

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
I. THEORETISCHE GRUNDLAGEN	11
1 Einleitende Gedanken zur rhythmischen Vielseitigkeitsschulung	13
2 Vielseitigkeitsschulung	16
2.1 Bewegungsbildung	16
2.1.1 Entwicklung der Bewegungsgrundformen	17
2.1.2 Zusammenfassung	23
2.2 Körperbildung	24
2.2.1 Haltung	24
2.2.2 Wirbelsäule	25
2.2.3 Rumpfmuskulatur	26
2.2.4 Körperzusammenschluß	27
2.2.5 Der Fuß	28
2.2.5.1 Aufgaben für die Füße	29
2.2.6 Haltungsfehler, Haltungsschwächen	30
2.2.7 Die wichtigsten Muskeln und ihre Funktion	32
2.3 Bewegungskoordination	34
3 Rhythmisches Prinzip	40
3.1 Allgemeines zum Rhythmus	40
3.2 Spezielles zum Bewegungsrhythmus	41
3.2.1 Rhythmisierung	41
3.2.2 Zeit	42
3.2.2.1 Metrum – Beat – Puls	42
3.2.2.2 Tempo – Tempowechsel	43
3.2.2.3 Gliederungen: Takt, Phrasierung	43
3.2.3 Dynamik	44
3.2.4 Form, Technik	45
3.2.5 Raum – Raumerfahrung	45
3.2.6 Bewegungscharakter	46
4 Bewegungsbegleitung	47
4.1 Einsatz der Bewegungsbegleitung	47
4.2 Kriterien der Bewegungsbegleitung	48
4.3 Womit ist die Bewegungsbegleitung durchführbar?	48
4.4 Hinweise für gute Bewegungsbegleitung	48
4.5 Musik- und Liedauswahl	50

II. ANWENDUNGSBEZOGENER TEIL – BEWEGUNGSPRAXIS	53
5 Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform LAUFEN	57
5.1 Definition: Laufen	58
5.2 Kriterien für die unterstützende Begleitung	58
5.3 Praxisbeispiele	59
5.3.1 Laufen am Ort	59
5.3.2 Seitwärts Laufen	60
5.3.3 Laufen mit Musik	61
5.4 Laufen in Verbindung mit Reaktionsschulung	62
5.4.1 Allgemeine Hinweise zur Reaktionsschulung	62
5.4.2 Reaktionsschulung mit Bewegungsbegleitung	62
5.4.3 Aufgaben zur Reaktionsschulung	62
5.4.4 Starten	63
5.5 Ausdauerschulung im Laufen mit Bewegungsbegleitung	63
5.5.1 Aufgaben zur Ausdauerschulung	64
5.6 Laufvariationen	65
5.6.1 Rhythmisches Laufspiel „Hokey Pokey“	66
5.6.2 Hindernisläufe	66
5.7 Laufen im Hinblick auf andere Sportarten	67
6 Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform GEHEN	68
6.1 Definition: Gehen	68
6.2 Kriterien für die unterstützende Begleitung	68
6.3 Praxisbeispiele	69
6.3.1 Gehen mit unterschiedlichen Fuß- und Beinansätzen	69
6.3.2 Gehen als Raumerfahrung	70
6.3.3 Regenlied	72
6.3.4 Tanz: „Farandole“	72
6.4 Gehen im Hinblick auf andere Sportarten	73
7 Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform HÜPFEN	74
7.1 Definition: Hüpfen	74
7.2 Kriterien für die unterstützende Begleitung	74
7.3 Hüpfaufgaben	75
7.3.1 Hüpfen mit anderen Bewegungsgrundformen	76
7.4 Unpunktiertes Hüpfen	77
7.4.1 Kriterien für die unterstützende Begleitung	78
7.4.2 Unpunktiertes Hüpfen mit anderen Bewegungsgrundformen	78
8 Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform GALOPP	80
8.1 Definition: Galopp – Seitgalopp	80
8.2 Kriterien für die unterstützende Begleitung	80
8.3 Galoppaufgaben	81
8.3.1 Galoppieren und Hüpfen	82
8.3.1.1 Pferdespiel	83
8.3.1.2 Tanz „Auf der Jagd“	84
8.3.1.3 Bewegungsgestaltung	84
8.3.2 Galoppieren mit anderen Bewegungsgrundformen	84
8.4 Seitgalopp im Hinblick auf andere Sportarten	85

9	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform FEDERN	86
9.1	Definition: Federn	86
9.2	Kriterien für die unterstützende Begleitung	86
9.3	Definition: Doppelfedern	86
9.4	Kriterien für die unterstützende Begleitung	86
9.5	Praxisbeispiele	86
9.6	Federn im Hinblick auf andere Sportarten	87
10	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform DREHEN	88
10.1	Definition: Drehen	88
10.2	Kriterien für die unterstützende Begleitung	88
10.3	Praxisbeispiele	88
10.4	Drehen (Rollen) im Hinblick auf andere Sportarten	90
11	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform SPRINGEN	94
11.1	Definition: Springen	94
11.2	Kriterien für die unterstützende Begleitung	95
11.3	Schlußsprünge	95
11.3.1	Springen am Ort und in der Fortbewegung	96
11.3.1.1	Sprungtanz	97
11.4	Niedersprünge	98
11.5	Der Absprung	98
11.5.1	Laufsprung	99
11.5.2	Lauf-Sprung-Aufgaben aus dem geraden Anlauf	99
11.5.3	Lauf-Sprung-Aufgaben aus dem schrägen Anlauf	105
11.6	Springen im Hinblick auf andere Sportarten	106
12	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform STÜTZEN	107
13	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform BALANCIEREN	111
13.1	Balancieren auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen	111
13.2	Balancieren in Verbindung mit anderen Bewegungsgrundformen	114
13.3	Balancieren auf dem Kopf und den Händen	114
14	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform SCHWINGEN	117
14.1	Definition: Schwingen	117
14.2	Kriterien für die unterstützende Begleitung	117
14.3	Praxisbeispiele	118
14.4	Schwingen im Hinblick auf andere Sportarten	119
15	Allgemeine Hinweise zu den Bewegungsgrundformen HÄNGEN, SCHWINGEN, SCHAUKELN	120
15.1	Praxisbeispiele	122
16	Allgemeine Hinweise zu den Bewegungsgrundformen ZIEHEN, SCHIEBEN	125
16.1	Praxisbeispiele	125

17	Allgemeine Hinweise zur Bewegungsgrundform KLETTERN	127
17.1	Praxisbeispiele	128
18	Hindernisturnen-Turnen und Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen	130
19	Hinweise zur allgemeinen SPIELFÄHIGKEIT	133
20	Handgerät BALL	135
20.1	Rollen	135
20.1.2	Praxisbeispiele	135
20.2.	Prellen	137
20.2.1	Praxisbeispiele	138
20.3	Werfen / Fangen	140
20.3.1	Werfen / Fangen gegen die Wand	141
20.3.2	Hochwerfen / Fangen	143
20.4.	Werfen im Hinblick auf andere Sportarten	145
21	Handgerät REIFEN	148
22	Handgerät SEIL	152
22.1	Praxisbeispiele	152
23	Handgerät BAND	159
23.1	Praxisbeispiele	159
24	Handgerät STAB	162
25	BEWEGUNGSGESTALTUNG	166
Literaturverzeichnis		169
Musikverzeichnis		172
Danksagung		173