

Inhalt

A Allgemeine Gesichtspunkte	1
I Wo steht die Bothmer®-Gymnastik im großen Feld der Bewegungsmethoden?	1
II Die Gestaltprinzipien des menschlichen Organismus und ihre Beziehungen zu den drei Dimensionen des Raumes	5
III Die physische Entwicklung des Menschen in den ersten drei Lebensjahrsiebteln	13
IV Die Entwicklung der Bewegungsfähigkeiten des Kindes	16
V Allgemeine Bewegungsformen (Gehen, Laufen, Springen)	20
1 Gehen	20
2 Laufen	24
3 Springen	25
VI Therapeutische Aspekte der Bothmer®-Gymnastik	28
B Übungen der Bothmer®-Gymnastik	35
I Die Bothmer®-Übungen im zweiten Jahrsiebt	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
II Die Zeit der Pubertät	66
Allgemeines	66
Übung: Der Fall in den Raum	67
Übung: Der Fall in den Punkt (für 14- und 15-Jährige)	71

III Die Bothmer®-Übungen im dritten Jahrsiebt	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 Handlungs- freiheit 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
 C Fritz Graf v. Bothmer und die Entstehung der Bothmer®- Gymnastik	 138
 D Literaturhinweise	 142