

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

<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
Grätschwinkelsprung 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 Schritzüberschlag .....	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
Schnelllaufen .....	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
<b>Weitsprung</b> .....	133
<b>Hochsprung</b> .....	133
<b>Werfen und Stoßen</b> .....	134
<b>Drehwurf</b> .....	134
<b>Z Einführung in das Speerwerfen</b> .....	134
<b>Kugelstoßen</b> .....	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 Schwimmschulung</b> .....	150
<b>Spiele und Staffeln</b> .....	151
<b>Tauchen in spielerischer Form</b> .....	153
<b>Springen in spielerischer Form</b> .....	154
<b>Technikschulung</b> .....	155
<b>Brustschwimmen:</b> .....	155
<b>Beinbewegung, Armbewegung</b> .....	155
<b>Koordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung</b> .....	156
<b>Rückenkraulschwimmen:</b> .....	157
<b>Einführung des Kraulbeinschlags</b> .....	157
<b>Einführung der Armbewegung</b> .....	158
<b>Start und Wende:</b> .....	159
<b>Startsprung</b> .....	159
<b>Z Start zum Brustschwimmen</b> .....	159
<b>Einführung der Wende beim Brustschwimmen</b> .....	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

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