

# Inhalt

Widmungen	10
Vorwort DTB	12
Zum Buch	14
Einleitung: Gerätturnen – uralt und heute so aktuell wie nie	18
<b>Teil A Didaktik und Methodik eines Gerätturnens für alle</b>	<b>31</b>
<b>I Didaktik</b>	<b>32</b>
1 Was ist Gerätturnen?	33
2 Warum Gerätturnen?	37
<b>II Methodik: Wie wird Gerätturnen durchgeführt</b>	<b>44</b>
1 Was ist Methodik?	44
2 Methodischer Aufbau nach Handlungsinhalten und -schwerpunkten	46
3 Turnerische Bewegungsgrundformen und Basisfertigkeiten	47
4 Methodisches Vorgehen	49
4.1 Lernvoraussetzungen	50
4.2 Lernschritte: Methodische Prinzipien im Gerätturnen	52
5 Methodische Hilfen im Turnen	54
5.1 Geräte- und Partnerhilfen	54
5.2 Verbale Hilfe	55
5.3 Fehlerkorrektur	58
6 Unterrichtsgestaltung	60
6.1 Zeitliche und inhaltliche Gliederung der Einzelstunden	60
6.2 Demonstrations- und Übungslauf in einer Übungsgruppe	60
6.3 Stichworte zu organisatorischen Planungsprinzipien	62
<b>Teil B Basisfertigkeiten an den Geräten</b>	<b>67</b>
<b>I Bodenturnen</b>	<b>68</b>
1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen	71
1.1 Stützen	71

1.2	Körperspannung und Stützen	73
1.2.1	Körperspannung	73
1.2.2	Körperspannung halten in Kombination mit Stützen	75
1.3	Rollen	76
1.4	Grundlagen – Kreistraining für das Bodenturnen	78
<b>2</b>	<b>Rolle vorwärts und Sprungrolle</b>	<b>81</b>
<b>3</b>	<b>Rolle rückwärts</b>	<b>87</b>
<b>4</b>	<b>Aufschwingen in den Handstand</b>	<b>94</b>
<b>5</b>	<b>Handstand-Abrollen</b>	<b>104</b>
<b>6</b>	<b>Rolle rückwärts in den Handstand</b>	<b>109</b>
<b>7</b>	<b>Vom Scherhandstand zum Rad</b>	<b>113</b>
<b>8</b>	<b>Radwende/Rondat</b>	<b>128</b>
<b>9</b>	<b>Gymnastische Elemente</b>	<b>137</b>
<b>II</b>	<b>Sprunggeräte</b>	<b>142</b>
<b>1</b>	<b>Absprung und Landung</b>	<b>143</b>
<b>2</b>	<b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen</b>	<b>146</b>
2.1	Springen (Prellfedern) und Prellabdruck	146
2.2	Stützspringen	150
2.3	Landen	154
2.4	Stützsprung-Kreistraining	158
<b>3</b>	<b>Stützsprunghockwende</b>	<b>160</b>
<b>4</b>	<b>Stützsprunghocke</b>	<b>167</b>
<b>5</b>	<b>Stützsprunggrätsche</b>	<b>179</b>
<b>III</b>	<b>Hang- und Stützgeräte</b>	<b>188</b>
<b>1</b>	<b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen</b>	<b>189</b>
1.1	Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen	189
1.2	Stützen	192
1.3	Hang- und Stütz-Kreistraining	194
<b>2</b>	<b>Reck/Stufenbarren</b>	<b>196</b>
2.1	(Folg-)Aufschwung und Aufzug	196
2.2	(Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts	205

2.3	(Felg-)Unterschwung/Felgabschwung	212
<b>3</b>	<b>Parallelbarren</b>	<b>219</b>
3.1	Schwingen im Stütz	222
3.2	Kehre	231
3.3	Wende	236
<b>IV</b>	<b>Balanciergeräte</b>	<b>244</b>
1	<b>Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen</b>	<b>247</b>
1.1	Balancierfähigkeit verbessern	247
1.2	Balancierstationsturnen	265
<b>2</b>	<b>Gymnastische Elemente</b>	<b>267</b>
2.1	Gehen	267
2.2	Federn, Hüpfen und Springen	270
2.3	Drehungen	275
2.3.1	Beidbeinige Drehungen	275
2.3.2	Einbeinige Drehungen	277
<b>3</b>	<b>Ein Gleichgewichtselement – die Standwaage</b>	<b>279</b>
<b>V</b>	<b>Terminologie</b>	<b>286</b>
<b>1</b>	<b>Körperachsen</b>	<b>287</b>
<b>2</b>	<b>Bewegungsarten: Translation und Rotation</b>	<b>288</b>
<b>3</b>	<b>Bewegungsrichtungen</b>	<b>290</b>
3.1	Bezeichnungen von Bewegungsrichtungen des Körpers	290
3.2	Räumliche Bezeichnungen bei Bewegungen von Körperteilen	291
<b>4</b>	<b>Zeitliche Ausdrucksmittel (Beispiele)</b>	<b>292</b>
<b>5</b>	<b>Körperhaltungen</b>	<b>292</b>
5.1	Körperbezogene Körperhaltungen	292
5.2	Räumliche Arm- und Beinhaltungen/-positionen	295
<b>6</b>	<b>Stellungen und Verhalten des Körpers zum Gerät</b>	<b>296</b>
6.1	Körperseiten zum Gerät	297
6.2	Körper und Gerätgassen	297
6.3	Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse	298
6.4	Seit- und Querspreizen der Beine	299

<b>7</b>	<b>Verhalten des Körpers am Gerät</b>	<b>300</b>
7.1	Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz	300
7.2	Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden	303
<b>8</b>	<b>Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät</b>	<b>303</b>
<b>9</b>	<b>Bezeichnungen nach Strukturgruppen</b>	<b>303</b>
9.1	Fertigkeiten mit Rotationen um feste Drehachsen an Hang- und Stützgeräten, z. T. auch Stützfertigkeiten am Boden und Balken	305
9.2	Kurzfristige, momentane und freie Drehachsen: Rollen, Überschläge und Sprung	307
9.3	Kombination aus verschiedenen Strukturgruppen	308
9.4	Nähere Bezeichnungen von Fertigkeiten gleicher Strukturgruppen durch Zusätze	309
<b>10</b>	<b>Griffarten am Gerät</b>	<b>310</b>
<b>VI</b>	<b>Kleine Gerätturnanatomie</b>	<b>314</b>
<b>VII</b>	<b>Die Turnbibliothek</b>	<b>318</b>
1	Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten	318
2	Literaturhinweise zur Turngeschichte	327
<b>VIII</b>	<b>Übersichten</b>	<b>332</b>
<b>Anhang I Sprung:</b> Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008		
		332
<b>Anhang II Reck/Holm des Stufenbarrens:</b> Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008		
		333
<b>Anhang III Parallelbarren:</b> Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008		
		336

<b>Anhang IV Balanciergeräte/Schwebebalken:</b> Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	336
<b>Anhang V Boden:</b> Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	338
<b>Anhang VI Das Gerätturnabzeichen 2008</b>	
des Deutschen Turner-Bundes	339
<b>Zu guter Letzt: Turnen ist keine Frage des Alters</b>	348
<b>Bildnachweis</b>	350
<b>Register</b>	352