

Inhalt

Widmungen	10
Vorwort DTB	12
Zum Buch	14
Einleitung: Gerätturnen – uralt und heute so aktuell wie nie	18
Teil A Didaktik und Methodik eines Gerätturnens für alle	31
I Didaktik	32
1 Was ist Gerätturnen?	33
2 Warum Gerätturnen?	37
II Methodik: Wie wird Gerätturnen durchgeführt	44
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
Teil B Basisfertigkeiten an den Geräten	67
I Bodenturnen	68
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
2	Rolle vorwärts und Sprungrolle	81
3	Rolle rückwärts	87
4	Aufschwingen in den Handstand	94
5	Handstand-Abrollen	104
6	Rolle rückwärts in den Handstand	109
7	Vom Scherhandstand zum Rad	113
8	Radwende/Rondat	128
9	Gymnastische Elemente	137
II	Sprunggeräte	142
1	Absprung und Landung	143
2	Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen	146
2.1	Springen (Prellfedern) und Prellabdruck	146
2.2	Stützspringen	150
2.3	Landen	154
2.4	Stützsprung-Kreistraining	158
3	Stützsprunghockwende	160
4	Stützsprunghocke	167
5	Stützsprunggrätsche	179
III	Hang- und Stützgeräte	188
1	Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen	189
1.1	Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen	189
1.2	Stützen	192
1.3	Hang- und Stütz-Kreistraining	194
2	Reck/Stufenbarren	196
2.1	(Felg-)Aufschwung und Aufzug	196
2.2	(Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts	205

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

7	Verhalten des Körpers am Gerät	300
7.1	Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz	300
7.2	Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden	303
8	Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät	303
9	Bezeichnungen nach Strukturgruppen	303
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
10	Griffarten am Gerät	310
VI	Kleine Gerätturnanatomie	314
VII	Die Turnbibliothek	318
1	Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten	318
2	Literaturhinweise zur Turngeschichte	327
VIII	Übersichten	332
	Anhang I Sprung: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	332
	Anhang II Reck/Holm des Stufenbarrens: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	333
	Anhang III Parallelbarren: Ausgewählte Kernelemente der Anforderungen P1-P5 aus dem Wettkampfprogramm des Deutschen Turner-Bundes 2008	336

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