

# INHALT

<b>Widmungen und Danksagungen .....</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Zum Buch .....</b>	<b>10</b>
<b>Einleitung: Gerättturnen – Uralt und heute so aktuell wie nie .....</b>	<b>13</b>
<b>A Didaktik und Methodik eines Gerättturnens für alle ..</b>	<b>23</b>
<b>  1 Didaktik .....</b>	<b>23</b>
1.1 Was ist Gerättturnen? .....	23
1.2 Warum Gerättturnen? .....	26
<b>  2 Methodik: Wie wird Gerättturnen durchgeführt? .....</b>	<b>31</b>
2.1 Was ist Methodik? .....	31
2.2 Methodischer Aufbau nach Handlungsinhalten und -schwerpunkten ..	31
2.3 Turnerische Bewegungsgrundformen und Basisfertigkeiten .....	32
2.4 Methodisches Vorgehen .....	34
2.4.1 Lernvoraussetzungen .....	35
2.4.2 Lernschritte: Methodische Prinzipien im Gerättturnen .....	36
2.5 Methodische Hilfen im Turnen .....	37
2.5.1 Geräte- und Partnerhilfen .....	37
2.5.2 Verbale Hilfe .....	38
2.5.3 Fehlerkorrektur .....	40
2.6 Unterrichtsgestaltung .....	41
2.6.1 Zeitliche und inhaltliche Gliederung der Einzelstunde .....	41
2.6.2 Stichworte zu Rahmenbedingungen guter Turnstunden .....	41
<b>B Basisfertigkeiten an den Geräten .....</b>	<b>43</b>
<b>I Bodenturnen .....</b>	<b>43</b>
<b>  1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .....</b>	<b>45</b>
1.1 Stützen .....	45
1.2 Körperspannung und Stützen .....	46
1.2.1 Körperspannung .....	46
1.2.2 Körperspannung halten in Kombination mit Stützen .....	47
1.3 Rollen .....	48
1.4 Grundlagen-Kreistraining für das Bodenturnen als Partnerübungen ..	48
<b>  2 Rolle vorwärts und Sprungrolle .....</b>	<b>51</b>
<b>  3 Rolle rückwärts .....</b>	<b>56</b>
<b>  4 Aufschwingen in den Handstand .....</b>	<b>61</b>
<b>  5 Handstand-Abrollen .....</b>	<b>67</b>
<b>  6 Rolle rückwärts in den Handstand .....</b>	<b>71</b>
<b>  7 Vom Scherhandstand zum Rad .....</b>	<b>74</b>
<b>  8 Radwende .....</b>	<b>85</b>

<b>II Sprunggeräte .....</b>	<b>91</b>
<b>1 Absprung und Landung .....</b>	<b>92</b>
<b>2 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .....</b>	<b>94</b>
2.1 Springen (Prellfedern) und Prellabdruck .....	94
2.2 Stützspringen .....	97
2.3 Landen .....	100
2.4 Stützsprung-Kreistraining .....	103
<b>3 Sprunghockwende .....</b>	<b>104</b>
<b>4 Sprunghocke .....</b>	<b>110</b>
<b>5 Sprunggrätsche .....</b>	<b>119</b>
<b>III Hang- und Stützgeräte .....</b>	<b>125</b>
<b>1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .....</b>	<b>125</b>
1.1 Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen .....	125
1.2 Stützen .....	127
1.3 Hang- und Stütz-Kreistraining .....	129
<b>2 Reck/Stufenbarren .....</b>	<b>131</b>
2.1 Aufschwung und Aufzug .....	131
2.2 (Hüft-) Umschwung vorlings rückwärts .....	138
2.3 (Felg-) Unterschwung aus dem Stand .....	143
<b>3 Parallelbarren .....</b>	<b>149</b>
3.1 Schwingen im Stütz .....	152
3.2 Kehre .....	158
3.3 Wende .....	161
<b>IV Balanciergeräte .....</b>	<b>167</b>
<b>1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .....</b>	<b>169</b>
1.1 Balancierfähigkeit verbessern .....	169
1.2 Ein Balancierstationsturnen .....	171
<b>2 Gymnastische Elemente .....</b>	<b>174</b>
2.1 Gehen .....	174
2.2 Federn, Hüpfen und Springen .....	176
2.3 Drehungen .....	180
2.3.1 Beidbeinige Drehungen .....	181
2.3.2 Einbeinige Drehungen .....	181
<b>3 Ein Gleichgewichtselement: Die Standwaage .....</b>	<b>183</b>
<b>V Terminologie .....</b>	<b>187</b>
<b>1 Körperachsen .....</b>	<b>187</b>
<b>2 Bewegungsarten: Translation und Rotation .....</b>	<b>189</b>
<b>3 Bewegungsrichtungen .....</b>	<b>190</b>
3.1 Bezeichnungen von Bewegungsrichtungen des Körpers .....	190

3.2 Räumliche Bezeichnungen bei Bewegungen von Körperteilen .....	191
<b>4 Zeitliche Ausdrucksmittel (Beispiele) .....</b>	<b>191</b>
<b>5 Körperhaltungen .....</b>	<b>192</b>
5.1 Körperbezogene Körperhaltungen .....	192
5.2 Räumliche Arm- und Beinhaltungen/-positionen .....	193
<b>6 Stellungen und Verhalten des Körpers zum Gerät .....</b>	<b>194</b>
6.1 Körperseiten zum Gerät .....	195
6.2 Körper und Gerätgassen .....	195
6.3 Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse .....	196
6.4 Seit- und Querspreizen der Beine .....	197
<b>7 Verhalten des Körpers am Gerät .....</b>	<b>198</b>
7.1 Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz .....	198
7.2 Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden .....	200
<b>8 Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät .....</b>	<b>201</b>
<b>9 Bezeichnungen nach Strukturgruppen .....</b>	<b>201</b>
9.1 Fertigkeiten mit Rotationen um feste Drehachsen .....	202
9.2 Kurzfristige, momentane u. freie Drehachsen: Rollen, Überschläge u. Sprung ..	204
9.3 Kombinationen aus verschiedenen Strukturgruppen .....	205
9.4 Nähere Bezeichnungen von Fertigkeiten gleicher Strukturgruppen durch Zusätze .....	205
<b>10 Griffarten am Gerät .....</b>	<b>207</b>
<b>VI Kleine Gerättturnanatomie .....</b>	<b>208</b>
<b>VII Die Turnbibliothek .....</b>	<b>210</b>
<b>1 Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten .....</b>	<b>210</b>
<b>2 Literaturhinweise zur Turngeschichte .....</b>	<b>212</b>
<b>VIII Bildnachweis .....</b>	<b>213</b>
<b>VIV Anhang: Übersichten .....</b>	<b>214</b>
<b>Anhang I:</b> Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6 Teil I: Akrobatische Elemente am Boden .....	214
<b>Anhang II:</b> Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6 Teil II: Gymnastische Elemente am Boden .....	215
<b>Anhang III:</b> Übersicht zu Pflicht- und Alternativsprüngen A1-A6 .....	216
<b>Anhang IV:</b> Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6 am Stützreck, Stufenbarren, Hochreck .....	217
<b>Anhang V:</b> Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6 am Parallelbarren .....	218
<b>Anhang VI:</b> Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6 an der Schwebebahn/am Schwebebalken .....	219