

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 Schwin- gens 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
II. <i>Grundformen des Schwingens am Reck</i>	33
Wir ERLERNEN und ÜBEN Schwingen und Schwünge <i>am Stützreck</i>	33
1. Schwingen im Knieliegehang	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 <i>am Hochreck</i>	46
1. Schwingen im Streckhang	46
2. Hangkehren	48
III. <i>Grundformen des Schwingens am Barren</i>	50
Wir ERLERNEN und ÜBEN das Schwingen <i>am Stützbarren</i>	50
1. Wir schwingen über den Barren mit Kehren, Flanken und Wenden	52
2. Schwingen im Stütz	54
Wir FESTIGEN und FORMEN das Schwingen im Stütz	60

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