

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

Basisbuch
Gerätturnen ... für alle

Von Bewegungsgrundformen
mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Widmungen und Danksagungen	8
Vorwort	9
Zum Buch	10
Einleitung: Gerätturnen – uralte und heute so aktuell wie nie	13
A DIDAKTIK UND METHODIK EINES GERÄTTURNENS FÜR ALLE	23
1 Didaktik	23
1.1 Was ist Gerätturnen?	23
1.2 Warum Gerätturnen?	26
2 Methodik: Wie wird Gerätturnen durchgeführt?	31
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 Gerätturnen	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 BASISFERTIGKEITEN AN DEN GERÄTEN	43
I Bodenturnen	43
1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen	45
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	50
2 Rolle vorwärts und Sprungrolle	51
3 Rolle rückwärts	56
4 Aufschwingen in den Handstand	61
5 Handstand-Abrollen	67
6 Rolle rückwärts in den Handstand	71
7 Vom Scherhandstand zum Rad	74
8 Radwende	85

II Sprunggeräte	91
1 Absprung und Landung	92
2 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .	94
2.1 Springen (Prellfedern) und Prellabdruck	94
2.2 Stützspringen	97
2.3 Landen	100
2.4 Stützsprung-Kreistraining	103
3 Sprunghockwende	104
4 Sprunghocke	110
5 Sprunggrätsche	119
III Hang- und Stützgeräte	125
1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .	125
1.1 Hängen, Hangeln, Pendeln und Schwingen	125
1.2 Stützen	128
1.3 Hang- und Stütz-Kreistraining	129
2 Reck/Stufenbarren	131
2.1 Aufschwung und Aufzug	131
2.2 (Hüft-) Umschwung vorlings rückwärts	138
2.3 (Fulg-) Unterschwung aus dem Stand	143
3 Parallelbarren	149
3.1 Schwingen im Stütz	152
3.2 Kehre	158
3.3 Wende	161
IV Balanciergeräte	167
1 Mit spielerischen Übungsformen Voraussetzungen schaffen .	169
1.1 Balancierfähigkeit verbessern	169
1.2 Balancierstationsturnen	173
2 Gymnastische Elemente	174
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	182
3 Ein Gleichgewichtselement – die Standwaage	183
V Terminologie	187
1 Körperachsen	187
2 Bewegungsarten: Translation und Rotation	189
3 Bewegungsrichtungen	190
3.1 Bezeichnungen von Bewegungsrichtungen des Körpers	190

3.2 Räumliche Bezeichnungen bei Bewegungen von Körperteilen	191
4 Zeitliche Ausdrucksmittel (Beispiele)	191
5 Körperhaltungen	192
5.1 Körperbezogene Körperhaltungen	192
5.2 Räumliche Arm- und Beinhaltungen/-positionen	193
6 Stellungen und Verhalten des Körpers zum Gerät	194
6.1 Körperseiten zum Gerät	195
6.2 Körper und Gerätsgassen	195
6.3 Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse	196
6.4 Seit- und Querspreizen der Beine	197
7 Verhalten des Körpers am Gerät	198
7.1 Lage, Sitz, Stand, Hang und Stütz	198
7.2 Kombiniertes bzw. gemischtes Verhalten am Gerät/Boden	200
8 Beispiele für die Reihenfolge bei der Bildung der Bezeichnungen am Gerät	201
9 Bezeichnungen nach Strukturgruppen	201
9.1 Fertigkeiten mit Rotationen um feste Drehachsen	203
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	206
10 Griffarten am Gerät	207
VI Kleine Gerätturnanatomie	208
VII Die Turnbibliothek	210
1 Literaturhinweise zu Grundlagen und Grundfertigkeiten	210
2 Literaturhinweise zur Turngeschichte	212
VIII Bildnachweis	213
IX Anhang: Übersichten	214
Anhang I: Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6	
Teil I: Akrobatische Elemente am Boden	214
Anhang II: Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6	
Teil II: Gymnastische Elemente am Boden	215
Anhang III: Übersicht zu Pflicht- und Alternativsprüngen A1-A6	216
Anhang IV: Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6	
am Stützreck, Stufenbarren, Hochreck	217
Anhang V: Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6	
am Parallelbarren	218
Anhang VI: Übersicht zu Kernelementen der Pflichtübungen A1-A6	
an der Schwebelbank/am Schwebelbalken	219