



1. Definition

Gymnastik ist die Entwicklung und Übung von Bewegungssinn und Bewegungsfähigkeit, die notwendig sind für die Entwicklung des Menschen

Wer Gymnastik und Tanz betreibt, schult seinen Körper in vielen Bereichen:

Motorischer Bereich

- Entwicklung von Körpergefühl
- Steigerung der Leistungsfähigkeit,
- Gesunderhaltung,
- Haltungsaufbau
- Beherrschung von Bewegungsverbindungen

Kognitiver Bereich

- Erkennen der Zusammenhänge von Musik und Bewegung (z. B. Musikanalyse)
- Einblick in die verschiedenen Bereiche von Gymnastik und Tanz
- Überblick über Variationsmöglichkeiten der Bewegungsgrundformen
- Erstellen und Lesen von Bewegungs- und Tanzbeschreibungen

Sozialer Bereich

- Erfahrung verschiedener Interaktionsformen (Partner, Gruppe)
- Förderung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortung

Kreativer Bereich

- Erfahrung von Gestaltungsprozessen
- Erfahrung verschiedener Improvisationsmöglichkeiten
- Förderung von Spontaneität, Flexibilität, Sensibilität, Originalität, Individualität

Emotionaler Bereich

- Erleben von Freude an Musik und Bewegung
- Erleben von Kooperation und gemeinsamem Tanzen
- Gefühl von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein

Um eine Übung zusammenstellen zu können müssen folgende Bereiche berücksichtigt werden:

- Grundform
- Variation
- Kombination
- Improvisation
- Komposition

2. Grundformen der Bewegung

In der Gymnastik gibt es vier Grundformen der Bewegung. Die Bewegungen können vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden.

Gehen: Gehen entsteht durch Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, wobei das ausgreifende Bein eng am Standbein vorbeigeführt wird.

Arten des Gehens:

natürliches Gehen, gleitendes Gehen federndes Gehen, Ballengang Fersengang, Kreuzschritte, Ausfallschritte, Kickschritte, Seitanstellschritte,

Laufen: Laufen bezeichnet ein rasches Übertragen des Gewichtes von einem Bein auf das andere, wobei der Körper einen Augenblick in der Luft bleibt.

Arten des Laufens:

natürliches Laufen, federndes Laufen, Tippellauf, Kniehebelauf,

Hüpfen: Hüpfen bezeichnet einen kleinen Sprung von einem Bein auf dasselbe. Der Körper wird vom Sprungbein in die Luft geschleudert und landet auch auf diesem wieder.

Arten des Hüpfens:

- unpunktirtes Hüpfen (Schleuderhüpfen Pendelhüpfen Kreuzhüpfen gestrecktes - gebeugtes Bein)
- punktiertes Hüpfen (Seitgalopp)

Springen: Springen bezeichnet den kraftvollen Abdruck von einem oder beiden Beinen, wodurch sich der Körper für einen Augenblick deutlich in der Luft befindet. Die Landung kann auf einem oder beiden Beinen erfolgen.

Arten des Springens:

beidbeiniger oder einbeiniger Absprung mit Landung auf beiden Beinen oder auf einem Bein

3. Variation

Die Variation bedeutet das Abwandeln oder Verändern eines Grundthemas oder einer Grundform. Die Grundform kann verändert werden in:

1. Form: aus einem normalen Gehen wird ein Ballengang, aus einem natürlichen Hüpfen wird ein Hopserhüpfer
2. Raum: die Bewegungsrichtung wird variiert, aus einem geraden Raumweg wird ein kurviger Raumweg
3. Rhythmus: Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus, die Bewegungen werden langsamer oder schneller, kürzer oder länger
4. Dynamik: Veränderungen in der Kraft und Spannung, mit der eine Bewegung ausgeführt wird.

4. Kombination

Unter Kombinationen versteht man Bewegungsverbindungen, die in rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen aufeinander folgen. So kann aus einem Laufen ein Springen werden, aus dem Springen ein Federn, aus dem Federn ein Gehen.

5. Improvisation

Improvisation bedeutet Erfinden und Gestalten aus einer augenblicklichen Eingebung heraus. Die Improvisation besteht aus spontanen Bewegungen, die nicht nachvollziehbar sind.

6. Komposition oder Bewegungsgestaltung

Eine Komposition ist eine festgelegte Gestaltung, die nachvollziehbar und somit wiederholbar ist. Jeder Komposition muss eine Gliederung haben, die aus verschiedenen Teilen (A, B, C usw.) besteht, die sich deutlich voneinander unterscheiden.

7. Raumweg

Man unterscheidet in der Gymnastik und im Tanz geradlinige, eckige, runde oder kurvige Raumwege.

8. Bewegungsebenen

Unter der Bewegungsebene versteht man die Ebene der Armbewegung in Bezug zum Körper.

horizontale Ebene: waagrecht über dem Körper oder über dem Kopf.
„Decke, Boden oder Tisch“ in verschiedenen Höhen

frontale Ebene: senkrecht (Wand vor oder hinter dem Körper)

sagittale Ebene: senkrecht (Wand seitlich neben dem Körper)

schräge Ebene: schräg im Raum (zum Beispiel von links oben nach rechts unten)

9. Analyse des Aufbaus eines Musikstückes

1. Feststellen der Zählzeiten
2. Tempo
3. Taktart
4. Festlegen der Taktanzahl
5. Erkennen der Musikabschnitte (wiederkehrende Abschnitte, Vorspiel, Zwischenspiel, Nachspiel)
6. Festlegen der formalen Struktur (aabb, abab, aabbaa usw)
7. Rhythmische Besonderheiten (Pausen usw.)
8. Dynamik (leise, laut, zunehmend, abnehmend)
9. Instrumentalisierung (Streichinstrumente, Blasinstrumente, Schlagzeug,...)

10. Formen der Gymnastik

Man unterscheidet heute drei Formen in der Gymnastik:

1. die medizinisch-funktionelle Gymnastik
2. die rhythmisch-musikalische Gymnastik
3. tänzerische Gymnastik

11. Funktionsgymnastik

Die Ziele der Funktionsgymnastik sind:

- Harmonische Ausbildung möglichst aller Organsysteme, wobei verständlicherweise der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates liegt.
- Ausgleich angeborener oder durch Training erworbener Funktionsschwächen des Stütz- und Bewegungsapparats, um Sportverletzungen und Schäden vorzubeugen.
- Vorbereitung des Organismus auf maximale Beanspruchungsformen im Sport (Aufwärmen vor Training und Wettkampf)
- Nacharbeitung (Abwärmen/Cool down) bei sportlichen Belastungen, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.
- Förderung des psycho-physischen Wohlbefindens (Entspannung) mit der Absicht, die Gesundheit im Allgemeinen und die sportspezifische Handlungsfähigkeit im besonderen zu verbessern.

Zwischen den Muskeln und den einzelnen Gelenkstrukturen (Gelenkpartner, Kapsel, Knorpel und Bänder) bestehen enge wechselseitig sich beeinflussende Beziehungen. Störungen in der Muskulatur können die Gelenkfunktion behindern. Eine veränderte Gelenkfunktion kann ihrerseits wiederum die Muskelfunktion einschränken. Diese quasi sich selbstständig unterhaltende Kettenreaktion kann nur durch funktionales Körpertraining, bei dem dehnende, entspannende und kräftigende Übungen im Vordergrund stehen, durchbrochen werden. Ziel ist das Erreichen eines Gleichgewichtes

12. Das Stretching

Stretching kommt von „to stretch“ und heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden gedehnt.

Es gibt

- das gehaltene Dehnen (Ausharren in der Dehnungsposition knapp vor der Schmerzgrenze)
- das Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (Bewegung wird mehrfach vorsichtig ausgeführt)

13. Neue Formen der Gymnastik

Aerobic: Form von Fitnesstraining, die anfangs der 1980er Jahre in Europa populär wurde. Es handelt sich hauptsächlich um Konditionstraining, das zumeist in Gruppen durchgeführt wird. Begleitet von Musik werden einzelne Übungen aus klassischer Gymnastik und freiem Tanz ausgeführt. Hieraus entwickelten sich verschiedene Formen wie Aerodance, Step-Aerobic, Bodytoning, Bodypump, Bodybalance oder Ballkorobics.

Pilates: ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, hauptsächlich der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

Wassergymnastik: ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Übungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Diese Methode ist vor allem für ältere und dickere Menschen gut geeignet.