

Gliederung

Vorwort	3	
Grundlegendes zu dem Projekt		
„Förderung der Bewegungsqualität“9		
Marita Bruckmann und Claudia Fleischle-Braun		
1	Das Projektthema	9
2	Von welchem Gymnastik- und Tanzverständnis wird hier ausgegangen?9	
3	An welchen ästhetischen Kriterien, formalen und / oder funktionalen Normen orientiert sich der Begriff „Bewegungsqualität“?	9
4	Was können auf dieser Grundlage Qualitätsmerkmale gymnastisch-tänzerischen Bewegens sein?	10
5	Welche Absichten sollen mit der Projektarbeit verfolgt werden?	12
5.1	Fachlicher Aspekt: Steigerung der Bewegungsqualität	12
5.2	Pädagogischer Aspekt: Körperbewusstsein als Basis von Bewegungs- und Gestaltungskompetenz	12
5.3	Zukunftsweisender Aspekt: Chancen für innovative Arbeit	12
6	Welche Probleme und Widerstände sind bei der Umsetzung zu erwarten? ..	12
7	Zur inhaltlichen Gliederung	13
7.1	Die Module	13
7.2	Bemerkung zur Arbeit mit den Modulen	14
8	Zur praktischen Bewegungsarbeit14	
8.1	Bewegungsqualität und kreatives Arbeiten – ein Widerspruch?	14
8.2	Nachdenkliches über das Üben in Gymnastik und Tanz	14
8.2.1	Üben und Kompetenzentwicklung15	
8.2.2	Üben und Bewegungsfortschritt15	
8.2.3	Üben und Motivation.....17	
9	Bewegungsqualität und Choreografie	18
Literatur	19	
Exkurs: Die Gymnastikbewegung in ihren Anfängen und ihre Entwicklung innerhalb des Deutschen Turnerbundes20		
Modul 1 – Grundlegendes		22
1.1 Schwerpunkte der qualitativen Arbeit in Gymnastik und Tanz.....22		
Marita Bruckmann		
1.1.1	Funktionelles Bewegen erzielen.....22	
1.1.2	Den Gütemaßstäben der Ausführungskriterien entsprechen	22
1.1.3	Die Spannbreite der Bewegungsqualitäten erschließen	22
1.1.4	Stimmigkeit im Bewegen bewirken ..22	
1.1.5	Schwerpunkte der qualitativen Arbeit – verdeutlicht an drei Beispielen..... 23	
1.1.5.1	Der Hampelmann	23
1.1.5.2	Eine kleine Geschichte, damit qualitative Bewegungsarbeit verständlich wird	24
1.1.5.3	Die innenkörperliche Bewegungsweite ausprägen	26
1.2 Der Zusammenhang von Basismodulen und Speziellen Modulen		26
Marita Bruckmann		
1.2.1	Überblick zu den Basismodulen	26
1.2.1.1	Die Basismodule zum Haltungsaufbau und Haltungsbewusstsein	26
1.2.1.2	Basismodule zur Koordination	27
1.2.2	Beispiele zur Verdeutlichung des Zusammenhangs von Basismodulen und speziellen Modulen	27
1.2.2.1	Ausgangspunkt: Ein bestimmtes Basismodul als Grundlage für ein Trainingsprogramm	28
1.2.2.2	Ausgangspunkt: Ein Bewegungsinhalt – der Laufsprung	28
1.3 Grundlegende Bewegungsformen in Gymnastik und Tanz – zur Systematisierung der Vielfalt menschlichen Bewegens und der technischen Elemente		28
Claudia Fleischle-Braun		
1.3.1	Wie lässt sich das menschliche Bewegungsverhalten strukturieren?....29	
1.3.2	Ausbildung fundamentaler Bewegungsfertigkeiten nach dem Konzept von Rudolf von Laban	29
1.3.3	Gymnastische Grundformen und Arbeitsbereiche der Rhythmischen Gymnastik	30
1.3.4	Ausdifferenzierung der gymnastischen Fertigkeiten und Elementen der Körpertechnik in der Rhythmischen Sportgymnastik.....31	
1.3.5	Ausbildungs- und Arbeitsbereiche im Tanz	31
1.3.6	Systematik und Methodik	32
1.4 Schwingen – Eine besondere Qualität gymnastischen Bewegens		32
Marita Bruckmann		
1.4.1	Schwingen als Bewegungsproblem....33	
1.4.2	Schwingen, Schwung, schwung-hafte Bewegen und Führen	33

1.4.3	Die rhythmisch-dynamische Struktur des schwingenden Schwungs	34	1.8	Entdecken, Erproben, Üben, Anwenden, Gestalten und Präsentieren- Darlegung eines methodischen Konzepts	53
1.4.3.1	Die Dreiphasigkeit der Bewegung	34	Marita Bruckmann und Petra Beck		
1.4.3.2	Die rhythmisch-dynamische Akzentuierung	34	1.8.1	Einführung	53
1.4.4	Schwingen vermitteln.....	35	1.8.2	Entdecken und Erproben	53
1.4.4.1	Voraussetzungen schaffen	35	1.8.2.1	Grundlegendes.....	53
1.4.4.2	Grundsätzliches zum Vermitteln.....	35	1.8.2.2	Entdecken und Erproben für alle Zielgruppen	54
1.4.4.3	In die Schwingung hinein kommen....	36	1.8.2.3	Der Blick auf die Gruppenleitung	55
1.4.4.4	Das Schwingen von der Mitte zur Peripherie hin ausbreiten	36	1.8.2.4	Ausgangsmöglichkeiten und Anlässe	56
1.4.4.5	Das Schwingen intensivieren mit Hilfe von Geräten	37	1.8.3	Üben und Anwenden.....	57
1.4.4.6	Den Richtungswechsel betonen	38	1.8.3.1	Üben	57
1.4.4.7	Die Schwungübertragung erleben	39	1.8.3.2	Anwenden	57
1.4.4.8	Durch Verlagerung des Körpers die Schwungamplitude vergrößern....	39	1.8.4	Gestalten und Präsentieren	58
1.5	Koordinatives Lernen – der Schlüssel zur Erlangung von Bewegungsqualität	40	1.8.4.1	Gestalten als Prozess.....	58
Gabriele Postuwka			1.8.4.2	Gestaltung als Produkt	59
1.5.1	Grundlagen des koordinativen Lernens	41	1.8.4.3	Präsentieren	59
1.5.1.1	Verschiedene Ansätze für koordinatives Lernen.....	41	1.8.5	Zusammenfassung.....	60
1.5.1.2	Das Koordinationsmodell nach Neumaier, Mechling und Strauß	42			
1.5.1.3	Die Rolle der Informationssysteme für das Bewegungslernen	43			
1.5.2	Bezug zur Bewegungsqualität.....	45			
1.6	Wahrnehmungsschulung – eine unverzichtbare Grundlage qualitativer Bewegungsarbeit.....	45			
Marianne Bäcker					
1.6.1	Kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung	45			
1.6.2	Akustische Wahrnehmung	46			
1.6.3	Visuelle Wahrnehmung	47			
1.6.4	Taktile Wahrnehmung	48			
1.7	Synchronität im Bewegen – Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Bewegungsgefühl	49			
Marita Bruckmann					
1.7.1	Einführung	49			
1.7.2	Die Aufarbeitung	50			
1.7.2.1	Wahrnehmung der eigenen Bewegung	50			
1.7.2.1	Wahrnehmung der Bewegung des Partners / der Partner	50			
1.7.2.3	Wahrnehmung der Bewegung des Geräts / Materials	51			
1.7.2.4	Wahrnehmung des Raums	51			
1.7.2.5	Wahrnehmung von Klangbildern	52			
1.7.3	Methodisches	52			
1.7.3.1	Synchronisieren in der Gruppe	52			
1.7.3.2	Synchronisieren mit einem Partner	53			
1.7.3.3	Synchronisieren als Mittel für gezieltes Üben einsetzen	53			
1.8	Entdecken, Erproben, Üben, Anwenden, Gestalten und Präsentieren- Darlegung eines methodischen Konzepts	53			
Marita Bruckmann und Petra Beck					
1.8.1	Einführung	53			
1.8.2	Entdecken und Erproben	53			
1.8.2.1	Grundlegendes.....	53			
1.8.2.2	Entdecken und Erproben für alle Zielgruppen	54			
1.8.2.3	Der Blick auf die Gruppenleitung	55			
1.8.2.4	Ausgangsmöglichkeiten und Anlässe	56			
1.8.3	Üben und Anwenden.....	57			
1.8.3.1	Üben	57			
1.8.3.2	Anwenden	57			
1.8.4	Gestalten und Präsentieren	58			
1.8.4.1	Gestalten als Prozess.....	58			
1.8.4.2	Gestaltung als Produkt	59			
1.8.4.3	Präsentieren	59			
1.8.5	Zusammenfassung.....	60			
1.9	Ein grundlegendes gymnastisch-tänzerisches Trainingsprogramm	60			
Claudia Fleischle-Braun					
1.9.1	Eine beispielhafte Zusammenstellung eines gymnastisch-tänzerischen Exercises	60			
Modul 2 – Gymnastik mit Geräten	64				
2.1	Einführung	64			
Marita Bruckmann					
2.2	Ausgangspunkte zur Systematisierung der Gymnastik mit Geräten	65			
Marita Bruckmann					
2.3	Der körper- und bewegungsschulende Ansatz	66			
Marita Bruckmann					
2.3.1	Der körperschulende Ansatz: Gymnastisches Körpertraining mit Geräten – kraftvoll und funktionell	66			
2.3.1.1	Grundlagen für die Bewegungsarbeit	66			
2.3.1.2	Gymnastik mit dem Seil	67			
2.3.1.3	Gymnastik mit dem Medizinball / Basketball	69			
2.3.1.4	Gymnastik mit dem Stabtuch	70			
2.3.2	Der bewegungsschulende Ansatz: Geräte als Hilfsmittel zur Vervollkommenung der Bewegung	72			
2.3.2.1	Gymnastik mit dem Stab	72			
2.3.2.2	Gymnastik mit Fahnen	75			
2.3.2.3	Gymnastik mit dem Stabtuch	75			
2.3.2.4	Die Verwendung der Geräte in der Rhythmischen Gymnastik.....	76			

2.4	Der gerätespezifische Ansatz	76
Christine Dörre		
2.4.1	Vorbemerkungen.....	76
2.4.2	Übersicht der Handgeräte und ihrer gerätespezifischen Techniken	77
2.4.3	Die gerätespezifischen Techniken mit dem Ball	77
2.4.4	Die gerätespezifischen Techniken mit dem Seil	78
2.4.5	Die gerätespezifische Techniken mit dem Band	78
2.4.6	Die Gerätespezifische Techniken mit dem Reifen	79
2.4.7	Die gerätespezifische Techniken mit der Keule	80
2.5	Der geräteübergreifende Ansatz.....	80
Marita Bruckmann und Petra Beck		
2.5.1	Ein Bewegungsrepertoire der anderen Art entwickeln	81
2.5.2	Transfer-Aufgaben lösen.....	81
2.5.2.1	Handwechsel mit dem Stab	82
2.5.2.2	Handwechsel mit dem Reifen	82
2.5.2.3	Handwechsel mit dem Seil	83
2.5.2.4	Handwechsel mit dem Band	83
2.5.2.5	Handwechsel mit dem Ball	83
2.5.2.6	Handwechsel mit Seitverlagerung	83
2.5.3	Beim Werfen und Fangen variabel üben	83
2.5.3.1	Das Werfen	83
2.5.3.2	Das Fangen	84
2.5.3.3	Fangen in Abhängigkeit von Geräten	84
2.5.3.4	Im Fangen sicher werden	85
2.5.3.5	Wurf- Fangaufgaben mit den Geräten	86
2.5.4	Bewegungskombinationen variabel trainieren	87
2.6	Schwungformen mit Geräten – formenreich und wirkungsvoll	88
Marita Bruckmann		
2.6.1	Einführung	88
2.6.2	Zur Terminologie der Schwungformen.....	88
2.6.3	Die Bewegungsebenen, Richtungen, Armbewegungen und Verlagerungen.....	88
2.6.3.1	Die Bewegungsebenen	88
2.6.3.2	Die Bewegungsrichtungen.....	88
2.6.3.3	Die Armbewegungen	89
2.6.3.4	Kombinationen der oben genannten Parameter	90
2.6.3.5	Die Körperverlagerungen	90
2.6.4	Erläuterungen zu den Schwungformen.....	91
2.6.4.1	Die Umkehrschwünge	91
2.6.4.2	Kreisschwünge	93
2.6.4.3	Achterschwünge	95
2.6.5	Die Bewegungsebenen wechseln	97
2.6.6	Schwungformen in der Fortbewegung	98
2.6.6.1	Umkehrschwünge in der Fortbewegung	98
2.6.6.2	Kreisschwünge und Achterschwünge	98
2.7	Vom schwingenden zum fliegenden Reifen – ein methodisches Konzept zum Werfen und Fangen	99
Christine Dörre		
2.7.1	Vorbemerkungen	99
2.7.2	Beschreibung der Grundtechnik des Werfen und Fangens	99
2.7.3	Erarbeitung der Grundtechnik des Werfen und Fangens	100
2.7.3.1	Vom schwingenden zum fliegenden Reifen	100
2.7.3.2	Vom schwingenden zum fliegenden Ball	100
2.8	Bewegungsgrundformen und gerätespezifische Formen	103
Marita Bruckmann		
2.8.1	Das Konzept	103
2.8.2	Ausgangspunkt: Die Bewegungsgrundformen.....	103
2.8.3	Ausgangspunkt gerätespezifische Form: Prellen des Balles	104
2.8.3.1	Prellen mit Gehen	104
2.8.3.2	Prellen mit Laufen	104
2.8.3.3	Prellen mit Seitgalopp	105
2.8.3.4	Prellen mit Springen	105
Modul 3 – Gymnastisches und täzzerisches Bewegen ohne Geräte..... 107		
3.1	Gymnastik als System einer allgemeinen ästhetischen Bewegungsbildung und kreativen Bewegungsgestaltung	107
Claudia Fleischle-Braun		
3.2	Das Gehen ist vielfältig und formenreich	108
Marita Bruckmann		
3.2.1	Einführung	108
3.2.2	Die Vielfalt des Gehens er- schließen	109
3.2.2.1	Ausgangspunkt Raum	109
3.2.2.2	Ausgangspunkt Dynamik	109
3.2.2.3	Ausgangspunkt Rhythmus	109
3.2.2.4	Ausgangspunkt Handlungsrahmen....	109
3.2.3	Bewegungsbedeutung und Bewe- gungsqualität	110
3.2.4	Musikeinsatz zum Gehen.....	111
3.2.5	Bewegungsgestaltung	112

3.3	Vom Federn zum Springen	113
Claudia Fleischle-Braun		
3.3.1	Federungen als bewegungstechnisches Thema in Gymnastik und Tanz	113
3.3.2	Aufgaben und Übungen zum Erfahren rhythmisch-dynamischer Bewegungsmerkmale von Federungen....	113
3.3.3	Federn als Sprungschritt bzw. gymnastische Grundform	114
3.3.4	Hüpfen als Sprungschritt bzw. als gymnastische Grundform	115
3.3.5	Tanzformen mit Federungen, Hüpfen und weiteren Sprungschritten	115
3.3.6	Der Hüpfer als Sprung (Hüfsprung)	116
3.3.7	Die technische Erarbeitung des Springens und Landens	117
3.4	Das Seitgalopp-Motiv – Vom vielfältigen Umgang mit einer Bewegungsform	118
Marita Bruckmann		
3.4.1	Vorbemerkung	118
3.4.2	Das Grundmotiv	118
3.4.3	Schwerpunkte der qualitativen Arbeit	119
3.4.4	Variationen zu dem Grundmotiv und Anregungen zum Gestalten	120
3.4.4.1	Aufgabenstellungen für die Gruppe	120
3.4.4.2	Aufgabenstellungen für Partnerarbeit	120
3.4.5	Das Grundmotiv mit Gymnastikgeräten anwenden	121
3.5	Drehen ist vielfältig und formenreich	122
Claudia Fleischle-Braun		
3.5.1	Welche Arten von direkten Richtungsänderungen und Drehungen gibt es?	122
3.5.2	Athletisch-koordinative Voraussetzungen	122
3.5.3	Zur Bewegungstechnik des Drehens	122
3.5.4	Beispielhafte methodische Schritte und Bewegungsaufgaben.....	123
3.5.4.1	Übungsformen zur Verbesserung der statischen Balance	123
3.5.4.2	Erarbeitung ausgewählter Einbeinstände und unterschiedlicher Bewegungsansätze	123
3.5.4.3	Erprobung von verschiedenen Richtungswechseln oder Drehungen	124
3.5.4.4	Sprünge mit Drehungen	125
3.6	Bewegung in den Körper bringen.....	125
Claudia Fleischle-Braun		
3.6.1	Fertigkeitsstrukturen mit erhöhter Rumpfbeweglichkeit	125
3.6.1.1	Auswirkungen von muskulärer Spannungslösung auf das Körperverhalten	126
3.6.1.2	Lösung und Rumpfabspannung	126
3.6.2	Gymnastisch-tänzerische Basistechniken der Rumpfbeweglichkeit	127
3.6.2.1	Rumpfneigungen und -beugungen	127
3.6.2.2	Sukzessives Rumpfab- und -aufrollen	128
3.6.2.3	Rumpfbögen	128
3.6.3	Gymnastisch-tänzerische Bewegungsformen ausprägen	129
3.6.3.1	Zentraler Zusammenzug	129
3.6.3.2	Torsionsbewegungen um die Körperlängsachse und Körperspiralen	130
3.6.3.3	Körperwellen und weitere Wellenbewegungen des Rumpfes und der Extremitäten	131
3.6.3.4	Isolationsbewegungen	132
Modul 4 – Musik und Bewegung in Einklang bringen		
Meike Starke		
4.1	Einführung	135
4.2	Einsatzmöglichkeiten und Beschaffenheit der Musik in Gymnastik und Tanz.....	135
4.3	Akustische Vorlagen in Bewegung umsetzen.....	135
4.4	Zur Terminologie ausgewählter musikalischer Phänomene	137
4.4.1	Eigenschaften von Klängen	137
4.4.2	Strukturen von Klangereignissen	139
4.5	Wie lässt sich die differenzierte Wahrnehmung und Umsetzung musikalischer Eigenschaften und Strukturen im Bewegen üben?	139
4.6	Welche Aspekte beeinflussen die Musikauswahl für eine Gestaltung in Gymnastik oder Tanz?	140
4.7	Von der Musikanalyse zur Bewegungsgestaltung	141
4.7.1	Vorgehensweisen bei der Erschließung einer Klangvorlage	141
4.7.1.1	Emotional-imaginativer Zugang	141
4.7.1.2	Systematisch- kognitiver Zugang	141
4.7.2	Die schriftliche Fixierung eines Musikstücks	141
4.7.2.1	Die systematische Darstellung	141
4.7.2.2	Symboldarstellung / graphische Notation	142
4.7.3	Beispiel einer Musikanalyse	143

4.8	Körpereigene Klänge einsetzen	143	5.4	Raumbilder erzeugen durch Bewegung der Körper, durch Formationen, Raumwege und Richtungen	162																																																									
4.8.1	Wie können körpereigene Klänge erzeugt werden?	145	Marita Bruckmann																																																											
Modul 5 – Bewegungsqualität und choreografische Arbeit			147																																																											
5.1	Einführung	147	5.4.1	Einführung	162																																																									
Marita Bruckmann und Claudia Fleischle-Braun			5.4.2	Räumliche Effekte durch die Bewegung des Einzelnen – Beispiele	162																																																									
5.1.1	Bewegungsgestaltung und Choreographie im Kontext von Gymnastik und Tanz	147	5.4.3	Räumliche Effekte durch Partner und Gruppe	163																																																									
5.1.2	Zum Choreographie-Begriff	147	5.4.4	Räumliche Effekte in Abhängigkeit von Formationen und Raum	163																																																									
5.1.3	Zum Choreographie-Verständnis in der Rhythmischen Sportgymnastik....	148	5.4.4.1	Die Formationen	163																																																									
5.1.4	Zum Choreografie-Verständnis in der Rhythmischen (Allgemeinen) Gymnastik und im Tanz	148	5.4.4.2	Die Umgrenztheit und Lage des Raums	164																																																									
5.1.4.1	Choreografie-Aspekte bei Wettkampfübungen im DTB.....	149	5.4.4.3	Die Größe und Form der Vorführfläche	164																																																									
5.1.4.2	Choreografie-Aspekte bei Show-Vorführungen	149	5.4.4.4	Bewegungsformen und Formationen	165																																																									
5.1.5	Was soll und kann choreografische Arbeit bewirken?	149	5.4.4.5	Formationswechsel	165																																																									
5.1.5.1	Die Wirkungen nach außen	149	5.4.4.6	Raumwege und Bewegungsrichtungen	166																																																									
5.1.5.2	Die Wirkungen nach innen.....	150																																																												
5.2	Ausgewählte Bausteine choreografischer Arbeit	150	5.5	Bilder entwickeln in Beziehung von Körper und Gerät / Material	167																																																									
Marita Bruckmann			Marita Bruckmann																																																											
5.2.1	Grundlegendes.....	150	5.5.1	Einführung	167																																																									
5.2.2	Ausgangspunkte für Bewegungsgestaltung	150	5.5.2	Der Körper bewegt sich korrespondierend zum Gerät	167																																																									
5.2.3	Motive und Motiventwicklung	152	5.5.3	Körperbewegung in Spannung zum Gerät	168																																																									
5.2.4	Einige Bemerkungen zur choreographischen Arbeit	153	5.5.3.1	Spannungsentwicklung mit dem Stabtuch	168																																																									
5.3	Bilder erzeugen durch Bewegung mit Geräten und Materialien	154	5.5.3.2	Spannungsentwicklung mit dem Theraband	169																																																									
Marita Bruckmann			5.5.3.3	Körperbewegung innerhalb von Materialien	169																																																									
5.3.1	Einführung	154	5.6	Spannungsbögen schaffen durch Dynamik und Rhythmus	170																																																									
5.3.2	Ein Feuerwerk mit Geräten	156	Marita Bruckmann																																																											
5.3.3	Ein Treffen der Schmetterlinge am Bach	156	5.3.3.1	Motive sammeln und Motive entwickeln	156	5.6.1	Worum geht es?	171	5.3.3.2	Die Motive verbinden	157	5.6.2	Die Mittel und Möglichkeiten	171	5.3.3.3	Die Umgebung entstehen lassen	157	5.6.2.1	Höhepunkte	171	5.3.3.4	Die Geschichte durch Bewegung erzählen	157	5.6.2.2	Steigerungen	171	5.3.3.5	Einen effektvollen Abschluss finden ..	157	5.6.2.3	Dynamische Kontraste	172	5.3.3.6	Und nun das Ganze üben!	158	5.6.2.4	Unterschiedliche Bewegungstempo ..	172	5.3.4	Raumbilder mit Reifen	158	5.6.2.5	Akzente	173	5.3.5	Raumbilder mit Bändern und Doppelbändern	160	5.6.5.6	Wechsel in den Bewegungs- rhythmen	173	5.3.6	Raumbilder mit Fahnen und Stabtüchern	161	5.6.2.7	Mit der Körperspannung spielen	173	5.3.7	Geräte / Materialien und Formationen	162	5.6.3	Schlussbemerkung.....	174
5.3.3.1	Motive sammeln und Motive entwickeln	156	5.6.1	Worum geht es?	171																																																									
5.3.3.2	Die Motive verbinden	157	5.6.2	Die Mittel und Möglichkeiten	171																																																									
5.3.3.3	Die Umgebung entstehen lassen	157	5.6.2.1	Höhepunkte	171																																																									
5.3.3.4	Die Geschichte durch Bewegung erzählen	157	5.6.2.2	Steigerungen	171																																																									
5.3.3.5	Einen effektvollen Abschluss finden ..	157	5.6.2.3	Dynamische Kontraste	172																																																									
5.3.3.6	Und nun das Ganze üben!	158	5.6.2.4	Unterschiedliche Bewegungstempo ..	172																																																									
5.3.4	Raumbilder mit Reifen	158	5.6.2.5	Akzente	173																																																									
5.3.5	Raumbilder mit Bändern und Doppelbändern	160	5.6.5.6	Wechsel in den Bewegungs- rhythmen	173																																																									
5.3.6	Raumbilder mit Fahnen und Stabtüchern	161	5.6.2.7	Mit der Körperspannung spielen	173																																																									
5.3.7	Geräte / Materialien und Formationen	162	5.6.3	Schlussbemerkung.....	174																																																									