

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 11 |
| 1 Wie arbeite ich mit dem Buch? | |
| Hinweise für die praktische Arbeit | 13 |
| 1.1 Aufbau der Kapitel | 13 |
| 1.2 Körperliche Voraussetzungen | 13 |
| 1.3 Methodik der Handgeräte | 14 |
| 1.4 Aufbau einer Unterrichtseinheit | 14 |
| 1.5 Organisationsformen | 15 |
| 1.6 Übungsverbindungen | 16 |
| 1.7 Musikauswahl | 17 |
| 2 Körperliche Voraussetzungen für die Arbeit mit Handgeräten | 18 |
| 2.1 Fachbegriffe | 18 |
| 2.1.1 Bewegungsebenen | 18 |
| 2.1.2 Bewegungsrichtungen | 18 |
| 2.1.3 Ausgangsstellungen (Stände, Sitze, Lagen) | 19 |
| 2.1.4 Armhaltungen | 23 |
| 2.1.5 Begriffe aus dem klassischen und modernen Tanz | 24 |
| 2.2 Koordinative Fähigkeiten | 28 |
| 2.2.1 Körperwahrnehmung | 29 |
| 2.2.2 Räumliche Orientierung | 32 |
| 2.2.3 Gleichgewichtsfähigkeit | 34 |
| 2.2.4 Kombinations- und Kopplungsfähigkeit | 36 |
| 2.2.5 Rhythmische Fähigkeiten | 37 |
| 2.2.6 Reaktions- und Umstellungsfähigkeit | 38 |
| 2.3 Konditionelle Fähigkeiten | 39 |
| 2.3.1 Beweglichkeit | 39 |
| 2.3.2 Kraft | 43 |
| 2.3.3 Ausdauer | 46 |
| 2.4 Gymnastische Grundausbildung | 46 |
| 2.4.1 Gehschritte | 46 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 2.4.2 | Laufschritte | 49 |
| 2.4.3 | Federungen | 51 |
| 2.4.4 | Kreise, Schwünge, Wellen und Körperspiralen | 53 |
| 2.4.5 | Stände | 57 |
| 2.4.6 | Drehungen | 58 |
| 2.4.7 | Hüpfen und Galopp | 61 |
| 2.4.8 | Springen | 63 |
| 2.5 | Beispiele für die Unterrichtspraxis | |
| | zum Aufbau der körperlichen Voraussetzungen | 69 |
| | <i>A: Allgemeine Erwärmung</i> | 69 |
| | <i>B: Spezielle Erwärmung</i> | 70 |
| 2.6 | Musikvorschläge zum Erarbeiten der körperlichen Voraussetzungen | 73 |
| 3 | Das Handgerät Seil | 75 |
| 3.1 | Handhabung und Gerätebeschaffenheit | 75 |
| 3.2 | Methodisches Erarbeiten der Seiltechniken in der vertikalen Ebene | 76 |
| 3.2.1 | Schwingen und Kreisen in der vertikalen Ebene | 76 |
| 3.2.2 | Durchschläge am Ort | 80 |
| 3.2.3 | Durchschläge in der Fortbewegung | 83 |
| 3.2.4 | Seilstopps und Wicklungen in der vertikalen Ebene | 85 |
| 3.2.5 | Werfen und Fangen eines Seilendes | 89 |
| 3.2.6 | Werfen und Fangen des ganzen Seils | 93 |
| 3.3 | Methodisches Erarbeiten der Seiltechniken in der horizontalen Ebene | 96 |
| 3.3.1 | Kreisen in der horizontalen Ebene | 96 |
| 3.3.2 | Seilstopps und Wicklungen in der horizontalen Ebene | 100 |
| 3.3.3 | Horizontale Spiralen mit dem Seil | 104 |
| 3.4 | Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Seil? | 106 |
| 3.4.1 | Didaktische Grundsätze | 106 |
| 3.4.2 | Wechsel der Kreisrichtung und Ebene | 107 |
| 3.4.3 | „Füllsel“ | 110 |
| 3.4.4 | Kurze Verbindungen in der vertikalen Ebene | 111 |
| 3.4.5 | Kurze Verbindungen in der horizontalen Ebene | 113 |
| 3.4.6 | Übungsverbindungen in allen Ebenen | 115 |
| 3.5 | Spielerische Übungsformen mit einem oder mehreren Seilen | 123 |
| 3.6 | Übungsformen mit dem langen Seil | 125 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3.6.1 | Allgemeines | 125 |
| 3.6.2 | Übungsformen mit langen Seilen, die parallel kreisen .. | 125 |
| 3.6.3 | Übungsformen mit langen Seilen, die über Kreuz kreisen | 128 |
| 3.6.4 | Übungsformen mit zwei langen Seilen, die kanonartig kreisen („Double-Dutch“) | 128 |
| 3.7 | Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Seil | 130 |
| 4 | Das Handgerät Ball | 132 |
| 4.1 | Handhabung und Gerätebeschaffenheit | 132 |
| 4.2 | Methodisches Erarbeiten der Techniken mit dem Ball | 133 |
| 4.2.1 | Prellen | 133 |
| 4.2.1.1 | <i>Grundtechnik</i> | 134 |
| 4.2.1.2 | <i>Weiterführende Techniken</i> | 138 |
| 4.2.2 | Werfen und Fangen | 142 |
| 4.2.2.1 | <i>Grundtechnik</i> | 142 |
| 4.2.2.2 | <i>Weiterführende Techniken</i> | 146 |
| 4.2.3 | Balancieren und Führen | 150 |
| 4.2.3.1 | <i>Grundtechnik</i> | 150 |
| 4.2.3.2 | <i>Weiterführende Techniken</i> | 151 |
| 4.2.4 | Rollen am Boden | 153 |
| 4.2.4.1 | <i>Grundtechnik</i> | 153 |
| 4.2.4.2 | <i>Weiterführende Techniken</i> | 155 |
| 4.2.5 | Rollen am Körper | 156 |
| 4.2.5.1 | <i>Grundtechnik</i> | 156 |
| 4.2.5.2 | <i>Weiterführende Techniken</i> | 161 |
| 4.3 | Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Ball? | 164 |
| 4.3.1 | Didaktische Grundsätze | 164 |
| 4.3.2 | Einfache Verbindungen mit gleichen Techniken | 166 |
| 4.3.3 | Einfache Verbindungen mit verschiedenen Techniken .. | 170 |
| 4.3.4 | Komplexe Übungsverbindungen | 172 |
| 4.4 | Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Ball | 180 |
| 5 | Das Handgerät Reifen | 181 |
| 5.1 | Handhabung und Gerätebeschaffenheit | 181 |
| 5.2 | Methodisches Erarbeiten der Techniken mit dem Reifen | 185 |

| | | |
|--------------|---|------------|
| 5.2.1 | Die erste Stunde mit dem Reifen | 185 |
| 5.2.2 | Schwingen und Kreisen | 187 |
| | 5.2.2.1 Grundtechnik | 187 |
| | 5.2.2.2 Weiterführende Techniken | 190 |
| 5.2.3 | Drehen und Kippen | 194 |
| | 5.2.3.1 Grundtechnik | 194 |
| | 5.2.3.2 Weiterführende Techniken | 197 |
| 5.2.4 | Zwirbeln | 200 |
| | 5.2.4.1 Grundtechnik: Zwirbeln am Boden | 200 |
| | 5.2.4.2 Weiterführende Techniken: „Zwirbeln in der Luft“ | 202 |
| 5.2.5 | Rollen am Boden | 203 |
| | 5.2.5.1 Grundtechnik | 203 |
| | 5.2.5.2 Weiterführende Techniken | 204 |
| 5.2.6 | Rollen am Körper | 205 |
| 5.2.7 | Umkreisen von Körperteilen (Rotieren) | 207 |
| | 5.2.7.1 Grundtechnik | 207 |
| | 5.2.7.2 Weiterführende Techniken | 209 |
| 5.2.8 | Werfen und Fangen | 211 |
| | 5.2.8.1 Grundtechnik | 211 |
| | 5.2.8.2 Weiterführende Techniken | 214 |
| 5.2.9 | Durchschlagen und Überspringen des Reifens | 223 |
| | 5.2.9.1 Grundtechnik | 223 |
| | 5.2.9.2 Weiterführende Techniken | 225 |
| 5.3 | Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Reifen? | 227 |
| 5.3.1 | Didaktische Grundsätze | 227 |
| 5.3.2 | Aus der Trickkiste – einfach, aber effektvoll | 227 |
| 5.3.3 | Einfache Verbindungen | 229 |
| 5.3.4 | Komplexe Übungsverbindungen | 233 |
| 5.4 | Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Reifen | 242 |
| 6 | Das Handgerät Band | 243 |
| 6.1 | Handhabung und Gerätebeschaffenheit | 243 |
| 6.2 | Methodisches Erarbeiten der Grundtechniken mit dem Band | 245 |
| | 6.2.1 Schwünge und Kreise | 245 |
| | 6.2.1.1 Frontale Schwünge und Kreise | 247 |
| | 6.2.1.2 Sagittale Schwünge und Kreise | 249 |
| | 6.2.1.3 Horizontale Schwünge und Kreise | 254 |

| | | |
|--------------------------|--|------------|
| 6.2.2 | Handgelenktechniken Schlangen und Spiralen | 259 |
| 6.2.2.1 | <i>Schlangen</i> | 259 |
| 6.2.2.2 | <i>Spiralen</i> | 264 |
| 6.3 | Methodisches Erarbeiten weiterführender Techniken mit dem Band | 266 |
| 6.3.1 | Techniken mit gefasstem Bandende | 266 |
| 6.3.1.1 | <i>Fassen des Bandendes</i> | 266 |
| 6.3.1.2 | <i>Elemente mit gefasstem Bandende in der horizontalen Ebene</i> | 268 |
| 6.3.1.3 | <i>Elemente mit gefasstem Bandende in der vertikalen Ebene</i> | 269 |
| 6.3.2 | Werfen und Fangen | 271 |
| 6.3.2.1 | <i>Kleine Stabwürfe</i> | 271 |
| 6.3.2.2 | <i>Würfe mit größerer Wurfweite und -höhe</i> | 272 |
| 6.3.2.3 | <i>Rückzugwürfe</i> | 275 |
| 6.4 | Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Band? | 277 |
| 6.4.1 | Didaktische Grundsätze | 277 |
| 6.4.2 | Trickelemente und „Füllsel“ | 278 |
| 6.4.3 | Einfache Verbindungen zweier Grundtechniken | 280 |
| 6.4.4 | Komplexe Übungsverbindungen | 285 |
| 6.4.5 | Kombination von Bandtechnik mit Körperisolationen | 291 |
| 6.5 | Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Band | 296 |
| Anhang | | 298 |
| Weiterführende Literatur | | 298 |
| Adressen | | 299 |
| Bildnachweis | | 301 |