

Einleitung	11
1. Volkshochschulsport im Spannungsfeld zwischen Weiterbildungsauftrag und Vereinsinteressen	14
1.1 Gesetzliche und traditionelle Grundlagen des Sport- und Gymnastikangebotes an Volkshochschulen	14
1.2 Die Auseinandersetzung zwischen dem Deutschen Sportbund und dem Deutschen Volkshochschul-Verband	16
1.2.1 Ausgangspunkt der Kontroverse	16
1.2.2 Die sogenannten „Konkurrenzelemente“ zwischen Sportverein und Volkshochschulen	18
1.2.3 Die Spitzengespräche zwischen den Verbänden und ihre praktische Bedeutung für die Problemlösung vor Ort	19
1.3 Die Kontroverse in Bochum und ihre Lösung	23
1.3.1 Höhepunkt der Auseinandersetzung im Jahre 1978	23
1.3.2 Die erste Diskussionsrunde mit dem Hauptausschuß des Stadtsportbundes	28
1.3.3 Formulierung eines Arbeitspapiers: Ergebnisse und Interpretation einer empirischen Untersuchung an der Volkshochschule Bochum	29
1.3.4 Weitere Bestandteile des VHS-Arbeitspapiers	41
1.3.5 Vorbereitung auf die weiteren Gespräche mit dem Stadtsportbund und Ablauf dieser Gespräche	45
1.3.6 Vorüberlegungen zur Konzessionsbereitschaft beider Seiten ..	46
1.3.7 Abschließende Wochenendklausurtagung und Einigung mit dem Bochumer Stadtsportbund	52
2. Präzisierung der Lernziele und -inhalte des Gymnastikangebotes an der Volkshochschule Bochum	56
2.1 Vorüberlegungen zur Notwendigkeit lernzielorientierter Arbeit in VHS-Sportkursen und den dementsprechenden Vorteilen eines Schwerpunktprogramms	56
2.2 Schwerpunkt Skigymnastik	58
2.2.1 Ausgangssituation	58
2.2.2 Übungsbegleitende Lernziele und -inhalte	59
2.2.3 Übungsteil Skigymnastik	66
2.3 Schwerpunkt Entspannungsgymnastik	81
2.3.1 Ausgangssituation	81
2.3.2 Übungsbegleitende Lernziele und -inhalte	81
2.3.3 Übungsteil Entspannungsgymnastik	88
2.4 Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik	100
2.4.1 Ausgangssituation	100

2.4.2 Übungsbegleitende Lernziele und -inhalte	101
2.4.3 Übungsteil Wirbelsäulengymnastik	107
2.5 Schwerpunkt Selbstverteidigung für Frauen	117
2.5.1 Ausgangssituation	117
2.5.2 Übungsbegleitende Lernziele und -inhalte	117
2.5.3 Übungsteil Selbstverteidigung	125
2.6 Schwerpunkt Folklore und moderne Formationstänze	134
2.6.1 Ausgangssituation	134
2.6.2 Übungsbegleitende Lernziele und -inhalte	134
2.6.3 Übungsteil Folklore	142
2.7 Schwerpunkt Beat- und Jazzgymnastik	148
2.7.1 Ausgangssituation	148
2.7.2 Übungsbegleitende Lernziele und -inhalte	148
2.7.3 Übungsteil Beat- und Jazzgymnastik	154
2.8 Überlegungen zur Methodik	165
Schlußbetrachtung	170
Anmerkungen	171