

INHALT

Kapitel 1	Einführung	8
	Lehren und Lernen im Gerätturnen	9
	1.1 Allgemeines	9
	1.2 Spezielle Probleme des Lehrens und Lernens.....	10
	1.2.1 <i>Die Phasen des motorischen Lernens</i>	11
	1.2.2 <i>Lehren und Lernen als geschlossenes System</i>	12
	1.2.3 <i>Funktion und Bedeutung der Bewegungsvorstellungen</i>	16
	1.2.4 <i>Bewegungslernen und Koordinationsmodell</i>	17
 Kapitel 2	 Grundschema der methodischen Systematik	 21
	2.1 Vorbereitung.....	23
	2.2 Übungsentwicklung.....	24
	2.3 Leistungssteigerung.....	26
 Kapitel 3	 Barren	 29
	3.1 Schwingen im Stütz.....	30
	3.2 Kehre.....	33
	3.3 Wende.....	35
	3.4 Oberarm-Rolle vorwärts.....	37

3.5	Oberarmstand.....	39
3.6	Schwingen in den Handstand.....	41
3.7	Heben in den Handstand	42
3.8	Dreh-Flanke	45
3.9	Dreh-Hocke.....	47
3.10	Oberarm-Kippe.....	49
3.11	Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts.....	51
3.12	Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts.....	53
3.13	Oberarm-Felgumschwung	55
3.14	Kippaufschwung vorwärts	56
3.15	Felgabschwung	58
3.16	Felgaufschwung.....	60

Kapitel 4

Reck	63
-------------	-----------

4.1	Grundsprung.....	65
4.2	Knie-Aufschwung vorwärts	67
4.3	Knie-Umsprung rückwärts	69
4.4	Hüft-Aufschwung	71
4.5	Hüft-Aufzug.....	73
4.6	Hüft-Umsprung rückwärts.....	75
4.7	Spreiz-Umsprung vorwärts.....	77
4.8	Hüft-Umsprung vorwärts.....	80
4.9	Felgabschwung vorlings.....	81
4.9.1	<i>Felgabschwung aus dem Stand.....</i>	<i>82</i>
4.9.2	<i>Felgabschwung aus dem Stütz</i>	<i>83</i>
4.9.3	<i>Felgabschwung aus dem Hang in den Hang</i>	<i>86</i>
4.10	Dreh-Hocke.....	88
4.11	Hocke	90
4.12	Grätsche	92
4.13	Spreiz-Kippaufschwung	94
4.14	Kippaufschwung vorlings vorwärts.....	96
4.15	Kippaufschwung rücklings vorwärts.....	99

4.16	Kippumschwung vorwärts	101
4.17	Stemmaufschwung rückwärts	103
4.18	Riesen-Felgumschwung	104
4.19	Riesen-Stemmumschwung	107

Kapitel 5

Stufenbarren

109

5.1	Vorspreizen.....	110
5.2	Vorhocken eines Beines	112
5.3	Aufhocken.....	114
5.4	Dreh-Spreizen	115
5.5	Hüft-Aufschwung	117
5.6	Aufstemmen.....	120
5.7	Knie-Abschwung, Knie-Aufschwung mit Griffwechsel	122
5.8	Kippaufschwung vorlings vorwärts.....	124
5.9	Dreh-Sprunghocke.....	125
5.10	Felgabschwung vorlings.....	128
5.10.1	<i>Felgabschwung vorlings in den Stand.....</i>	<i>128</i>
5.10.2	<i>Felgabschwung vorlings mit ½ Drehung i. d. Hang.....</i>	<i>130</i>
5.10.3	<i>Aufgrätsch-Felgabschwung</i>	<i>132</i>
5.11	Kniehang-Abschwung	134
5.12	Wende	136
5.13	Handstütz-Überschlag seitwärts	139

Kapitel 6

Anhang

143

Literaturverzeichnis	144
Sachwortverzeichnis	145