

Inhalt

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