

Inhalt

VORWORT	7
A. EINFÜHRUNG	9
B. WIR ERLERNEN, ÜBEN UND GESTALTEN GRUNDFORMEN DES SCHAUKELNS UND SCHWINGENS	12
<i>I. Schaukeln an Tauen und Ringen</i>	12
Wir ERLERNEN und ÜBEN Grundformen des Schaukelns und Schwingers in Bewegungsaufgaben	12
1. Schaukeln im Stehen und Sitzen	19
2. Wir schwingen uns auf Pferd und Kasten	20
3. Schaukeln im Streckhang	22
4. Wir schaukeln mit dem Medizinball	24
Wir ERLERNEN und ÜBEN das formgebundene Schaukeln an den Ringen	26
1. Schaukeln im Streckhang	26
2. Wippen im Sturzhang	29
Wir GESTALTEN Schaukeln und Wippen in Übungsverbindungen	31
<i>II. Grundformen des Schwingers am Reck</i>	33
Wir ERLERNEN und ÜBEN Schwingen und Schwünge am Stützreck	33
1. Schwingen im Kniestiegehang	33
2. Knieaufschwünge und Mühlaufschwung vorwärts	39
3. Kniehangabschwung und Sitzumschwung	40
4. Knieumschwung rückwärts	41
5. Felgumschwung rückwärts	42
6. Mühlumschwung vorwärts und Felgumschwung vorlings vorwärts	43
Wir GESTALTEN Aufschwünge, Umschwünge und Abschwünge in Übungsverbindungen	45
Wir ERLERNEN und ÜBEN das Schwingen am Hochreck	46
1. Schwingen im Streckhang	46
2. Hangkehren	48
<i>III. Grundformen des Schwingers am Barren</i>	50
Wir ERLERNEN und ÜBEN das Schwingen am Stützbarren	50
1. Wir schwingen über den Barren mit Kehren, Flanken und Wendern	52
2. Schwingen im Stütz	54
Wir FESTIGEN und FORMEN das Schwingen im Stütz	60

<i>Wir ERLERNEN und ÜBEN das Schwingen am Hochbarren</i>	61
1. Schwingen im Oberarmhang	61
2. Schwingen durch den Beugestütz	62
<i>Wir GESTALTEN Übungsverbindungen</i>	63
C. WIR ENTWICKELN UND ERWEITERN GRUNDFORMEN ZU TURNERISCHEN <i>LEISTUNGSFORMEN</i>	65
<i>I. Handstandschwingen und Schwungstemmen am Barren</i>	65
<i>Wir STEIGERN das Rückschwingen im Stütz zum</i>	
1. Aufschwingen in den Oberarmstand	65
2. Aufschwingen in den Handstand	66
<i>Wir STEIGERN das Schwingen im Oberarmhang zur Schwungstemme</i>	68
1. Schwungstemme rückwärts	68
2. Schwungstemme vorwärts	71
<i>Wir GESTALTEN Handstandschwingen und Schwungstemmen in</i>	
<i>Übungsverbindungen</i>	71
<i>II. Schwungstemme und Riesenfelgumschwung rückwärts am Reck</i>	73
<i>Wir ERLERNEN und Üben das Schwungholen</i>	74
1. Schwungholen aus dem Schwingen im Streckhang	74
2. Die Kurzform des Schwungholens	79
3. Das wettkampfmäßige Schwungholen	80
<i>Wir STEIGERN das Rückschwingen zur Schwungstemme</i>	81
1. Schwungstemme aus dem Unterschwung	82
2. Schwungstemme aus dem Schwungholen	83
<i>Wir STEIGERN das Vorschwingen zum Riesenfelgumschwung</i>	84
1. Riesenfelgaufschwung	84
2. Riesenfelgumschwung rückwärts	85
<i>Wir GESTALTEN Schwungstemme, Riesenfelgaufschwung und</i>	
<i>-umschwung in Übungsverbindungen</i>	86
<i>III. Schwungstemmen an den Ringen</i>	89
<i>Wir STEIGERN das Schaukeln an den Ringen zur Schwungstemme</i>	89
1. Schwungstemme beim Vorschaukeln	89
2. Schwungstemme beim Rückschaukeln	91
D. ZUR UNFALLVERHÜTUNG IM TURNEN	93
E. LITERATUR	99