



Wo Sport Spaß macht

Roswita Härtig/Günter Buchmann

Gerätturnen Trainingsmethodik

Meyer & Meyer Verlag



736.41



Inhalt

Abkürzungen	7
1 Charakteristik des Gerätturnens	9
2 Planung und Gestaltung des Trainings im Gerätturnen	15
2.1 Planung des Trainings	15
2.2 Gestaltung des Trainings	22
2.2.1 Allgemeine Anforderungen	22
2.2.2 Aufbau einer Trainingseinheit	23
2.2.3 Organisation des Trainings in der Trainingseinheit	32
2.2.4 Belastungsgestaltung	34
2.2.5 Pädagogisch-methodische Gestaltung des Turnens im Kindesalter	39
3 Anforderungen an den Trainer für eine effektive methodische Arbeit im Gerätturnen	45
3.1 Wesentliche Kenntnisse des Trainers	46
3.1.1 Technikenkenntnisse	46
3.1.2 Kenntnisse biomechanischer Vorgänge	48
3.1.3 Methodikenkenntnisse	58
3.2 Erforderliche Fähigkeiten	59
4 Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten im Gerätturnen	63
4.1 Ziel und Inhalt der Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und turnerischer Fertigkeiten	63
4.2 Einheit der Entwicklung körperlicher Leistungsvoraussetzungen und der Erarbeitung turnerischer Fertigkeiten	68



4.3	Ausbildungsinhalte an den Geräten und Hinweise für ihre Vermittlung69
4.3.1	Sprungpferd71
4.3.2	Stufenbarren77
4.3.3	Boden – Schwebebalken84
4.3.4	Pauschenpferd93
4.3.5	Ringe97
4.3.6	Reck102
4.3.7	Barren105
4.3.8	Minitrampolin – Trampolin108
4.4	Methodik der technischen Ausbildung im Gerätturnen120
4.4.1	Regeln für die pädagogisch-methodische Lehrarbeit122
4.4.2	Methoden der Informationsvermittlung für die Erarbeitung komplizierter Elemente135
4.4.3	Lehr- und Lernmethoden und Entwicklung von Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit151
4.5	Methodik zur Entwicklung ausgewählter körperlicher Fähigkeiten155
4.5.1	Entwicklung der Kraftfähigkeiten155
4.5.2	Entwicklung der Beweglichkeit167

5 Konditionelle und koordinativ-technische Grundlagen zur Entwicklung turnerischer Leistungen175

5.1	Konditionelle Grundlagen175
5.1.1	Kraftfähigkeiten175
5.1.2	Beweglichkeit206
5.1.3	Vorschläge für Übungsverbindungen zur komplexen Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen („Komplexübungen“)216
5.1.4	Allseitige muskuläre Ausbildung – Grundlage für Belastbarkeit222
5.2	Koordinative Fähigkeiten234
5.3	Koordinativ-technische Grundlagen237
5.3.1	Gymnastische Übungen und Elemente237
5.3.2	Ausgewählte Stütze und Hänge an den Geräten244
5.3.3	Technische Grundlagen an den Geräten250



6	Technik und Methodik ausgewählter Elemente an den Geräten	297
6.1	Zu den Hauptinhalten des methodischen Materials	298
6.2	Übersicht über die Elemente	299
6.3	Elementkomplex I	303
6.4	Elementkomplex II	342
6.5	Elementkomplex III – praktische Tipps für ihre Vermittlung	410
Anhang	427
Literatur	427
Bildnachweis	430

Abkürzungen

ARW – Arm-Rumpf-Winkel	P-Pf – Pauschenpferd
B 1 – Leistungsvoraussetzung/ Beweglichkeit	re – rechts
Ba – Barren	Re – Reck
BAD – Breitenachsendrehung	Ri – Ringe
Blk – Schwebebalken	rl – rücklings
Bo – Boden	rot. – rotatorisch
BRW – Bein-Rumpf-Winkel	rw – rückwärts
hor. – horizontal	sl – seitlings
K 1 – Leistungsvoraussetzung/ Kraft	Spr-Pf – Sprungpferd
Koo 1 – Leistungsvoraussetzung/ Koordination	Stuba – Stufenbarren
LAD – Längsachsendrehung	sw – seitwärts
LE – Lerneinheit	TE – Trainingseinheit
li – links	TW – Technikwert
LS – Lernschritt	vert. – vertikal
Pos. – Position	vl – vorlings
	vw – vorwärts
	ZE – Zielelement