

Inhalt

Vorwort	7
A. Die spezielle Konditions- und Koordinationsschulung als Leistungs- grundlage	8
I. <i>Beweglichkeitsfördernde Übungsformen</i>	9
II. <i>Übungsformen zur Verbesserung der Sprung- und Stützkraft</i>	17
III. <i>Übungsformen zur Koordinationsschulung</i>	19
B. Die gymnastischen Übungselemente im Bodenturnen	23
I. <i>Sprünge aus der Vorwärtsbewegung ohne und mit Drehungen</i>	25
II. <i>Sprünge am Ort mit und ohne Drehungen</i>	35
C. Die turnerischen Übungselemente	39
I. <i>Die Überschläge seitwärts</i>	42
II. <i>Die Überschläge vorwärts (gestützt und frei)</i>	52
III. <i>Die langsamen Überschläge vorwärts und rückwärts</i>	67
IV. <i>Die Überschläge rückwärts (gestützt und frei)</i>	69
V. <i>Die Salti vorwärts und rückwärts</i>	88
D. Zum Aufbau von Übungsverbindungen und Kürübungen	111
I. <i>Übungsfolgen mit gleichen und unterschiedlichen Übungselementen – Hinweise für die Gestaltung des Trainings der Akrobatik</i>	111
II. <i>Der Aufbau einer Kürübung</i>	116
III. <i>Zu Fragen der Raumaufteilung</i>	117
E. Musik und Bodenturnen	121
F. Trainingshinweise für das Bodenturnen	123
G. Literatur	125