

Inhalt

VORWORT 7
A. BIOMECHANIK — EINLEITUNG	9
B. BIOMECHANIK — GRUNDLAGEN	13
1. Die Bewegung13
2. Druckveränderung durch Bewegung — dynamische Stützreaktion	15
3. Standfestigkeit des menschlichen Körpers — Gleichgewicht	17
4. Grundgesetze der Mechanik	19
5. Die Bewegung des menschlichen Körpers im Flug	28
6. Auslösendes Moment bei Rotationen im freien Flug	28
7. Schwerkraft und Körperschwerpunkt	31
8. Ermittlung des Körperschwerpunktes	33
C. GERÄTTURNEN —	
DIDAKTISCH-METHODISCHE ASPEKT	45
1. Gerätturnen als besondere Vollzugsart des Spiels45
2. Ökonomie und Rhythmus	47
3. Bemerkung zur Gliederung und zur Übungsbezeichnung	50
4. Verschmelzung der kategorial verschiedenen Bewegungsabläufe	51
5. Aspekte für die Zuordnung der Bewegungsformen	52
6. Bewegungsverwandtschaft (Strukturähnlichkeit)	53
D. BIOMECHANIK GERÄTTURNEN	57
Pendel- und Kreisbewegungen (allgemein)57
I. Rotation um feste Achsen67
1. <i>Schwungstremmen</i>67
2. <i>Auf-, Um- und Abschwänge</i>74
3. <i>Rollbewegungen</i>82
4. <i>Kippen</i>84
5. <i>Felgen</i>100
II. Rotationen um eine labile Achse — Schwünge im Stütz118
1. <i>Barren</i>118
2. <i>Seitpferd</i>125
III. Rotationen um (zeitweilig) freie Achsen128
1. <i>Abgänge vom Gerät</i>128
2. <i>Stützsprünge</i>134
3. <i>Bodenturnen</i>141
IV. Statische Position149
E. LITERATUR153