



Inhaltsübersicht:

Vorwort

Inhaltsverzeichnis

Auffassungen zum Turnen in den 5-10 und Anliegen der Sportkarte

Grundlegende pädagogisch-methodische Aspekte zum Turnen in der Schule

Bodenturnen

Körperspannung erleben und erlernen, Rollbewegungen, Kopfstand, Liegestützvarianten, Gymnastische Stände und Posen, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) und Handstand, Übungsverbindungen, Paar- und Gruppenturnen

Sprung

Stützsprünge (Bock, Kasten, Pferd), Vorbereitende Übungen (Landung, Absprung, Abdruck), Dreh- Sprunghocke, Sprunggrätsche und Sprunghocke, Paar- und Gruppenspringen,

Sprünge im Minitramp, Vorbereitende Übungen (Federn im Minitramp), Strecksprung und Strecksprungvarianten

Reck- und Stufenbarrenturnen

Übungen im Hang, Sprung in den Stütz, Spreizübungen, Hüftabzug; Dreh-Hocke, Aufschwungbewegungen (Knie-Aufschwung, Hüftaufschwung), Umschwungbewegungen (Spreiz-Umschwung, Hüft-Umschwung), Felgunterschwung, Aufgänge und Abgänge am Stufenbarren, Übungsverbindungen

Barrenturnen

Übungen zur Gewöhnung und zur Kräftigung, Übungen im Hang, Grätschsitz und Außenquersitz, Seitstütz auf einem Holm, Spreizübungen, Vorbereitende Übungen und Schwingen im Stütz, Kehre, Wende und Hockwende, Rolle vorwärts und Oberarmstand, Übungsverbindungen, Paar- und Gruppenturnen

Balkenturnen

Gewöhnungsübungen, Gymnastische Schritte und Sprünge, Gymnastische Stände, Posen und Drehungen, Balkennahe Übungen (Aufgänge, Abgänge, Radwende, Rollbewegung), Übungsverbindungen

Konditionsübungen an Turngeräten

Hinweise zur Literatur