

# Inhaltsverzeichnis

|          |                                                               |           |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>THEMENAUFRISS UND ZIELSTELLUNGEN.....</b>                  | <b>11</b> |
| <b>2</b> | <b>SPORTMOTORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT .....</b>               | <b>13</b> |
| 2.1      | Primäre gerätturnspezifische Entwicklungsbereiche .....       | 13        |
| 2.1.1    | Kraft .....                                                   | 15        |
| 2.1.2    | Schnelligkeit.....                                            | 18        |
| 2.1.3    | Beweglichkeit.....                                            | 21        |
| 2.1.4    | Ausdauer.....                                                 | 23        |
| 2.1.5    | Koordinative Fähigkeiten.....                                 | 26        |
| 2.1.6    | Fertigkeiten.....                                             | 31        |
| 2.2      | Die sportartenspezifische Leistungsfähigkeit.....             | 33        |
| 2.2.1    | Die sportspezifische Bewegungsaufgabe.....                    | 34        |
| 2.2.2    | Sportliche Bewegungsziele .....                               | 35        |
| 2.3      | Leistungsdiagnostik .....                                     | 35        |
| 2.3.1    | Sportmotorische Tests im Bewegungs- und Sportunterricht ..... | 37        |
| 2.3.2    | Messinstrumente für die Volksschule .....                     | 37        |
| 2.3.3    | Der Deutsche Motorik-Test (DMT) .....                         | 39        |
| 2.4      | Resümee.....                                                  | 42        |
| <b>3</b> | <b>GERÄTTURNEN IN DER PRIMARSTUFE .....</b>                   | <b>43</b> |
| 3.1      | Lehrplan .....                                                | 43        |
| 3.1.1    | Der Erfahrungs- und Lernbereich Leisten .....                 | 44        |
| 3.1.2    | Weitere Erfahrungs- und Lernbereiche .....                    | 46        |
| 3.2      | Techniktraining im Gerätturnen.....                           | 50        |
| 3.2.1    | Lernvoraussetzungen schaffen .....                            | 55        |
| 3.2.2    | Der Hüftaufschwung.....                                       | 59        |
| 3.3      | Bewertung im Sinne des Turn10® Schule-Programmes .....        | 64        |
| 3.4      | Hypothesen .....                                              | 68        |
| 3.5      | Resümee.....                                                  | 69        |

---

|          |                                                               |            |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4</b> | <b>FORSCHUNGSTEIL.....</b>                                    | <b>71</b>  |
| 4.1      | Forschungsbedingungen .....                                   | 71         |
| 4.2      | Überblick über den Forschungsstand.....                       | 72         |
| 4.3      | Forschungsdesign.....                                         | 73         |
| 4.4      | Stichprobe .....                                              | 76         |
| 4.5      | Quantitative Datenanalyse.....                                | 77         |
| 4.5.1    | Statistische Analyse mit PSPP .....                           | 80         |
| 4.5.2    | Auswertung des Deutschen Motorik-Tests (DMT) .....            | 82         |
| 4.5.3    | Auswertung des Hüftaufschwungs .....                          | 89         |
| 4.5.4    | Zusammenhang des Hüftaufschwungs mit Komponenten des DMT..... | 95         |
| 4.6      | Ausblick für den Bewegungs- und Sportunterricht .....         | 98         |
| 4.7      | Resümee.....                                                  | 100        |
| <b>5</b> | <b>FAZIT .....</b>                                            | <b>102</b> |
| <b>6</b> | <b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>                             | <b>104</b> |
| <b>7</b> | <b>ANHANG .....</b>                                           | <b>110</b> |
| 7.1      | Anhang 1: DMT-Erfassungsbogen .....                           | 110        |
| 7.2      | Anhang 2: Muster-Urkunde DMT .....                            | 111        |
| 7.3      | Anhang 3: Muster-Urkunde Reck.....                            | 112        |
| 7.4      | Anhang 4: Mustertabelle für Normtabelle.....                  | 113        |
| 7.5      | Anhang 5: Rohdaten.....                                       | 114        |
| 7.6      | Anhang 6: Berechnete Effektstärken .....                      | 122        |
| 7.7      | Eigenständigkeitserklärung .....                              | 123        |