzungen schaffen	31
2.1 Die Turnstunde beginnt: Warm-up im Turnen	31
2.1.1 Warum sich aufwärmen?	31
2.1.2 Gestaltung eines Aufwärmprogramms	32
2.1.3 Grundmuster eines Aufwärmprogramms	33
2.2 Turnspezifische Beweglichmachung (Dehnung).....	34
2.3 Turnspezifisches Krafttraining	41
2.3.1 Übungen zur Verbesserung der Körperspannung	41
2.3.2 Gerätturnspezifisches Stationskrafttraining.....	46
2.3.3 Bodenturn-Grundlagenkreistraining.....	49

B Fertigkeitmethodik an den Geräten.....55

I Bodenturnen55

1 Zur Gestaltung einer Bodenübung	55
1.1 Inhalte einer Bodenübung	55
1.2 Bodenspezifische Anforderungen.....	58
1.3 Das „Gerät“ Boden: Raum und Raumwege	60
1.4 Bodenmusik der Frauen	62

1.5	Weitere gestalterische Aspekte.....	63
1.6	Tipps für die Zusammenstellung einer Bodenübung	64
2	Felgrolle (... in den Handstand)	66
3	Langsame Handstütz-Überschläge vorwärts und rückwärts	75
3.1	Bogengang rückwärts (langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts)...	76
3.2	Sitzbogengang.....	79
3.3	Bogengang vorwärts (langsamer Handstütz-Überschlag vorwärts).....	81
4	Handstütz-Überschlag vorwärts gestreckt und gespreizt	85
5	Flick-Flack (Handstütz-Überschlag rückwärts).....	95
6	Temposalto	113
7	Menichelli: Handstütz-Überschlag rückwärts gespreizt	119
8	Auerbach: Handstütz-Überschlag rückwärts gespreizt aus der Vorwärtsbewegung	125
9	Einbeinig abgesprungene, freie Überschläge seitwärts und vorwärts gespreizt	130
9.1	Freies Rad (freier Überschlag seitwärts gespreizt)	130
9.2	Freier Schritzüberschlag (freier Überschlag vorwärts gespreizt).....	136
9.3	Schrittsalto zum Hockstrecksitz (freier Hockspreis-Überschlag vorwärts zum Hockstrecksitz).....	143
10	Salto vorwärts	147
10.1	Methodik I: Der Klassiker – Salto auf den Mattenberg	155
10.2	Methodik II: Der Erlebniskick – Salto über ein Hindernis	158
10.3	Methodik III: Salto vorwärts mit sicherer Drehgriffhilfe – Japansalto.....	162
11	Salto rückwärts gehockt aus der Radwende	167
12	Schraubensalto rückwärts	186
12.1	Der Einstieg: Ganze Längsachsendrehung mit Armführung ohne Breitenachsenrotation	188
12.2	Einstieg über die Frühschraube	190
12.3	Strecksalto mit Spätschraube	193

II	Schwebebalken	199
1	Zur Gestaltung einer Balkenübung.....	199
2	Methodische Hinweise	203
2.1	Allgemeine Tipps für das Üben und Turnen auf dem Balken	204
2.2	Vier Stufen der Methodik durch Veränderung der Gerätsituationen ...	205
2.2.1	Stufe I: Turnen auf der Linie am Boden.....	206
2.2.2	Stufe II: Turnen auf dem niedrigen (breiten) Balken.....	207
2.2.3	Stufe III: Hüfthohe Balancierebene	208
2.2.4	Stufe IV: Turnen auf der Zielhöhe	208
3	Beispielstunde: Scherhandstand.....	210
4	Beispielstunde: Von der Rolle vorwärts zur freien Rolle und zum Aufgang Aufrollen	217
5	Hilfegebung bei ausgewählten akrobatischen Elementen	225
5.1	Akrobatische Elemente auf dem Balken.....	225
5.2	Aufgänge	227
5.2.1	Aufgänge aus dem Seitstand	227
5.2.2	Aufgänge aus dem Querstand	227
5.2.3	Aufgänge aus dem Schrägstand.....	229
5.3	Abgänge	230
III	Kleine Gerätturnanatomie	236
IV	Die Turnbibliothek	238
V	Anhang: Übersichten	241
1	Kernelemente der DTB-Pflichtübungen A1-A9 und des Schulwettkampfs „Jugend trainiert für Olympia“ (L-Stufen)	241
1.1	Boden: Akrobatische Elemente	242
1.2	Boden: Gymnastische Elemente.....	243
1.3	Schwebebalk/Schwebebalken	244
2	Das Gerätturnabzeichen 2000 des Deutschen Turner-Bundes.....	245
3	Bundesjugendspiele Gerätturnen ab 2000/2001	248
VI	Bildnachweis.....	252