

Inhalt

Einführung	9
1 Grundlagen der sportartspezifischen Leistungsentwicklung	15
1.1 Bedingungsgefüge von Leistungs- und Trainingsstruktur	15
1.2 Leistungsstruktur	16
1.2.1 Wettkampfprogramm	16
1.2.2 Leistungskennzeichnende Merkmale	18
1.2.3 Leistungsvoraussetzende Merkmale	24
1.3 Trainingsstruktur	26
1.3.1 Trainingsbereiche, -inhalte und wesentliche Trainingsmittel	26
1.3.2 Beziehungen zwischen den Trainingsbereichen	31
1.3.3 Zyklisierung und Periodisierung des Trainingsprozesses	32
1.3.4 Belastungsgestaltung	34
1.3.5 Planung und Kontrolle der Leistungsentwicklung	43
1.3.6 Gestaltung der Trainingseinheit	46
2 Grundlagen der Technik und Trainingsmethodik	53
2.1 Stand und Tendenzen der Technikentwicklung	53
2.1.1 Charakteristik der Technikanforderungen	53
2.1.2 Merkmale des sporttechnischen Leitbildes	62
2.1.3 Möglichkeiten der Objektivierung der Technik für den Soll-Ist-Vergleich	64
2.2 Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses	65
2.2.1 Von der Technikanalyse zur Orientierungsgrundlage für das Handlungsprogramm	65
2.2.2 Phasen des Lehr- und Lernprozesses	67
2.2.3 Lehr- und Lernmethoden	68
2.3 Perspektivorientierte und entwicklungsgemäße Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau	72

3	Bedeutung und Funktionen der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik	77
3.1	Stimulierung und Steuerung gymnastischer Bewegungen durch Musik	77
3.2	Künstlerisch-ästhetische Prägung und Formgebung von Übungskompositionen durch Musik	78
3.3	Anliegen der musikalisch-motorischen Erziehung und Ausbildung	81
3.4	Bedeutung und Funktionen musikalischer Formungselemente für die Bewegungsinterpretation	82
3.4.1	Musikalischer Metrorhythmus	84
3.4.2	Musikalische Dynamik	86
3.4.3	Musikalische Artikulation	88
3.4.4	Melodie	89
3.4.5	Harmonie und Klangfarbe	90
3.5	Rolle des Pianisten	91
4	Allgemeines, konditionell-koordinatives Training (Athletiktraining)	93
4.1	Ziele und Aufgaben	93
4.2	Charakterisierung sportartspezifischer Fähigkeiten und methodische Empfehlungen	94
4.2.1	Beweglichkeit und konditionelle Fähigkeiten	94
4.2.2	Koordinative Fähigkeiten	104
4.3	Aufbau der allgemeinen, konditionell-koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Jahresverlauf	119
5	Körpertechnisch-tänzerisches Training (Körpertechniktraining)	123
5.1	Ziele und Aufgaben	123
5.2	Trainingsmittel und -methoden des Tanzes	124
5.3	Gruppen der Körpertechniken und ihre methodische Systematik .	131
5.3.1	Schritte	132
5.3.2	Stände	135
5.3.3	Drehungen	146
5.3.4	Sprünge	155
5.3.5	Sitze, Lagen, gemischte Stütze, Rollen, Stützauf- und Stützüberschwinge	166

5.4	Belastungsgestaltung und Trainingshilfen	176
5.5	Einsatz gestalterischer Methoden	186
6	Gerätetechnisch-kompositorisches Training (Gerätetechniktraining)	189
6.1	Ziele und Aufgaben	189
6.2	Grundlagen der Technik	191
6.2.1	Allgemeine Technikgrundlagen	191
6.2.2	Spezifik der Technik in den Disziplinen	195
6.3	Gruppen der Gerätetechniken und ihre methodische Systematik	201
6.3.1	Schwingen, Kreisschwingen, Handkreisen	201
6.3.2	Schlangen, Spiralen	209
6.3.3	Durchschlagen	217
6.3.4	Umkreisen von Körperteilen	223
6.3.5	Rollen/Aufnehmen, Rollen auf Körperteilen/Aufnehmen	227
6.3.6	Zwirbeln/Aufnehmen, Zwirbeln auf Körperteilen/Aufnehmen	235
6.3.7	Prellen/Fangen, Prellen auf Körperteilen/Fangen	239
6.3.8	Werfen/Fangen	245
6.4	Zur komplexen Entwicklung variabel verfügbarer Kombinationstechniken	256
7	Übungstraining	265
7.1	Ziele und Aufgaben	265
7.2	Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozess	268
7.2.1	Inhaltliche und gestalterische Leistungsanforderungen, Gestaltungsprinzipien	268
7.2.2	Gestaltungsprozess	271
7.3	Training zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme	274
7.3.1	Inhaltliche und trainingsmethodische Schwerpunkte des Lehr- und Lernprozesses	274
7.3.2	Kontrolle der Leistungsentwicklung	287

7.4 Besonderheiten der Gestaltung und des Trainierens von Gruppenübungen	290
7.4.1 Anforderungen an die Gestaltung von Gruppenübungen	290
7.4.2 Gestaltungsprozess	292
7.4.3 Aneignungsprozess	295
8 Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen	301
8.1 Ziele und Aufgaben	301
8.2 Grundlagentraining	303
8.2.1 Sichtungs- und Auswahlkriterien	303
8.2.2 Schwerpunkte der Erziehung und der sportlichen Ausbildung	305
8.2.3 Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	309
8.3 Aufbautraining	311
8.3.1 Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	311
8.3.2 Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	317
8.3.3 Sportmedizinische Betreuung	319
8.4 Anschlusstraining	320
8.4.1 Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung	321
8.4.2 Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe	323
8.4.3 Sportmedizinische Betreuung	324
Anhang	328
Literatur	332
Bildnachweis	336