

Gliederung

Vorwort .....3

Grundlegendes zu dem Projekt  
„Förderung der Bewegungsqualität“ ....7  
Marita Bruckmann und Claudia Fleischle-Braun

1 Das Projektthema .....7  
2 Von welchem Gymnastik- und Tanz-  
verständnis wird hier ausgegangen? ....7  
3 An welchen ästhetischen Kriterien,  
formalen und / oder funktionalen  
Normen orientiert sich der Begriff  
„Bewegungsqualität“? .....7  
4 Was können auf dieser Grundlage  
Qualitätsmerkmale gymnastisch-  
tänzerischen Bewegens sein? .....8  
5 Welche Absichten sollen mit der  
Projektarbeit verfolgt werden? .....10  
5.1 Fachlicher Aspekt: Steigerung  
der Bewegungsqualität .....10  
5.2 Pädagogischer Aspekt: Körperbe-  
wusstsein als Basis von Bewegungs-  
und Gestaltungscompetenz .....10  
5.3 Zukunftsweisender Aspekt: Chancen  
für innovative Arbeit .....10  
6 Welche Probleme und Widerstände  
sind bei der Umsetzung zu erwarten? ..10  
7 Zur inhaltlichen Gliederung .....11  
7.1 Die Module .....11  
7.2 Bemerkung zur Arbeit mit den  
Modulen .....12  
8 Zur praktischen Bewegungsarbeit ....12  
8.1 Bewegungsqualität und kreatives  
Arbeiten – ein Widerspruch? .....12  
8.2 Nachdenkliches über das Üben in  
Gymnastik und Tanz .....12  
8.2.1 Üben und Kompetenzentwicklung ....13  
8.2.2 Üben und Bewegungsfortschritt .....13  
8.2.3 Üben und Motivation.....15  
9 Bewegungsqualität und  
Choreografie .....16  
  
Literatur .....17  
  
Exkurs: Die Gymnastikbewegung in ihren An-  
fängen und ihre Entwicklung inner-  
halb des Deutschen Turnerbundes ....18

Basismodule zum Haltungsaufbau  
und Haltungsbewusstsein

Basismodul 1  
Grundlegendes zum Haltungsaufbau und  
Haltungsbewusstsein .....20  
Marita Bruckmann  
1.1 Arbeitsauftrag .....20

1.2 Exkurs zum Haltungsbegriff .....20  
1.3 Haltungsbewusstsein entwickeln .....21  
1.4 Das Körperschema ausbilden .....22  
1.5 Bemerkungen zu den Basismodulen ..23

Basismodul 2  
Beine und Füße .....24  
Marita Bruckmann

2.1 Einführung .....24  
2.2 Die Inhaltliche Aufarbeitung .....24  
2.2.1 Die Fuß- und Beinachse bewusst  
machen .....24  
2.2.1.1 Das Ausdrehen der Beine erlernen  
und üben .....25  
2.2.1.2 Die Oberschenkelmuskeln dehnen....27  
2.2.1.3 Aufgabenstellungen zum Anwen-  
den und Gestalten.....28  
2.2.2 Die Fußgelenke stabilisieren .....28  
2.2.2.1 Die Füße im Stand gleichmäßig  
belasten.....28  
2.2.2.2 Die Fußgelenke stabilisieren lernen ..28  
2.2.2.3 Das Erlernte anwenden .....29  
2.2.3 Die Fuß- und Beinfederung  
ausprägen .....29  
2.2.3.1 Den Bewegungsumfang in den Fuß-  
gelenken und die Beweglichkeit der  
Zehen ausprägen .....30  
2.2.3.2 Die Fußmuskeln kräftigen .....30  
2.2.3.3 Das Abrollen von der Ferse zur  
Spitze .....31  
2.2.3.4 Das Abrollen von der Spitze zur  
Ferse / das Abfedern in den Knie-  
gelenken.....31

Basismodul 3  
Becken und Körpermitte .....33  
Marita Bruckmann

3.1 Einführung .....33  
3.2 Der Vorgang der Beckenkipfung  
und Beckenaufrichtung .....33  
3.3 Die Bewegungsmöglichkeiten des  
Beckens erfahren und das Becken  
mobilisieren .....34  
3.3.1 Übungen im Stand .....34  
3.3.2 Übungsfolge in der Rückenlage  
mit angewinkelten Beinen .....34  
3.3.3 Übungen auf dem Pezziball .....34  
3.4 Die Muskeln dehnen .....35  
3.4.1 Der Hüftbeuger (M. iliopsoas) .....35  
3.4.2 Der untere Teil des Rückenstreckers  
(M. erector spinae) .....35  
3.5 Die Muskeln kräftigen .....36  
3.5.1 Die geraden Bauchmuskeln .....36  
3.5.2 Die schrägen Bauchmuskeln .....36  
3.5.3 Die Gesäßmuskeln .....37

3.6	Das Becken stabilisieren .....	37
3.6.1	Übungen mit Partner(n) .....	37
3.6.2	Beckenstabilisierung auf dem Pezziball .....	38
3.6.3	Vom Hocksitz in den Schwebesitz ....	38
3.7	Die Bewegung und Stellung des Beckens kontrollieren .....	39
3.7.1	Beckenstabilisierung mit Körperzu- sammenschluss .....	39
3.7.2	Beckenkontrolle beim Federn und beim Landen .....	39
3.8	Vorschlag für eine Bewegungs- kombination .....	40

#### **Basismodul 4**

##### **Schultergürtel und Arme .....41**

Marita Bruckmann

4.1	Einführung .....	41
4.2	Die Schultergelenke / den Schulter- gürtel mobilisieren.....	41
4.2.1	Grundlegende Übungen .....	41
4.2.2	Die Schultergelenke mobilisieren durch Gymnastik mit Geräten .....	42
4.2.2.1	Schlussprünge mit Nachfedern mit dem Seil .....	42
4.2.2.2	Partnerübungen mit Stäben .....	42
4.3	Die Brustmuskeln dehnen .....	43
4.3.1	Einführende Bemerkungen .....	43
4.3.2	Beispiele für Dehnübungen .....	44
4.4	Den Schultergürtel stabilisieren .....	45
4.4.1	Die Schultergürtelmuskulatur kräftigen .....	45
4.4.1.1	Übungen ohne Gewichte .....	45
4.4.1.2	Übungen mit Gewichten und Widerständen .....	46
4.4.2	Den Schultergürtel stabilisieren .....	46
4.4.2.1	Beispiele für Testübungen .....	46
4.4.2.2	Aktives und Passives Stützen unter- scheiden können.....	47
4.4.2.3	Übungen im Liegestütz ohne Stütz- verlagerung .....	47
4.4.2.4	Übungen im Liegestütz mit Stütz- verlagerung .....	48
4.5	Bewegungsvorschläge aus Gymnastik und Tanz.....	49
4.5.1	Ausgewählte Fertigkeiten .....	49
4.5.2	Bewegungskombination mit dem Medizinball .....	49

#### **Basismodul 5**

##### **Wirbelsäule und Kopf .....51**

Marita Bruckmann

5.1	Einführung .....	51
5.2	Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule .....	51
5.3	Die Wirbelsäule mobilisieren .....	52
5.3.1	Rundung und Überstreckung der Wirbelsäule .....	52

5.3.1.1	Komplexe Übungen zur Rundung und Überstreckung .....	52
5.3.1.2	Übungen zum Rückbeugen.....	53
5.3.2	Drehen .....	53
5.3.3	Seitwärtsbeugen .....	54
5.4	Zwischen Rundung und Streckung der Wirbelsäule unterscheiden .....	54
5.5	Die Muskeln kräftigen und die Wirbelsäule stabilisieren .....	55
5.5.1	Die Rückenmuskulatur kräftigen.....	55
5.5.1.1	Statische Muskelarbeit .....	56
5.5.1.2	Dynamische Muskelarbeit .....	56
5.5.2	Die Muskeln dehnen .....	57
5.6	Die Halswirbelsäule mobilisieren, die Muskeln dehnen und kräftigen....	58
5.7	Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bei gymnastischen Bewegungen ausprägen .....	59

#### **Basismodul 6**

##### **Haltung – Atmung – Bewegung.....60**

Claudia Fleischle-Braun

6.1	Ausbalancierte Körperhaltung und Atemgeschehen .....	60
6.2	Wechselbeziehung zwischen Körperhaltung und Atmung .....	60
6.3	Ratschläge für ein Bewusstwerden des Atemgeschehens .....	60
6.4	Bewegungspraxis .....	61
6.4.1	„Aktive Ruhe“ .....	61
6.4.2	„Bewegte Atmung“ – Übungsbei- spiele, um die Anbindung der Be- wegung an das Atemgeschehen bewusst zu erfahren .....	61

#### **Basismodul 7**

##### **Spannungsaufbau und Spannungslösung ..62**

Claudia Fleischle-Braun

7.1	Auswirkung des muskulären Span- nungsgrads auf das Körper- und Bewegungsverhalten .....	62
7.2	Spielerische Bewegungsaufgaben ....	63
7.3	Die Beeinflussungsmöglichkeiten der muskulären Spannung bewusst erfahren.....	63
7.3.1	Imaginative Aufgaben zur Entwick- lung von Bewegungsvorstellungen und Bewegungsqualitäten .....	63
7.3.2	Partielles Anspannen und Entspan- nen von verschiedenen Muskel- partien .....	64
7.3.3	Bewusstmachen von Gegen- und Raumspannungen .....	64
7.3.4	Spannungsaufbau durch Spüren von Gegenkraft bzw. Widerstand ....	64
7.4	Übungen zur Erarbeitung der Mit- telkörper- bzw. Rumpfspannung .....	65
7.4.1	Bewegungsaufgaben am Boden .....	65

7.4.2	Gymnastisch-tänzerische Basisübungen im beidbeinigen bzw. einbeinigen Stand .....	65
7.4.3	Erspüren des gleichförmigen Körperverhaltens .....	65
7.4.4	Partnerübungen .....	66
7.5	Spannungsaufbau und Spannungslösung im Wechsel .....	66
7.5.1	Bewegungsaufgaben am Boden .....	66
7.5.2	Bewegungsaufgaben mit grundlegenden Basistechniken im beid- oder einbeinigen Stand .....	66
7.6	Eine exemplarische Bewegungs- verbindung .....	66
Literatur	.....	68

## **Basismodule zur Koordination**

### **Basismodul 1**

#### **Grundlegendes zur Koordination .....69** Marita Bruckmann

1.1	Einblick in die koordinativen Fähigkeiten .....	69
1.2	Welcher Zusammenhang besteht zwischen den koordinativen Fähigkeiten und den Bewegungsqualitäten? .....	69
1.2.1	Beispiel: Bewegungsfluss .....	70
1.2.2	Bezug zu den konditionellen Grundlagen .....	70
1.3	Bewegungsqualitäten ausprägen und dabei koordinative Fähigkeiten verbessern .....	71
1.3.1	Wo sind Anregungen zum Üben von koordinativen Fähigkeiten zu finden? .....	71
1.3.2	Komplexes Beispiel zur Bewegungspräzision / -genauigkeit .....	71
1.3.3	Komplexes Beispiel: Bewegungen synchronisieren – koordinative Anforderungen erhöhen .....	72
1.4	Eine koordinative Fähigkeit speziell in den Blick nehmen: Die Gleichgewichtsfähigkeit .....	73
1.4.1	Statisches Gleichgewicht .....	73
1.4.2	Dynamisches Gleichgewicht .....	73
1.4.3	Vorschläge zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit .....	73
1.4.4	Objektgleichgewicht .....	74

### **Basismodul 2**

#### **Koordinationsschulung mit dem Seil .....75** Marita Bruckmann

2.1	Warum das Seil für die Koordinationsschulung besonders geeignet ist .....	75
2.2	Die Schwerpunkte in der koordinativen Arbeit .....	75

2.3	Aufgabenstellungen und Beispiele für Einzelarbeit .....	76
2.3.1	Aufgaben am Ort .....	76
2.3.1.1	Schluss sprünge am Ort ohne Nachfedern .....	76
2.3.1.2	Schluss sprünge am Ort mit Nachfedern .....	76
2.3.1.3	Variationen und Bewegungskombinationen .....	76
2.3.1.4	Die koordinativen Anforderungen erhöhen durch Variationen in der Bein- und Armarbeit .....	76
2.3.2	Aufgaben in der Fortbewegung und Koordinationsprobleme .....	77
2.3.2.1	Ausgewählte Aufgaben .....	77
2.3.2.2	Ausgewählte Koordinationsprobleme .....	77
2.4	Partnerarbeit: Zu zweit mit einem Seil .....	78
2.4.1	Aufgabenstellungen am Ort .....	78
2.4.2	Aufgaben in der Fortbewegung .....	78
2.4.2.1	Laufen und Seitgalopp außerhalb des Seils .....	78
2.4.2.2	Laufen und Seitgalopp innerhalb des Seils .....	79
2.4.2.3	Hüpfen mit Ein- und Auswickeln .....	79
2.5	Partnerarbeit: Zu zweit mit zwei Seilen .....	79
2.6	Partnerarbeit: Zu dritt mit einem Seil .....	80
2.6.1	Beispiele am Ort .....	80
2.6.2	Beispiele in der Fortbewegung .....	80
2.7	Gruppenaufgaben .....	80
2.7.1	Gruppenaufgaben mit kurzen Seilen .....	80
2.7.2	Gruppenaufgaben mit langen Seilen .....	81
2.7.2.1	Sprungformen in einem langen Seil .....	81
2.7.2.2	Gruppenübungen mit zwei langen Seilen .....	81

### **Basismodul 3**

#### **Rhythmus und Bewegung .....83** Meike Starke

3.1	Grundlegende Bemerkungen .....	83
3.2	Die inhaltliche Aufarbeitung .....	83
3.3	Musiktheorie .....	83
3.4	Beispiele für Aufgabenstellungen zum Bereich Rhythmus und Bewegung .....	84
3.4.1	Aufgabenstellungen zum Thema: Rhythmen erfassen und in Bewegung umsetzen .....	84
3.4.2	Rhythmen selber produzieren und als Ausgangspunkt für Gestaltungen einsetzen .....	84
3.4.3	Beispiele für Übungssequenzen zum Rhythmusprellen .....	84
Literatur	.....	86