

A. Theorieteil

Einleitung	15
Aspekte der Biomechanik für die Praxis des Lehrens und Lernens im Gerät- und Kunstturnen	16
Die Bewegungsarten	16
Die Drehachsen im GT/KT	17
Die Körperachsen	19
Die Schwerkraft und der Körperschwerpunkt	20
Das Auslösen von Drehbewegungen	20
Veränderung der Rotationsgeschwindigkeit	21
Die Konter- oder Schnepperbewegungen bzw. -schwünge	29
Bewegungsanalysen im GT/KT	32
Die optimale Ausgangsposition des Körpers vor Beginn der Hauptfunktionsphase in bezug auf die jeweilige Drehachse	32
Strukturmerkmale des Gerät- und Kunstturnens	35
Lehren und Lernen im Gerättturnen /Kunstturnen	39
Überlegungen zum Aufbau von Lehrwegen	39
Mögliche Lehrwege beim Erlernen neuer Bewegungsaufgaben	41
Möglichkeiten und Kriterien für die Konzeption von Lehrwegen	42
Hinweise, warum die Lehrwege in diesem Buch nach funktionstragenden Bewegungsabschnitten (Funktionsphasen) aufgebaut worden sind	42
Beispiel der Organisation von Lernschritten	43
Vom Neulernen zum Stabilisieren	43
Zum Problem der „Lernübertragung“ (Transferproblematik).	44
Bewegungsbeobachtung, Bewegungsvorstellung, Erkennen von Bewegungsfehlern und Fehlerkorrektur	46
Bewegungsbeobachtung	46
Bewegungsvorstellung	46
Bewegungsfehler	46
Bewegungskorrektur	47

B. Praxisteil

Boden	
Hinweise zur praktisch-methodischen Arbeit	51
Vorbemerkungen zum Bodenturnen	
Anläufe und Absprünge	52
Einbeinige Absprünge vorwärts	52
Beidebeinige Absprünge vorwärts	55
Beidebeinige Absprünge rückwärts	55
Überschlagbewegungen	58
Handstandschwingen	58
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)	62
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4-Drehung (Radwende)	66
Nackenstütz-Überschlag (Nackenüberschlag)	72
Kopfstütz-Überschlag (Kopfüberschlag) aus dem Stand	78
Handstütz-Überschlag vorwärts (Handstandüberschlag)	82
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)	88
Salto vorwärts gehockt aus dem Anlauf mit Armführung a) ..	96
Salto vorwärts gehockt aus dem Anlauf mit Armführung b) ..	102
Salto rückwärts gehockt	108
Salto rückwärts gestreckt	114
Doppelsalto rückwärts	120
Rollbewegungen	126
Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) mit gebeugten Armen	126
Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) mit gestreckten Armen	130

Pauschenpferd

Einleitung	137
Biomechanische Aspekte beim Pauschenpferdturnen	137
Die Gerätachsen	137
Biomechanische Aspekte des Parallelschwungens	137
Die biomechanischen Aspekte des Kreisschwungens (Kreisflanken)	138
Zur strukturellen Zuordnung	140
Parallelschwünge (Spreizschwünge)	141
Vor- und Rückspreizen aus dem Stütz vorlings	142
Rückspreizen aus dem Stütz rücklings	148
Scherspreizen (Scheren) vorwärts nach links	152
Scherspreizen (Scheren) rückwärts nach links	156
Kehren als Abgang	160
Kreisschwünge	164
Kreisspreizen (Unterkreisen)	164
Kreisflanken	168
Kreisflanken mit Wandern	174
Drehflanke (Aus- und Einkehren)	180
Kreisflanken im Querverhalten (auch auf einer Pausche)	186
Kreisflanken mit Drehwende und Vorflanken (Tschechenkehre)	190
Spreiz-Kreisflanken (Thomas-Kreisel)	196

Ringe

Einleitung	202
Statistische, Kraft- und Gleichgewichtselemente	203
Der Handstand	203
Grundschwünge	206
Schwingen im Langhang (Vor- und Rückschwung)	207
Schwingen im Stütz (Rück- und Vorschwung)	212
Stemmbewegungen	214
Stemmaufschwung rückwärts aus dem Lang- in den Kipphang (Einkugeln)	214
Stemmumschwung aus dem Hang in den Hang (Kugeln)	218
Stemmaufschwung (Schwungstemme) rückwärts in den Stütz	222
Riesen-Stemmauf- bzw. -umschwung in den Handstand	226
Stemmaufschwung (Schwungstemme) vorwärts	232
Felgbewegungen	236
Felgschleudern aus dem Felg- in den Langhang	236
Felgumschwung aus dem Langhang in den Langhang (Doppelschleudern)	240
Felgaufschwung aus dem Langhang in den Stütz bzw. Handstand	244
Riesen-Felgaufschwung und -umschwung	250
Kippbewegungen	254
Kippe vorwärts in den Stütz	254
„Kippe“ rückwärts (Felge aus der Ruhelage) in den Stütz	258
Überschlagbewegungen	262
Salto rückwärts gestreckt	262
Salto vorwärts gewinkelt	266
Doppelsalto rückwärts gehockt	270

Sprung

Vorbereitung für Stützsprünge	276
Der Absprung	276
Die Landung	278
Der Anlauf	280
Stützsprünge mit „Beinschwungbewegungen“	
(Gegendrehung)	282
Sprunghocke	282
Sprungbücke	288
Sprunggrätsche	292
Sprunghecht	294
Stützsprünge mit Überschlagbewegungen	298
Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt	298
Handstütz-Sprungüberschlag gewinkelt (Yamashita)	304
Handstütz-Überschlag vorwärts mit	
Salto vorwärts gehockt	310
Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit 1/4-LAD	
und Salto rückwärts (Tsukahara)	316

Saltos mit LAD (Schraubenbewegungen)

Theoretische Aspekte zu den „Schraubenbewegungen“	322
Kurze historische Erläuterungen	322
Bewegungstheoretische Betrachtungen zu den „Schraubenbewegungen“	323
Das Charakteristikum der Saltos	323
Mechanische Ursachen für die Drehauslösung um die KLA bei Saltos	323
Drehungen um die KLA bei Doppelsalto (Tsukahara)	326
Zur Entscheidung, welche Technik zur Drehauslösung angewandt werden soll	327
Zur strukturellen Zuordnung der „Schraubenbewegungen“	328
Reihenbildserien der Saltos mit LAD, die nicht praktisch-methodisch erarbeitet werden	330

Praktisch-methodische Erarbeitung

Salto vorwärts gewinkelt mit 1/2 LAD (freie Impulsschraube)	340
Salto rückwärts gestreckt mit 1/1-LAD (freie Impulsschraube)	346
Salto rückwärts gestreckt mit 1/1-LAD (Drehabstoßschraube)	352
Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1-LAD (freie Impulsschraube)	358