

Inhalt

VORWORT.	7
A. BIOMECHANIK — EINLEITUNG.	9
B. BIOMECHANIK — GRUNDLAGEN.	13
1. Die Bewegung.	13
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-METHODISCHER ASPEKT	45
1. Gerätturnen als besondere Vollzugsart des Spiels.	45
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 Achsen.	67
1. Schwungstemmen.	67
2. Auf-, Um- und Abschwünge.	74
3. Rollbewegungen.	82
4. Kippen.	84
5. Felgen.	100
II. Rotationen um eine labile Achse — Schwünge im Stütz.	118
1. Barren.	118
2. Seitpferd.	125
III. Rotationen um (zeitweilig) freie Achsen.	128
1. Abgänge vom Gerät.	128
2. Stützsprünge.	134
3. Bodenturnen.	141
IV. Statische Position.	149
E. LITERATUR.	153