

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	7
<b>Der richtige Anfang</b>	8
Sicherheit	8
Wie man einen Verein findet	9
Ausrüstung und Geräte	10
Bekleidung	11
Erlernen turnerischer Fähigkeiten	11
<b>Grundübungen und Positionen</b>	12
Posieren und Körperspannung	13
<b>Aufwärmen</b>	15
Vorbereitung	15
Stretching	16
Turnerische Grundlagen	19
<b>Erlernen der Rollen</b>	23
Rolle vorwärts	23
Seitwärtsrolle	27
Rolle rückwärts	28
Kreisrolle	29
<b>Balance-Stände</b>	30
Schulterstand	30
Kopfstand	31
Handstand	32
<b>Radschlagen</b>	35
<b>Sprünge</b>	38
Sichere Landung	38
Sprungübungen	40
<b>Wettbewerbs-Turnen</b>	44
Wettkampf-Einstieg	45
Wettkampfgeräte	45
Die Grundlagen der Bewertung	46
<b>Erklärungen</b>	48
<b>Turnabzeichen</b>	55
<b>Nützliche Adressen</b>	56