

# Inhalt

<b>A Allgemeine Gesichtspunkte . . . . .</b>	1
<b>I Wo steht die Bothmer®-Gymnastik im großen Feld der Bewegungsmethoden? . . . . .</b>	1
<b>II Die Gestaltprinzipien des menschlichen Organismus und ihre Beziehungen zu den drei Dimensionen des Raumes . . . . .</b>	5
<b>III Die physische Entwicklung des Menschen in den ersten drei Lebensjahrsiebten. . . . .</b>	13
<b>IV Die Entwicklung der Bewegungsfähigkeiten des Kindes . . . . .</b>	16
<b>V Allgemeine Bewegungsformen (Gehen, Laufen, Springen) . . . . .</b>	20
1 Gehen. . . . .	20
2 Laufen. . . . .	24
3 Springen . . . . .	25
<b>VI Therapeutische Aspekte der Bothmer®-Gymnastik . . . . .</b>	28
<b>B Übungen der Bothmer®-Gymnastik . . . . .</b>	35
<b>I Die Bothmer®-Übungen im zweiten Jahrsiebt . . . . .</b>	35
Übung: Der erste Reigen für neunjährige Kinder (3. Schuljahr) . . . . .	35
Übung: Der zweite Reigen für zehnjährige Kinder (4. Schuljahr) . . . . .	39
Übung: Der dritte Reigen für elfjährige Kinder (5. Schuljahr) . . . . .	41
Übung: Spiel zwischen Schwere und Leichte (ab 11 Jahren) . . . . .	43
Übung: Spiel zwischen Weite und Höhe (ab 11 Jahren) . . . . .	44
Übung: Die Dreiecke (ab 12 Jahren) . . . . .	45
Übung: Das Quadrat (ab 12 Jahren) . . . . .	50
Übung: Der Rollende Stab (ab 12 Jahren) . . . . .	53
Übung: Der Sprung in den Mittelpunkt (ab 13 Jahren) . . . . .	55
Übung: Der Rhythmus (ab 13 Jahren) . . . . .	58
Übung: Das gestaute Dreieck (ab 14 Jahren) . . . . .	62
<b>II Die Zeit der Pubertät . . . . .</b>	66
Allgemeines . . . . .	66
Übung: Der Fall in den Raum. . . . .	67
Übung: Der Fall in den Punkt (für 14- und 15-Jährige) . . . . .	71

<b>III Die Bothmer®-Übungen im dritten Jahrsiebt . . . . .</b>	79
1 Die Ziele der Bothmer®-Gymnastik für diese Lebensphase . . . . .	79
2 Die Bewegungserziehung im Zusammenhang mit den drei Dimensionen des Raumes . . . . .	82
3 Die Frontalebene – die körperliche Grundlage der Handlungsfreiheit zwischen Vorne und Hinten. . . . .	83
Übung: Der Rhythmus der beiden Kreuzungen . . . . .	83
Übung: Die Kreisschlingen. . . . .	87
Übung: Der Sturz . . . . .	88
Übung: Die drei Kreise. . . . .	92
4 Die Horizontalebene . . . . .	96
Übung: Der Wirbel (für 17-Jährige) . . . . .	97
Übung: Der Diskus . . . . .	99
Übung: Das Schreiten in der Horizontalebene . . . . .	101
Übung: Der schwingende Stab . . . . .	104
5 Die Symmetrieebene . . . . .	105
Übung: Der Schritt zum Ziel (ab 15 Jahren) . . . . .	105
Übung: Die doppelte Acht (16 bis 18 Jahre). . . . .	107
Übung: Die Bewegung nach dem Ziel . . . . .	110
Übung: Die große Waage (17 bis 18 Jahre) . . . . .	112
Übung: Der Speer (17 bis 18 Jahre) . . . . .	115
Übung: Der kreisende Stab . . . . .	119
6 Synthesen . . . . .	120
Übung: Die wachsende Höhe . . . . .	120
Übung: Die wachsende Weite . . . . .	124
Übung: Die große Aufrechte . . . . .	127
Übung: Das Kreisen um die schrägstehende Achse . . . . .	129
7 Erfüllte Dimensionen . . . . .	132
Übung: Die Kuppel . . . . .	132
Übung: Das Kreuz oder die Dimensionen. . . . .	134
<b>C Fritz Graf v. Bothmer und die Entstehung der Bothmer®-Gymnastik . . . . .</b>	138
<b>D Literaturhinweise . . . . .</b>	142