

## Inhalt

Vorwort.....	12
Zu diesem Buch.....	14
<b>Einleitung.....</b>	<b>20</b>
1    Turnen ist Freude am Bewegungskernen und Kunststücke einüben: Parkour und Freerunning als turnerische Trendsportart.....	22
2    Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte.....	24
2.1  Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen.....	24
2.2  Absprunghilfe Sprungbrett.....	28
2.3  Vom Voltigiergerät zum Barren.....	29
2.4  Vom Barren zum Reck.....	29
<b>TEIL A</b>	
<b>Praktische Grundlagen zur Methodik:</b>	
<b>Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen.....</b>	<b>33</b>
<b>I    Verbesserung des Bewegungsausmaßes: Beweglichkeit und Dehnung.....</b>	<b>34</b>
1    Schultergelenke.....	38
1.1  Die Arme gehen in Verlängerung des Rumpfs (Hochhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte.....	38
a) Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in der Rutschhalte/Oberkörperwaagerechten.....	38
b) Aktive Dehnung mit kraftvollem Antagonistenzug in der Oberkörperwaagerechten.....	40
c) Passive und aktive Dehnung im Sitz/Stand in der Oberkörpervertikalen.....	42
1.2  Die Arme gehen rücklings zum Körper in einen optimal großen Winkel zum Rumpf (Rückhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte.....	44
2    Wirbelsäule.....	46
2.1  Beweglichmachung der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in verschiedenen Ebenen.....	46
2.2  Beweglichmachung im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule.....	48

2.3	Beweglichmachung des Lendenwirbelbereichs .....	50
3	Hüftgelenke.....	51
3.1	Einnehmen eines minimalen Hüftwinkels bei geschlossenen und unterschiedlich seitlich weit gespreizten/geöffneten Beinen mit passiver Dehnung der Kniebeuger (M. biceps femoris), mit geringem Antagonistenzug oder mit fernen Muskeln .....	51
3.2	Einnehmen eines maximalen Spreizwinkels der seitgespreizten Beine mit passiver Dehnung der Adduktorengruppe.....	54
4	Beweglichmachung der Hand- und Fußgelenke.....	56
<b>II</b>	<b>Geräteübergreifende und -spezifische Krafttrainingsübungen.....</b>	<b>60</b>
1	Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer.....	60
2	Geräteübergreifendes Grundlagentraining.....	63
2.1	Statisches Krafttraining: Körperspannungsübungen in der Basisposition „Schiffchen“.....	63
	a) Beispielübungen für erschwertes statisches Halten der Schiffchenposition.....	69
	b) Beispielübungen für das Halten der Schiffchenposition unter dynamischen Bedingungen.....	71
	c) Körperspannung und Gleichgewicht: Handstand.....	72
	d) Beispielübungen für das Halten der Körperspannung im Handstand.....	73
	e) Beispielübungen für das Halten der Handstandposition unter dynamischen Bedingungen.....	75
2.2	Krafttraining zum Öffnen und Schließen der großen Körperwinkel.....	77
2.3	Beispielübungen für das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper.....	79
2.4	Beispielübungen für das Schließen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper (Stemmbewegung).....	83
2.5	Beispielübungen für das Schließen des Bein-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper .....	86

2.6	Beispielübungen für das Öffnen und Schließen des Bein-Rumpf-Winkels.....	88
2.7	Beispielübungen für komplexe Bewegungsverbindungen.....	91

### III Gerätspezifisches Grundlagentraining für reaktiven Abdruck und Landung..... 96

1	Reaktives Absprung- und Abdrucktraining: Verbesserung des Prellabsprungs .....	96
2	Einführende Beispielübungen für die Verbesserung des reaktiven Absprungverhaltens.....	97
2.1	Prellsprünge am Ort.....	97
2.2	Prellsprünge vom kleinen Kasten: „Abtropfen“.....	98
2.3	Prellsprünge aus dem Anlauf.....	100
2.4	Verbesserung des Prellabdrucks während des Stützverhaltens .....	102
3	Exzentrisches Krafttraining für Landungen.....	104

### IV Hang- und Stützgeräte: Kraft- und Techniks Schulung der Basisbewegungen..... 108

1	Schwingen mit Schwungverstärkung.....	109
2	Schwünge im Stütz – Beispielübungen für Krafttrainingsformen.....	111
2.1	Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft.....	111
2.2	Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft in Kombination mit der Schiffchenhaltung.....	114
2.3	Beispielübungen für die Kernposition „Liegestütz“ als Voraussetzung für die Schwünge im Stütz mit Vor- und Rückverlagern der Schultern und aus dem Schwung geturnt.....	116
2.4	Beispielübungen für den Rückschwung in die Körperhaltung „hohe Schiffchenposition“ .....	118
3	Schwünge im Hang – Beispielübungen für Krafttrainingsformen.....	120
3.1	Beispielübungen zur Verbesserung des reinen Hangs und des Schwingens im Hang.....	120
3.2	Beispielübungen zur Verbesserung des Konterns und aktiven Schwingens im Hang.....	121

**TEIL B**

**Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten..... 125**

**I Sprunggeräte..... 126**

- 1 Absprung und Landung..... 127
  - 1.1 Der reaktive Absprung/Abdruck (Prellabsprung)..... 127
  - 1.2 Landung..... 130
- 2 Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt..... 134
  - 2.1 Hintergrundwissen zur Technik..... 135
  - 2.2 Biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Sprung über das Pferd bzw. den Sprungtisch..... 143
  - 2.3 Kurzbeschreibung und Methodik ..... 146
- 3 „Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase..... 163
- 4 Handstütz-Sprungüberschlag mit Längsachsendrehungen in der ersten und zweiten Flugphase..... 172

**II Hang- und Stützgeräte..... 186**

- 1 Reck/Stufenbarren..... 186
  - 1.1 Rotation um feste Drehachsen: Handschutz und biomechanische Erläuterungen..... 187
  - 1.2 Umschwung- und Felgbewegungen..... 193
    - 1.2.1 (Hüft-)Umschwung vorlings vorwärts..... 193
    - 1.2.2 Spreizumschwung/„Mühlumschwung“ vorwärts..... 202
    - 1.2.3 Freie Felge in den Stütz (Felgumschwung), Hang und Handstand..... 206
    - 1.2.4 Vom Riesenaufschwung zum (Ristgriff-) Riesenfelgumschwung rückwärts: „Riesenfelge“..... 217
  - 1.3 Kippbewegungen – Was sind Kippen und wie funktionieren sie?..... 231
    - 1.3.1 Liegehangkippe..... 234
    - 1.3.2 „Schwebekippe“: Kippe/Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem gewinkelten Hang (*unter Berücksichtigung der Laufkippe, Fall- und Langhangkippe*)..... 242

1.3.3	„Wolkenschieber“: Kippe/Kippaufschwung rücklings vorwärts (einschließlich Ellgriffaufschwung und „Durchschub“)	254
1.3.4	„Mühlauftschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts	262
1.3.5	Freie Kippumschwünge rücklings	269
1.4	Felgunterschwingung- bzw. Felgabschwungsbewegungen	279
1.4.1	Felgunterschwingung (Felgabschwung) aus dem Stütz	279
1.4.2	Sohlen(-well-)unterschwingung/Felgunterschwingung aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen	284
1.5	Salto rückwärts aus dem Vorschwing im Streckhang (Abgang)	294
2	Parallelbarren	305
2.1	Kreishockwende (Drehhocke)	306
2.2	Oberarmrolle und Oberarmstand	313
2.2.1	Oberarmrolle	313
2.2.2	Heben in den Oberarmstand	319
2.2.3	Bewegungserweiterung: Rückschwung in den Oberarmstand	323
2.3	Rückschwung in den Handstand	325
2.4	„Schwungstemme“: Oberarm-Stemmaufschwung	329
2.4.1	Schwungstemme vorwärts: Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts	329
2.4.2	Schwungstemme rückwärts	334
2.5	Kippen aus der Ruhelage und aus dem Schwung	336
2.5.1	Oberarmkippe in den Grätschsitz/Stütz (einschließlich Speichengriffkippe)	337
2.5.2	„Schwebekippe“ (Ellhangkippe) in den Grätschsitz/Stütz (Schwungkippe)	342
<b>III</b>	<b>Kleine Gerätturnanatomie</b>	<b>350</b>
<b>IV</b>	<b>Die Turnbibliothek</b>	<b>354</b>
<b>V</b>	<b>Übersichten</b>	<b>362</b>
1	Wettkampfprogramm der Pflichtübungen des Deutschen Turnerbundes ab 2015 für das allgemeine Gerätturnen. Die Ausschreibung der Schwierigkeitsstufen 1 bis 9 in Stichworten	362

1.1	Sprung (weiblich & männlich).....	363
1.2	Reck/Stufenbarren.....	366
1.2.1	Pflichtübungen Stufen 1-5 (weiblich & männlich) am Reck/Holm.....	366
1.2.2	Pflichtübungen Stufen 6-9 (weiblich) am Reck/Holm und Stufenbarren.....	367
1.2.3	Pflichtübungen Stufen 6-9 (männlich) am Hochreck.....	369
1.3	Parallelbarren: Pflichtübungen Stufen 1-9 (männlich).....	370
2	Gerätturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerätturnabzeichens des DTB.....	374
2.1	Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele.....	374
2.2	Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes.....	376
<b>VI</b>	<b>Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen.....</b>	<b>382</b>
	Für Reinhard Dietze.....	389
	Index.....	390
	Bildnachweis.....	400