

Inhalt

1	Einleitung	8
2	Ästhetische Bewegungserziehung	10
2.1	Was beinhaltet ästhetische Erziehung?.....	10
2.2	Die Bedeutung von Körper und Bewegung für ästhetische Prozesse.....	11
2.3	Sport als Möglichkeit, Verknüpfungen zu wissenschaftlichen Prozessen aufzuzeigen.....	13
3	Praxis ästhetischer Bewegungserziehung	14
3.1	Förderung ästhetischer Gestaltungs- und Ausdrucksfähigkeit mittels Bewegung.....	14
3.2	Förderung ästhetischer Wahrnehmung mittels Bewegung.....	15
3.3	Beispiel: Ästhetische Erziehung im Turnunterricht.....	17
4	Anästhesierung und Pluralisierung: Zwei Phänomene, die ästhetische (Bewegungs-) Erziehung heutzutage so wertvoll machen	19
4.1	Pluralisierung.....	19
4.2	Anästhetisierung.....	19
4.3	Chancen und Risiken.....	20
5	Praktische Tipps für die Gestaltung des Unterrichts	22
5.1	Die Rolle der Lehrenden.....	22
5.2	Die Entwicklung von Bewegungsaufgaben?.....	23
5.3	Die Entwicklung von Choreographien.....	25
5.4	Der Einsatz von Musik.....	26
5.5	Tipps für abwechslungsreiche Kurzpräsentationen einzelner Ergebnisse vor der Gruppe ...	26
6	Spiele zur Einstimmung und Erwärmung	28
6.1	Spiele mit Stimmungen.....	28
6.2	Spiele, die ein kreatives Bewegen anregen.....	30
6.3	Darstellungsspiele.....	33
6.4	Spiele, die Berührungängste abbauen.....	34
6.5	Spiele mit der Körperspannung.....	35
6.6	Partnerschaftliche Dehnübungen.....	37
6.7	Spiele für einen gemeinsamen Abschluss.....	38
7	Turnen und Bewegungskünste	40
7.1	Das Rad und seine Variationen.....	41
7.1.1	Erlernen der Technik.....	41
7.1.2	Bewegungsaufgaben zum Variieren des Rades.....	43

7.2	Der Handstand und seine Variationen	50
7.2.1	Erlernen und Üben der Technik	50
7.2.2	Bewegungsaufgaben zum Variieren des Handstandes	52
7.3	Springen und Fliegen – Kunststücke mit dem Minitrampolin	58
7.3.1	Übungen zum beidbeinigen Absprung.....	58
7.3.2	Gewöhnung an das Minitrampolin	59
7.3.3	Bewegungsaufgaben, um Sprungkunststücke zu entwickeln.....	60
7.4	Geräte und Gerätekombinationen als Ausgangspunkt für Gestaltungsprozesse	67
7.4.1	Überblick: Was ist turnerisches Sich-Bewegen?	68
7.4.2	Checkliste: Interpretationsmöglichkeiten eines Gerätes.....	70
7.4.3	Bewegungsaufgaben für das Erkunden und Gestalten an und mit Geräten.....	71
8	Akrobatik - Akrobatische Kunststücke entwickeln und variieren	74
8.1	Pyramiden selbst erfinden	75
8.1.1	Aufgaben, die zum Gestalten einer Choreographie anregen	81
8.2	Grundfiguren der Akrobatik, Üben und Variieren	85
8.2.1	Der Schulterstand	85
8.2.2	Der Flieger.....	86
8.2.3	Die Gallionsfigur.....	88
8.2.4	Bewegungsaufgaben zum Variieren der Grundfiguren	90
9	Tanzen	96
9.1	Bewegungsaufgaben im Tanzen.....	97
9.2	Gehen – so einfach und doch so flexibel: Bewegungsaufgaben basierend auf den Gestaltungskriterien nach Laban (1998)	99
9.3	Bewegungsaufgaben basierend auf musikalischen Grundlagen.....	108
9.3.1	Metrum und Takt.....	108
9.3.2	Rhythmus	110
9.4	Bewegungsaufgaben basierend auf einem Tanzstil	112
9.4.1	Volkstanz	112
9.4.2	Walzer	116
9.4.3	HipHop	122
10	Persönliches Schlusswort	131
	Über die Autorin	131
11	Literatur	132
12	Stundenbeispiele	134
12.1	Eine Kopfunter-Show entwickeln	134
10.2	Pyramiden entwerfen und bauen	137
10.3	Erarbeiten einer Flugshow.....	138
10.4	Erarbeiten einer Turn-Show mit Geräten	140
10.5	Erarbeiten eines HipHop mit akrobatischen Elementen	142