

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	1
<b>A. GERÄTTURNEN</b> . . . . .	
1. Geräteausstattung für eine Standardhalle (15 m × 27 m) . . . . .	
2. Literatur: Gerätturnen . . . . .	
3. Gerätturnen in den Klassen 5 und 6 . . . . .	
<b>Boden</b> . . . . .	
Flugrolle (Sprungrolle) . . . . .	
Rolle rückwärts . . . . .	
Aufschwingen in den Handstand . . . . .	
Handstandabrollen . . . . .	
Rad (Handstütz-Überschlag seitwärts) . . . . .	
<b>Sprungeräte</b> . . . . .	
Hockwende (Sprung-Drehhocke) über den Kasten (quer) . . . . .	
Grätsche (Sprung-Grätsche) über den Bock . . . . .	
Hocke (Sprunghocke) über den Bock oder Kasten (quer) . . . . .	
Hocken und Grätschen an Gerätebahnen . . . . .	
Z Strecksprung mit Absprung vom Minitrampolin . . . . .	
<b>Barren (Z Mädchen)</b> . . . . .	
Schwingen im Stütz . . . . .	
Kehre rechts und links . . . . .	
Z Vorbereiten der Kippe am Barrenende . . . . .	
<b>Reck/Stufenbarren</b> . . . . .	
Unterschwung (Felgunterschwung) . . . . .	
Aufschwung (Hüft-Aufschwung) . . . . .	
Z Knieaufschwung . . . . .	
Umschwung vorlings-rückwärts (Hüftumschwung) . . . . .	
Z Hockwende (Drehhocke) über den hohen Holm . . . . .	
<b>Schwebebalken (0,80 m–1,00 m) (Z Jungen)</b> . . . . .	
Hockwende (Drehhocke) als Aufgang . . . . .	
Einbeiniges Aufspringen . . . . .	
Schrittarten . . . . .	
Sprünge . . . . .	
Einfache Drehungen . . . . .	
Strecksprung als Abgang . . . . .	
<b>Übungsverbindungen</b> . . . . .	
<b>Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen</b> . . . . .	

<b>Kondition</b>	36
Übungen zur Verbesserung der Haltekraft	36
Übungen zur Verbesserung der Stützkraft	36
Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft	36
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit	37
<b>4. Gerätturnen in den Klassen 7 und 8</b>	39
<b>Jungen:</b>	39
<b>Boden</b>	39
Rolle rückwärts (Felgrolle) durch den flüchtigen Handstand	39
<b>Sprunggeräte</b>	40
Hocke über den Kasten (quer)	40
Vorbereiten der Hocke über den Kasten (längs)	41
Z Hohe Wende am Kasten (quer) oder Pferd mit Absprung vom Minitrampolin	41
<b>Barren</b>	42
Wende	42
Rolle vorwärts	42
Kippe in den Grätschsitz	43
<b>Reck</b>	44
Unterschwung (Felgunterschwung) aus dem Stütz	44
Z Hocke als Abgang	44
Langhangschwünge am sprunghohen Reck	45
<b>Übungsverbindungen</b>	46
<b>Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen</b>	47
<b>Kondition</b>	48
<b>Mädchen:</b>	49
<b>Boden</b>	49
Gymnastische Elemente	49
<b>Sprunggeräte</b>	49
Hocke (Sprunghocke) über den Kasten quer	49
Z Hohe Wende (Sprungwende) am Kasten (quer) oder Pferd mit Absprung vom Trampolin	49
<b>Reck oder Stufenbarren</b>	49
Unterschwung (Felgunterschwung) aus dem Stütz	49
Mühlumschwung (Spreiz-Umschwung vorwärts)	49
<b>Schwebebalken (0,80 m–1,00 m)</b>	50
Sprungaufhocken	50
Schrittarten, Sprünge, Drehungen	50
Grätschwindelsprung als Abgang	51

<b>Übungsverbindungen</b>	51
<b>Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen</b>	51
<b>Kondition</b>	52
<b>5. Gerätturnen in den Klassen 9 und 10</b>	53
<b>Jungen:</b>	53
<b>Boden</b>	53
Radwende (Handstützüberschlag seitwärts mit 1/4-Drehung)	53
Z Handstandüberschlag (Handstütz-Überschlag vorwärts)	54
Salto vorwärts (Überschlag vorwärts gehockt)	54
<b>Sprunggeräte</b>	57
Hocke (Sprunghocke) über den Kasten (längs) oder das Pferd (1,10 m)	57
Z Handstandüberschlag (Handstütz-Sprungüberschlag) über den Kasten	57
<b>Barren</b>	58
Wendekehre	
(Wende rechts mit 1/2-Drehung rechts bzw. Wende links mit 1/2-Drehung links)	58
Z Oberarmstand mit Abrollen vorwärts	59
Oberarm-Kippe in den Stütz	59
Z Stemmen	60
<b>Reck</b>	61
Laufkippe (Kippaufschwung)	61
Z Schwungholen und Schwungkippe (Kippaufschwung)	63
Z Umschwung vorlings-vorwärts (Hüftumschwung)	64
<b>Übungsverbindungen</b>	65
<b>Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen</b>	65
<b>Kondition</b>	66
<b>Mädchen:</b>	67
<b>Boden</b>	67
Radwende (Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4-Drehung)	67
Gymnastische Elemente (Sprünge und Drehungen)	67
Z Handstandüberschlag (Handstütz-Überschlag vorwärts)	67
Z Schrittüberschlag	68
Z Rolle rückwärts (Felgrolle) durch den flüchtigen Handstand	68
<b>Sprunggeräte</b>	68
Hocke (Sprunghocke)	68
Z Handstandüberschlag (Handstütz-Sprungüberschlag) über den Kasten (quer) oder das Pferd	68

<b>Reck oder Stufenbarren</b>	68
Aufstemmen (am Stufenbarren)	68
Hohe Wende	68
Z Kippaufschwung (am Stufenbarren und Reck)	69
Z Hocké als Abgang (Reck)	69
<b>Schwebebalken (1,00 m–1,20 m)</b>	69
Aufhocken (Sprungaufhocken)	69
Z Sprung in den Stütz mit Überspreizen	69
Sprünge	69
Drehungen	69
Z Rolle vorwärts	69
Z Radwende (Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4-Drehung) als Abgang	70
<b>Übungsverbindungen</b>	70
<b>Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen</b>	70
<b>Kondition</b>	70
<b>6. Gerätturnen in Klasse 11</b>	71
„Schlüsselerlebnisse“	71
<b>7. Gerätturnen in den Klassen 12 und 13</b>	72
Durchführungsbestimmungen für die praktische Abiturprüfung im Gerätturnen	72
Übungskatalog Jungen	73
Übungskatalog Mädchen	74
Ausgewählte Übungen und Hinweise zur Bewertung	76
<b>B. LEICHTATHLETIK</b>	81
<b>1. Sportstätten und Geräteausstattung</b>	83
<b>2. Literatur: Leichtathletik</b>	85
<b>3. Leichtathletik in den Klassen 5 und 6</b>	86
<b>Laufen</b>	86
Allgemeine Laufschulung	86
Dauerlauf	86
Schnellaufen	91
Kurzstreckenlauf (50 oder 75 m)	92
Staffeln	93

<b>Springen</b>	94
Allgemeine Sprungschulung	94
Weit- und Hochspringen,	
Einführung einer Weitsprungtechnik aus der Absprungzone	96
Einführung des Flop oder Wälzsprungs	98
Flop	98
Wälzsprung (Straddle)	99
<b>Werfen</b>	99
Allgemeine Wurfschulung	99
Weitwurf mit Schlagball oder 200-g-Ball	102
<b>Kondition</b>	102
<b>Wettkampfformen</b>	102
<b>4. Leichtathletik in den Klassen 7 und 8</b>	107
<b>Laufen</b>	107
Allgemeine Laufschulung	107
Dauerlauf	109
Schnellaufen	112
Z Rundenstaffeln	113
<b>Springen</b>	113
Allgemeine Sprungschulung	113
Weit- und Hochspringen	114
Schrittweitsprung	114
Flop oder Wälzsprung	115
<b>Werfen</b>	116
Allgemeine Wurfschulung	116
Einführung des Drehwurfs	117
Weitwurf (200-g-Ball)	118
<b>Stoßen</b>	118
Einführung des Kugelstoßens	118
<b>Kondition</b>	119
<b>Wettkampfformen</b>	121
<b>5. Leichtathletik in den Klassen 9 und 10</b>	125
<b>Laufen</b>	125
Dauerlauf	125
Einfache Kenntnisse über die Wirkung des regelmäßig betriebenen Dauerlaufs	125
Mittelstreckenlauf	127
Kurzstreckenlauf	127
Z Rundenstaffeln	131
Z Hürdenlaufen	131

<b>Springen</b>	133
Weitsprung	133
Hochsprung	133
<b>Werfen und Stoßen</b>	134
Drehwurf	134
Z Einführung in das Speerwerfen	134
Kugelstoßen	135
<b>Kondition</b>	135
<b>6. Leichtathletik in der Klasse 11</b>	141
<b>7. Leichtathletik in den Jahrgangsstufen 12 und 13</b>	142
<b>C. SCHWIMMEN</b>	145
<b>1. Sportstätten und Geräteausstattung</b>	147
<b>2. Literatur: Schwimmen</b>	149
<b>3. Schwimmen in den Klassen 5 und 6</b>	150
<b>Verhaltens- und Baderegeln</b>	150
<b>Allgemeine Schwimmsschulung</b>	150
Spiele und Staffeln	151
Tauchen in spielerischer Form	153
Springen in spielerischer Form	154
<b>Technikschulung</b>	155
<b>Brustschwimmen:</b>	155
Beinbewegung, Armbewegung	155
Koordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung	156
<b>Rückenkraulschwimmen:</b>	157
Einführung des Kraulbeinschlags	157
Einführung der Armbewegung	158
<b>Start und Wende:</b>	159
Startsprung	159
Z Start zum Brustschwimmen	159
Einführung der Wende beim Brustschwimmen	160
<b>Ausdauerschwimmen</b>	161
<b>Schnellschwimmen</b>	162

<b>Kondition</b>	163
<b>Wettkampfformen</b>	163
Schwimmabzeichen	163
Wettkampfbestimmungen zu „Jugend trainiert für Olympia“	165
Ausschreibung Bundesjugendspiele	166
Lustige Staffeln und Wettkämpfe	169
Wasserfest	170
<b>4. Schwimmen in den Klassen 7 und 8</b>	172
<b>Verhaltens- und Baderegeln</b>	172
<b>Allgemeine Schwimmschulung</b>	172
Spiele und Staffeln	172
Drehungen	173
Tauchen in spielerischer Form	174
Springen in spielerischer Form	175
<b>Technikschulung</b>	176
Festigen und Verbessern der Technik im Brustschwimmen	176
<b>Rückenkraulschwimmen:</b>	176
Koordination von Arm- und Beinbewegung	176
Armbewegung	178
<b>Kraulschwimmen:</b>	178
Einführung des Kraulbeinschlages und der Armbewegung	178
Kraulbeinschlag	178
<b>Start und Wende:</b>	179
Regelgerechter Start und regelgerechte Wende beim Brustschwimmen	179
Einführung des Rückenstarts	180
Wende für eine zweite Schwimmart	181
Einführung der Hand-über-Kopf-Wende (Drehwende) beim Kraulschwimmen	181
Einführung der Drehwende beim Rückenkraulschwimmen	182
<b>Ausdauerschwimmen</b>	182
<b>Schnellschwimmen</b>	183
<b>Z Einführung des Rettungsschwimmens</b>	183
<b>Kondition</b>	184
<b>Wettkampfformen</b>	184
<b>5. Schwimmen in den Klassen 9 und 10</b>	186
<b>Verhaltens- und Baderegeln</b>	186
<b>Allgemeine Schwimmschulung</b>	186

<b>Spiel- und Übungsformen</b>	186
Tauchen	193
Springen	194
<b>Technikschulung</b>	196
Festigen und Verbessern der Technik im Brust- und Rückenschwimmen	196
<b>Kraulschwimmen:</b>	197
Koordination von Arm- und Beinbewegung und Atmung	197
<b>Einführung in das Schmetterlingschwimmen (Delphin)</b>	198
<b>Regelgerechter Start und regelgerechte Wende in zwei Schwimmarten</b>	201
<b>Z Einführung der Rollwende</b>	202
<b>Ausdauerschwimmen</b>	203
<b>Schnellschwimmen</b>	204
<b>Elemente des Rettungsschwimmens</b>	205
<b>Deutscher Rettungsschwimmpaß der DLRG</b>	205
<b>Kondition</b>	207
<b>Wettkampfformen</b>	207
<b>Vorschläge zur Notengebung im Schwimmen (Anhang Kl. 5–10)</b>	208
<b>6. Schwimmen in der Klasse 11</b>	209
<b>7. Schwimmen in den Jahrgangsstufen 12 und 13</b>	210
<b>Durchführungsbestimmungen für die Abiturprüfung Schwimmen</b>	210