

VORWORT . . . . .	7
A. DER TURNERISCHE WETTKAMPF AN GERÄTEN . . . . .	9
B. FUNKTION UND AUFBAU METHODISCHER ÜBUNGSREIHEN . . . . .	11
C. ANREGUNGEN ZUR ANWENDUNG METHODISCHER ÜBUNGSREIHEN (LEIST) . . . . .	13
D. DIE KERNÜBUNGEN AUS DEM PROGRAMM DER BUNDESJUGENDSPIELE . . . . .	19
I. Reck (DIECKERT) . . . . .	19
<i>Grundbegriffe der Turnsprache am Reck</i> . . . . .	20
<i>Zielübung: Unterschwung vorlings rückwärts</i> . . . . .	21
<i>Zielübung: Felgaufschwung vorlings rückwärts</i> . . . . .	30
<i>Zielübung: Felgaufschwung vorlings rückwärts — „Freie Felge“</i> . . . . .	40
<i>Zielübung: Felge vorlings vorwärts</i> . . . . .	46
<i>Zielübung: Mühlaußschwung vorwärts — Mühlumschwung vorwärts</i> . . . . .	49
<i>Zielübung: Felgaufschwung rücklings vorwärts — Felgumschwung rücklings vorwärts</i> . . . . .	57
<i>Zielübung: Kippen vorlings vorwärts    Laufkippe, Schwebekippe, Stützkippe, Schwingkippe</i> . . . . .	63
<i>Zielübung: Abgänge über die Stange: Hockwende, Flanke, Kehre, Hocke, Grätsche, Bücke</i> . . . . .	71
<i>Zielübung: Schwungstemmen</i> . . . . .	81
<i>Zielübung: Riesenfelgaufschwung — Riesenfelgumschwung</i> . . . . .	88
II. Barren (DIECKERT) . . . . .	92
<i>Grundbegriffe der Turnsprache am Barren</i> . . . . .	92
<i>Zielübung: Kehren</i> . . . . .	92
<i>Zielübung: Wenden</i> . . . . .	101
<i>Zielübung: Kreishockwende, Kreisflanke, Kreiswende, Kreisbrücke, Kreiskehre</i> . . . . .	106
<i>Zielübung: Oberarmrolle vorwärts — Oberarmstand</i> . . . . .	110
<i>Zielübung: Oberarmhangkippe</i> . . . . .	114
<i>Zielübung: Ellgriffkippe</i> . . . . .	118
<i>Zielübung: Schwungstemme rückwärts</i> . . . . .	122
<i>Zielübung: Schwungstemme vorwärts</i> . . . . .	126
<i>Zielübung: Rolle rückwärts in den Oberarmhang und Stütz</i> . . . . .	128
III. Bodenturnen (KOCH) . . . . .	132
<i>Zielübung: Flugrolle</i> . . . . .	132
<i>Zielübung: Rolle rückwärts durch den Handstand</i> . . . . .	136
<i>Zielübung: Handstand — Handstandüberschlag — seitwärts („Rad“) mit Erweiterungen</i> . . . . .	138
<i>Zielübung: Nacken- bzw. Kopfüberschlag (Nackenkippe/Kopfkippe)</i> . . . . .	150
<i>Zielübung: Handstandüberschlag vorwärts</i> . . . . .	157
<i>Zielübung: Handstandüberschlag rückwärts (Flick-Flack)</i> . . . . .	162
<i>Zielübung: Salto vorwärts gehockt</i> . . . . .	169

IV. Stützsprünge (KOCH)	173
<i>Zielübung: Grätsche über den Bock, den Doppelbock und Kasten (quer)</i>	180
<i>Zielübung: Grätsche über den langgestellten Kasten</i>	183
<i>Zielübung: Hocke über den Bock, den quer- und langgestellten Kasten</i>	189
V. Stufenbarren (KOCH)	193
<i>Zielübung: Felgaufschwung am hohen Holm</i>	197
<i>Zielübung: Aufstemmen auf den höheren Holm</i>	202
<i>Zielübung: Hohe Wende und „Rad“</i>	203
VI. Schwebebalken (KOCH)	209
1. <i>Aufgänge auf den Schwebebalken</i>	209
2. <i>Sprünge auf dem Schwebebalken</i>	211
3. <i>Statische Elemente des Bodenturnens auf dem Schwebebalken</i>	212
4. <i>Dynamische Elemente des Bodenturnens auf dem Schwebebalken</i>	213
5. <i>Abgänge</i>	214
E. HINWEISE ZUM AUFBAU VON KÜRÜBUNGEN (DIECKERT)	217
I. Die Kür im Bodenturnen	219
II. Die Kür im Schwebebalkenturnen	225
III. Die Kür im Barrenturnen	226
IV. Die Kür im Reckturnen	231
V. Die Kür bei den Sprüngen und in der Kombination	234
F. REGISTER DER DARGESTELLTEN KERNÜBUNGEN	237
G. LITERATUR	239