

Gliederung

Vorwort3

Grundlegendes zu dem Projekt „Förderung der Bewegungsqualität“9

Marita Bruckmann und Claudia Fleischle-Braun

1	Das Projektthema	9
2	Von welchem Gymnastik- und Tanz- verständnis 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 Bewe-gens sein?	10
5	Welche Absichten sollen mit der Projektarbeit verfolgt werden?	12
5.1	Fachlicher Aspekt: Steigerung der Bewegungsqualität	12
5.2	Pädagogischer Aspekt: Körperbe- wusstsein 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 Bewegungsarbeit	14
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 Kompetenzentwicklung	15
8.2.2	Üben und Bewegungsfortschritt	15
8.2.3	Üben und Motivation	17
9	Bewegungsqualität und Choreografie	18

Literatur	19
-----------------	----

Exkurs: Die Gymnastikbewegung in ihren An- fängen und ihre Entwicklung inner- halb des Deutschen Turnerbundes	20
--	----

Modul 1 – Grundlegendes22

1.1 Schwerpunkte der qualita- tiven Arbeit in Gymnastik und Tanz.....22

Marita Bruckmann

1.1.1	Funktionelles Bewegen erzielen.....	22
1.1.2	Den Gütemaßstäben der Ausfüh- rungskriterien entsprechen	22

1.1.3	Die Spannbreite der Bewegungs- qualitäten 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 quali- tative Bewegungsarbeit verständlich wird	24
1.1.5.3	Die binnenkörperliche Bewegungs- weite ausprägen	26

1.2 Der Zusammenhang von Basismodulen und Speziellen Modulen26

Marita Bruckmann

1.2.1	Überblick zu den Basismodulen	26
1.2.1.1	Die Basismodule zum Haltungsauf- bau 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 Bewegungs- inhalt – der Laufsprung	28

1.3 Grundlegende Bewegungsfor- men in Gymnastik und Tanz – zur Systematisierung der Vielfalt menschlichen Bewe-gens und der technischen Elemente28

Claudia Fleischle-Braun

1.3.1	Wie lässt sich das menschliche Bewegungsverhalten strukturieren?....	29
1.3.2	Ausbildung fundamentaler Bewe- gungsfertigkeiten nach dem Konzept von Rudolf von Laban	29
1.3.3	Gymnastische Grundformen und Arbeitsbereiche der Rhythmischen Gymnastik	30
1.3.4	Ausdifferenzierung der gymnasti- schen Fertigkeiten und Elemente 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 Bewegens32

Marita Bruckmann

1.4.1	Schwingen als Bewegungsproblem....	33
1.4.2	Schwingen, Schwung, schwung- haftes Bewegen und Führen	33

1.4.3	Die rhythmisch-dynamische Struktur des schwingenden Schwungs	34
1.4.3.1	Die Dreiphasigkeit der Bewegung	34
1.4.3.2	Die rhythmisch-dynamische Akzentuierung	34
1.4.4	Schwingen vermitteln	35
1.4.4.1	Voraussetzungen schaffen	35
1.4.4.2	Grundsätzliches zum Vermitteln	35
1.4.4.3	In die Schwingung hinein kommen	36
1.4.4.4	Das Schwingen von der Mitte zur Peripherie hin ausbreiten	36
1.4.4.5	Das Schwingen intensivieren mit Hilfe von Geräten	37
1.4.4.6	Den Richtungswechsel betonen	38
1.4.4.7	Die Schwungübertragung erleben	39
1.4.4.8	Durch Verlagerung des Körpers die Schwungamplitude vergrößern	39

1.5 Koordinatives Lernen – der Schlüssel zur Erlangung von Bewegungsqualität40

Gabriele Postuwka

1.5.1	Grundlagen des koordinativen Lernens	41
1.5.1.1	Verschiedene Ansätze für koordinatives Lernen	41
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 Bewegungsarbeit45

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, Bewegungsgefühl49

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 Konzepts53

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 Trainingsprogramm60

Claudia Fleischle-Braun

1.9.1	Eine beispielhafte Zusammenstellung eines gymnastisch-tänzerischen Exercises	60
-------	--	----

Modul 2 – Gymnastik mit Geräten64

2.1 Einführung64

Marita Bruckmann

2.2 Ausgangspunkte zur Systematisierung der Gymnastik mit Geräten65

Marita Bruckmann

2.3 Der körper- und bewegungsschulende Ansatz66

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 Stab Tuch	70
2.3.2	Der bewegungsschulende Ansatz: Geräte als Hilfsmittel zur Vervollkommnung 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 Stab Tuch	75
2.3.2.4	Die Verwendung der Geräte in der Rhythmischen Gymnastik	76

2.4 Der gerätespezifische Ansatz76

Christine Dörre

- 2.4.1 Vorbemerkungen.....76
- 2.4.2 Übersicht der Handgeräte und ihrer gerätespezifischen Techniken77
- 2.4.3 Die gerätespezifischen Techniken mit dem Ball77
- 2.4.4 Die gerätespezifischen Techniken mit dem Seil78
- 2.4.5 Die gerätespezifische Techniken mit dem Band78
- 2.4.6 Die Gerätespezifische Techniken mit dem Reifen79
- 2.4.7 Die gerätespezifische Techniken mit der Keule80

2.5 Der geräteübergreifende Ansatz.....80

Marita Bruckmann und Petra Beck

- 2.5.1 Ein Bewegungsrepertoire der anderen Art entwickeln81
- 2.5.2 Transfer-Aufgaben lösen.....81
 - 2.5.2.1 Handwechsel mit dem Stab82
 - 2.5.2.2 Handwechsel mit dem Reifen82
 - 2.5.2.3 Handwechsel mit dem Seil83
 - 2.5.2.4 Handwechsel mit dem Band83
 - 2.5.2.5 Handwechsel mit dem Ball83
 - 2.5.2.6 Handwechsel mit Seitverlagerung83
- 2.5.3 Beim Werfen und Fangen variabel üben83
 - 2.5.3.1 Das Werfen83
 - 2.5.3.2 Das Fangen84
 - 2.5.3.3 Fangen in Abhängigkeit von Geräten84
 - 2.5.3.4 Im Fangen sicher werden85
 - 2.5.3.5 Wurf- Fangaufgaben mit den Geräten86
- 2.5.4 Bewegungskombinationen variabel trainieren87

2.6 Schwungformen mit Geräten – formenreich und wirkungsvoll88

Marita Bruckmann

- 2.6.1 Einführung88
- 2.6.2 Zur Terminologie der Schwungformen.....88
- 2.6.3 Die Bewegungsebenen, Richtungen, Armbewegungen und Verlagerungen.....88
 - 2.6.3.1 Die Bewegungsebenen88
 - 2.6.3.2 Die Bewegungsrichtungen88
 - 2.6.3.3 Die Armbewegungen89
 - 2.6.3.4 Kombinationen der oben genannten Parameter90
 - 2.6.3.5 Die Körpverlagerungen90
- 2.6.4 Erläuterungen zu den Schwungformen.....91
 - 2.6.4.1 Die Umkehrschwünge91
 - 2.6.4.2 Kreisschwünge93

- 2.6.4.3 Achterschwünge95
- 2.6.5 Die Bewegungsebenen wechseln97
- 2.6.6 Schwungformen in der Fortbewegung98
 - 2.6.6.1 Umkehrschwünge in der Fortbewegung98
 - 2.6.6.2 Kreisschwünge und Achterschwünge98

2.7 Vom schwingenden zum fliegenden Reifen – ein methodisches Konzept zum Werfen und Fangen99

Christine Dörre

- 2.7.1 Vorbemerkungen99
- 2.7.2 Beschreibung der Grundtechnik des Werfen und Fangens99
- 2.7.3 Erarbeitung der Grundtechnik des Werfen und Fangens100
 - 2.7.3.1 Vom schwingenden zum fliegenden Reifen100
 - 2.7.3.2 Vom schwingenden zum fliegenden Ball100

2.8 Bewegungsgrundformen und gerätespezifische Formen103

Marita Bruckmann

- 2.8.1 Das Konzept103
- 2.8.2 Ausgangspunkt: Die Bewegungsgrundformen.....103
- 2.8.3 Ausgangspunkt gerätespezifische Form: Prellen des Balles104
 - 2.8.3.1 Prellen mit Gehen104
 - 2.8.3.2 Prellen mit Laufen104
 - 2.8.3.3 Prellen mit Seitgalopp105
 - 2.8.3.4 Prellen mit Springen105

Modul 3 – Gymnastisches und tänzerisches Bewegen ohne Geräte..... 107

3.1 Gymnastik als System einer allgemeinen ästhetischen Bewegungsbildung und kreativen Bewegungsgestaltung107

Claudia Fleischle-Braun

3.2 Das Gehen ist vielfältig und formenreich108

Marita Bruckmann

- 3.2.1 Einführung108
- 3.2.2 Die Vielfalt des Gehens erschließen109
 - 3.2.2.1 Ausgangspunkt Raum109
 - 3.2.2.2 Ausgangspunkt Dynamik109
 - 3.2.2.3 Ausgangspunkt Rhythmus109
 - 3.2.2.4 Ausgangspunkt Handlungsrahmen.....109
- 3.2.3 Bewegungsbedeutung und Bewegungsqualität110
- 3.2.4 Musikeinsatz zum Gehen111
- 3.2.5 Bewegungsgestaltung112

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 Hüpfen als Sprung (Hüpfesprung) 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 Fertigungsstrukturen 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 135

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
4.8.1	Wie können körpereigene Klänge erzeugt werden?	145

Modul 5 – Bewegungsqualität und choreografische Arbeit 147

5.1 Einführung 147

Marita Bruckmann und Claudia Fleischle-Braun		
5.1.1	Bewegungsgestaltung und Choreographie im Kontext von Gymnastik und Tanz	147
5.1.2	Zum Choreographie-Begriff	147
5.1.3	Zum Choreographie-Verständnis in der Rhythmischen Sportgymnastik	148
5.1.4	Zum Choreografie-Verständnis in der Rhythmischen (Allgemeinen) Gymnastik und im Tanz	148
5.1.4.1	Choreografie-Aspekte bei Wettkampfübungen im DTB	149
5.1.4.2	Choreografie-Aspekte bei Show-Vorführungen	149
5.1.5	Was soll und kann choreografische Arbeit bewirken?	149
5.1.5.1	Die Wirkungen nach außen	149
5.1.5.2	Die Wirkungen nach innen	150

5.2 Ausgewählte Bausteine choreografischer Arbeit 150

Marita Bruckmann		
5.2.1	Grundlegendes	150
5.2.2	Ausgangspunkte für Bewegungsgestaltung	150
5.2.3	Motive und Motiventwicklung	152
5.2.4	Einige Bemerkungen zur choreographischen Arbeit	153

5.3 Bilder erzeugen durch Bewegung mit Geräten und Materialien 154

Marita Bruckmann		
5.3.1	Einführung	154
5.3.2	Ein Feuerwerk mit Geräten	156
5.3.3	Ein Treffen der Schmetterlinge am Bach	156
5.3.3.1	Motive sammeln und Motive entwickeln	156
5.3.3.2	Die Motive verbinden	157
5.3.3.3	Die Umgebung entstehen lassen	157
5.3.3.4	Die Geschichte durch Bewegung erzählen	157
5.3.3.5	Einen effektvollen Abschluss finden ..	157
5.3.3.6	Und nun das Ganze üben!	158
5.3.4	Raumbilder mit Reifen	158
5.3.5	Raumbilder mit Bändern und Doppelbändern	160
5.3.6	Raumbilder mit Fahnen und Stabtüchern	161
5.3.7	Geräte / Materialien und Formationen	162

5.4 Raumbilder erzeugen durch Bewegung der Körper, durch Formationen, Raumwege und Richtungen 162

Marita Bruckmann		
5.4.1	Einführung	162
5.4.2	Räumliche Effekte durch die Bewegung des Einzelnen – Beispiele	162
5.4.3	Räumliche Effekte durch Partner und Gruppe	163
5.4.4	Räumliche Effekte in Abhängigkeit von Formationen und Raum	163
5.4.4.1	Die Formationen	163
5.4.4.2	Die Umgrenztheit und Lage des Raums	164
5.4.4.3	Die Größe und Form der Vorführfläche	164
5.4.4.4	Bewegungsformen und Formationen	165
5.4.4.5	Formationswechsel	165
5.4.4.6	Raumwege und Bewegungsrichtungen	166

5.5 Bilder entwickeln in Beziehung von Körper und Gerät / Material 167

Marita Bruckmann		
5.5.1	Einführung	167
5.5.2	Der Körper bewegt sich korrespondierend zum Gerät	167
5.5.3	Körperbewegung in Spannung zum Gerät	168
5.5.3.1	Spannungsentwicklung mit dem Stabtuch	168
5.5.3.2	Spannungsentwicklung mit dem Theraband	169
5.5.3.3	Körperbewegung innerhalb von Materialien	169

5.6 Spannungsbögen schaffen durch Dynamik und Rhythmus 170

Marita Bruckmann		
5.6.1	Worum geht es?	171
5.6.2	Die Mittel und Möglichkeiten	171
5.6.2.1	Höhepunkte	171
5.6.2.2	Steigerungen	171
5.6.2.3	Dynamische Kontraste	172
5.6.2.4	Unterschiedliche Bewegungstempi ..	172
5.6.2.5	Akzente	173
5.6.5.6	Wechsel in den Bewegungsrhythmen	173
5.6.2.7	Mit der Körperspannung spielen	173
5.6.3	Schlussbemerkung	174

5.7 Choreografische Form – am Beispiel einer Gestaltung mit dem Pezziball 175

Christine Dörre