

# **Leistungsturnen am hohen Stufenbarren**

Ein methodischer Leitfaden vom Übungsgut der  
Leistungsgrundschulung in der Schule und im Verein bis zu  
Übungsformen der internationalen Spitzenklasse

**HANSTIMMERMANN** unter Mitarbeit von Karl Koch

# Inhalt

VORWORT . . . . .	7
A. EINLEITUNG . . . . .	9
B. ALLGEMEIN-METHODISCHE HINWEISE . . . . .	11
C. LEHRPRAXIS . . . . .	13
I. <i>Mühlauflschwünge und Kippen</i> . . . . .	13
Übersicht . . . . .	13
a) Methodische Vorüberlegungen . . . . .	13
b) Methodische Übungsfolgen . . . . .	15
Mühlauflschwünge . . . . .	15
Kippen . . . . .	18
II. <i>Felgauf- und Felgumschwünge</i> . . . . .	30
Übersicht . . . . .	30
a) Methodische Vorüberlegungen . . . . .	32
b) Methodische Übungsfolgen . . . . .	33
Felgaufschwünge . . . . .	33
Felgumschwung rücklings, rückwärts . . . . .	45
Felgumschwung rücklings, vorwärts . . . . .	50
Felgumschwung vorlings, vorwärts . . . . .	56
Felgumschwung vorlings, rückwärts . . . . .	61
III. <i>Unterschwünge</i> . . . . .	64
Übersicht . . . . .	64
a) Methodische Vorüberlegungen . . . . .	65
b) Methodische Übungsfolgen . . . . .	65
Unterschwünge als Abgänge . . . . .	65
Unterschwünge als Hangkehren . . . . .	68
IV. <i>Hocken — Bücken — Grätschen — Kehren</i> . . . . .	72
Übersicht . . . . .	72
a) Methodische Vorüberlegungen . . . . .	72

b) Methodische Übungsfolgen . . . . .	74
Aufhocken und Durchhocken . . . . .	74
Durchbücken . . . . .	77
Grätschen vor- und rückwärts . . . . .	78
Überkehren . . . . .	85
V. <i>Gerätspezifische Übungsformen</i> . . . . .	88
Übersicht . . . . .	88
a) Methodische Vorüberlegungen . . . . .	90
b) Methodische Übungsfolgen . . . . .	91
Abschwingen vom höheren Holm . . . . .	91
Kniehangabschwünge . . . . .	99
Sohlwellunterschwingung und Sohlwellumschwingung . . . . .	102
Handstände . . . . .	111
Konterschwünge . . . . .	111
VI. <i>Neue gerätspezifische Übungsformen von höchster Schwierigkeit</i> . . . . .	120
Übersicht . . . . .	120
a) Methodische Vorüberlegungen . . . . .	120
b) Methodische Übungsfolgen . . . . .	121
D. TRAININGSHINWEISE . . . . .	141
1. Zum Trainingsaufbau . . . . .	141
2. Das Trainingsjahr . . . . .	142
3. Entwicklung der motorischen Eigenschaften und physischen Leistungsgrundlagen . . . . .	145
E. ÜBUNGEN MITTLERER BIS HÖCHSTER SCHWIERIGKEIT . . . . .	151
a) Mittlere Schwierigkeitsstufe . . . . .	151
b) Hohe Schwierigkeitsstufe . . . . .	151
c) Übungen der Weltspitze . . . . .	152
F. LITERATUR . . . . .	159