

Inhalt

<i>Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe</i>	9
--	---

Teil I

<i>Die Rhythmische Sportgymnastik als Sportart</i>	11
--	----

1. Charakteristik der Rhythmischen Sportgymnastik	11
1.1. Stellung und Bedeutung der Rhythmischen Sportgymnastik im sowjetischen System der Körpererziehung	11
1.2. Charakteristik der Rhythmischen Sportgymnastik als Wettkampfsportart	12
2. Kurzer historischer Überblick	12
2.1. Die Entstehung der Rhythmischen Sportgymnastik	13
2.2. Die Entwicklung der Künstlerischen Gymnastik in der UdSSR	14
2.3. Die Entwicklung der Wettkampfprogramme und Wettkampfregelein	15

Teil II

<i>Die Übungen der Rhythmischen Sportgymnastik</i>	17
--	----

3. Terminologie	17
3.1. Allgemeine Charakteristik	17
3.2. Bildung von Termini	18
3.3. Formen und Regeln zur Ausschreibung von Übungen	18
3.4. Verzeichnis der gebräuchlichsten Termini	20
4. Technikgrundlagen der Übungen ohne Handgerät	21
4.1. Klassifikation der Übungen ohne Handgerät	21
4.2. Einfache Übungen und ihre Charakteristika	21
4.3. Wellen und Schwünge	22
4.3.1. Klassifikation der Wellen und Schwünge	23
4.3.2. Struktur und Technikgrundlagen der Wellen	23
4.3.3. Struktur und Technikgrundlagen der Schwünge	28
4.4. Sprünge	29
4.4.1. Klassifikation der Sprünge	30
4.4.2. Struktur und Technikgrundlagen	31
4.4.3. Technik typischer Sprünge	39
4.5. Gleichgewichtselemente (Stände)	43
4.5.1. Klassifikation der Stände	43
4.5.2. Struktur und Technikgrundlagen	45
4.5.3. Technik typischer Stände	48
4.6. Drehungen	54

4.6.1.	Klassifikation der Drehungen	55
4.6.2.	Struktur und Technikgrundlagen	55
4.6.3.	Technik typischer Drehungen	58
4.7.	Akrobatische und subakrobatische Übungen	64
4.7.1.	Klassifikation der Übungen	64
4.7.2.	Technik typischer Übungen	64
5.	Übungen mit Handgeräten	72
5.1.	Technikgrundlagen der Übungen mit Handgeräten	73
5.1.1.	Physikalische Gesetzmäßigkeiten der Bewegungen mit Handgeräten	73
5.1.2.	Handlungen der Gymnastin bei Übungen mit Handgeräten	75
5.2.	Übungen mit dem Reifen	76
5.2.1.	Klassifikation der Übungen	76
5.2.2.	Grundlagen der Technik	78
5.2.3.	Technik typischer Übungen	81
5.3.	Übungen mit Keulen	88
5.3.1.	Klassifikation der Übungen	88
5.3.2.	Grundlagen der Technik	89
5.3.3.	Technik typischer Übungen	93
5.4.	Übungen mit dem Seil	98
5.4.1.	Klassifikation der Übungen	98
5.4.2.	Grundlagen der Technik	99
5.4.3.	Technik typischer Übungen	101
5.5.	Übungen mit dem Ball	105
5.5.1.	Klassifikation der Übungen	107
5.5.2.	Grundlagen der Technik	109
5.5.3.	Technik typischer Übungen	110
5.6.	Übungen mit dem Band	114
5.6.1.	Klassifikation der Übungen	114
5.6.2.	Grundlagen der Technik	115
5.6.3.	Technik typischer Übungen	116
6.	Struktur und Komposition der Kombinationen	121
6.1.	Allgemeine Begriffe und Klassifikation	121
6.2.	Charakteristik der Komposition von Klassifizierungskombinationen	124
6.2.1.	Besonderheiten der Komposition individueller Kombinationen	124
6.2.2.	Besonderheiten der Komposition von Gruppen- und Paarkombinationen	126
6.3.	Prinzipien für die Zusammenstellung von Kombinationen	126
6.3.1.	Prinzipien für die Zusammenstellung von Ausbildungskombinationen	126
6.3.2.	Prinzipien für die Zusammenstellung von Klassifizierungskombinationen	128
6.4.	Methodik der Zusammenstellung von Klassifizierungskombinationen	128
6.4.1.	Methodik der Zusammenstellung individueller Kombinationen	128
6.4.2.	Methodik der Zusammenstellung von Gruppen- und Paarübungen	129
<i>Teil III</i>		
<i>Der Trainingsprozeß</i>		131
7.	Theoretische Grundlagen des Trainings	131
7.1.	Das mehrjährige Training und seine Hauptetappen	131
7.2.	Periodisierung des sportlichen Trainings	135

7.3.	Charakteristik der Perioden der sportlichen Vorbereitung	138
7.4.	Steuerung der Ausbildung von Gymnastinnen	142
8.	Die Trainingseinheit	145
8.1.	Die Struktur der Trainingseinheit	145
8.2.	Energetische Charakteristik der Trainingseinheit	146
8.3.	Klassifikation der Trainingseinheiten	147
8.4.	Allgemeine Empfehlungen zur Durchführung einer Trainingseinheit	150
8.5.	Besonderheiten einer Unterrichtsstunde der Rhythmischen Sportgymnastik in der Schule	151
8.6.	Vorbereitung und Durchführung einer Trainingseinheit	151
9.	Die Musik innerhalb des Trainingsprozesses	153
9.1.	Musikbegleitung in den Übungsstunden	154
9.2.	Musik und Komposition von Klassifizierungsübungen	154
9.3.	Bedeutung des Pianisten als Pädagoge während der Übungsstunden	157

Teil IV

Die Komponenten der Vorbereitung 159

10.	Vermittlung und technische Vorbereitung	159
10.1.	Vermittlung	159
10.1.1.	Etappen der Vermittlung	159
10.1.2.	Vermittlungsmethoden und -verfahren	160
10.1.3.	Vermeidung und Korrektur von Fehlern	162
10.2.	Technische Vorbereitung	164
10.2.1.	Komponenten der technischen Vorbereitung	164
10.2.2.	Etappen der technischen Vorbereitung	165
11.	Die physische Vorbereitung	169
11.1.	Grundlegende Begriffe	169
11.2.	Herausbildung physischer Fähigkeiten	169
11.3.	Kontrolle der Entwicklung der physischen Fähigkeiten	176
12.	Die psychologische Vorbereitung	179
12.1.	Allgemeine Charakteristik	179
12.2.	Psychologische Charakteristik der Gymnastin	180
12.3.	Methoden und Mittel der psychologischen Vorbereitung	180
12.3.1.	Methoden der Persönlichkeitserziehung	181
12.3.2.	Methoden der psychologischen Bildung	182
12.3.3.	Methoden der Vermittlung	182
12.3.4.	Methoden des psychologischen Trainings	182
12.4.	Planung der psychologischen Vorbereitung	184

Teil V

Die Arbeit mit verschiedenen Übungsgruppen 186

13.	Methodik der Arbeit mit Kindern	186
13.1.	Allgemeine Charakteristik	186

13.2.	Besonderheiten von Mädchen unterschiedlichen Alters	187
13.3.	Entwicklung der motorischen Fähigkeiten bei Mädchen unterschiedlichen Alters	188
13.4.	Besonderheiten des Inhaltes und der Methoden der Arbeit in den verschiedenen Etappen der Vorbereitung	191
13.4.1.	Etappe der Auswahl und der Grundlagenausbildung (Alter von 6 bis 8 Jahren)	191
13.4.2.	Etappe der beginnenden Spezialisierung (9 bis 12 Jahre)	192
13.4.3.	Etappe der vertieften Spezialisierung (13 bis 16 Jahre)	193
14.	Methodik der Arbeit mit Erwachsenen	194
14.1.	Physiologische Besonderheiten des weiblichen Organismus	194
14.2.	Besonderheiten des Trainings von Gymnastinnen höherer Qualifikation	195
14.3.	Besonderheiten des Trainings von Gymnastinnen jüngerer Altersklassen	198
14.4.	Methodik von Übungsstunden in der Frauengymnastik	199
<i>Teil VI</i>		
<i>Die Sicherstellung des Trainings</i>		
		201
15.	Komponenten des Systems der Sicherstellung des Trainings	201
15.1.	Leitungsorgane und organisatorisch-pädagogische Sicherstellung	202
15.1.1.	Grundlegende Organisationsformen	202
15.1.2.	Besonderheiten des Trainerberufs	202
15.2.	Materiell-technische Sicherstellung	203
15.3.	Medizinisch-biologische Sicherstellung	203
15.3.1.	Ärztliche Kontrolle	204
15.3.2.	Verletzungsprophylaxe und Erste Hilfe	204
15.3.3.	Hygiene und Ernährung	204
15.3.4.	Wiederherstellungsmaßnahmen	205
15.4.	Wissenschaftlich-methodische Sicherstellung	205
16.	Planung und Dokumentation	206
16.1.	Allgemeine Charakteristika	206
16.2.	Hauptdokumente für Planung und Auswertung	208
17.	Organisation und Durchführung von Wettkämpfen	209
17.1.	Bedeutung von Wettkämpfen	209
17.2.	Klassifikation der Wettkämpfe	209
17.3.	Grundfragen der Organisation und Durchführung von Wettkämpfen	212
17.4.	Etappen der Organisation und Durchführung von Wettkämpfen	214
<i>Literatur</i>		
		215