

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 Absprungverhaltens	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 Technikschulung 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	„Mühlauftschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts	262
1.3.5	Freie Kippumschwünge rücklings	269
1.4	Felgunterschwung- bzw. Felgabschwungbewegungen.....	279
1.4.1	Felgunterschwung (Felgabschwung) aus dem Stütz.....	279
1.4.2	Sohlen(-well-)underschwung/Felgunterschwung aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen	284
1.5	Salto rückwärts aus dem Vorschwung 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 Gerättturnanatomie	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	Gerättturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerättturnabzeichens des DTB.....	374
2.1	Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele.....	374
2.2	Das Gerättturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes.....	376
VI	Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen	382
	Für Reinhard Dietze.....	389
	Index.....	390
	Bildnachweis.....	400