

# Gymnastik

Training

Technik

Taktik

Inge Mißmahl-Brunner



---

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt

# Inhalt

---

Einleitung	8
Gymnastik heute	9
<b>Vorläufer</b>	9
<b>Erscheinungsformen</b>	10
Wirkungsgymnastik	11
Wettkampfgymnastik	11
Rhythmische Gymnastik	12
<b>Erzieherischer Tanz</b>	15
Labans Konzept	16
Moderner erzieherischer Tanz und rhythmische Gymnastik	21
Ziele von Gymnastik/Tanz	22
<b>Didaktische Überlegungen</b>	23

<b>Praktischer Teil</b>	27
<b>Haltungsschulung</b>	27
Flankendehnung	29
Bauchmuskeln	35
Fußarbeit	38
Gleichgewicht	42
Armarbeit	48
Rückenbeweglichkeit	53
Beinarbeit	58
Körperzusammenschluß (oder Kontraktion)	67
Drehungen	71
<b>Grundformen der rhythmischen Gymnastik</b>	75
Gehen	75
Laufen	77
Springen	78
Hüpfen	80
Federn	81
Schwingen	82
Bewegungsverbindungen	84
<b>Raum und räumliche Orientierung</b>	85
Persönlicher Raum	85
Ausdehnung in den Raum	87
Ebenen im Raum	88
Richtungen im Raum	91
<b>Krafteinsatz und Dynamik</b>	95
<b>Zeit, Rhythmus und Musik</b>	96
<b>Bewegungsfluß</b>	100
<b>Partner- und Gruppenarbeit</b>	101
<b>Grundlegende Bewegungserfahrungen</b>	105

---

<b>Die Unterrichtsstunde</b>	107
<b>Hinweise für das Lehrerverhalten</b>	108
<b>Stundenentwürfe</b>	110
Fußarbeit	110
Gleichgewicht	112
Rücken	114
Spannung und Entspannung	117
Federn	119
Beugen und Strecken	121
Große und kleine Bewegungen	124
Eckige und runde Bewegungen	127
Körperformen	129
Betonung einzelner Körperteile	131
Sukzessive und simultane Bewegungen	133
Symmetrische und asymmetrische Bewegungen	136
Treffen, trennen und Sichumgehen	138
Bewegungsfreiheit und Anpassung	140
Kontinuierlich fließender Kräfteinsatz	143
Dynamik	146
Raumerfahrung	148
Verschiedene Arten zu sitzen	150
<b>Anhang</b>	152
Gestaltung	152
Musikauswahl	154
Literaturhinweise	155
Über die Verfasserin	157
Verzeichnis der Abkürzungen	hintere Umschlaginnenseite