

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort..... | 12 |
| Zu diesem Buch..... | 14 |
| Einleitung | 20 |
| 1 Turnen ist Freude am Bewegungslernen und Kunststücke einüben: Parkour und Freerunning als turnerische Trendsportart..... | 22 |
| 2 Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte | 24 |
| 2.1 Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen..... | 24 |
| 2.2 Absprunghilfe Sprungbrett | 28 |
| 2.3 Vom Voltigiergerät zum Barren | 29 |
| 2.4 Vom Barren zum Reck..... | 29 |
| TEIL A | |
| Praktische Grundlagen zur Methodik: | |
| Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen..... | 33 |
| I Verbesserung des Bewegungsausmaßes: Beweglichkeit und Dehnung | 34 |
| 1 Schultergelenke..... | 38 |
| 1.1 Die Arme gehen in Verlängerung des Rumpfs (Hochhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte..... | 38 |
| a) Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in der Rutschhalte/Oberkörperwaagerechten | 38 |
| b) Aktive Dehnung mit kraftvollem Antagonistenzug in der Oberkörperwaagerechten | 40 |
| c) Passive und aktive Dehnung im Sitz/Stand in der Oberkörpervertikalen..... | 42 |
| 1.2 Die Arme gehen rücklings zum Körper in einen optimal großen Winkel zum Rumpf (Rückhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte..... | 44 |
| 2 Wirbelsäule..... | 46 |
| 2.1 Beweglichmachung der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in verschiedenen Ebenen..... | 46 |
| 2.2 Beweglichmachung im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule | 48 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 2.3 | Beweglichmachung des Lendenwirbelbereichs | 50 |
| 3 | Hüftgelenke | 51 |
| 3.1 | Einnehmen eines minimalen Hüftwinkels bei geschlossenen und unterschiedlich seitlich weit gespreizten/geöffneten Beinen mit passiver Dehnung der Kniebeuger (M. biceps femoris), mit geringem Antagonistenzug oder mit fernen Muskeln | 51 |
| 3.2 | Einnehmen eines maximalen Spreizwinkels der seitgespreizten Beine mit passiver Dehnung der Adduktorengruppe..... | 54 |
| 4 | Beweglichmachung der Hand- und Fußgelenke..... | 56 |
| II | Geräteübergreifende und -spezifische Krafttrainingsübungen..... | 60 |
| 1 | Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer..... | 60 |
| 2 | Geräteübergreifendes Grundlagentraining..... | 63 |
| 2.1 | Statisches Krafttraining: Körperspannungsübungen in der Basisposition „Schiffchen“ | 63 |
| | a) Beispielübungen für erschwertes statisches Halten der Schiffchenposition | 69 |
| | b) Beispielübungen für das Halten der Schiffchenposition unter dynamischen Bedingungen | 71 |
| | c) Körperspannung und Gleichgewicht: Handstand..... | 72 |
| | d) Beispielübungen für das Halten der Körperspannung im Handstand..... | 73 |
| | e) Beispielübungen für das Halten der Handstandposition unter dynamischen Bedingungen | 75 |
| 2.2 | Krafttraining zum Öffnen und Schließen der großen Körperwinkel..... | 77 |
| 2.3 | Beispielübungen für das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper..... | 79 |
| 2.4 | Beispielübungen für das Schließen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper (Stemmbewegung)..... | 83 |
| 2.5 | Beispielübungen für das Schließen des Bein-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper | 86 |

| | | |
|-----|---|----|
| 2.6 | Beispielübungen für das Öffnen und Schließen des Bein-Rumpf-Winkels | 88 |
| 2.7 | Beispielübungen für komplexe Bewegungsverbindungen..... | 91 |

III Gerätspezifisches Grundlagentraining für reaktiven Abdruck und

| | |
|---|-----------|
| Landung | 96 |
| 1 Reaktives Absprung- und Abdrucktraining: Verbesserung des Prellabsprungs | 96 |
| 2 Einführende Beispielübungen für die Verbesserung des reaktiven Absprungsverhaltens | 97 |
| 2.1 Prellsprünge am Ort | 97 |
| 2.2 Prellsprünge vom kleinen Kasten: „Abtropfen“ | 98 |
| 2.3 Prellsprünge aus dem Anlauf | 100 |
| 2.4 Verbesserung des Prellabdrucks während des Stützverhaltens | 102 |
| 3 Exzentrisches Krafttraining für Landungen | 104 |

IV Hang- und Stützgeräte: Kraft- und Techniks Schulung der

| | |
|---|------------|
| Basisbewegungen | 108 |
| 1 Schwingen mit Schwungverstärkung..... | 109 |
| 2 Schwünge im Stütz – Beispielübungen für Krafttrainingsformen..... | 111 |
| 2.1 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft..... | 111 |
| 2.2 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft in Kombination mit der Schiffchenhaltung | 114 |
| 2.3 Beispielübungen für die Kernposition „Liegestütz“ als Voraussetzung für die Schwünge im Stütz mit Vor- und Rückverlagern der Schultern und aus dem Schwung geturnt | 116 |
| 2.4 Beispielübungen für den Rückschwung in die Körperhaltung „hohe Schiffchenposition“ | 118 |
| 3 Schwünge im Hang – Beispielübungen für Krafttrainingsformen | 120 |
| 3.1 Beispielübungen zur Verbesserung des reinen Hangs und des Schwingens im Hang | 120 |
| 3.2 Beispielübungen zur Verbesserung des Konterns und aktiven Schwingens im Hang | 121 |

TEIL B

| | |
|---|------------|
| Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten | 125 |
| I Sprunggeräte | 126 |
| 1 Absprung und Landung | 127 |
| 1.1 Der reaktive Absprung/Abdruck (Prellabsprung) | 127 |
| 1.2 Landung | 130 |
| 2 Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt | 134 |
| 2.1 Hintergrundwissen zur Technik | 135 |
| 2.2 Biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Sprung über das Pferd bzw. den Sprungtisch | 143 |
| 2.3 Kurzbeschreibung und Methodik | 146 |
| 3 „Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase | 163 |
| 4 Handstütz-Sprungüberschlag mit Längsachsendrehungen in der ersten und zweiten Flugphase | 172 |
| II Hang- und Stützgeräte | 186 |
| 1 Reck/Stufenbarren | 186 |
| 1.1 Rotation um feste Drehachsen: Handschutz und biomechanische Erläuterungen | 187 |
| 1.2 Umschwung- und Felgbewegungen | 193 |
| 1.2.1 (Hüft-)Umschwung vorlings vorwärts | 193 |
| 1.2.2 Spreizumschwung/„Mühlumschwung“ vorwärts | 202 |
| 1.2.3 Freie Felge in den Stütz (Felgumschwung), Hang und Handstand | 206 |
| 1.2.4 Vom Riesenaufschwung zum (Ristgriff-) Riesenfelgumschwung rückwärts: „Riesenfelge“ | 217 |
| 1.3 Kippbewegungen – Was sind Kippen und wie funktionieren sie? | 231 |
| 1.3.1 Liegehangkippe | 234 |
| 1.3.2 „Schwebekippe“: Kippe/Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem gewinkelten Hang (<i>unter Berücksichtigung der Laufkippe, Fall- und Langhangkippe</i>) | 242 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 1.3.3 | „Wolkenschieber“: Kippe/Kippaufschwung rücklings vorwärts (einschließlich Ellgriffaufschwung und „Durchschub“) | 254 |
| 1.3.4 | „Mühlaufschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts | 262 |
| 1.3.5 | Freie Kippumschwünge rücklings | 269 |
| 1.4 | Felgunterschwing- bzw. Felgabschwungsbewegungen..... | 279 |
| 1.4.1 | Felgunterschwing (Felgabschwung) aus dem Stütz | 279 |
| 1.4.2 | Sohlen(-well-)unterschwing/Felgunterschwing aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen | 284 |
| 1.5 | Salto rückwärts aus dem Vorschwing im Streckhang (Abgang)..... | 294 |
| 2 | Parallelbarren | 305 |
| 2.1 | Kreishockwende (Drehhocke)..... | 306 |
| 2.2 | Oberarmrolle und Oberarmstand..... | 313 |
| 2.2.1 | Oberarmrolle..... | 313 |
| 2.2.2 | Heben in den Oberarmstand | 319 |
| 2.2.3 | Bewegungserweiterung: Rückschwung in den Oberarmstand | 323 |
| 2.3 | Rückschwung in den Handstand..... | 325 |
| 2.4 | „Schwungstemme“: Oberarm-Stemmaufschwung | 329 |
| 2.4.1 | Schwungstemme vorwärts: Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts...329 | |
| 2.4.2 | Schwungstemme rückwärts | 334 |
| 2.5 | Kippen aus der Ruhelage und aus dem Schwung | 336 |
| 2.5.1 | Oberarmkippe in den Grätschsitz/Stütz (einschließlich Speichengriffkippe) | 337 |
| 2.5.2 | „Schwebekippe“ (Ellhangkippe) in den Grätschsitz/Stütz (Schwungkippe)..... | 342 |
| III | Kleine Gerätturnanatomie..... | 350 |
| IV | Die Turnbibliothek | 354 |
| V | Übersichten | 362 |
| 1 | Wettkampfprogramm der Pflichtübungen des Deutschen Turnerbundes ab 2015 für das allgemeine Gerätturnen. Die Ausschreibung der Schwierigkeitsstufen 1 bis 9 in Stichworten..... | 362 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 1.1 | Sprung (weiblich & männlich)..... | 363 |
| 1.2 | Reck/Stufenbarren..... | 366 |
| 1.2.1 | Pflichtübungen Stufen 1-5 (weiblich & männlich) am Reck/Holm.. | 366 |
| 1.2.2 | Pflichtübungen Stufen 6-9 (weiblich) am Reck/Holm und Stufenbarren..... | 367 |
| 1.2.3 | Pflichtübungen Stufen 6-9 (männlich) am Hochreck..... | 369 |
| 1.3 | Parallelbarren: Pflichtübungen Stufen 1-9 (männlich)..... | 370 |
| 2 | Gerätturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerätturnabzeichens des DTB..... | 374 |
| 2.1 | Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele..... | 374 |
| 2.2 | Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes..... | 376 |
| VI | Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen | 382 |
| | Für Reinhard Dietze..... | 389 |
| | Index..... | 390 |
| | Bildnachweis..... | 400 |