

## 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 Sicherheitsmaßnahmen 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 partnerschaftlich erfahren 30

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

---

- 5.1 Bausteine für ein kooperatives, individualisiertes und differenziertes 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

## So wird die Welt auf den Kopf gestellt

82

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

## Attraktive Unterrichtsgestaltung

137

7.1 Verschiedene Anwendungsbeispiele von Akrobatik-, Bodenturn- und Parkourinhalten	138
7.2 „Akrobat schöön“ – 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