

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>1 Grundlagen der sportartspezifischen Leistungsentwicklung</b>	<b>15</b>
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
<b>2 Grundlagen der Technik und Trainingsmethodik</b>	<b>53</b>
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

<b>3</b>	<b>Bedeutung und Funktionen der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik</b>	<b>77</b>
3.1	Stimulierung und Steuerung gymnastischer Bewegungen durch Musik	77
3.2	Künstlerisch-ästhetische Prägung und Formgebung von Übungscompositionen 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
<b>4</b>	<b>Allgemeines, konditionell-koordinatives Training (Athletiktraining)</b>	<b>93</b>
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
<b>5</b>	<b>Körpertechnisch-tänzerisches Training (Körpertechniktraining)</b>	<b>123</b>
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
<b>6</b>	<b>Gerätetechnisch-kompositorisches Training (Gerätechniktraining) .....</b>	<b>189</b>
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
<b>7</b>	<b>Übungstraining .....</b>	<b>265</b>
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	<b>Besonderheiten der Gestaltung und des Trainierens von Gruppenübungen</b>	290
7.4.1	Anforderungen an die Gestaltung von Gruppenübungen	290
7.4.2	Gestaltungsprozess	292
7.4.3	Aneignungsprozess	295
<b>8</b>	<b>Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen</b>	<b>301</b>
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	Anschlussstraining	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
	<b>Anhang</b>	<b>328</b>
	<b>Literatur</b>	<b>332</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>336</b>