

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 Tanzverständnis 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: Körperbewusstsein als Basis von Bewegungs- und Gestaltungskompetenz | 10 |
| 5.3 Zukunftweisender 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 Anfängen und ihre Entwicklung innerhalb 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 Anwenden 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 Fußgelenken 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 Kniegelenken..... | 31 |
| Basismodul 3 | |
| Becken und Körpermitte | 33 |
| Marita Bruckmann | |
| 3.1 Einführung | 33 |
| 3.2 Der Vorgang der Beckenkippung 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 Rückenstrechers (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 Körperzusammenschluss | 39 |
| 3.7.2 | Beckenkontrolle beim Federn und beim Landen | 39 |
| 3.8 | Vorschlag für eine Bewegungskombination | 40 |

Basismodul 4
Schultergürtel und Arme**41**

Marita Bruckmann

| | | |
|---------|--|----|
| 4.1 | Einführung | 41 |
| 4.2 | Die Schultergelenke / den Schultergürtel 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 unterscheiden können..... | 47 |
| 4.4.2.3 | Übungen im Liegestütz ohne Stützverlagerung | 47 |
| 4.4.2.4 | Übungen im Liegestütz mit Stützverlagerung | 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“ – Übungsbeispiele, um die Anbindung der Bewegung an das Atemgeschehen bewusst zu erfahren | 61 |

Basismodul 7
Spannungsaufbau und Spannungslösung ..**62**

Claudia Fleischle-Braun

| | | |
|-------|---|----|
| 7.1 | Auswirkung des muskulären Spannungsgrads 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 Entwicklung von Bewegungsvorstellungen und Bewegungsqualitäten | 63 |
| 7.3.2 | Partielles Anspannen und Entspannen von verschiedenen Muskelpartien | 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 Mittelkörper- 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 Bewegungsverbindung | 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 | Schlusssprünge am Ort ohne Nachfedern | 76 |
| 2.3.1.2 | Schlusssprünge 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 |