

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	6
1.1 Didaktik und Methodik des Sportunterrichts	7
1.1.1 Didaktik	7
1.1.2 Methodik	7
1.2 Kompetenzen im Sportunterricht	10
1.3 Sicherheit im Sportunterricht	11
1.3.1 Helfergriffe	12
1.4 Begriffe und Fachsprache	14
1.5 Erwärmung	15
1.5.1 Körperspannung	16
1.5.2 Dehnübungen	17
2 Methodische Übungsreihe	19
2.1 Boden	19
2.1.1 Rolle vorwärts	20
2.1.2 Rolle rückwärts	22
2.1.3 Flugrolle	24
2.1.4 Rolle rückwärts durch den Handstand	26
2.1.5 Handstand abrollene	28
2.1.6 Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	30
2.1.7 Handstützüberschlag seitwärts mit ¼-Drehung in Anlaufrichtung (Radwende)	32
2.2 Reck	34
2.2.1 Unterschwung vorlings rückwärts	35
2.2.2 Hüftaufschwung vorlings rückwärtse	37
2.2.3 Mühlaufschwung vorwärts	39
2.2.4 Mühlumschwung vorwärts	41
2.2.5 Hüftumschwung vorlings vorwärts	43
2.2.6 Hüftumschwung vorlings rückwärtse	45
2.2.7 Felgaufschwung vorlings rückwärts durch den Handstand	47
2.2.8 Felgumschwung vorlings rückwärts (Freie Felge)	49

2.3 Barren 51

2.3.1 Schwingen in den Außenquer- oder Grätschsitz 52

2.3.2 Kehre 54

2.3.3 Wende 56

2.3.4 Kreishockwende 58

2.3.5 Rolle vorwärts 60

2.3.6 Oberarmstand 62

2.4 Schwebebalken 64

2.4.1 Aufhocken 65

2.4.2 Einspreizen in den Spitzwinkelstütz 66

2.4.3 Strecksprung 67

2.4.4 Hocksprung 68

2.4.5 Schersprung gehockt (Pferdchensprung) 69

2.4.6 Spagatsprung 70

2.4.7 ½-Drehung im Relevé 71

2.4.8 Handstand 72

2.4.9 Standwaage 73

2.5 Sprung 74

2.5.1 Sprunghocke 77

2.5.2 Flankee 79

2.5.3 Hockwende 81