

Inhalt

Einführung	9
1 Grundlagen der sportartspezifischen Leistungsentwicklung	13
1.1 Bedingungsgefüge von Leistungs- und Trainingsstruktur	13
1.2 Leistungsstruktur	13
1.2.1 Wettkampfprogramm	13
1.2.2 Leistungskennzeichnende Merkmale	16
1.2.3 Leistungsvoraussetzende Merkmale	20
1.3 Trainingsstruktur	22
1.3.1 Trainingsbereiche, -inhalte und wesentliche Trainingsmittel	22
1.3.2 Beziehungen zwischen den Trainingsbereichen	27
1.3.3 Zyklisierung und Periodisierung des Trainingsprozesses	29
1.3.4 Belastungsgestaltung	32
1.3.5 Planung und Kontrolle der Leistungsentwicklung	40
1.3.6 Gestaltung der Trainingseinheit	43
2 Grundlagen der Technik und Trainingsmethodik	49
2.1 Stand und Tendenzen der Technikentwicklung	49
2.1.1 Charakteristik der Technikanforderungen	49
2.1.2 Merkmale des sporttechnischen Leitbildes	57
2.1.3 Möglichkeiten der Objektivierung der Technik für den Soll-Ist-Vergleich	59
2.2 Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses	60
2.2.1 Von der Technikanalyse zur Orientierungsgrundlage für das Handlungsprogramm	60
2.2.2 Phasen des Lehr- und Lernprozesses	63
2.2.3 Lehr- und Lernmethoden	63
2.3 Perspektivorientierte und entwicklungsgemäße Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau	67

3	Bedeutung und Funktionen der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik	72
3.1	Stimulierung und Steuerung gymnastischer Bewegungen durch Musik.....	72
3.2	Künstlerisch-ästhetische Prägung und Formgebung von Übungskompositionen durch Musik	73
3.3	Anliegen der musikalisch-motorischen Erziehung und Ausbildung	76
3.4	Bedeutung und Funktionen musikalischer Formungselemente für die Bewegungsinterpretation	77
3.4.1	Musikalischer Metrorhythmus	78
3.4.2	Musikalische Dynamik.....	80
3.4.3	Musikalische Artikulation	82
3.4.4	Melodie	82
3.4.5	Harmonie und Klangfarbe	83
3.5	Rolle des Pianisten	84
4	Allgemeines konditionell-koordinatives Training	86
4.1	Ziele und Aufgaben	86
4.2	Charakterisierung sportartspezifischer Fähigkeiten und methodische Empfehlungen	87
4.2.1	Beweglichkeit und konditionelle Fähigkeiten	87
4.2.2	Koordinative Fähigkeiten	98
4.3	Aufbau der allgemeinen konditionell-koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Jahresverlauf	113
5	Körpertechnisch-tänzerisches Training	117
5.1	Ziele und Aufgaben	118
5.2	Trainingsmittel und -methoden des Tanzes	119
5.3	Gruppen der Körpertechniken und ihre methodische Systematik	124
5.3.1	Schritte	125
5.3.2	Stände	128
5.3.3	Drehungen	139
5.3.4	Sprünge	149
5.3.5	Sitze, Lagen, gemischte Stütze, Rollen, Stützauf- und Stützüberschwünge	161
5.4	Belastungsgestaltung und Trainingshilfen	171
5.5	Einsatz gestalterischer Methoden	181

6	Geräte technisch-kompositorisches Training	183
6.1	Ziele und Aufgaben	184
6.2	Grundlagen der Technik	185
6.2.1	Allgemeine Technikgrundlagen	185
6.2.2	Spezifik der Technik in den Disziplinen	187
6.3	Gruppen der Geräte techniken und ihre methodische Systematik	195
6.3.1	Schwingen, Kreisschwingen, Handkreisen	195
6.3.2	Schlangen, Spiralen	203
6.3.3	Durchschlagen	212
6.3.4	Umkreisen von Körperteilen	218
6.3.5	Rollen/Aufnehmen, Rollen auf Körperteilen/Aufnehmen	223
6.3.6	Zwirbeln/Aufnehmen, Zwirbeln auf Körperteilen/ Aufnehmen	232
6.3.7	Prellen/Fangen, Prellen auf Körperteilen/Fangen	236
6.3.8	Werfen/Fangen	241
6.4	Zur komplexen Entwicklung variabel verfügbarer Kombinationstechniken	252
7	Übungstraining	261
7.1	Ziele und Aufgaben	261
7.2	Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozeß	263
7.2.1	Inhaltliche und gestalterische Leistungsanforderungen, Gestaltungsprinzipien	263
7.2.2	Gestaltungsprozeß	266
7.3	Training zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme	269
7.3.1	Inhaltliche und trainingsmethodische Schwerpunkte des Lehr- und Lernprozesses	269
7.3.2	Kontrolle der Leistungsentwicklung	281
7.4	Besonderheiten der Gestaltung und des Trainierens von Gruppenübungen	284
7.4.1	Anforderungen an die Gestaltung von Gruppenübungen	284
7.4.2	Gestaltungsprozeß	285
7.4.3	Aneignungsprozeß	289
8	Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen	294
8.1	Ziele und Aufgaben	294
8.2	Grundlagentraining	296

8.2.1	Sichtungs- und Auswahlkriterien	296
8.2.2	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	298
8.2.3	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	302
8.3	Aufbautraining	
8.3.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	304
8.3.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	308
8.3.3	Sportmedizinische Betreuung	310
8.4	Anschlußtraining	311
8.4.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	311
8.4.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	314
Literatur		317
Bildnachweis		320