

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	9
----------------------	---

1 Turnerische Grundformen 11

1.1 Was sind turnerische Grundformen?	11
1.2 Hangschwung	11
1.2.1 Aufgaben zum Erlernen des Schaukelns	12
1.2.1.1 Schaukeln im Hang	12
1.2.1.2 Übungen im Sturzhang	12
1.2.1.3 Schaukeln von Geräten, auf und über Geräte	14
1.2.2 Aufgaben zum Erlernen des Schwingens	15
1.2.2.1 Aufgaben beim Vorschwung	15
1.2.2.2 Aufgaben beim Rückschwung	17
1.2.2.3 Überdrehen rückwärts - Zielfertigkeit	19
1.3 Stütزشwung	20
1.3.1 Aufgaben zum Erlernen des Stütزشwungs	21
1.3.1.1. Der Beinrückschwung	21
1.3.1.2 Koordination von Beinrückschwung und Armstreckung	22
1.3.1.3 Üben unter variablen Bedingungen	24
1.3.2 Hocke - Zielfertigkeit	25
1.4 Stützsprung	27
1.4.1 Anlauf - Auf- und Absprung	27
1.4.2 Niedersprung	28
1.4.2.1 Vom Klettern zum Springen	28
1.4.2.2 Sprung zur Bankstellung	30
1.4.2.3 Der „Flieger“	31
1.4.3 Stützsprung als Ganzheit	32
1.5 Zusammenfassung	33

2 Basiselemente 35

2.1 Was sind Basiselemente?	35
2.2 Bodenturnen	35
2.2.1 Rolle vorwärts	35
2.2.2 Rolle rückwärts	37
2.2.3 Handstandabrollen	38
2.2.4 Rad	39
2.2.5 Radwende	41
2.2.6 Felgrolle	44
2.2.7 Handstützüberschlag vorwärts	47
2.2.8 Handstützüberschlag rückwärts	50
2.3 Reck/Stufenbarren	54
2.3.1 Hüftaufschwung vorlings rückwärts.	54
2.3.2 Hüftumschwung vorlings rückwärts	55
2.3.3 Hüftumschwung vorlings vorwärts	58
2.3.4 Felgunterschwung vorlings rückwärts	59
2.3.5 Liegehangkippaufschwung	62
2.4 Schwebebalken	63
2.4.1 Rolle vorwärts	64

2.4.2 Rad	65
2.4.3 Handstützüberschlag vorwärts	66
2.5 Barren	67
2.5.1 Kehre	68
2.5.1.1 Kehre mit zugeordneter Drehung	68
2.5.2 Wende	69
2.5.2.1 Wende mit zugeordneter Drehung	69
2.5.3 Kreishockwende	70
2.5.4 Oberarmstand	72
2.6 Zusammenfassung	73

3 Kombinationen 75

3.1 Was sind Kombinationen?	75
3.2 Sukzessiv- und Simultankombinationen	75
3.2.1 Sukzessivkombinationen	75
3.2.2 Simultankombination	77
3.3 Zusammenfassung	78

4 Turnerische Fertigkeiten 79

4.1 Kippbewegungen	79
4.1.1 Kippaufschwünge vorlings	79
4.1.1.1 Schwebehangkippaufschwung	79
4.1.1.2 Hangkippaufschwung	80
4.1.1.3 Stützkippaufschwung	82
4.1.2 Kippaufschwünge rücklings	83
4.1.2.1 Aus dem Stütz rücklings	84
4.1.2.2 Aus dem Schwebehang oder Hang	85
4.1.2.3 Ellhangkippaufschwung	86
4.1.2.4 Kippunterschwing	88
4.1.3 Kippumschwung rücklings vorwärts	89
4.1.4 Oberarmkippe	91
4.1.5 Zusammenfassung	93
4.2 Felgbewegungen	94
4.2.1 Felgunterschwing aus dem Angrätschen	94
4.2.2 Felgaufschwung vorlings rückwärts	95
4.2.3 Felgumschwung	98
4.2.4 Felgrolle rückwärts am Barren	100
4.2.5 Zusammenfassung	102
4.3 Stemmbewegungen	102
4.3.1 Stemmaufschwünge	102
4.3.1.1 Stemmaufschwung rückwärts am Barren	102
4.3.1.2 Stemmaufschwung vorwärts am Barren	105
4.3.1.3 Stemmaufschwung am Reck mit Ristgriff	106
4.3.1.4 Stemmaufschwung am Reck mit Kammgriff	108
4.3.2 Stemmumschwung	110
4.3.2.1 Stemmumschwung am Reck	110
4.3.3 Zusammenfassung	110
4.4 Überschlagbewegungen	112
4.4.1 Überschläge aus dem Hang	112
4.4.1.1 Salto rückwärts	112

4.4.2 Überschläge vorwärts mit Stütz	114
4.4.2.1 Handstützüberschlag vorwärts gespreizt	114
4.4.2.2 Handstützüberschlag vorwärts mit Scherspreizen	115
4.4.2.3 Nackenstützüberschlag	116
4.4.2.4 Kopfstützüberschlag	117
4.4.2.5 Handstützüberschlag gehechtet	119
4.4.3 Überschläge rückwärts mit Stütz	120
4.4.3.1 Handstützüberschlag rückwärts gespreizt	120
4.4.4 Ungestützte Überschläge aus dem Absprung	120
4.4.4.1 Salto vorwärts gehockt	121
4.4.4.2 Salto rückwärts gehockt	122
4.4.4.3 Salto rückwärts gestreckt	124
4.4.5 Überschläge als Stützsprung	126
4.5 Langsame Überschlagformen und gehobene Handstände	131
4.5.1 Was sind langsame Überschlagformen?	131
4.5.1.1 Langsamer Handstützüberschlag vorwärts	131
4.5.1.2 Langsamer Überschlag rückwärts	133
4.5.2 Was sind gehobene Handstände?	134

Abbildungsverzeichnis	137
------------------------------------	------------

Verzeichnis der Schemata	139
---------------------------------------	------------

Tabellenverzeichnis	139
----------------------------------	------------

Literaturverzeichnis	140
-----------------------------------	------------