

# Turnen in der Schule

Von allgemeinen zu geräturnspezifischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

<b>Einführung</b>	<b>5</b>	<i>Überschlagen:</i>	<b>54</b>
		• Handstütz-Überschlag seitwärts („Rad“)	55
<b>Block I:</b>		• Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung („Radwende“)	56
Vorbereitende und ergänzende Übungen	7	• Handstütz-Sprungüberschlag (Teil 1)	57
		• Handstütz-Sprungüberschlag mit Mintrampolin (Teil 2)	58
<b>Aufwärmen in Spielformen</b>	<b>9 – 18</b>	<i>Felgen:</i>	<b>59</b>
		• Felgabschwung aus dem Stand (Teil 1)	60
<b>Krafttraining als Zirkel</b>	<b>19 – 21</b>	• Felgabschwung aus dem Stand (Teil 2)	61
<b>Statische Gleichgewichtspositionen (ohne Handstand)</b>	<b>22 – 23</b>	• Felgabschwung aus dem Stütz	62
<b>Dreherfahrungen vor- und rückwärts im Hang</b>	<b>24 – 25</b>	• Felgabschwung mit 1/2 Drehung	63
<b>Block II:</b>		<i>Kippen:</i>	<b>64</b>
Arbeitshilfen zur Vermittlung turntechnischer Inhalte	27	• Spreiz-„Kipp“aufschwung (Mühlauftschwung, Teil 1)	65
<b>Rollen:</b>	<b>28</b>	• Spreiz-„Kipp“aufschwung (Mühlauftschwung, Teil 2)	66
• Rolle vorwärts	29	• Kippe aus dem ruhigen Kipphang in den Grätschsitz	67
• Rolle rückwärts	30	<i>Balancieren:</i>	<b>68</b>
• Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz	31	• Gehen vor- und rückwärts	69
in den Grätschsitz am Barren	32	• 1/2 Drehung im Stand	70
• Handstand, Handstand-Abrollen	33	• 1/2 Drehung im Hockstand	71
<b>Springen:</b>	<b>34</b>	• Nachstellschritte mit Beinwechsel (Wechselschritt)	72
• Landen und Absprungverhalten vom Reutherbrett	35	• Strecksprünge mit Beinwechsel	73
• Absprungverhalten vom Mintrampolin	36	• Pferdchensprung	74
• Strecksprünge mit Hocken,	37	• Schrittsprung	75
Grätschen und Grätschwinkelsprung	38	• Armbewegungen zum Gehen, zu Sprüngen und zur 1/2 Drehung	76
• Sprungaufhocken (auch als Aufgang)	39	• Armbewegungen beim Gehen	77
• Sprunghocke		• Armbewegungen beim Drehen	77
• Sprunggrätsche		• Armbewegungen beim Springen	77
<b>Schwingen:</b>	<b>40</b>	<i>Literatur</i>	<b>79</b>
• Aufschwingen in den Handstand	41		
• Pendeln im Beugehang	42		
• Schwingen im Langhang	43		
• Vor- und Zurückschwingen im „Schwebehang“	44		
• Vorspreizen in den Spreizhang (aus dem Stand bzw. Vorlaufen)	45		
• Rückschwung im Seitstütz	46		
• Vorhocken/bücken eines Beines aus dem Seitstütz in den Spreizstütz	47		
• Schwingen im Querstütz	48		
• Schwingen im Querstütz mit Kehren und Wendeln (als Abgänge)	49		
• Hüft-Aufschwung	50		
• Hüft-Umschwung rückwärts	51		
• Spreiz-Umschwung vorwärts	52		
• Hüft-Abschwung rückwärts in den Felghang	53		