

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>1 Wie arbeite ich mit dem Buch?</b>	
<b>Hinweise für die praktische Arbeit .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Körperliche Voraussetzungen für die Arbeit mit Handgeräten .....</b>	<b>18</b>
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
	A: Allgemeine Erwärmung	69
	B: Spezielle Erwärmung	70
2.6	Musikvorschläge zum Erarbeiten	
	der körperlichen Voraussetzungen	73
<b>3</b>	<b>Das Handgerät Seil</b>	<b>75</b>
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	Grundtechnik .....	134
4.2.1.2	Weiterführende Techniken .....	138
4.2.2	Werfen und Fangen .....	142
4.2.2.1	Grundtechnik .....	142
4.2.2.2	Weiterführende Techniken .....	146
4.2.3	Balancieren und Führen .....	150
4.2.3.1	Grundtechnik .....	150
4.2.3.2	Weiterführende Techniken .....	151
4.2.4	Rollen am Boden .....	153
4.2.4.1	Grundtechnik .....	153
4.2.4.2	Weiterführende Techniken .....	155
4.2.5	Rollen am Körper .....	156
4.2.5.1	Grundtechnik .....	156
4.2.5.2	Weiterführende Techniken .....	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	<i>Grundtechnik</i> .....	187
5.2.2.2	<i>Weiterführende Techniken</i> .....	190
5.2.3	Drehen und Kippen .....	194
5.2.3.1	<i>Grundtechnik</i> .....	194
5.2.3.2	<i>Weiterführende Techniken</i> .....	197
5.2.4	Zwirbeln .....	200
5.2.4.1	<i>Grundtechnik: Zwirbeln am Boden</i> .....	200
5.2.4.2	<i>Weiterführende Techniken:</i> <i>„Zwirbeln in der Luft“</i> .....	202
5.2.5	Rollen am Boden .....	203
5.2.5.1	<i>Grundtechnik</i> .....	203
5.2.5.2	<i>Weiterführende Techniken</i> .....	204
5.2.6	Rollen am Körper .....	205
5.2.7	Umkreisen von Körperteilen (Rotieren) .....	207
5.2.7.1	<i>Grundtechnik</i> .....	207
5.2.7.2	<i>Weiterführende Techniken</i> .....	209
5.2.8	Werfen und Fangen .....	211
5.2.8.1	<i>Grundtechnik</i> .....	211
5.2.8.2	<i>Weiterführende Techniken</i> .....	214
5.2.9	Durchschlagen und Überspringen des Reifens .....	223
5.2.9.1	<i>Grundtechnik</i> .....	223
5.2.9.2	<i>Weiterführende Techniken</i> .....	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 effektiv .....	227
5.3.3	Einfache Verbindungen .....	229
5.3.4	Komplexe Übungsverbindungen .....	233
5.4	Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Reifen ...	242
<b>6</b>	<b>Das Handgerät Band .....</b>	<b>243</b>
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	<i>Frontale Schwünge und Kreise</i> .....	247
6.2.1.2	<i>Sagittale Schwünge und Kreise</i> .....	249
6.2.1.3	<i>Horizontale Schwünge und Kreise</i> .....	254

6.2.2	Handgelenkstechniken 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
<b>Anhang</b> . . . . .		<b>298</b>
Weiterführende Literatur . . . . .		298
Adressen . . . . .		299
Bildnachweis . . . . .		301