DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Broschüre 2

Deutsches Gymnastikabzeichen

DGA

DAS MITMACHANGEBOT

**Hilfen
zum Vermitteln
und Lernen der Übungen**

Gymnastik/Tanz

erima

www.dtb-online.de
www.gymnastik.dtb-online.de

Liebe Leserin, lieber Leser

Diese spezielle Broschüre zum Vermitteln und Lernen der Übungen liegt von nun in einer überarbeiteten Fassung vor. Die Broschüre soll Information und Hilfe sein zum Verständnis der Konzeption des Gymnastikabzeichens und zum Vermitteln sowie auch zum Lernen der acht Übungen. Zudem sollen die in der Broschüre abgehandelten Themen einen einheitlichen Standard beim Vermitteln und Abprüfen der Übungen gewährleisten.

Die Broschüre richtet sich insbesondere an die Multiplikatorinnen in den Landesturnverbänden mit der DGA-Bundeslizenz, aber auch an die Übungsleiterinnen mit der DGA-Landeslizenz, die in den Gauen, Bezirken und Vereinen die Übungen vermitteln und das Abzeichen abnehmen. Sie ist aber auch zur Information, als Anregung und Hilfe für alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter und letztlich auch für die Aktiven selbst gedacht.

Ich hoffe, dass diese Broschüre die Erwartungen erfüllen kann und wünsche viel Erfolg und Freude bei der Verbreitung des Deutschen Gymnastikabzeichens.

Marita Bruckmann Münster, Oktober 2010

Kapitel	**Inhalt**	**Seite**
1	Wissenswerte zur Konzeption der Übungen	1
2	Bemerkungen zu den Zählzeiten	2
3	Das ist unter ‚Mindestanforderungen' zu verstehen	2
4	Unterschiedliche Möglichkeiten der Vermittlung nutzen	3
5	Durch methodische Maßnahmen das Lernen unterstützen	4
6	Das Üben interessant machen	5
7	Mit den Übungen Trainingseffekte erzielen	8
8	Mit den Übungen gestalten	9
9	Was bei den einzelnen Übungen zu beachten ist	11
	Literatur	22

1 Wissenswertes zur Konzeption der Übungen

Um das Gymnastikabzeichen möglichst vielen Aktiven zugänglich zu machen, sind die Übungen an weiblichen, männlichen, älteren und jüngeren Zielgruppen ausgerichtet. Bei der Konzeption der acht verschiedenen Übungen waren also unterschiedliche motorische Anforderungen und altersmäßige Besonderheiten zu bedenken. Insofern beruhen die Übungen auf einer Mischung von Formen der rhythmischen Gymnastik, der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) und der Konditionsgymnastik. Geräte in Bewegung bringen: von sportlich-athletisch bis gymnastisch-tänzerisch, so lautet daher auch das Motto zum DGA. Allen Übungen gemeinsam ist die Ausrichtung an gesundheitsgerechter Bewegung.

Die Übungen setzen sich aus acht Takten zusammen, wobei – je nach den gerätspezifischen Anforderungen - Passagen schnelleren und langsameren Bewegens wechseln (siehe dazu auch das Kapitel 2). Die Raumausrichtung und die Raumwege sind so gewählt, dass ein gleichzeitiges Üben in einer großen Gruppe möglich ist.

Die acht Übungen enthalten jeweils spezielle motorische Anforderungen.

- Gymnastikball
Hie geht es um schwingende/schwungvolle Körperbewegung im Einklang mit den unterschiedlichen gerätspezifischen Formen und den wechselnden Bewegungsamplituden. Rechts- und linksseitiges Bewegen fordern und fördern die Koordinationsfähigkeit. Es ist viel Raum gelassen für eine rhythmisch akzentuierte Bewegungsinterpretation.

- Gymnastikband
Bewegungen mit großen und kleinen Bewegungsradien – auch mit wechselnden Bewegungsebenen und wechselnden Tempi - erfordern eine jeweils angepasste Gerättechnik und Körpertechnik. Die Übung enthält viel Raum für die Gestaltung dynamischer Spannungsbögen und für eine individuelle Rhythmisierung.

- 2 Gymnastikkeulen
Die Übung mit den Keulen beinhaltet Schwungformen mit Richtungs- und Ebenenwechsel bei überwiegend großen Bewegungsradien und weitgehend gleich bleibendem Tempo. Besonders hervorzuheben ist die durchgängig schwingende Körperbewegung.

- Gymnastikreifen
Im Zentrum steht eine schwingende/schwungvolle Körperbewegung verbunden mit wechselnden Bewegungsformen, Richtungswechseln und Ebenenwechsel, mit Tempo- und Rhythmuswechseln. Der relativ große Umfang des Geräts erfordert eine entsprechend angepasste Bewegungsweite.

- Gymnastikseil
Die Übung ist charakterisiert durch Schwungformen in Verbindung mit einfachen Schrittformen. Tempo-, Rhythmus- und Richtungswechsel stellen gewisse Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit.

- Gymnastikstab
Die Übung mit dem Stab stellt gewisse Anforderungen an die Auge-Hand-Koordination. Es geht zudem um Aktionswechsel und Ebenenwechsel bei schwungvoller Gesamtbewegung.

- 2 Hanteln
Hier steht der sportlich-athletische Charakter im Vordergrund. Es handelt sich um geführtes Bewegen mit kleinen und mittleren Bewegungsamplituden, zum Teil auch rhythmisch akzentuiert.

- Springender Medizinball
Die Übung mit dem Medizinball ist ebenfalls sportlich-athletisch ausgerichtet. Hier geht es um ein schwungvolles und schwungvoll geführtes Bewegen mit kraftvollen, ganzheitlichen Bewegungsansätzen, mit Richtungs- und Aktionswechseln. Nicht nur die Art des Bewegens sondern auch die Bewegungsmotive unterscheiden sich von der Übung mit dem Gymnastikball.

2 Bemerkungen zu den Zählzeiten

Die in den Übungsbeschreibungen angegebenen Zählzeiten verstehen sich als ein Hilfsmittel, um die einzelnen Bewegungsmotive in einen vergleichbaren zeitlichen Ablauf zu bringen. Die Zählzeiten sind allerdings kein durchgehendes Metrum, das alle Bewegungen in ein gleiches Tempo zwingt. Je nach Bewegungsmotiven können Tempo und Dynamik unterschiedlich sein. Dadurch kann man einerseits den unterschiedlichen Bewegungstemperamenten gerecht werden und es ergeben sich andererseits Möglichkeiten zur individuellen rhythmischen Gestaltung der Übungen, die bewusst genutzt werden sollen. Auch im Rahmen einer individuellen dynamisch-rhythmischen Interpretation sind die Zählzeiten 1 bis 4 einzuhalten.

3 Das ist unter ‚Mindestanforderungen' zu verstehen

Die Anforderungen für das Gymnastikabzeichen wurden so gesetzt, dass man das Abzeichen nicht ‚im Vorbeigehen' erwerben kann, sondern schon ein Übungsprozess vorausgehen muss. Dabei ist es ein besonderes Anliegen, unverwechselbare Grundlagen gymnastischen Bewegens zu erlernen und im Vorführen der Übungen nachzuweisen (z.B. ein gymnastischer Umgang mit dem Handgerät Ball und keine Handhabung wie etwa im Handball oder Basketball).

In der Broschüre 1 zu dem Deutschen Gymnastikabzeichen heißt es:

> *Für den Erwerb des Gymnastikabzeichens müssen die Übungen im Übungsablauf folgerichtig und in der Ausführung den gesetzten qualitativen Mindestanforderungen entsprechend geturnt werden.*

Diese allgemeine Aussage wird hier nun näher präzisiert, denn durch das Setzen von Mindestanforderungen soll eine Vergleichbarkeit der Ansprüche bei der Vergabe des Gymnastikabzeichens gewährleistet sein.

Die Folgerichtigkeit
Sie umfasst die Richtigkeit im Ablauf der Übungen. Die Übungen müssen also der jeweiligen Übungsbeschreibung entsprechend gezeigt werden. Das bezieht sich auf die Abfolge der Bewegungen (keine auslassen, keine hinzufügen, keine abändern), auf die Bewegungsrichtungen und Raumwege.

Die Mindestanforderungen in der Bewegungsqualität
Diese beziehen sich auf:
a) die grundlegende Körpertechnik (z.B. Bein- und Fußfederung mit dem Seil, schwingende Körperbewegung mit den Keulen),
b) die grundlegende Gerättechnik (z.B. weiches und nachgebendes Fangen des Balles, Genauigkeit in der Bandzeichnung) sowie auf die Handhabung der Hanteln,
c) den Bewegungsfluss innerhalb der einzelnen Formen und im gesamten Übungsablauf,
d) das Einhalten der Zählzeiten.

In der Praxis ist es wichtig, diese einzelnen Merkmale der Mindestanforderungen bei der Vermittlung der Übungen in den Vordergrund zu stellen. In dem Kapitel zu den einzelnen Übungen (9.1 bis 9.8) sind die wesentlichen technischen und qualitativen Merkmale zu den einzelnen Geräten erläutert.

Nähere Ausführungsbestimmungen zum Beurteilen der Übungen liegen den Übungsleiterinnen und Übungsleitern mit DGA-Lizenz vor.

4 Unterschiedliche Möglichkeiten der Vermittlung nutzen

In diesem Kapitel werden einige Möglichkeiten erläutert und vorgeschlagen, die beim Zugang zum Vermitteln der Übungen helfen können.

Auf unterschiedliche Weise beginnen

Es gibt ‚reine' Gymnastikgruppen aber auch Gruppen, in denen nur zeitweilig Gymnastik betrieben wird. In beiden Gruppierungen könnten die Inhalte der einzelnen Übungen des Gymnastikabzeichens als Bewegungspotenzial für die Übungsstunden genutzt werden, unabhängig davon, ob am Ende das Gymnastikabzeichen erworben werden soll. Auf Grundlage der Fertigkeiten und Verbindungen mit den acht unterschiedlichen Geräten können abwechslungsreiche Übungsstunden gestaltet werden mit unterschiedlichen koordinativen Herausforderungen und vielfältigen choreografischen Möglichkeiten. Auf diese Weise könnte man nach und nach die Grundlagen für das Gymnastikabzeichen erarbeiten. Dann wäre es nur noch ein kleiner Schritt bis hin zu den ganzen Übungen.

Sollen jedoch die Übungen für eine gewisse Zeit im Zentrum der Arbeit stehen, so bieten sich verschiedene Möglichkeiten an, die Pflichtübungen zu vermitteln. Hier werden einige ausgewählte Möglichkeiten kurz angesprochen.

Die jeweils spezifische Bewegungsart in den Vordergrund stellen
Hier erhalten die Aktiven Gelegenheit, an ausgewählten Basiselementen und Bewegungsmotiven das jeweils Spezifische der motorischen Anforderungen sowie der jeweiligen ‚Bewegungsart' zu erfassen, z.B. das schwungvolle Bewegen mit den Keulen, das geführte Bewegen mit den Hanteln bei korrekter Körperhaltung oder das schwungvoll geführte Bewegen mit dem Medizinball.
Bei diesem Vorgehen wird die Möglichkeit genutzt, variantenreich zu üben und durch Gegensatzerfahrungen das jeweils Unterschiedliche und damit Spezifische des Bewegens besser zu erfassen (z.B. das Führen der Hanteln und das Schwingen der Keulen).

Mit ausgewählten Bewegungsabschnitten beginnen
Bei diesem Vorgehen werden bestimmte Abschnitte ausgewählt und zu Kombinationen verbunden. Dabei gibt es zwei grundlegende Möglichkeiten.

a) Man beginnt mit Fertigkeiten/Kombinationen, die schnell zu erlernen sind und schon nach kurzer Zeit sicher beherrscht werden.

b) Man beginnt mit den koordinativ anspruchsvolleren Fertigkeiten und Übergängen, die dann im Laufe der Übungsstunden immer wieder geübt werden.

Bei der Möglichkeit a) stellen sich von vornherein Erfolgserlebnisse ein, wodurch die Aktiven dann auch für das Erlernen der etwas schwierigeren Elemente motiviert werden können. Bei der Möglichkeit b) ist gewährleistet, dass die etwas anspruchsvolleren Formen und Verbindungen über einen längeren Zeitraum geübt werden, z.B. jeweils zu Beginn der Übungsstunden.

Die Übung von Anfang bis Ende chronologisch erarbeiten
Hier wird beim Erarbeiten der Formen und Übergänge genau in der Reihenfolge des Übungsablaufs vorgegangen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten.

a) Die ganze Übung wird als ‚Rohform' erarbeitet (ggf. auch noch mit technischen Mängeln), sodass die Aktiven schnell eine Vorstellung von dem gesamten Übungsablauf erhalten.

b) Es werden die einzelnen Bewegungsmotive / Bewegungsabschnitte so erarbeitet, dass sie bereits sicher beherrscht werden; erst dann wird der nächste Abschnitt entwickelt.

Für welches Vorgehen man sich am Ende entscheidet, hängt von der Übung/ dem Gerät und von den Vorerfahrungen der Teilnehmer ab.

Schlussbemerkung
Beim Gymnastikabzeichen können aus den acht Übungen vier individuell ausgewählt werden. Diese Wahlmöglichkeit kann in den Übungsstunden ggf. zu Problemen führen, insbesondere bei der Ersteinführung der Übungen. Es wird empfohlen, zunächst alle Übungen vorzustellen, damit die Aktiven eine Grundlage zum Auswählen ihrer Übungen erhalten. Man könnte sich dann zum Beispiel auf zwei gemeinsame Übungen einigen, die mit allen erarbeitet werden. Die weiteren ausgewählten Übungen könnten dann in kleineren Gruppen entwickelt werden.
Es kann aber auch sinnvoll sein, zunächst ausgewählte Elemente /Verbindungen mit allen Geräten zu probieren, um dann die Aktiven auf der Basis der eigenen Erfahrungen die Entscheidung für die ausgewählten Geräte selbst treffen zu lassen.

Die Aktiven sollten altersgemäß angeleitet werden, zeitweilig selbstständig in Kleingruppen zu arbeiten sowie miteinander und voneinander zu lernen. Letzteres ist besonders hilfreich, wenn alle acht Übungen entwickelt werden sollen.
So kann es in den einzelnen Übungsstunden Phasen von geleitetem Lernen mit Dominanz der Übungsleiterin/des Übungsleiters sowie auch Phasen von angeleitetem Lernen und von freiem Üben in Partnerschaften geben.

5 Durch methodische Maßnahmen das Lernen unterstützen

Zunächst ist wichtig, die Aktiven durch ein gezieltes Aufwärmen auf die motorischen Aufgaben vorzubereiten und auf gymnastisches Bewegen einzustimmen. Beim Lernen und Üben wird man dem Können entsprechend kleinere oder auch größere Bewegungsabschnitte in Form von Bewegungsreihen mehrfach wiederholen, in Partnergruppen synchron turnen lassen, Hilfen zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit der Aktiven geben sowie weitere methodische Maßnahmen einsetzen. Einige der Hilfen werden im Folgenden genannt.

Hilfen von außen

- Textliches Mitsprechen (z.B. Schwung-Schwung-Kreis, Drehen).
- Rhythmisch-lautierendes Mitsprechen (tam-tam-tam-taa), um z.B. auch die Übergänge rhythmisch zu erfassen.
- Mitmachen/Vormachen (räumlich so versetzt, dass die Übenden es sehen können).
- Gegengleich vormachen / mitmachen.
- Partnerbeobachtung und Partnerkorrektur.
- Handzettel mit der Übungsbeschreibung.
- Falls vorhanden: Spiegelkontrolle oder Kontrolle durch Videoaufzeichnung.
- Mit Partnerkontrolle üben, hier macht der Partner die Übung so nach, wie der Übende sie zuvor vorgemacht hat (Spiegeleffekt ohne Spiegel).
- Mit Partnervorbild üben, z.B. zum Ausprägen der binnenkörperlichen Bewegungsweite, der Bewegungselastizität.

Der Ablauf kann auch ohne Geräte geübt werden. Aber: Zu häufiges Üben ohne Gerät kann zu falschen Bewegungsansätzen führen, da das Gewicht der Geräte fehlt, insbesondere bei den Hanteln und beim Medizinball.

Neben den Hilfen von außen können auch eigene Hilfen das Lernen unterstützen. Dazu einige Beispiele.

Eigenhilfen durch die Übenden selbst

- Sich konzentrieren.
- Den Ablauf mental durchlaufen und dann erst probieren.
- Sich ‚Eselsbrücken' bauen.
- Selbst mitsprechen.
- Visuelle Bilder aufbauen.
- Vorgemachtes mitsprechen.
- Kritische Stellen mit entsprechenden Übergängen mehrfach üben.
- Auch Pausen machen!

Musik

Zu den Pflichtübungen konnte – insbesondere aus finanziellen Gründen – keine Musik erstellt werden. Das hat einerseits Nachteile, andererseits aber auch den Vorteil, dass die Aktiven ohne Musikvorgabe ihr Bewegungstempo selbst bestimmen können. Dennoch wird empfohlen, mit Musik zu üben und - sofern es organisatorisch möglich ist – die Übungen beim Überprüfen für das Abzeichen auch mit Musik turnen zu lassen.

Bei der Musikauswahl ist zu beachten dass
- die Zählzeiten 1- 4 umgesetzt werden,
- ein mittleres Bewegungstempo die Langsameren etwas ‚antreibt' und die zu Schnellen etwas ‚bremst',
- die jeweiligen charakteristischen Bewegungsmerkmale der Übungen durch Rhythmus und Dynamik der Musik unterstützt werden (schwingende Qualität in der Musik passt zu den Keulen, nicht aber zu den Hanteln; beim Band muss schnelles und langsames Bewegen möglich sein).

Wenn aus den Übungen Gestaltungen entwickelt werden, ist man selbstverständlich nicht an die Zählzeiten gebunden.

Eine Liste mit Musikvorschlägen kann bei Marita Bruckmann per Email angefordert werden.

6 Das Üben interessant machen

In diesem Kapitel werden ausgewählte Aspekte, die für das Üben der DGA-Übungen bedeutend sind, erläutert.

Warum Üben wichtig ist

Nicht selten wird die Meinung vertreten, systematisches Üben sei nur im Wettkampfsport wichtig und könne im Breiten- und Freizeitsport vernachlässigt werden. Dieser Meinung sollte man sich nicht anschließen, denn auch die Aktiven jenseits des Wettkampfsports haben ein Anrecht auf qualitative Bewegungsarbeit. Einerseits können sich die Aktiven nur durch Üben motorisch weiter entwickeln, andererseits sind gerade die Gymnastikgruppen im Breiten- und Freizeitsport wichtige und lebendige Träger der Bewegungskultur Gymnastik in den Vereinen und damit auch im Deutschen Turner-Bund.

Üben in der Gymnastik zielt ab auf Bewegungssicherheit, auf Entwicklung von Bewegungsqualität und Ausdrucksfähigkeit, auf variantenreiches und vielfältiges Bewegen und auch auf die Steigerung des Schwierigkeitsgrads. Dies alles ist verbunden mit einer Steigerung

der Koordination und Kondition und einer Erweiterung der Körper- und Bewegungskompetenz. Die Aktiven werden ihr Körpergefühl verbessern und sich dadurch auch körperlich besser fühlen, ihr Können ausbauen und damit auch ein gesteigertes Selbstwertgefühl entwickeln. Tiefere und nachhaltigere Bewegungs- und Könnenserfahrungen als Effekte des Übens werden es den Aktiven letztlich ermöglichen, sich eine andere/neue Dimension des Bewegungserlebens und auch ästhetischen Erlebens zu erschließen.

Üben effizient und interessant zu gestalten stellt gewisse Anforderungen an die Übungsleiter, insbesondere bei zahlenmäßig großen und leistungsheterogenen Gruppen. In der Broschüre ‚Förderung der Bewegungsqualität' Teil 2 sind wesentliche Aspekte des Übens in einem speziellen Kapitel abgehandelt. Wer sich über Grundlegendes zum Üben in der Gymnastik informieren möchte, sollte dazu das entsprechende Kapitel lesen.

Lohnenswerte Ziele setzen
In der Broschüre 1 zum Deutschen Gymnastikabzeichen sind bereits wesentliche Ziele genannt, die mit der Vermittlung des Gymnastikabzeichens verbunden sein können. Auf diesen mehr allgemein gefassten Zielen aufbauend werden hier nun konkrete Übungsziele für die Praxis genannt.

Den Übungsablauf beherrschen

Es ist wohl das vorrangige Ziel der Aktiven die einzelnen Übungen im Ablauf zu beherrschen. Um die Aktiven – auch über einen längeren Zeitraum - zum Lernen und Üben der verschiedenen Übungen motivieren zu können, sollte man von Stunde zu Stunde aufbauende Übungsziele setzen, die auch individuell ausgerichtet sein sollten. Zu Beginn der Stunde könnte z.B. geklärt werden, was man gemeinsam anstrebt oder was die/der Einzelne sich vornehmen möchte. Folgende Beispielziele sollen als Anregung und Orientierung dienen.

Mit dem Reifen
Den ersten Teil (Takte 1-4) beherrschen:
a) mit Vormachen der Übungsleiterin,
b) zusammen mit einem Partner / einer Partnerin,
c) alleine, ohne Vormach- oder Mitmachhilfe.

Mit dem Seil
a) die Handwechsel rechtzeitig vornehmen,
b) nach den Schwungformen das Seil jeweils rechtzeitig zum Durchspringen öffnen,
c) den ersten Teil der Übung mehrfach ohne Hilfen von außen wiederholen.

Mit verschiedenen Geräten
a) mit Partnerunterstützung die Übungen mit den Keulen und dann den ersten Teil der Übung mit dem Medizinball im Wechsel mehrfach wiederholen,
b) wie zuvor, ohne Partnerunterstützung,
c) mit einem Gerät beginnen, zwei weitere Gerät liegen bereit - nun ohne Pause von Gerät zur Gerät wechseln.

Mithilfe solcher Ziele kann es gelingen, langfristig Perspektiven zu entwickeln. So könnte in den Übungsstunden gemeinsam geplant werden, wann die Aktiven zwei oder drei der Übungen beherrschen möchten.

Ein gutes Bewegungsvorbild ist besonders für Anfänger wichtig!

Dieser Grundsatz sollte für die Praxis leitend sein. Bewegungsvorbilder können auch die Aktiven selbst sein, wenn sie gewisse Bewegungspassagen besonders gut beherrschen.

Die Bewegungsqualität der Übungen steigern

In dem Abschnitt 3 dieser Broschüre wurden die Mindestanforderungen vorgestellt und erläutert. Neben dem Beherrschen des Übungsablaufs geht es also auch um Mindestanforderungen in der Bewegungsqualität. Daher muss beim Üben auch angestrebt werden, diese qualitativen Merkmale zu entwickeln. Über die erforderlichen Mindestanforderungen hinaus wird es zudem lohnenswert sein, noch weitere Bewegungsqualitäten anzustreben, z.B. Bewegungsweite oder Dynamik und Rhythmisierung.

Mit jeder Wiederholung einer Übung oder eines Übungsabschnittes könnte man sich vornehmen, eine höhere Qualität in der Ausführung zu erzielen. So wird man kontinuierlich in kleinen Schritten ein höheres Niveau erreichen können, was am Ende auch der Qualität von Gymnastikvorführungen zugute käme. Zur Anregung werden einige Beispiele genannt.

Übergänge fließend ausführen
Beispiele: den Übergang vom Fangen des Stabes zum Schwungteil (Takte 2 - 3), den Übergang vom Fangen des Gymnastikballes zum einhändigen Prellen des Balles (Takte 4 - 5) fließend turnen; bei der Übung mit dem Seil die Übergänge aus den Schrittformen zur Bewegung am Ort und dann wieder in die Schrittformen fließend ausführen.

Die gesamte Bewegungsfolge fließend beherrschen
Dabei können - je nach Art der Übung - unterschiedliche Aufgaben / Bewegungsprobleme im Vordergrund stehen, z.B. mit dem Band bei den Richtungswechseln den Bewegungsfluss (im Körper und in der Bandzeichnung) nicht unterbrechen; mit den Hanteln jeweils den rechtzeitigen Wechsel der Handhabung/Stellung der Hanteln vornehmen.

Akzente und Rhythmisierung heraus arbeiten
Beispiele: beim Prellen mit dem Ball, beim Verbinden von großen und kleinen Bewegungsradien mit dem Band, bei der Schwungverbindung mit dem Medizinball (Takte 3-5), bei der Schwungverbindung mit den Keulen (Takte 5-6); beim Seitgalopp mit dem Seil.

Das Bewegungstempo variieren
Es muss ein besonderes Anliegen sein, dass die Aktiven bei den einzelnen Übungen ein für sie angemessenes Bewegungstempo herausfinden. Insofern sollte man bewusst mit unterschiedlichen Tempi arbeiten. Das ständige Üben im Gruppen- /Partnerrhythmus kann für Einzelne hinderlich sein, ein eigenes Bewegungstempo herauszufinden. Will man die Übungen bei der Prüfung in Partnergruppen vorzeigen, so wird man hinsichtlich des Tempos einen passenden Partner wählen.

Die spezielle Dynamik in den Bewegungsabläufen erfassen
Beispiele: Mit dem Medizinball (Takte 1 und 2) die Schwungform mit dem anschließenden Prellen, Nachlaufen und Fangen als Ganzkörperbewegung und als dynamischen Spannungsbogen turnen; mit den Hanteln die ruhig geführten Armbewegungen mit weichen (nicht ruckhaften!) Körperfederungen verbinden.

Die Bewegungsweite steigern
Hier geht es um zwei Aspekte der Bewegungsweite:

a) binnenkörperlich
bei der Seitverlagerung mit dem Gymnastikball (Takt 1), bei den Laufschritten durch das Seil, bei der Spiralbewegung mit dem Stab, bei den Schwungformen mit Keulen usw.

b) auf die Geräte bezogen:
bei den Würfen mit Ball und Stab, beim Prellen des Gymnastikballes und Medizinballes, bei den Kreisbewegungen mit Band usw.

Achsengerechte Fuß-/Beinarbeit
Dieses grundlegende qualitative Merkmal der Körpertechnik ist bei allen Übungen wichtig, insbesondere bei den Lauf- und Sprungformen mit dem Seil und bei den Übungen mit den schwereren Geräten Hanteln und Medizinball.

Genauigkeit in der Körper- und Gerättechnik

Bezogen auf die Körpertechnik:
In den Takten 4 und 6 mit den Hanteln muss der Bewegungsansatz in der Rückenmuskulatur (nicht in den Armen!) liegen; bei den Schlusssprüngen mit Nachfedern mit dem Seil (Takt 3) sind Kreisbewegung der Arme in den Schultergelenken (große Armkreise) erforderlich.

Bezogen auf die Gerättechnik:
z.B. die Bandzeichnung bei der Schlange und Spirale perfektionieren, den Ball richtungsgenau prellen, den Reifen richtungsgenau rollen, die Griffwechsel mit dem Reifen exakt ausführen.

Bewegungselastizität ausprägen
a) als Elastizität im ganzen Körper, z.B. beim Schwingen, beim Fangen des Medizinballes;
b) speziell als elastische Fußarbeit (Fußfederung/Abrollen) beim Springen mit dem Seil, bei den verschiedenen Schritten sowie auch bei den Schwungformen (bis in den Ballenstand heben),
b) im Umgang mit den Geräten, z.B. nachgebendes Fangen der verschiedenen Geräte.

Die Bewegungsebenen einhalten
Beispiele: Mit den Hanteln die Bewegungen der Arme (Takte 4 und 6) frontal in Schulterhöhe ausführen; den Ebenenwechsel mit dem Stab technisch genau einleiten (z.B. von Takt 2- 4), bei den Achterkreisen mit dem Seil die Sagittalebene einhalten.

Die Zählzeiten umsetzen
Es sollte angestrebt werden, das laute Mitsprechen der Zählzeiten im Verlaufe des Übens abzubauen. Hier wird der Weg in der Regel gehen vom Vorsprechen/Mitsprechen der Übungsleiterin oder Partnerin über das eigene Mitsprechen bis hin zum ganz leisen Mitsprechen beim Bewegen und dem dann folgenden ‚Verinnerlichen' der Zählzeiten. Im Weiteren wird auf den Abschnitt 2 in dieser Broschüre verwiesen.

Über die hier beschriebenen Übungsziele hinausgehend gibt es noch weitere lohenswerte Zielsetzungen, die in den beiden folgenden Kapiteln angesprochen werden.

7 Mit den Übungen Trainingseffekte erzielen

Die zuvor genannten Ziele beinhalten bei entsprechender Wiederholung der Übungen ein Techniktraining, Qualitätstraining sowie auch ein Koordinationstraining. Im Folgenden sollen noch weitere Trainingseffekte angesprochen werden, die allerdings spezieller Maßnahmen bedürfen. Die eingesetzten Maßnahmen werden je nach Alter und Trainingszustand unterschiedlich sein.

Haltungsaufbau und Haltungsbewusstsein
Der gezielte Einsatz von beteiligten Muskelgruppen (Koordination) sowie Beweglichkeit und Kraft bilden die Grundlage für den Haltungsaufbau. Viele Übungselemente mit den verschiedenen Geräten tragen bei entsprechender Wiederholung und exakter Ausführung zum Haltungsaufbau bei. Schwerpunkte sind dabei die aufrechte Rumpfhaltung und die achsengerechte Bein- und Fußarbeit.

- Die aufrechte Rumpfhaltung (einschließlich der Haltung des Kopfes) steht bei allen Übungen im Mittelpunkt. Für die Rumpfaufrichtung ist neben der Kraft der Rücken- und Bauchmuskulatur auch die Beweglichkeit im Schultergürtel von Bedeutung. Viele Elemente in den Übungen erfordern für ein gutes Gelingen eine gewisse Beweglichkeit im Schultergürtel, z.B. die Schwungformen mit dem Stab, die großen Armkreise beim Springen durch das Seil, die frontalen Kreise mit dem Band, die Übungen über/hinter dem Kopf mit dem Medizinball.

- Die achsengerechte Bein- und Fußarbeit ist bei allen Übungen gefordert. Sie ist besonders dort von großer Bedeutung, wo gesprungen wird und wo mit den schwereren Geräten Hanteln und Medizinball geübt wird. Insofern ist es ratsam, beim Aufwärmen regelmäßig auf die Stellung von Knie- und Fußgelenken sowie auf die Fußfederung zu achten.

Ergänzend zu den Elementen in den DGA-Übungen kann es sinnvoll sein, bestimmte Haltungsmerkmale durch zweckgymnastische Übungen zu unterstützen. In der Broschüre zur *Förderung der Bewegungsqualität Teil 1 ‚Basismodule'* sind entsprechende Themen mit einer Vielzahl von gesundheitsgerechten Übungen dargelegt, die zum Nachlesen und praktischen Anwenden empfohlen werden.

Kraft erhalten und steigern
Insbesondere die Übungen mit den Hanteln und mit dem Medizinball stellen gewisse Anforderungen an die Kraft. Ausgewählte Elemente und Verbindungen mit diesen Geräten können aber auch zum Krafttraining eingesetzt werden. Für eine angemessene Trainingsbelastung würde man ggf. auch schwerere Geräte benutzen. Man kann mit gleicher Beanspruchung (z.B. die Überkopfbewegungen mit den Hanteln und dem Medizinball) und mit wechselnder Beanspruchung (z.B. die Schwungverbindung in den Takten 3-5 mit dem Medizinball im Wechsel mit Überkopfbewegungen) trainieren. Hier ist neben der Belastung durch das Gewicht auch eine trainingswirksame Anzahl der Wiederholungen erforderlich, wobei beides individuell gewählt werden muss.

Die Ausdauer verbessern
Auf Dauer wird sich bei gezieltem Üben auch die allgemeine Ausdauerfähigkeit verbessern. Diese kann bewusst gesteigert werden, indem die Übungen mehrfach ohne Pause wiederholt werden. Bei entsprechend dynamischer Bewegungsausführung kann auch die Kraftausdauer - bezogen auf Rumpf und Arme - verbessert werden (auch bei der Übung mit dem Band!).
Beim Trainieren ist auch die Atmung von Bedeutung: a) beim Bewegen bewusst ‚ins Atmen' kommen, b) bei Anstrengung eine entsprechende Atemtechnik, einen Atemrhythmus entwickeln, um nicht ‚außer Atem' zu kommen. Außerdem muss Pressatmung vermieden werden, also den Atem nicht ‚anhalten'!.

Alle oben herausgestellten Trainingseffekte sind auch außerhalb der Gymnastik für eine gesunde Körperhaltung und für ein funktionelles Bewegen im Alltag von Bedeutung.

8 Mit den Übungen gestalten

Die Vielfalt der Geräte, Bewegungsarten und Bewegungsformen in den Übungen zum Gymnastikabzeichen bietet eine breite Grundlage für interessante choreografische Möglichkeiten. Dabei kann man von den ganzen Übungen oder auch nur von einzelnen Bewegungsmotiven ausgehen und in Partnerschaften, Kleingruppen oder Großgruppen gestalten. Im Folgenden werden einige Beispiele und Anregungen gegeben.

Ausgangspunkt: die ganze Übung
Hier ist die Absicht, mit den ganzen Übungen Gestaltungsmöglichkeiten zu nutzen.

- Die Richtung ändern
Eine Übung wird in der Gruppe synchron ausgeführt. Nach dem ersten Durchgang erfolgt eine neue räumliche Ausrichtung der Aktiven (z.B. ¼ Drehung im Uhrzeigersinn) und dann wird die Übung wiederholt.

- Im Kanon einsetzen
Mit den Keulen ergibt sich z.B. folgende Möglichkeit: Auf der Fläche sind vier Paare gruppiert, die zunächst gemeinsam beginnen. Beim 2. Durchgang setzen dann jeweils zwei Paare zeitlich versetzt nach einem Takt oder nach zwei Takten ein.

- Verschiedene Übungen turnen
In Dreier-Gruppen werden drei unterschiedliche Übungen nacheinander geturnt, die Vorführung ergibt sich also aus der Addition dieser Kleingruppenvorführung.
Beispiel: Im rechten Drittel der Fläche beginnt die Gruppe mit den Keulen, im mittleren Drittel folgt dann die Gruppe mit dem Band und im linken Drittel der Fläche die Gruppe mit dem Reifen. Anschließend kann das Ganze mit drei neuen Gruppen und drei neuen Geräten fließend fortgesetzt werden.

- Die nächste Gruppe abholen
Die Vorführung erfolgt in der Mitte der Fläche; die Gruppe mit dem Seil beginnt und holt nach der Übung mit gestalteten Übergängen die nächste Gruppe mit Reifen aus der Ecke ab; diese holt dann nach Beenden ihrer Übung eine neue Gruppe (z.B. mit Medizinball) aus einer anderen Ecke ab.

Ausgangspunkt: ausgewählte Bewegungsmotive
Grundlegende Idee ist hier, zu bestimmten Gestaltungsabsichten passende Bewegungsmotive mit den einzelnen Geräten auszuwählen.

- Schwungverbindungen
Zur selben Musik werden ausgewählte Schwungverbindungen mit Keulen, Band, Reifen und Stab in Kleingruppen erst nacheinander und dann gleichzeitig geturnt.

- Wechselspiel der Bälle
Ausgewählte Bewegungsmotive mit dem springenden Medizinball und dem Gymnastikball werden im Wechsel nacheinander oder auch gleichzeitig mit gestalteten Übergängen vorgeführt. Dabei ist auch ein Gerätetausch zwischen Ball und Medizinball möglich.

- Weit und eng im Wechsel
Die großräumigen Motive mit dem Band werden mit ausgewählten Motiven mit den Hanteln kombiniert.

- Ein „Feuerwerk" der Geräte
Alle acht Geräte liegen auf dem Boden. Die Gruppe beginnt zwischen den Geräten zunächst ohne Gerät; dann werden die einzelnen Geräte nacheinander aufgenommen und die ausgewählten Bewegungsmotive werden vorgetragen. Der Wechsel zum nächsten Gerät kann auf verschiedene Weise gestaltetet werden, z.B. das Gerät an den Rand legen und dann mit einem dynamischen Übergang durch die Mitte das nächste Gerät aufnehmen oder das neue Gerät aufnehmen und als Übergang zeitweilig mit zwei Geräten arbeiten, z.B. in der einen Hand der Ball, in der anderen das Band.

- Eigene Gruppengestaltung
Aus den Bewegungsmotiven der Übungen kann auch eine eigene Gruppengestaltung entwickelt werden, auch ergänzt durch eigene neue Bewegungsmotive.

9 Was bei den einzelnen Übungen zu beachten ist

Im Mittelpunkt steht der folgerichtige Ablauf der einzelnen Übungen, gekoppelt mit der jeweils spezifischen Bewegungsart des einzelnen Geräts. Die folgenden Ausführungen zu den einzelnen Geräten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

9.1 Die Übung mit dem Gymnastikball

Bei dieser Übung geht es um schwingende/schwungvolle Körperbewegung im Einklang mit den unterschiedlichen gerätspezifischen Formen und den wechselnden Bewegungsamplituden. Rechts- und linksseitiges Bewegen fordern und fördern die Koordinationsfähigkeit. Es ist viel Raum für eine rhythmisch akzentuierte Bewegungsinterpretation.

Das ist grundsätzlich zu beachten

Zur Handhabung des Balles: Der Ball liegt auf der Hand (den Händen) und wird nicht mit den Fingern gekrallt.

Beim Fangen des Balles: Mit gestrecktem Arm dem Ball entgegenbewegen, von den Fingern her den Ball annehmen und dann nachgebend abfedern.

Beim Prellen des Balles: Den Ball mit der Hand/den Händen herunterdrücken, verbunden mit einer dynamischen Tief- und Hochbewegung der Arme. Die Hand liegt dabei mit den Fingern über dem Ball. Der Ball wird nicht mit der Hand ‚geschlagen'.

Die Übung mit dem Gymnastikball

Takt	Darauf sollte besonders geachtet werden
1	Weite Verlagerung des Körpers, je nach Können den Ball nur leicht oder auch höher abwerfen, mit der linken Hand fangen und den linken Arm sofort mit der ¼ Drehung nach vorn schwingen; der Körper ist völlig aufgerichtet, wenn der Ball in der Vorhalte auf den Händen liegt.
2	Zum Rollen des Balles die Arme heben und senken, dabei leichte Wellbewegung des Körpers; nicht ins Hohlkreuz ausweichen!
3	Bei den Schlusssprüngen die Füße vom Boden lösen und weich landen; die Höhe der Preller auf die Höhe der Sprünge abstimmen; auf Zz 4 einhändig fangen und den Wurfarm zur Ausholbewegung schräg nach hinten führen.
4	Mit dem Loslaufen den Ball abwerfen, die Zählzeiten auf die einzelnen Aktionen so verteilen, dass auf Zz 4 der Ball nach dem Fangen sofort hinter dem Rücken in die andere Hand übergeben werden kann.
5	Den Ball richtungsgenau prellen, beim Prellen in der Grundstellung betonte Körperfederungen bis zum Ballenstand, hier ist der Ball genau vor dem Körper; die Schrittlänge der Prellweite anpassen.
6	Siehe Takt 5; am Ende den Ball etwa in Schulterhöhe fangen (Ausholbewegung der Arme für die folgende Spirale).
7	Beim Ansatz zur Bewegung wird der Ball mit beiden Händen nach rechts unten geführt mit Flankendehnung links, Spiralbewegung des Körpers aufwärts, dabei zweimalige Beinfederung; die Bewegung endet mit gestreckten Armen über dem Kopf.
8	Das Bein muss lotrecht hoch geführt werden (und nicht nach vorn oder zur Seite), damit der Ball nach oben abprellt; beim Anheben des Beines die Arme mit dem Ball zum Oberschenkel nach unten führen, den Ball nicht von oben fallen lassen! Bei den kleinen Würfen den Ball von unten werfen und von unten fangen.

9.2 Die Übung mit dem Gymnastikband

Die Bewegungen mit großen und kleinen Bewegungsradien – auch mit wechselnden Bewegungsebenen und wechselnden Tempi - erfordern eine jeweils angepasste Gerätetechnik und Körpertechnik. Die Übung enthält viel Raum für die Gestaltung dynamischer Spannungsbögen und für eine individuelle Rhythmisierung.

Das ist grundsätzlich zu beachten

Eine besondere Aufgabe besteht darin, eine gute Bandzeichnung zu entwickeln. Wer noch ungeübt ist, sollte die in der Übung enthaltenen Formen (z.B. horizontale und vertikale Schlange, Spirale, sagittale Achterkreise, frontale Armkreise) zunächst in rhythmischen Folgen erlernen und/oder beim Üben ein kürzeres Band wählen .

Der Standardgriff: Aufgriff, das Stabende liegt in der Handmitte, der Zeigefinder liegt leicht auf dem Stab. Bei Schlangen und Spiralen liegt der Zeigefinger am Ringfinger.

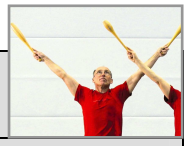
Die Übung mit dem Gymnastikband

Takt	Darauf sollte besonders geachtet werden
1	Kräftiger Armschwung in Brusthöhe, dabei Seitverlagerung mit dynamischem Rumpfeinsatz, bei den Umkehrpunkten mit Richtungswechsel des Bandes bewusster Einsatz des Handgelenkes mit Drehen des Armes; dynamischer Armkreis über dem Kopf, dabei das Band kräftig ziehen.
2	Bei der Schlange schnelle Auf- und Abbewegungen im Handgelenk, auf Zz 4 den Arm mit Handgelenkeinsatz dynamisch nach hinten schwingen (das Band befindet sich rechts hinten über dem Boden).
3	Dynamischer Hochschwung des Armes bis hinter den Kopf mit Aufrichten des Körpers bis zur leichten Überstreckung (Überstreckung in der Brustwirbelsäule, nicht ins Hohlkreuz ausweichen!); über dem Kopf Handgelenkeinsatz zur Richtungsänderung des Bandes, mit Auflösen der Überstreckung des Körpers den Arm nach unten ziehen mit schnellen Hin- und Herbewegungen im Handgelenk, dabei koordiniert rückwärts gehen und die Schlange über dem Boden bis rechts neben dem Körper weiterführen, mit ¼ Drehung rechts kräftiger Armschwung nach rechts (das Band befindet sich nun rechts über dem Boden), der Körper ist aufgerichtet.
4	Damit das Band große Kreise ‚zeichnen' kann, muss der gestreckte Arm durchgehend dynamisch kreisend bewegt werden (auf zwei Zz ein Kreis, keine Pause in der Armbewegung!); die Körperfront bleibt dabei nach vorn gerichtet (den Rumpf nicht drehen!), beim Pferdchensprung etwas nach vorn über das Band springen.
5	Siehe Takt 4.
6	Nach dem großen Kreis den Arm sofort nach vorn führen und schnelle Kreisbewegungen im Handgelenk zur Spirale, den Arm etwas über Schulterhöhe halten, damit der Spiralansatz in Schulterhöhe liegen kann; dabei drei Schritte rückwärts gehen und den vierten Schritt zur Grundstellung heransetzen.
7	Beim Ziehen des Bandes durch die Hand völlige Aufrichtung des Körpers, am Ende beide Arme kurzzeitig in der Seithalte bei optimaler Körperspannung halten.
8	Die Spannung auflösen, den rechten Arm nach vor oben führen zum Achterkreis vw (über der linken Schulter beginnen), den Arm an der rechten Seite beim Kreisschwung strecken.

9.3 Die Übung mit den Gymnastikkeulen

Hier ist die durchgehend schwingende Körperbewegung mit überwiegend großen Bewegungsradien hervorzuheben. Die Übung kann auch mit Holzkeulen (auch 600 g schwer für Männer!) gut ausgeführt werden. Bei den leichten Wettkampfkeulen können die Abwürfe mit den nur halben Rotationen ggf. Schwierigkeiten bereiten; daher den Handgelenkeinsatz stark reduzieren! Das Schwingen gelingt besser mit schwereren Keulen.

Das ist grundsätzlich zu beachten
Standardgriff: der Keulenkopf liegt in der Hand, der Zeigefinger liegt auf dem Keulenhals und der Daumen liegt seitlich am Keulenhals.
Beim Schwingen befinden sich die Keulen in Verlängerung des Unterarmes; das Handgelenk darf also nicht ‚abknicken'.



Die Übung mit den Gymnastikkeulen	
Takt	**Darauf sollte besonders geachtet werden**
1	Beide Arme schwingen gleichzeitig mit gleicher Amplitude, beim Fangen sollten beide Keulen etwa in gleicher Höhe sein.
2	Beim Schritt seitwärts und beim Kreuzen die Beine/Füße leicht ausdrehen (damit die Front vorne bleiben kann), den Armkreis und die Schritte zeitlich gut koordinieren: beim Kreuzschritt sind beide Arme oben; damit der große Radius des Armkreises zur Bewegung der Beine passt, sollten die Schritte relativ groß sein.
3	Siehe Takt 1.
4	Siehe Takt 2.
5	Bei der ¼ Drehung mit dem Armschwung den Körper völlig strecken. In der Grätschstellung die Beine/Füße etwas ausdrehen und beim Federn die Knie über die Füße ‚schieben'. Die Arme beim Kreuzen weit ausschwingen, beim Schwung nach außen den Körper völlig strecken; beim Heben in den Ballenstand die Fußgelenke gut stabilisieren, denn in der Grätschstellung kann man leicht ‚umkicken'.
6	Siehe Takt 5; am Ende werden die Arme über die Seithalte in die Hochhalte geschwungen, verbunden mit betonter Körperstreckung. Wer nicht ausreichend beweglich ist, kann die Arme aus der Seithalte auch etwas schräg nach vorn aufwärts führen.
7	Beim Rückschwingen der Arme die linke bzw. die rechte Schulter nach hinten führen, dabei den Rumpf etwas drehen und den Kopf ‚mitnehmen'. Nur so ist es möglich, die Sagittale einzuhalten und die Keulen weit nach hinten zu schwingen. Die Fußspitzen bleiben dabei aber nach vorn ausgerichtet.
8	Zum Gelingen des Handkreises ist Folgendes wichtig: Die Arme so drehen, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen; die Zeigefinger beugen und entweder links oder rechts an den Keulenhals legen, dabei die Daumen vom Keulenhals lösen. Die Keulen sind nun zwischen Zeigefingern und Mittelfingern oder zwischen Daumen und Zeigefingern und ‚fallen' dann nach außen neben die Unterarme, dabei die Unterarme beugen. Die Keulen befinden sich dann im tiefsten Punkt etwa neben den Schultern. Mit dem Beginn des Handkreises erfolgt das Strecken der Arme. Nach der Armstreckung müssen Zeigefinger und Daumen zur Stabilisierung wieder an den Keulenhals gelegt werden. Beim Übergang zum Handkreis rückwärts neben den Oberschenkeln liegt der Keulenhals zwischen Zeigefinger und Daumen. Die gestreckten Arme werden bei dem Handkreis in der Tiefhalte fixiert, damit der Kreis neben den Oberschenkeln erfolgen kann. Dann schwingen die Keulen mit dem Standardgriff leicht nach vorn oben aus und werden am Schluss in die Tiefhalte gesenkt.

9.4 Die Übung mit dem Gymnastikreifen

Die grundlegenden Bemerkungen stehen im Anschluss an diese Übersicht.

Die Übung mit dem Gymnastikreifen	
Takt	**Darauf sollte besonders geachtet werden**
1	Weite Seitverlagerung des Körpers, dabei den Reifen mit starkem Rumpfeinsatz schwingen, nicht ‚reißen'! Den Reifen mit Griff von oben fassen, der Daumen drückt gegen den Rand. Dem Reifen in der Hand etwas ‚Spiel' lassen, nicht ‚klammern'. Den Reifen horizontal bewegen (den Reifen/die Hand nicht nach unten ‚abknicken'). Am Ende des Schwunges nach links den Reifen durch Gegendruck mit dem Daumen am Rand abbremsen. Zum Handwechsel hinter dem Rücken die Arme nach unten führen.
2	Siehe Takt 1, am Ende den Reifen mit Untergriff beider Hände mit gestreckten Armen links vorn halten (die Daumen liegen auf den Reifen).
3	Beim Schwung nach hinten den Rumpf leicht zur Seite öffnen, den Reifen locker halten, um so Raum zum Schwingen zu geben. Abwurf mit gestreckten Armen nach vorn oben (nicht auf den Körper zu!), mit (fast) gestreckten Armen und Untergriff fangen und sofortiger Rückschwung an der rechten Seite.
4	Beim nach hinten ‚Klappen' den Reifen mit den Daumen und beim ‚Klappen' nach vorn mit den Zeigefingern abbremsen. Schrittbewegung mit betonter Federung: Schritt sw tief, Schritt zur Grundstellung hoch, in der Grundstellung tief: Reifen tief, Körper tief; Reifen hoch, Körper hoch. Beim Absetzen des Reifens sind beide Hände auf dem Reifen, dabei die Knie entsprechend der Höhe des Reifens beugen.
5	Vor dem Rollen rutscht die linke Hand auf dem Reifen etwas nach links, damit der Reifen gerade gerollt werden kann. Beim Schritt rechts seitwärts den Körper aufrichten, beim Abbremsen des Reifens in der Grundstellung die Knie wiederum beugen. Die Hände bewegen sich zum Abbremsen am Reifen mit. Am Ende ist die rechte Hand etwas seitlich am Reifen und die linke Hand auf dem Reifen als Voraussetzung für das sofortige Rollen in die Gegenrichtung. In der Grundstellung kann der Reifen ggf. mit den Händen noch leicht korrigiert werden, damit er genau in Rollrichtung steht. Das Abrollen so dosieren, dass auf der Rollstrecke mit den Gehschritten die Zählzeiten eingehalten werden können. Nach dem Aufnehmen (Aufgriff) auf Zz 4 den Reifen weit nach rechts schwingen.
6	Die Zählzeiten optimal verteilen. Zz 1: Sprung in den Reifen und den Reifen bis in Schulterhöhe nach links schwingen, Zz 2: im Reifen betont nachfedern, Zz 3 u.4.: Sprung aus dem Reifen und Schwung nach rechts. Den Reifen jeweils nah über den Boden führen, um ‚Hängenbleiben' zu vermeiden. *Alternative:* Der Reifen schwingt senkrecht zum Körper; im Schwung nach links einen dynamischen Impuls durch den Arm und die Hand geben, damit der Reifen über den Arm klappen kann; auf Zz 2 den Reifen weit nach links ausschwingen, dabei den Rumpf nach rechts neigen. Auf dem Rückweg kommt der Impuls zum ‚Klappen' aus dem Arm in Verbindung mit dem seitlichen Rumpfaufrichten, dabei betonte Beinfederung.
7	Den Reifen auf dem Boden anzwirbeln, die Hand lösen, mit der ¼ Drehung rechts den Körper aufrichten, dann mit Aufgriff in die Bewegung des Reifens hineingreifen.
8	Für den Griffwechsel vor dem Körper gibt es drei Möglichkeiten: a) die neue Hand greift jeweils neben die andere (die Kleinfingerseiten sind beim Handwechsel nebeneinander), b) die neue Hand greift im Kreuzgriff über die andere, c) der Reifen wird mit einem ‚Miniabwurf' in die andere Hand gegeben. Bei dem Abwurf auf Zz 4 kann der Reifen mit Handgelenkeinsatz bei leicht gebeugtem Arm zu einem kleinen Flug oder mit gestrecktem Arm zu einem größeren Flug geworfen werden. Zum Fangen wird der Kammgriff empfohlen, die Hand greift dazu relativ weit oben in den fliegenden Reifen hinein. Die Zz 4 muss hier lang gezogen werden, denn Fangen des Reifens und Senken des Armes gehören noch in den rhythmischen Bogen.

Im Zentrum der Übung mit dem Reifen steht eine schwingende/schwungvolle Körperbewegung verbunden mit wechselnden Bewegungsformen, Richtungswechseln, Ebenenwechsel sowie mit Tempo- und Rhythmuswechseln.

Der relativ große Umfang des Geräts erfordert eine entsprechend angepasste Bewegungsweite in der Körperbewegung. Die Größe des Reifens muss so gewählt werden, dass man in Takt 6 bequem in den Reifen springen kann.

9.5 Die Übung mit dem Gymnastikseil

Die Übung ist charakterisiert durch Schwungformen in Verbindung mit einfachen Lauf- und Sprungformen. Tempo-, Rhythmus- und Richtungswechsel stellen gewisse Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit.

Was grundsätzlich zu beachten ist
Im Zentrum steht die federnde Fuß- und Beinarbeit mit achsengerechtem Bewegen. Das Seil sollte so geschwungen werden, dass es nicht auf den Boden schlägt.
Wenn das Seil ‚trudelt' oder den Körper berührt, ist der Bewegungsfluss zumeist unterbrochen. Daher auf Einhalten der Ebenen achten. Es sollte ein ‚zügiges' Bewegungstempo gewählt werden, ohne dabei allerdings zu ‚hetzen'.

Die Übung mit dem Gymnastikseil	
Takt	**Darauf sollte besonders geachtet werden**
1	Das Seil mit gestrecktem Arm und betontem Strecken des Körpers nach vorn hoch ziehen. Sofort nach dem Fangen in die Sagittalebene zum Achterkreis gelangen. Dazu die Ellenbogen zum Körper ziehen und Handkreise. Die Arme frühzeitig über oder leicht vor dem Kopf öffnen, um den Seildurchschlag zum folgenden Laufen vorzubereiten.
2	Beim Laufen gleichmäßige Schritte nach vorn mit fließender Bewegung (nicht mit dem vorderen Bein in das Seil springen!). Relativ großer Armkreis: die Arme in der Aufwärtsbewegung strecken und deutlich über Schulterhöhe führen; Handgelenkseinsatz beim Übergang zur Aufwärtsbewegung des Seiles. Je größer der Armkreis ist, desto langsamer, ruhiger und raumgreifender kann man laufen.
3	Beim Springen mit Nachfedern große Armkreise aus den Schultergelenken mit betonter Streckung des Körpers (dabei aber keine Hohlkreuzhaltung!), leise landen mit Abrollen der Füße. Am Ende der Zz 4 das linke Seilende vor dem Kopf in die rechte Hand geben und Seilkreis vorwärts an der rechten Seite.
4	Hier gibt es einen Rhythmuswechsel! Beim Seitgalopp die Front nach vorn halten und die Füße in der Luft schließen. Die Seilkreise müssen genau neben dem Körper sein: bei gebeugtem Arm aus dem Handgelenk kreisen, dabei den Oberarm nah am Körper halten (den Arm nicht zur Seite strecken). Auf Zz 4 bei der ½ Drehung den ganzen Körper drehen (sonst kreist das Seil nicht sagittal): die rechte Schulter schwungvoll nach hinten bewegen und den Kopf ‚mitnehmen', dabei ergreift die linke Hand ein Seilende.
5	Beim Achterkreis rückwärts bewegen sich die Arme eng am Körper, die Hände sollten nicht unter Schulterhöhe sein, sonst berührt das Seil den Boden. Bei der halben Drehung die Arme über dem Kopf strecken und zur offenen Seilschlaufe öffnen.
6	Siehe Takt 2.
7	Zz 1-2 Siehe Takt 3 Zz 3-4: Da sich die Seilschlinge durch das Kreuzen verkürzt, müssen die Hände zum Kreuzen der Arme nach unten gezogen werden. Der Kreuzungspunkt der Arme liegt

	etwa auf Höhe des Bauchnabels (keinesfalls vor der Brust). Nur so liegt die Schlaufe tief genug, um beim Überspringen nicht ‚hängen' zu bleiben. Werden die Hände zum Kreuzen unter die Achselhöhlen gezogen, verkürzt sich das Seil so, dass es vor die Schienbeine schlägt. Sobald die Arme gekreuzt sind (und der Körper in der Seilschlinge ist), setzt die Aufwärtsbewegung des Seiles ein. Diese wird erzeugt durch einen dynamischen Handkreis und Strecken der Arme nach oben, die Arme werden vor / über dem Kopf geöffnet. *Alternative für die Zz 1-4* Die Drehrichtung ist abhängig vom letzten Laufschritt, bei Schritt links ¼ Drehung rechts bei Schritt rechts ¼ Drehung links. Mit dem letzten Laufschritt das Seil mit gestreckten Arme und offener Schlinge weit nach vorn oben schwingen; mit der ¼ Drehung das Seil mit gebeugten Armen frontal schwingen und in den Umkehrpunkt hinein die Arme wieder strecken, der rechte (linke) Arm führt die Bewegung an. Damit das Seil in Spannung bleibt, den Körper weit nach rechts (links) verlagern. Beim Schwung nach links (rechts) die Arme wieder beugen und mit der ¼ Drehung wieder strecken. Die Bewegung endet mit offener Seilschlinge bei gestreckten Armen in der Vorhochhalte. Die Fortsetzung mit Takt 8: Der Seilschwung erfolgt an der Gegenseite zu Takt 7: bei ¼ Drehung rechts also an der linken und bei ¼ Drehung links an der rechten Seite.
8	Das Seil kommt nach dem Springen mit viel Tempo von oben zum folgenden Schwingen, daher die Arme gestreckt halten und das Seil mit den Händen ‚aufhalten' (den Schwung nach hinten nicht noch mit den Armen verstärken). Das Seil weit nach vorn ausschwingen und dann großer Armkreis rückwärts mit Aufrichten des Körpers; die Fersen rechtzeitig anheben. Wenn das Seil hinter den Unterschenkeln abgebremst wird, sind auch hier die Arme am Ende gestreckt etwas vor der Schulterlinie.

9.6 Die Übung mit dem Gymnastikstab

Das ist grundsätzlich zu beachten
Die Übung mit dem Stab stellt gewisse Anforderungen an die Auge-Hand-Koordination. Es geht zudem um schnelle Aktionswechsel und Ebenenwechsel bei schwungvoller Gesamtbewegung.

Wer im Werfen und Fangen noch wenige Erfahrungen hat, sollte Grundlegendes zum Werfen und Fangen zunächst mit weichen Gegenständen üben.
Es ist darauf zu achten, dass bei Schwungformen der Stab nicht auf den Boden schlägt (den Schwungarm entsprechend beugen). Außerdem muss beim Üben ausreichend Sicherheitsabstand eingehalten werden, damit z.B. bei Takt 5 keine Probleme auftreten.

Zum Gerät Stab
Der Stab hat in der historischen Gymnastik eine große Tradition, insbesondere zur Schulung des Haltungsaufbaus. Dieses in der heutigen Gymnastik allerdings wenig verbreitete Gerät wird hier – trotz seiner Sperrigkeit – für eine lebendige Gymnastik eingesetzt.

Der Gymnastikstab kann aus Holz oder Kunststoff sein mit unterschiedlichem Gewicht und unterschiedlichen Längen. Für eine dynamische Bewegungsausführung ist ein schwererer Stab zu empfehlen, da er mehr Widerstand bietet. Die gewählte Länge richtet sich nach der Armlänge und nach den Elementen der Übung. Da der Stab bei der Schwungform in der Sagittalebene (Takt 3) und bei der Spiralbewegung (Takt 6) an den Enden gefasst werden muss, ist die Stablänge entsprechend zu wählen.

Die Übung mit dem Gymnastikstab

Takt	Darauf sollte besonders geachtet werden
1	Gleichzeitiges und gleich starkes Abwerfen mit beiden Händen, damit der Stab waagerecht fliegt. Bei den Schritten sw und ‚ran' jeweils den Körper mitbewegen und beide Beine beugen, jeweils vom äußeren Bein abdrücken.
2	Ausholbewegung nach unten und hoher weiter Wurf, sofort nach vorn laufen, den Stab zum Fangen hoch annehmen und dann nach unten abfedern, damit der Stab waagerecht in der Luft liegt, muss er mit beiden Armen gleichzeitig und mit gleicher Dynamik abgeworfen werden. Auf Zz 4 den linken Arm nach vorn oben und den rechten Arm nach vorn unten bewegen, sodass sich der Stab längs mittig vor dem Körper befindet. Die Wurfweite so wählen werden, dass der Stab nach dem Laufen innerhalb der Zz sicher gefangen werden kann (nicht ‚hinterher rennen'). Nach dem Fangen können noch Schritte zur Grundstellung angefügt werden.
3	Schwungbewegung genau neben dem Körper, den Rumpf zu Ende des Vorschwungs (Zz 2) aktiv drehen (linke Schulter nach vorn und rechte nach hinten), deutliche Körperfederungen (in den Umkehrpunkten bis zum Ballenstand).
4	Wenn der Stab über den Kopf geführt wird, nicht den Kopf ‚einziehen'. Deutliche Körperfederung: Hochbewegung der Arme und Hochbewegung des Körpers, Tiefbewegung der Arme und Tiefbewegung des Körpers. Beim Rückführen der Arme hinter den Kopf nicht ins Hohlkreuz ausweichen (Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspannen); ggf. die Beweglichkeit im Schultergürtel verbessern, damit die Übung besser gelingen kann.
5	Die linke Hand drückt das linke Stabende nach oben rechts weg, den rechten Arm strecken und das Stabende mit der rechten Hand gut festhalten, da der Stab stark beschleunigt wird. In der Abwärtsbewegung den Arm beugen (sonst schlägt der Stab auf den Boden), in der Aufwärtsbewegung den Arm strecken. Beim Handwechsel greift die linke eng über die rechte Hand; während der Schwungbewegung betonte Körperfederung. Auf Zz 4 den Stab mit der rechten Hand ‚haltend' abbremsen, wenn er in die linke Hand gelegt wird (sonst fällt er in die Hand), dabei völlige Körper- und Armstreckung.
6	Ansatz zur Spiralbewegung: den rechten Arm und die rechte Schulter nach unten führen und die linke Flanke überstrecken, in der Aufwärtsbewegung die rechte Flanke überstrecken. Bei dem Achterkreis findet eine doppelte Kniefederung statt. Am Ende völlige Körper- und Armstreckung.
7	Zu Beginn die rechte Schulter nach vorn und die linke nach hinten bewegen, dann das Stabende mit dosiertem Schwung wegdrücken, den Stab dabei mit der rechten Hand gut festhalten. Beim Achterkreis den Arm in der Abwärtsbewegung beugen und in der Aufwärtsbewegung strecken, dabei die Sagittale einhalten; Empfehlung: mit dem linken Fuß beginnen. Auf Zz 3 (in der Grundstellung) beim Kreis an der rechten Körperseite den Stab über die Hochhalte mit Strecken des Arms weit nach vorn ausschwingen und unmittelbar die ¼ Drehung auf beiden Füßen anschließen, den Stab nun aus der Seithalte mit Beugen des rechten Armes durch die Tiefe schwingen und das linke Stabende in die linke Hand legen, die rechte Hand wechselt auch zum Untergriff.
8	Sofortiger kleiner Abwurf mit Hochbewegung des Körpers, Fangen mit Aufgriff (den Stab von oben fassen) und Tiefbewegung; bei der Wiederholung mit Griff von unten fangen, auf gleichzeitigen Griff der Hände achten. Bei dem halbhohen Abwurf den Körper strecken und den Stab nachgebend weich fangen.

9.7 Die Übung mit den Hanteln

Zum Gewicht der Hanteln
Das Mindestgewicht pro Hantel beträgt 1 kg, Ausnahmen sind unter ‚Springender Medizinball' aufgeführt. Das wiederholende Üben wird auf Dauer zu Trainingseffekten führen. Daher können auch konditionell Schwächere nach einer gewissen Übungszeit ein höheres Hantelgewicht wählen, z.B. 1,5 kg oder auch 2 kg.
Sind die Hanteln zu schwer, so können sie nicht stabil gehalten werden. Zudem können gewisse Bewegungselemente motorisch nicht bewältigt werden.
Sind die Hanteln zu leicht, so ist es schwierig, die geführte Bewegung auszuführen. Die Hanteln werden geschwungen oder ‚gerissen'. Zudem gibt es keinen Kräftigungseffekt.

Eine Testübung aus Takt 4 zum Überprüfen des angemessenen Gewichts:
Wenn man beim Öffnen der Arme aus der Vorhalte die Ellenbogen nicht annährend auf Schulterhöhe halten kann (sie ‚sacken' nach unten), dann sind die Hanteln zu schwer.

Zur Grundstellung
Grundstellung bedeutet bei allen Übungen mit Hanteln: parallele Fußstellung mit leicht geöffneten Füßen (Richtwert: etwa eine Fußbreite Zwischenraum), dabei aufrechte Körperhaltung, die Beine sind leicht gebeugt (die Knie niemals durchstrecken!).

Zur Handhabung der Hanteln
Die Veränderung der Stellung der Hanteln ergibt sich nicht aus der Bewegung der Hände/ Finger /Handgelenke, sondern nur aus der Bewegung der Arme! Insofern handelt es sich hier auch nicht um Gerätetechnik mit Griffwechseln im eigentlichen Sinne, sondern um die Handhabung der Hanteln. Eine besondere Aufgabe bei der Vermittlung besteht darin, die Technik der wechselnden Hantelstellungen durch die entsprechende Armbewegung zu erlernen und in fließenden Übergängen zu realisieren.
Die Übung ist so konzipiert, dass das Wechseln der Hantelstellung immer am Ende eines Taktes, in der Regel auf der Zählzeit 4 erfolgt, sodass der neue Ablauf sofort mit der richtigen Hantelstellung beginnen kann.

Die besondere motorische Beanspruchung bei der Übung mit Hanteln
Es handelt sich hier um eine rhythmisch akzentuierte Bewegungsausführung in Form eines geführten sowie geführt schwungvollen Bewegens mit gesundheitsgerechter Haltung und Bewegung. Das geführte Bewegen bezieht sich vorwiegend auf die Arme und ist aufgrund der Gewichte erforderlich. Die schwungvollen Bewegungsansätze beziehen sich auf die Körperarbeit. Die Übungen sind so angelegt, dass konzentrische, statische und exzentrische Muskelarbeit zu leisten ist. Von besonderer Bedeutung ist die nachgebende Haltearbeit, z. B. bei Streckbewegungen der Arme unterhalb der Schulterachse (der Bizeps arbeitet hier exzentrisch). Um die Ellenbogengelenke zu schonen, muss die Armstreckung (bes. abwärts!) abgebremst werden. Streckbewegungen abwärts enden also immer in einer leichten Beugestellung der Arme.
Mit der Kraftarbeit verbunden ist eine differenzierte koordinative Beanspruchung, insbesondere bezogen auf rechts- und linksseitiges Bewegen und auf die Arm-Bein-Koordination.

Was grundsätzlich zu beachten ist
- Haltung
Aktive Haltung: Rumpf aufgerichtet (kein Rundrücken), Becken aufgerichtet und Körperzentrum fixiert: Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspannen (kein Hohlkreuz!), Schultergürtel aufgerichtet und fixiert (kein Hochziehen oder Fallenlassen der Schultern).

Weitere Ausführungen stehen im Anschluss an diese Übersicht.

Die Übung mit den Hanteln

Takt	Darauf sollte besonders geachtet werden
1	Gewicht auf beiden Beinen, beide Beine beugen und strecken, der gestreckte Rumpf ist dabei etwas nach vorn geneigt. Den Körper nicht verdrehen und beide Schultern auf gleicher Höhe halten. Beim Beugen der Arme die Hantel jeweils bis vor die Schulter führen; die Streck- und Beugebewegung ist jeweils mit Armdrehung verbunden. Die Arme schulterbreit in Schulter- bis Brusthöhe bewegen, die Arme nicht durchstrecken! Auf Zz 4 die Arme zur anderen Seite führen, nicht schwingen!
2	Siehe Takt 1.
3	Beim Schritt sw beide Knie beugen, jeweils betonter Abdruck vom äußeren Fuß zur Grundstellung, dabei die Knie aber nicht durchstrecken! Die Hanteln vor dem Berühren abbremsen, die Arme sind immer leicht gebeugt. Aufrechter Rumpf, bei der Armführung nach hinten nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Bei mangelnder Beweglichkeit im Schultergürtel die Hanteln hinter dem Rücken nicht so eng aneinander führen. Auf Zz 4 die neue Hantelposition einnehmen: Ober- und Unterarme in Schulterhöhe, Hanteln stehen senkrecht (Handrücken zeigen nach vorn), elliptischer Kreis. Dabei die Schultern nicht hochziehen.
4	Der Ansatz zur Bewegung der Arme ist in der Rückenmuskulatur: zuerst die Schulterblätter zusammenführen (nicht die Hände nach hinten ziehen!), dann werden die Ellenbogen zur Seite nach hinten geführt. Die zu Beginn eingenommene Armbeugung wird die ganze Zeit beibehalten (die Arme nicht strecken!). Die Oberarme können bei guter Beweglichkeit auch leicht hinter die Körperlinie geführt werden, dann aber nicht ins Hohlkreuz ausweichen! Die Arme ‚mit Kraft' zusammenführen (nicht nach vorn ‚schnellen' lassen), die Hände zum elliptischen Kreis schließen (nicht nach innen zum Körper führen). Während der Bewegung die Ellenbogen oben halten und den Kopf nicht ‚einziehen'! Beim Schritt zur Grätschstellung beide Knie beugen, Gewicht in der Mitte. Auf Zz 4 die neue Hantelposition einnehmen.
5	Leicht geöffnete parallele Fußstellung, Strecken der Armen mit Strecken der Beine (nicht völlig strecken!), Beugen der Arme mit Beugen der Beine. Die Hanteln sind dabei über, bei nicht so guter Beweglichkeit auch leicht vor den Schultern. Den Oberkörper nicht nach hinten lehnen (Hohlkreuz!). Positionswechsel auf Zz 4: mit der Beugebewegung der Arme die Ellenbogen nach außen führen, die Unterarme drehen, die Hanteln senkrecht zueinander stellen.
6	Siehe Takt 4, auf Zz 4 neue Hantelposition, die Handgelenke nicht ‚abknicken'!
7	Fest auf dem Boden stehen, das Gewicht liegt gleichmäßig auf beiden Füßen/Beinen. Bewegungsansatz: die Ellenbogen nach hinten führen, am Ende die Unterarme nur leicht drehen, sodass die Hanteln mit der Verdickung nach hinten und nach vorn zeigen. Die Handgelenke bleiben fixiert, sie werden nicht mitgedreht (die Daumen zeigen zum Kopf). Auch beim Schließen der Arme führen die Ellenbogen die Bewegung an. Den rechten Winkel zwischen Unter- und Oberarmen die ganze Zeit beibehalten. Die Oberarme (Ellenbogen) nicht nach unten ‚sacken' lassen. Den Rumpf stabil halten, nicht nach hinten ‚lehnen', nicht ins Hohlkreuz ausweichen; die Bauchmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur anspannen und dabei atmen!
8	Die Oberarme liegen am Körper, die Arme bewegen sich gleichzeitig: einer nach unten, der andere nach oben, in Schulterbreite. Bewegung nur in den Ellenbogengelenken. Die Daumen bleiben die ganze Zeit oben, die Hände nicht drehen. Die Bewegung vor dem Berühren der Hanteln mit Oberschenkeln und Schultern abbremsen. Die Beinfederung auf die Armbewegung rhythmisch abstimmen.

- Achsengerechtes Bewegen
a) bezogen auf Rumpf, Arme, Hände/Hanteln: Handgelenke immer in Verlängerung der Unterarme fixiert; kein ‚Abknicken' im Handgelenk, Armbewegungen in der Körperachse; Einhalten der vorgeschriebenen Bewegungsebenen der Arme /Hanteln.

b) bezogen auf Füße, Beine, Hüften: Knie beim Beugen über die Füße schieben, keine Ausweichbewegungen im Becken.

- Genauigkeit in den Bewegungsansätzen / in der Bewegungstechnik
Zentrale Frage ist hier, wo genau der Ansatz zur Bewegung liegt - z.B. im Schultergürtel oder in den Ellenbogengelenken?
Die Genauigkeit bezieht sich auch auf die Dynamik des Bewegungsansatzes: die Bewegungen müssen geführt sein und dürfen nicht geschwungen und nicht ‚gerissen' werden.

- Atemtechnik
Die Aktiven müssen einen angemessenen Atemrhythmus entwickeln, keine Pressatmung (den Atem nicht anhalten), in die Bewegung ‚hinein' bewusst ausatmen.

Weitere qualitative Merkmale
Wichtig: durchgehende *elastische* Körperarbeit bezogen auf die Arme/den Schultergürtel sowie auf den gesamten Körper, insbesondere auch bei ‚bremsenden' Bewegungen; zudem wird an einigen Stellen der Übungen eine deutliche Beinfederung gefordert.

Eine besondere Aufgabe besteht zudem in der Rhythmisierung der Bewegungen zu einem rhythmischen Gesamtablauf der Übung.

Die Bewegungsweite muss an die individuelle Körpergröße und Kraft angepasst sein und ist eng mit ‚Dynamik' verbunden. Grenzen der Bewegungsweite in den Armbewegungen ergeben sich aus der erforderlichen leichten Armbeugung bei Streckbewegungen. Insofern weicht dieses Ausführungskriterium von den üblichen Vorstellungen zur Bewegungsweite ab.

9.8 Die Übung mit dem springenden Medizinball

Zum Gerät
Es wird ein Gewicht von 1 bis 2 kg empfohlen. In begründeten Ausnahmen (über 70 Jahre, unter 12 Jahre oder bei körperlicher Beeinträchtigung) kann auch ein Basketball verwendet werden. Die Bälle müssen gut aufgepumpt sein.

Die besondere motorische Beanspruchung
Im Zentrum der Bewegungsleistung stehen das schwungvolle und das schwungvoll geführte Bewegen mit den jeweils richtigen Bewegungsansätzen und dem richtig dosierten Krafteinsatz bei gesundheitsgerechter Haltung. Um das Gerät bei den vielfältigen Formen und Richtungswechseln in Bewegung zu bringen, in Bewegung zu halten und auch wieder abzubremsen, ist eine jeweils dynamisch angepasste ganzkörperliche Bewegungsarbeit erforderlich.

Das ist grundsätzlich zu beachten
- Hinsichtlich der Gerätetechnik: Richtungsgenauigkeit beim Prellen, elastische Hand- und Armarbeit beim Prellen, Richtungsgenauigkeit beim Werfen, nachgebendes, elastisches Fangen bei entsprechender Hand-/Armtechnik.

*- Hinsichtlich der Körpertechnik: A*ufgerichtete Wirbelsäule, stabilisierte Körpermitte (kein Hohlkreuz!), aktive Haltearbeit im Rumpf- und Schultergürtel bei Überkopfbewegungen (kein ‚Einsacken') und bei Tiefbewegungen (kein Rundrücken!); Körperfederung, aschengerechtes Bewegen bezogen auf die Hüft-Bein-Fußachse, bezogen auf die Armarbeit.

- Ein individuell angepasstes Bewegungstempo sowie eine den körperlichen Fähigkeiten entsprechende Dynamik zeigen.
- Dynamische Spannungsbögen und Rhythmuswechsel herausarbeiten, z.B. bei den Takten 1 und 2, bei den Takten 6 und 7.

Die Übung mit dem springenden Medizinball

Takt	Darauf sollte besonders geachtet werden
1	Geführtes Schwingen des Balles (die Arme nicht ‚fallen lassen'), dabei aufrechter Rumpf und die Körpermitte anspannen. Das Gewicht ist auf beiden Beinen. Der Ball kann bis über oder leicht hinter den Kopf geschwungen werden. Wenn er hinter den Kopf schwingt, nicht ins Hohlkreuz ausweichen!
2	Vorspannung zum Prellen durch leichte Überstreckung in der Brustwirbelsäule, (ist der Ball hinter dem Kopf, auch leichte Überstreckung in der Lendenwirbelsäule, dabei aber die Spannung in der Körpermitte halten!). Den Ball mit Kraft aus dem ganzen Körper nach schräg vorn prellen, sodass er dann vom Boden nach schräg vorn hoch abprellt. Das Tempo des Laufens dem Prellweg anpassen, also eher etwas in die Höhe als in die Weite prellen. Den Ball beim Fangen ‚abbremsen' und die Arme nach links schwingen.
3	Dynamischer Armkreis mit gestreckten Armen, dabei Kreisverlagerung mit deutlichem Rumpfeinsatz (seit, hoch, seit). Beim Drehen des Balles den Körper gerade halten und nur tief und hoch bewegen (nicht die Hüften seitlich verschieben; nicht aus der Richtung drehen!). Die leicht gebeugten Arme deutlich tief und hoch bewegen, wobei der Ball jeweils im höchsten Punkt mit den Armen gedreht wird. Zur Stabilisierung der Körpermitte während der ganzen Zeit die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen.
4	Siehe Takt 3.
5	Den Übergang kann man sehr dynamisch und fließend lösen, indem sofort aus dem Zurückdrehen des Balles der erste Preller erfolgt. Beim Seitgalopp nicht über den Boden ‚huschen' sondern leichte Flugphase, die Füße in der Luft schließen, die Front vorn halten, elastische Landung mit sofortigem Abdruck. Die Schrittweite sollte zur Körpergröße passen. Möglichst bis in Brusthöhe prellen, die Hände sind über dem Ball (nicht seitlich am Ball). Den Ball etwas schräg in die Bewegungsrichtung prellen, damit er beim erneuten Prellen jeweils mittig vor dem Körper ist. Bei der Schlussfederung in den Ballenstand heben. Für einen fließenden Übergang zum nächsten Takt muss der Ball bis etwa in Kopfhöhe geprellt werden. Aus dem hohen Fangen des Balles wird er dann sofort hinter den Kopf geführt.
6	Den Körper und Kopf aufrecht halten; jeweils völlige Streckung der Arme, den Kopf nicht ‚einziehen'. Bei der Bewegung hinter den Kopf nicht ins Hohlkreuz ausweichen (Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspannen). Deutliche Beinfederung, dabei ist in der Grätschstellung das Gewicht auf beiden Beinen.
7	Fließender Übergang zum Prellen: aus der Beugestellung der Arme vor der Brust werden die Ellenbogen angehoben, die Hände legen sich über den Ball und der Ball wird geprellt. Rhythmisch betontes Springen mit Fußfederung. Nach dem 2. Prellen muss der Ball mit den Händen von unten angenommen werden, um ihn sofort werfen zu können. Beim Fangen ‚bremsendes' Fangen, dann Zwischenfedern, sodass Arme und Ball als Aushol-bewegung für das folgende hohe Werfen unten sind.
8	Aus Sicherheitsgründen den Wurf über den Kopf zunächst etwas weiter nach hinten ausführen (damit der Ball nicht auf den Kopf fällt), den Ball zum Fangen frühzeitig annehmen und dann mit Körperfederung abbremsen. Es kann zum Fangen ein Schritt in die Grundstellung angefügt werden.

Literatur

Beck, P. / Maiberger, S. (1999). Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten. Aachen: Meyer & Meyer.
2. überarbeitete Auflage des Buches 2005 unter dem Titel: Gymnastik Basics. Technik. Training. Methodik.

Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. (2004). Förderung der Bewegungsqualität Teil 1. Basismodule. Frankfurt.

Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. / Dörre, C. / Postuwka, G./, Bäcker, M./ Beck, P. (2005). Förderung der Bewegungsqualität Teil 2. Spezielle Module Gymnastik und Tanz. Frankfurt.

Ü - Magazin, Heft 6, November/Dezember 2008, Titelheft ‚Deutsches Gymnastikabzeichen – Herausforderung für alle'; darin diverse Beiträge.

Die zwei Broschüren zur Bewegungsqualität können über den DTB-Shop bestellt werden.

Rückfragen und Informationen bei
Gerhild Fischer - TK Gymnastik/RSG
E-Mail: petfishoe@aol.com