

## Gymnastik und Tanz

Gymnastik und Tanz umfasst drei Bereiche:

1. Gymnastik ohne Handgerät
2. Gymnastik mit Handgerät (Ball, Band, Reifen, Seil)
3. Tanz

Die Sportart Gymnastik und Tanz stellt hohe Anforderungen bezüglich koordinativer und konditioneller Fähigkeiten:

### **a) Koordinative Fähigkeiten:**

#### **1. Wahrnehmungsfähigkeit (Körper- und Raumwahrnehmung):**

Bewusstmachung des Muskeltonus, Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung; Dosierung des Krafteinsatzes, Wahrnehmung von Entfernungen und Zeiten

#### **2. Gleichgewichtsfähigkeit:**

Halten des Gleichgewichts in Ruhe und in der Bewegung

#### **3. Kombinations- und Kopplungsfähigkeit:**

Verbindung von einzelnen Körperbewegungen zu einer Gesamtkörperbewegung: Verbindung von mehreren Bewegungen nacheinander

#### **4. Rhythmische Fähigkeiten:**

Erkennen und Nachvollziehen des einer jeden Bewegung innewohnenden eigenen Rhythmus; Umsetzung von Musik in Übungsverbindungen

### **b) Konditionelle Fähigkeiten:**

#### **1. Beweglichkeit (Flexibilität, Gelenkigkeit):**

Die Beweglichkeit nimmt mit zunehmendem Alter stark ab. Da eine eingeschränkte Beweglichkeit aber die häufige Ursache für funktionelle Beschwerden darstellt, kommt dem Dehnen große Bedeutung in Hinblick auf Gesundheitsförderung und Prävention zu. Um Verletzungen vorzubeugen, sollten vor jeder sportlichen Betätigung die besonders beanspruchten Muskelgruppen gedehnt werden.

Folgende Muskeln und Muskelgruppen neigen zu einer Verkürzung:

- Hintere und seitliche Nackenmuskulatur
- Brust- und Schultermuskulatur
- Rückenstrecker im Halswirbel- und Lendenwirbelsäulenbereich
- Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)
- Hüftbeuger
- Kniestrecker (Oberschenkelvorderseite)
- Kniebeuger (Oberschenkelrückseite)
- Wadenmuskulatur

Es gibt verschiedene Dehnmethoden. Empfehlenswert sind die *Methode der Dauerdehnung* (Einnehmen der Dehnposition, so dass eine deutliche Dehnspannung spürbar ist, Halten der Dehnposition, Entspannung der Muskulatur, Verstärkung der Dehnung und erneutes Halten in der Dehnposition) sowie die *Methode der wiederholten Dehnung* (wiederholtes, geführtes, nicht

ruckartiges „Schieben“ in die Dehnposition mit kleiner Bewegungsamplitude; Bewegungsgrenze immer weiter hinausschieben; ca. 20 Wiederholungen).

## **2. Kraft:**

Um Verletzungen und langfristige Schäden (v.a. an der Wirbelsäule) zu vermeiden, sollten regelmäßig kräftigende Übungen, besonders für die im Alltag wenig beanspruchte Bauch- und Rückenmuskulatur ausgeführt werden. Dabei ist stets auf individuelle Ermüdungserscheinungen zu achten. Die Übungen sollten mit dem eigenen Körpergewicht, evtl. mit leichten Zusatzlasten oder gegen den Partnerwiderstand durchgeführt werden. Schwere Zusatzlasten sind in jedem Fall zu vermeiden. Ziel sollte die Kraftausdauer sein. Sowohl für Dehn- als auch für Kräftigungsübungen gilt: Es ist eine ruhige und regelmäßige Atmung beizubehalten. Wenn eine Muskelgruppe (Agonist) beansprucht wurde, muss auch der Antagonist („gegenspielender“ Muskel) gedehnt bzw. gekräftigt werden (z.B. Bauch- und Rückenmuskulatur).

## **3. Ausdauer:**

### Was bewirkt Ausdauertraining?

Ein regelmäßiges Ausdauertraining hat sehr positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit: Der gesamte Organismus arbeitet ökonomischer. So wird z.B. mit einem Herzschlag mehr Blut in den Körper gepumpt. Alle Organe – auch das Gehirn – werden besser versorgt. Die jüngsten Ergebnisse der Gehirnforschung weisen sogar darauf hin, dass sich durch Ausdauertraining die Nervenzellen im Hippocampus (Das ist der Teil im Gehirn, den wir brauchen, um Neues zu lernen) regenerieren. Zusammengefasst kann also festgehalten werden, dass durch Ausdauertraining sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit steigen.

Während des Trainings und auch danach werden Stresshormone (z.B. Adrenalin) abgebaut und sogenannte Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Dies führt zu einem deutlich besseren Allgemeinbefinden.

Außerdem hilft das Training beim Abnehmen, weil es Kalorien verbrennt, und es strafft die Figur, weil es Fett ab- und Muskeln aufbaut.

Wer über eine ausreichend große Ausdauerfähigkeit verfügt, kann die koordinativen Anforderungen, die die Sportart Gymnastik und Tanz stellt, besser bewältigen.

### Wie sieht ein wirkungsvolles Ausdauertraining aus?

Eine dauerhafte Trainingswirkung stellt sich nur dann ein, wenn dreimal pro Woche 30 – 40 Minuten trainiert wird. Der Puls sollte dabei bei ca. 150 Schlägen pro Minute liegen. Besonders geeignet sind die Sportarten Schwimmen, Laufen (Jogging, Power-Walking, Nordic-Walking), Radfahren, Inlineskaten, Tanzen, Aerobic, Ballspiele, kurz alle Sportarten, die das Herz- Kreislaufsystem sowie einen Großteil der Muskeln beanspruchen.

Nur wenn das Training Spaß macht, ist damit zu rechnen, dass es langfristig durchgeführt wird. Deshalb ist es wichtig, die persönliche(n) Lieblingssportart(en) auszuwählen. Außerdem ist es günstig, zu zweit oder in der Gruppe zu trainieren.

## Rhythmische Sportgymnastik – Gymnastik mit Handgerät

Die Übungen mit Handgerät werden von zwei Faktoren bestimmt:

- 1) Typische Bewegungsformen des Geräts
- 2) Körperbewegungen der Gymnastin

Charakteristisch für die Rhythmische Sportgymnastik ist die Verbindung dieser beiden Bewegungsformen.

### **Spezifische Übungen mit dem Handgerät:**

<u>Ball</u>	<u>Gymnastikband</u>	<u>Reifen</u>	<u>Seil</u>
- Rollen am Körper	- Schwingen	- Schwingen	- Gehen, Laufen,
- Rollen am Boden	- Werfen und Fangen	- Werfen und Fangen	Hüpfen, Federn,
- Prellen	- Schlangen	- Springen mit/ohne	Springen mit/ohne
- Werfen und Fangen	- Spiralen	Durchschlag	Durchschlag
		- Rollen	- Werfen und Fangen
		- Rotieren	- Schwingen
		- Zwirbeln	

### **Typische Fehler**

#### Allgemeine Fehler:

- Bewegungsrichtung oder Bewegungsebene werden nicht exakt eingehalten
- Mangelnde Sicherheit
- Ungenügende Bewegungsweite
- Mangelnde Übereinstimmung mit der Musik
- Verlust des Gerätes
- Unabsichtliche Berührung des Gerätes

- Ball:
- Ball wird gegriffen
  - Ball wird an den Unterarmen gestützt
  - Ball verlässt beim Rollen und Werfen die Hand nicht über die Fingerspitzen
  - Ball wird geräuschvoll gefangen
  - Ball macht beim Rollen „Sprünge“

- Band:
- Unkorrekte Bandzeichnung
  - Ende des Bandes ist nicht in die Form einbezogen
  - Knallen des Bandes
  - Knoten im Band

- Reifen:
- Rollen: „Sprünge“ des Reifens
  - Rotieren: ungleichmäßig oder über den Unterarm

- Seil:
- Unkorrekte Zeichnung des Seils
  - Hörbares Aufschlagen am Boden

Fachbegriffe

a) Bewegungsebenen

Frontale Ebene



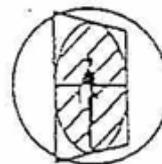
parallel zur Körperbreitenachse

Sagittale Ebene



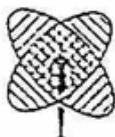
im rechten Winkel zur Körperbreitenachse

Vertikale Zwischenebene



zwischen Frontal- und Sagittalebene

Schräge Ebene



Sie liegt zwischen der senkrechten und der waagrechten Ebene

Horizontalebene



Sie liegt im rechten Winkel zur Längsachse des Körpers

b) Armhaltungen

Tiefhalte



Vorhalte



Hochhalte



Rückhalte



Seithalte





## 5 Seil

### 5.1 Allgemeines

**Material:** Hanf oder synthetisches Material, Knoten am Ende, jeweils max 10 cm mit nicht rutschendem Material umwickelt.

**Länge:** entspricht Größe der Gymnastin, Stand: Füße bis Achsel

#### **Handhabung:**

Das Seil kann mit einer oder beiden Händen gehalten werden (mit oder ohne Handwechsel) und sowohl ganz geöffnet als auch zusammengelegt sein.

Bewegungsweite und Bewegungstempo sind voneinander abhängig:

- schnelle Seildurchschläge nur aus dem Handgelenk
- langsame Durchschläge aus dem ganzen Körper

Die Technikformen Laufen, Federn und Hüpfen sind Voraussetzung, um eine Leichtigkeit beim Springen zu erreichen.

Bei koordinativ schwierigen Formen kann das Seil zunächst an der Körperseite mitgeschwungen werden.

### 5.2 Elementgruppen

#### 5.2.1 Seildurchschläge

- in Verbindung mit Federn, Laufen, Hüpfen und Springen
- schneller Durchschlag: Arme leicht gebeugt, Unterarme auswärts, Handgelenk
- je langsamer, desto mehr Einsatz der Arme
- Arm und Beinbewegung ökonomisch
- gespannte Körper- und Beinhaltung
- Rumpf ruhig und aufrecht
- Durchschläge vw, rw, sw, einfach und mehrfach
- ein-, beidbeinig
- offene, gekreuzte Armhaltung

#### 5.2.2 Schwünge und Kreise

Analog zu den anderen Handgeräten werden auch mit dem Seil unterschiedliche Schwünge ausgeführt:

- Schwünge, Kreisschwünge, Achterschwünge
- große, mittlere, kleine Radien
- ein-, beidhändig
- offen, geschlossen
- unterschiedliche Seillängen (ganz geöffnet, in der Mitte gefaßt, herabhängende Seilenden,...)

Bei den Kreisen erfolgt die Impulsgebung nur aus dem Handgelenk.

#### 5.2.3 Werfen und Fangen

Die meisten Würfe werden aus dem Schwingen und Kreisen entwickelt.

- Streckung des Körpers sehr wichtig
- Impulsübertragung auf das Seil dosiert
- kein Schlingern in der Luft
- Anschließen einer Folgebewegung
- ein-, beidhändiger Abwurf

#### **5.2.4 Führen**

- ein-, beidhändig
- in allen Ebenen
- mit zusammengelegtem Seil
- am Ort und in der Fortbewegung

#### **5.3 Anpassung an Partner- und Gruppe**

In die Arbeit mit dem Seil lassen sich sehr gut und vielseitig Partner- und Gruppenarbeit integrieren.

Dabei springen zwei oder mehr Personen mit einem oder mehreren Seilen. Die Seillänge kann bis zu 8 m betragen: Springen im fremdgeschwungenen Seil. Im Mittelpunkt stehen diese kooperativen Formen bei dem sportlichen „rope-skipping“: Double dutch

## Yoga

### -die Verbindung von Körper Geist und Seele-

Von Paula Scharnagl und Marlene Hammer

#### Was ist Yoga?

- Kommt aus dem Indischen & bedeutet Harmonie oder Einheit
- Kombination aus Dehnung, Atmung und Muskelaufbau (langsame und bewusste Bewegungen)
- Wird für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie praktiziert

#### Was bewirkt Yoga?

- Reguliert die Haltung, stärkt die Rückenmuskulatur und mobilisiert die Wirbelsäule → reduziert Rückenschmerzen
- Streckt die Muskulatur und löst verklebte Faszien (sorgen verklebt für Verspannungen)
- Reguliert Stress und steigert Konzentration durch bewusste Atmung
- Aufbau von Muskeln durch die Verwendung des eigenen Körpergewichts und der Stützkraft

#### Atemfluss und Haltung:

- Wichtig: Schultern in den Rücken und weg von den Ohren rollen
- Tiefes Einatmen durch die Nase und langes Ausatmen durch den Mund



Yogasitz



Katze (Ausatmen)



Kuh (Einatmen)



Childs Pose



Downward-facing  
Dog

#### Stabilisation:

- Voraussetzung ist eine bewusste und gleichmäßige Atmung
- Stabilisiert und festigt die Fuß-, und Knöchelmuskulatur



Baum (Fuß unter-  
halb/oberhalb des Knies)



Standwaage (Blick  
nach unten gerichtet)

#### Sonnengruß:

- Ein dynamischer Bewegungsablauf, zusammengesetzt aus einzelnen Yogapositionen
- Mit dem Sonnengruß werden alle Muskeln des Körpers gestärkt und gedehnt (meist zu Beginn einer Yogastunde)

