

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	9
1 Fachsprache	11
1.1 Warum Fachsprache	11
1.1.1 Verhalten am Gerät	11
1.1.2 Verhalten zum Gerät	11
1.1.3 Griffarten	13
1.1.4 Bewegungsrichtung	14
1.2 Bezeichnung der Elemente	14
1.2.1 Turnerische Schwungelemente	15
1.2.2 Halten - Heben - Senken	15
1.2.3 Gymnastische Elemente	16
1.3. Zusammenfassung	16
2 Helfen und Sichern	18
2.1 Hilfeleistung - Sicherheitsgewährung	18
2.2 Manuelle Hilfen	18
2.2.1 Stützgriff	18
2.2.2 Drehgriff	19
2.2.3 Griffvarianten	19
2.2.4 Prinzipien	19
2.3 Apparative Hilfen	20
2.3.1 Optische Hilfen	20
2.3.2 Akustische Hilfen	20
2.3.3 Taktile Hilfen	21
2.3.4 Dynamische Hilfen	21
2.3.5 Einübungshilfen	21
2.4 Sicherheitsgewährung	22
2.4.1 Sicherheit durch Personen	22
2.4.2 Sicherheit durch Material	22
2.4.2.1 Sicherheit der Übungsstätte	22
2.4.2.2 Spezifische Einrichtungen	22
2.4.3 Sicherheit und körperliche Anforderungen	23
2.4.4 Sicherheit und psychische Anforderungen	23
2.5 Zusammenfassung	23
3 Kondition	24
3.1 Kraftentwicklung und ihre Bedeutung für das Gerätturnen	24
3.2 Kraftentwicklung beim Anfänger	24
3.2.1 Didaktisch-methodische Aspekte zur Kraftentwicklung bei Anfängern	24
3.2.2 Übungsbeispiele für Anfänger	25
3.3 Kraftentwicklung bei Geübten	26
3.3.1 Didaktisch-methodische Aspekte zur Kraftentwicklung bei Geübten	26
3.3.2 Übungsbeispiele allgemeiner Kraftentwicklung	27
3.3.3 Übungsbeispiele spezieller Kraftentwicklung	32
3.4 Statische Kraftentwicklung	37

3.4.1 Übungsbeispiele - statische Elemente	38
3.4.2 Übungsbeispiele – Körperspannung	39
3.5 Zusammenfassung	42
4 Koordination	43
4.1 Koordination und ihre Bedeutung für das Gerätturnen	43
4.2 Das System der koordinativen Fähigkeiten	44
4.2.1 Differenzierungsfähigkeit	44
4.2.2 Gleichgewichtsfähigkeit	45
4.2.3 Kombinationsfähigkeit	45
4.2.4 Kopplungsfähigkeit	46
4.2.5 Orientierungsfähigkeit	46
4.2.6 Rhythmisierungsfähigkeit	47
4.2.7 Reaktionsfähigkeit	47
4.3. Zusammenfassung	47
5 Motorische Beweglichkeit	48
5.1 Bedeutung der motorischen Beweglichkeit für das Gerätturnen	48
5.2 Motorische Beweglichkeit in ihren Erscheinungsformen	48
5.2.1 Passive motorische Beweglichkeit	48
5.2.2 Aktive motorische Beweglichkeit	49
5.3 Didaktisch-methodische Hinweise zur Entwicklung der motorischen Beweglichkeit	49
5.3.1 Übungen zur Verbesserung der passiven motorischen Beweglichkeit	50
5.3.1.1 Schwungübungen	50
5.3.1.2 Halteübungen	51
5.3.1.3 Partnerdehnung	54
5.3.2 Übungen zur Verbesserung der aktiven motorischen Beweglichkeit	54
5.4 Ursachen – Wirkungen	55
5.5 Zusammenfassung	55
6 Biomechanische Betrachtungen	57
6.1 Die Bewegung	57
6.1.1 Grundgesetze der Mechanik	57
6.1.2 Gleichgewicht und Bewegung	58
6.2 Bewegung und Kräfte	59
6.2.1 Innere Kräfte	60
6.2.2 Äußere Kräfte	60
6.2.3 Beziehung zwischen inneren und äußeren Kräften	61
6.3 Bewegung durch Kraftwirkungen	61
6.3.1 Translatorische Bewegung	62
6.3.1.1 Kraftstoß - Bewegungsimpuls	62
6.3.1.2 Impulsübertragung	63
6.3.2 Rotatorische Bewegung	63
6.3.2.1 Massenträgheitsmoment	63
6.3.2.2 Drehmoment	64
6.3.2.3 Schwerkraftmoment	65
6.3.2.4 Exzentrischer Kraftstoß	66
6.3.2.5 Drehimpuls	67
6.3.2.6 Drehimpulsübertragung	68
6.3.3 Überlagerte Bewegung	68

6.4 Energie und Bewegung	69
6.4.1 Schaukeln und Schwingen	71
6.4.2 Trägheit und Drehwiderstand	71
6.4.2.1 Satz von Steiner	72
6.5 Bewegung im Flug	73
6.6 Zusammenfassung	74

7 Strukturbetrachtung 75

7.1 Systematik der Turnelemente	75
7.2 Funktionsphasen	76
7.2.1 Einleitende Funktionsphase	76
7.2.2 Überleitende Funktionsphase	77
7.2.3 Haupt-Funktionsphase	77
7.2.4 Aussteuernde Funktionsphase	77
7.2.5 Amortisierende Funktionsphase	78
7.3 Auf- und Umschwungbewegungen	78
7.3.1 Aufschwungbewegungen	78
7.3.2 Umschwungbewegungen	79
7.3.3 Zusammenfassung	80
7.4 Kippbewegungen	80
7.4.1 Kippen aus der Ruhelage	80
7.4.2 Kippen aus dem Schwung	81
7.4.3 Kippumschwung	82
7.4.4 Zusammenfassung	82
7.5 Felgbewegungen	83
7.5.1 Felgauf- und Felgunterschwing	83
7.5.2 Felgumschwung	84
7.5.3 Zusammenfassung	85
7.6 Stembewegungen	85
7.6.1 Stemmaufschwung rückwärts	85
7.6.2 Stemmaufschwung vorwärts	86
7.6.3 Stemmumschwung	86
7.6.4 Zusammenfassung	87
7.7 Rollbewegungen	88
7.7.1 Rollen vorwärts	89
7.7.2 Sprungrollen	89
7.7.3 Felgrolle	90
7.7.4 Zusammenfassung	90
7.8 Überschlagbewegungen	91
7.8.1 Überschlagbewegungen aus Anlauf und Absprung	91
7.8.2 Überschlagbewegungen aus dem Hang- oder Stütزشwung	91
7.8.3 Zusammenfassung	93
7.9 Beinschwungbewegungen	93
7.10 Zusammenfassung	95

8 Lernen – Vermitteln 97

8.1 Motorisches Lernen im Gerätturnen	97
8.1.1 Lernen als Information	97
8.1.2 Lernphasen	99
8.2 Vermitteln	100
8.2.1 Vermittlungsverfahren	100

8.2.2 Lehrstoffinformation	101
8.2.3 Lernhilfen	102
8.2.4 Transfer	103
8.2.5 Lernprogramm	104
8.2.5.1 Prinzipienauswahl	105
8.2.5.2 Lernebenen	105
8.3 Zusammenfassung	109
9 Fehler – Korrektur	110
9.1 Fehler im Gerättturnen	110
9.1.1 Mängel	110
9.1.2 Technikfehler	111
9.1.3 Haltungsfehler	111
9.1.3.1 Technische Haltungsfehler	111
9.1.3.2 Ästhetische Haltungsfehler	112
9.2 Fehlerkorrektur	112
9.2.1 Beobachten - Wahrnehmen	113
9.2.2 Maßnahmen	113
9.3 Zusammenfassung	114
Abbildungsverzeichnis	115
Verzeichnis der Schemata	116
Tabellen	117
Literatur	118