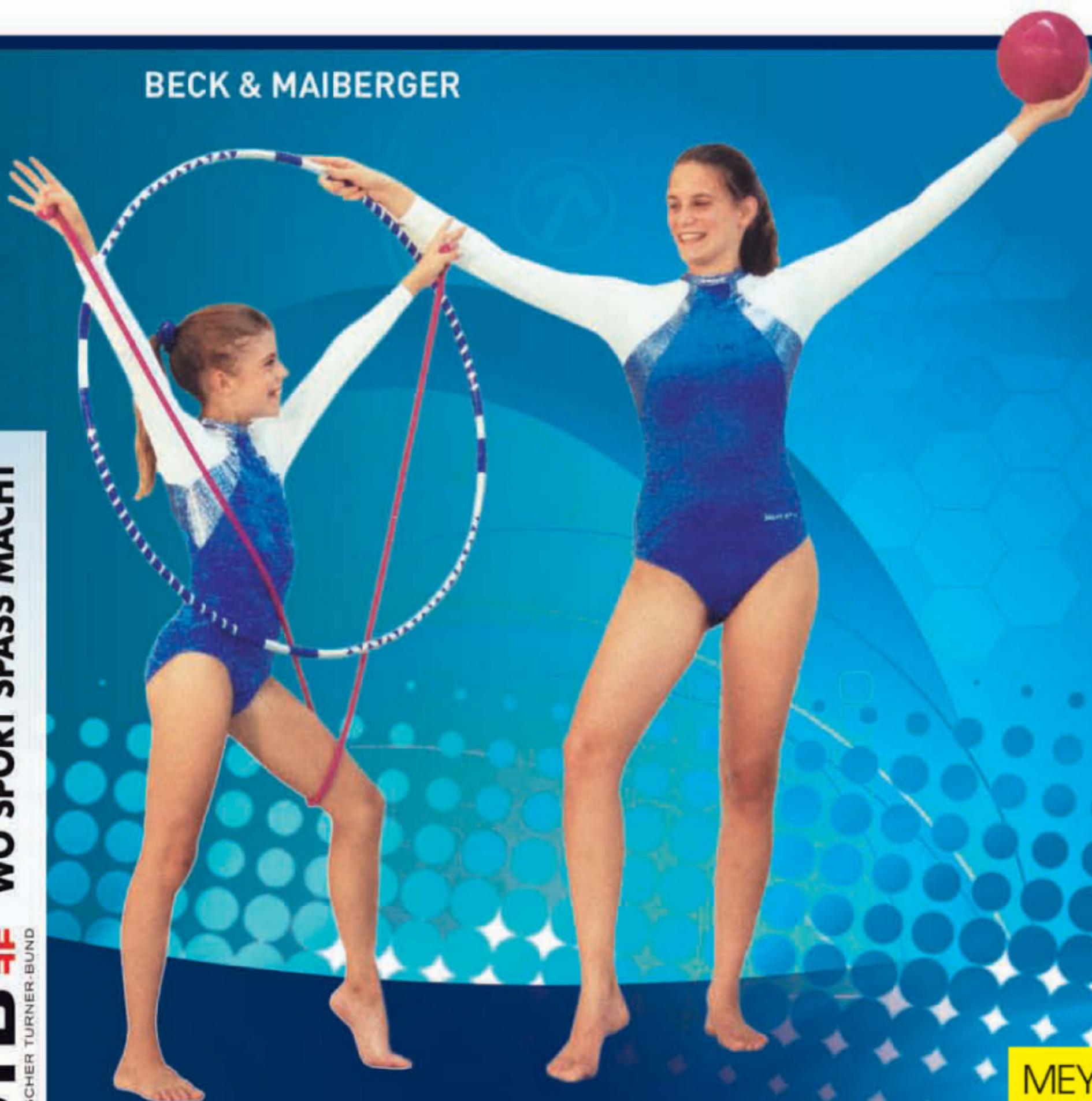


GYMNASTIK BASICS

TECHNIK • TRAINING • METHODIK

BECK & MAIBERGER



WO SPORT SPASS MACHT

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Gymnastik Basics
Technik – Training – Methodik

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Wo Sport Spaß macht

Petra Beck/Silvia Maiberger

Gymnastik Basics

Technik • Training • Methodik

Meyer & Meyer Verlag

Neuaufgabe des Buchs „Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten“

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Gymnastik Basics
Technik – Training – Methodik

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1999 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2., überarbeitete, Auflage 2005
3., überarbeitete Auflage 2010

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-597-9

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

	Einleitung	11
1	Wie arbeite ich mit dem Buch?	
	Hinweise für die praktische Arbeit	13
1.1	Aufbau der Kapitel	13
1.2	Körperliche Voraussetzungen	13
1.3	Methodik der Handgeräte	14
1.4	Aufbau einer Unterrichtseinheit	14
1.5	Organisationsformen	15
1.6	Übungsverbindungen	16
1.7	Musikauswahl	17
2	Körperliche Voraussetzungen für die Arbeit mit Handgeräten	18
2.1	Fachbegriffe	18
2.1.1	Bewegungsebenen	18
2.1.2	Bewegungsrichtungen	18
2.1.3	Ausgangsstellungen (Stände, Sitze, Lagen)	19
2.1.4	Armhaltungen	23
2.1.5	Begriffe aus dem klassischen und modernen Tanz	24
2.2	Koordinative Fähigkeiten	28
2.2.1	Körperwahrnehmung	29
2.2.2	Räumliche Orientierung	32
2.2.3	Gleichgewichtsfähigkeit	34
2.2.4	Kombinations- und Kopplungsfähigkeit	36
2.2.5	Rhythmische Fähigkeiten	37
2.2.6	Reaktions- und Umstellungsfähigkeit	38
2.3	Konditionelle Fähigkeiten	39
2.3.1	Beweglichkeit	39
2.3.2	Kraft	43
2.3.3	Ausdauer	46
2.4	Gymnastische Grundausbildung	46
2.4.1	Gehschritte	46

2.4.2	Laufschritte	49
2.4.3	Federungen	51
2.4.4	Kreise, Schwünge, Wellen und Körperspiralen	53
2.4.5	Stände	57
2.4.6	Drehungen	58
2.4.7	Hüpfen und Galopp	61
2.4.8	Springen	63
2.5	Beispiele für die Unterrichtspraxis	
	zum Aufbau der körperlichen Voraussetzungen	69
	<i>A: Allgemeine Erwärmung</i>	69
	<i>B: Spezielle Erwärmung</i>	70
2.6	Musikvorschläge zum Erarbeiten	
	der körperlichen Voraussetzungen	73
3	Das Handgerät Seil	75
3.1	Handhabung und Gerätebeschaffenheit	75
3.2	Methodisches Erarbeiten der Seiltechniken	
	in der vertikalen Ebene	76
3.2.1	Schwingen und Kreisen in der vertikalen Ebene	76
3.2.2	Durchschläge am Ort	80
3.2.3	Durchschläge in der Fortbewegung	83
3.2.4	Seilstopps und Wicklungen in der vertikalen Ebene	85
3.2.5	Werfen und Fangen eines Seilendes	89
3.2.6	Werfen und Fangen des ganzen Seils	93
3.3	Methodisches Erarbeiten der Seiltechniken	
	in der horizontalen Ebene	96
3.3.1	Kreisen in der horizontalen Ebene	96
3.3.2	Seilstopps und Wicklungen in der horizontalen Ebene	100
3.3.3	Horizontale Spiralen mit dem Seil	104
3.4	Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Seil?	106
3.4.1	Didaktische Grundsätze	106
3.4.2	Wechsel der Kreisrichtung und Ebene	107
3.4.3	„Füllsel“	110
3.4.4	Kurze Verbindungen in der vertikalen Ebene	111
3.4.5	Kurze Verbindungen in der horizontalen Ebene	113
3.4.6	Übungsverbindungen in allen Ebenen	115
3.5	Spielerische Übungsformen mit einem oder mehreren Seilen	123
3.6	Übungsformen mit dem langen Seil	125

3.6.1	Allgemeines	125
3.6.2	Übungsformen mit langen Seilen, die parallel kreisen	125
3.6.3	Übungsformen mit langen Seilen, die über Kreuz kreisen	128
3.6.4	Übungsformen mit zwei langen Seilen, die kanonartig kreisen („Double-Dutch“)	128
3.7	Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Seil	130
4	Das Handgerät Ball	132
4.1	Handhabung und Gerätebeschaffenheit	132
4.2	Methodisches Erarbeiten der Techniken mit dem Ball	133
4.2.1	Prellen	133
4.2.1.1	<i>Grundtechnik</i>	134
4.2.1.2	<i>Weiterführende Techniken</i>	138
4.2.2	Werfen und Fangen	142
4.2.2.1	<i>Grundtechnik</i>	142
4.2.2.2	<i>Weiterführende Techniken</i>	146
4.2.3	Balancieren und Führen	150
4.2.3.1	<i>Grundtechnik</i>	150
4.2.3.2	<i>Weiterführende Techniken</i>	151
4.2.4	Rollen am Boden	153
4.2.4.1	<i>Grundtechnik</i>	153
4.2.4.2	<i>Weiterführende Techniken</i>	155
4.2.5	Rollen am Körper	156
4.2.5.1	<i>Grundtechnik</i>	156
4.2.5.2	<i>Weiterführende Techniken</i>	161
4.3	Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Ball?	164
4.3.1	Didaktische Grundsätze	164
4.3.2	Einfache Verbindungen mit gleichen Techniken	166
4.3.3	Einfache Verbindungen mit verschiedenen Techniken	170
4.3.4	Komplexe Übungsverbindungen	172
4.4	Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Ball	180
5	Das Handgerät Reifen	181
5.1	Handhabung und Gerätebeschaffenheit	181
5.2	Methodisches Erarbeiten der Techniken mit dem Reifen	185

5.2.1	Die erste Stunde mit dem Reifen	185
5.2.2	Schwingen und Kreisen	187
	5.2.2.1 Grundtechnik	187
	5.2.2.2 Weiterführende Techniken	190
5.2.3	Drehen und Kippen	194
	5.2.3.1 Grundtechnik	194
	5.2.3.2 Weiterführende Techniken	197
5.2.4	Zwirbeln	200
	5.2.4.1 Grundtechnik: Zwirbeln am Boden	200
	5.2.4.2 Weiterführende Techniken: „Zwirbeln in der Luft“	202
5.2.5	Rollen am Boden	203
	5.2.5.1 Grundtechnik	203
	5.2.5.2 Weiterführende Techniken	204
5.2.6	Rollen am Körper	205
5.2.7	Umkreisen von Körperteilen (Rotieren)	207
	5.2.7.1 Grundtechnik	207
	5.2.7.2 Weiterführende Techniken	209
5.2.8	Werfen und Fangen	211
	5.2.8.1 Grundtechnik	211
	5.2.8.2 Weiterführende Techniken	214
5.2.9	Durchschlagen und Überspringen des Reifens	223
	5.2.9.1 Grundtechnik	223
	5.2.9.2 Weiterführende Techniken	225
5.3	Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Reifen?	227
	5.3.1 Didaktische Grundsätze	227
	5.3.2 Aus der Trickkiste – einfach, aber effektiv	227
	5.3.3 Einfache Verbindungen	229
	5.3.4 Komplexe Übungsverbindungen	233
5.4	Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Reifen	242
6	Das Handgerät Band	243
6.1	Handhabung und Gerätebeschaffenheit	243
6.2	Methodisches Erarbeiten der Grundtechniken mit dem Band	245
	6.2.1 Schwünge und Kreise	245
	6.2.1.1 Frontale Schwünge und Kreise	247
	6.2.1.2 Sagittale Schwünge und Kreise	249
	6.2.1.3 Horizontale Schwünge und Kreise	254

6.2.2	Handgelenkstechniken Schlangen und Spiralen	259
6.2.2.1	<i>Schlangen</i>	259
6.2.2.2	<i>Spiralen</i>	264
6.3	Methodisches Erarbeiten weiterführender Techniken mit dem Band	266
6.3.1	Techniken mit gefasstem Bandende	266
6.3.1.1	<i>Fassen des Bandendes</i>	266
6.3.1.2	<i>Elemente mit gefasstem Bandende in der horizontalen Ebene</i>	268
6.3.1.3	<i>Elemente mit gefasstem Bandende in der vertikalen Ebene</i>	269
6.3.2	Werfen und Fangen	271
6.3.2.1	<i>Kleine Stabwürfe</i>	271
6.3.2.2	<i>Würfe mit größerer Wurfweite und -höhe</i>	272
6.3.2.3	<i>Rückzugwürfe</i>	275
6.4	Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Band?	277
6.4.1	Didaktische Grundsätze	277
6.4.2	Trickelemente und „Füllsel“	278
6.4.3	Einfache Verbindungen zweier Grundtechniken	280
6.4.4	Komplexe Übungsverbindungen	285
6.4.5	Kombination von Bandtechnik mit Körperisolationen	291
6.5	Musikvorschläge für Übungsverbindungen mit dem Band	296
	Anhang	298
	Weiterführende Literatur	298
	Adressen	299
	Bildnachweis	301



Einleitung

In den vergangenen Jahren hat sich die Gymnastik mit Handgeräten im Leistungs- und Breitensport sehr stark weiterentwickelt.

Auf der Basis moderner Musik und der kreativen Handhabung der Handgeräte dominieren zunehmend die Interpretation der Musik, die Fantasie und Showeffekte.

In den 70er Jahren selbst erfolgreiche Wettkämpferinnen, verfolgten und begleiteten wir diese Entwicklung als Trainer, in der Trainerausbildung, als Sportlehrer und in der Sportlehreraus- und fortbildung.

Als Maren Tayerle im Herbst 1989 auf einem Lehrgang ihre „Schulübungen Rhythmische Sportgymnastik“ vorstellte, waren wir von den Übungen und der Idee eines Wettbewerbs der Schulen begeistert. In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus und dem Bayerischen Turnverband führten wir in Bayern den ersten Schulsportwettbewerb Rhythmische Sportgymnastik durch und bauten ein bayerisches Lehrteam für Rhythmische Sportgymnastik auf. In zahlreichen Lehrgängen gaben und geben wir die L-Übungen, jetzt P-Übungen, weiter, bauten die Methodik aus und kreierten immer neue Übungsverbindungen für Einzel- und Gruppenübungen. Steigende Teilnehmerzahlen beim Wettbewerb und der Erfolg bei den Lehrgängen bestätigten uns.

Interessante Erfahrungen machten wir auch mit männlichen Schülern, Sportstudenten und Sportlehrern. Am Anfang sehr zurückhaltend, waren sie schnell zu begeistern, vor allem für die vielen „Tricks“ mit den Handgeräten.

So stellt dieses Buch das Ergebnis einer jahrzehntelangen praktischen Arbeit dar, wobei sowohl die traditionellen Techniken als auch neueste Trends aus dem Leistungs- und Breitensport in die Handhabung der Handgeräte eingehen, gleichermaßen geeignet also für den Breitensport wie für das Grundlagentraining im Leistungssport.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen, die sich an vielen Nachmittagen für die Fotos zur Verfügung gestellt haben und ganz besonders bei unseren Fotografen Harald Schober und Florian Beck.

Unser herzlicher Dank gilt auch Maren Tayerle, von der wir viel in der Praxis gelernt haben, die uns zahlreiche wertvolle Tipps für unser Buch geliefert, dabei viel von ihrer Zeit geopfert und wesentlichen Anteil am Gelingen dieses Buches hat.

Und natürlich ein ganz besonderer Dank an Bertl, für vielfältige Hilfen beim Lektorat.

Petra Beck und Silvia Maiberger

1 Wie arbeite ich mit dem Buch? Hinweise für die praktische Arbeit

1.1 Aufbau der Kapitel

Um den Überblick bei den Handgeräten und den gymnastischen Grundformen zu erleichtern, wurden die verschiedenen Techniken in Gruppen zusammengefasst. Jede einzelne Technikgruppe ist dann allerdings methodisch aufgebaut (vom Leichten zum Schweren). Zu Beginn jeder neuen Technik werden die wesentlichen Merkmale dieser Technik kurz beschrieben. Anschließend folgen:

- = Elemente mit gleicher Technik in methodischer Reihenfolge.
- Ausführung** = Übungsbeschreibung.
- Auflösung** = Wie kann ich weitermachen (z. B. nach einem Seilstopp)?
- Variation** = Weitere Möglichkeit in der Geräteführung (z. B. Stopp mit zwei Füßen/mit einem Fuß).
- + = Das vorangegangene Element ist kombinierbar mit unterschiedlicher Körper- und Gerätetechnik.
- Hinweise** = Wesentliche Tipps, ausschlaggebend für das Gelingen einer Übung.

1.2 Körperliche Voraussetzungen

Dieses Kapitel beginnt mit den *gymnastischen Grundformen*; alle Grundformen und alle später in den Handgerätekapiteln verwendeten Begriffe und Techniken werden genau erklärt bzw. methodisch aufbereitet. Zum *Beweglichkeits- und Krafttraining* geben wir, zusammengefasst nach drei Gruppen in obere und untere Extremitäten und Rumpfmuskulatur, Übungsbeispiele. Eine Fülle von Anregungen findet man für *die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten* ohne und mit Handgeräten; Wert gelegt wurde hier besonders auf spielerische Übungsformen. Das Kapitel beschließt ein „*Exercise*“, in dem exemplarisch die vorher dargestellten Bereiche miteinander ver-

bunden werden. Für die *Praxis* erhält man mit diesem Kapitel z. B. Anregungen für die Gestaltung einer Erwärmung oder die methodische Erarbeitung einzelner Grundkörpertechniken, für die spielerische Verbesserung der Koordination oder für Variationsmöglichkeiten einer Handgerätetechnik mit verschiedener Körpertechnik.

1.3 Methodik der Handgeräte

Nach einer kurzen Beschreibung der Gerätebeschaffenheit und wesentlichen Hinweisen zur Handhabung folgen, methodisch aufbereitet, die verschiedenen Technikgruppen eines Handgeräts. In der Praxis sollte ein ständiger Wechsel zwischen den verschiedenen Technikgruppen stattfinden, um einseitige Belastungen zu vermeiden, die Koordination zu verbessern und die Motivation zu erhöhen. Innerhalb einer Technikgruppe sollte aber immer vom Einfachen zum Schweren gearbeitet werden, also z. B. nicht das Prellen mit Laufschritten einführen, wenn das fortlaufende Prellen noch nicht beherrscht wird.

Schon frühzeitig sollte auch damit begonnen werden, einzelne Grundformen zu kleinen Verbindungen zusammenzusetzen, z. B.:

- Erarbeitung der Schlussprünge mit Seildurchschlag.
- Erarbeitung sagittaler Kreise mit dem Seil vorwärts.
- Erarbeitung einer Verbindung: Zwei Schlussprünge mit Zwischenfederung, vier Schlussprünge ohne Zwischenfederung, vier sagittale Kreise einhändig.

Am Ende jedes Handgerätekapitels werden mehrere Beispiele für einfache und komplexe Übungsverbindungen gegeben.

1.4 Aufbau einer Unterrichtseinheit

Je nach Zielsetzung in einer Unterrichtseinheit bzw. Zielgruppe kann unterschiedlich gearbeitet werden. *Zum Beispiel:*

5. Klasse:

Einführung des Handgeräts Ball

- Rollen am Boden + Zusatzaufgaben.
- Prellen am Ort mit beidhändigem Fangen + Zusatzaufgaben.