

**Einführung und Nutzung** 5

---

**Frühe akrobatische  
Bewegungskunststücke  
am Boden** 8

---

Kapitel 1 kann über die **SPORT-App**  
abgerufen werden.

**Zugänglichkeit  
für alle –  
aber wie?** 9

---

Kapitel 2 kann über die **SPORT-App**  
abgerufen werden.

**Aktive und passive  
Hilfs- und Sicherheits-  
maßnahmen** 10

---

- 3.1 Die aktiven und passiven Hilfs-  
und Sicherheitsmaßnahmen –  
methodisch unverzichtbar für  
ein zugängliches und sicheres  
Turnen 11
- 3.2 Allgemeingültige Prinzipien zur  
Anwendung des aktiven Helfens  
und Sicherns 12
- 3.3 Die hauptsächlichen  
aktiven Helfergriffe 15
- 3.4 Geräte- und Geländehilfen  
(passive oder indirekte Hilfen) 17
- 3.5 Das aktive Sichern und weitere  
Sicherheitsmaßnahmen 18
- 3.6 Die Mattensicherung 19
- 3.7 Problematik von Körpernähe,  
Körperberührungen und  
Körperpräsentationen beim  
Turnen und der Akrobatik 22

**Unterrichtspraxis** 27

---

- 4.1 Kinder in Bewegung bringen 28
- 4.2 Körperspannung als zwingende  
Voraussetzung für Turnen,  
Parkour und Akrobatik 30
- 4.3 Körperspannung partner-  
schaftlich erfahren 30

**Jetzt geht's rund –  
von den Rollen zum  
Salto** 37

---

- 5.1 Bausteine für ein kooperatives,  
individualisiertes und diffe-  
renziertes Lehren und Lernen 38
- 5.2 Rolle vorwärts in verschiedenen  
Variationen 38

5.3 Rolle rückwärts in verschiedenen Variationen	46	6.3 Handstand und Rolle verbinden – Handstandabrollen	96
5.4 Sprungrolle (Flugrolle)	49	6.4 Rolle rückwärts in den (flüchtigen) Handstand	99
5.5 Salto vorwärts gehockt (freier Überschlag vorwärts/Front Flip)	52	6.5 Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	102
5.6 Methodische Vermittlungsschritte des Salto vorwärts an unterschiedlichen Stationen und Gerätekonstellationen	57	6.6 Radwende (Handstützüberschlag seitwärts mit Vierteldrehung)	110
5.7 Salto rückwärts gehockt (freier Überschlag rückwärts/Back Flip)	70	6.7 Radüberschlag	113
5.8 Methodische Vermittlungsschritte des Salto rückwärts an unterschiedlichen Stationen und Gerätekonstellationen	73	6.8 Handstützüberschlag vorwärts (Handstandüberschlag/ Fronthandspring) und Bogen- gang vorwärts	115
		6.9 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts/Backhandspring)	127
		6.10 Gymnastische Elemente des Bodenturnens	136
<b>So wird die Welt auf den Kopf gestellt</b>	82		

---

6.1 Vom Schwingen in den Handstand zu den Handstützüberschlägen	83
6.2 Das Aufschwingen in den (flüchtigen) Handstand	83

## **Attraktive Unterrichts-gestaltung** 137

---

7.1 Verschiedene Anwendungsbeispiele von Akrobatik-, Bodenturn- und Parkourinhalten	138
7.2 „Akrobat schöööön“ – Einführung in einfache partnerakrobatische Basiselemente (Primarstufe)	138
7.3 Bewegungsabenteuer im Dschungelparcours	149
7.4 Wettbewerbs- und Wettkampfsituationen im Gerätturnen	155
7.5 Ein alternatives Zirkusprojekt nimmt Gestalt an	160

**Zum Abschluss dieser Handreichung** 174

## **Anhang**

---

Kapitel 8 kann über die **SPORT-App** abgerufen werden. 175