

Trainingsmethodik

Renate Schwabowski/Regina Brzank/Ingrid Nicklas

Rhythmische Sportgymnastik

Leistung - Technik - Methodik

unter Mitwirkung von
Friedbert Groß (Kap. 3)
Dr. Walli Hoffmann (Abschnitte 6.2 und 6.3)

Meyer & Meyer Verlag

der

Inhalt

Einführung.....	9
Grundlagen der sportartspezifischen Leistungsentwicklung.....	13
Bedingungsgefüge von Leistungs- und Trainings Struktur.....	13
Leistungsstruktur.....	13
Wettkampfprogramm.....	13
Leistungskennzeichnende Merkmale.....	16
Leistungsvoraussetzende Merkmale.....	20
Trainingsstruktur.....	22
Trainingsbereiche, -inhalte und wesentliche Trainingsmittel.....	22
Beziehungen zwischen den Trainingsbereichen.....	27
Zyklisierung und Periodisierung des Trainingsprozesses.....	29
Belastungsgestaltung.....	32
Planung und Kontrolle der Leistungsentwicklung.....	40
Gestaltung der Trainingseinheit.....	43
Grundlagen der Technik und Trainingsmethodik.....	49
Stand und Tendenzen der Technikentwicklung.....	49
Charakteristik der Technikanforderungen.....	49
Merkmale des sporttechnischen Leitbildes.....	57
Möglichkeiten der Objektivierung der Technik für den Soll-Ist-Vergleich.....	59
Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses.....	60
Von der Technikanalyse zur Orientierungsgrundlage für das Handlungsprogramm.....	60
Phasen des Lehr- und Lernprozesses.....	63
Lehr- und Lernmethoden.....	63
Perspektivorientierte und entwicklungsgemäße Ausbildung im langfristigen Leistungsaufbau.....	67

3	Bedeutung und Funktionen der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik.....	72
3.1	Stimulierung und Steuerung gymnastischer Bewegungen durch Musik.....	72
3.2	Künstlerisch-ästhetische Prägung und Formgebung von Übungskompositionen durch Musik.....	73
3.3	Anliegen der musikalisch-motorischen Erziehung und Ausbildung.....	76
3.4	Bedeutung und Funktionen musikalischer Formungselemente für die Bewegungsinterpretation.....	77
3.4.1	Musikalischer Metrorhythmus.....	78
3.4.2	Musikalische Dynamik.....	80
3.4.3	Musikalische Artikulation.....	82
3.4.4	Melodie.....	82
3.4.5	Harmonie und Klangfarbe.....	83
3.5	Rolle des Pianisten.....	84
4	Allgemeines konditionell-koordinatives Training.....	86
4.1	Ziele und Aufgaben.....	86
4.2	Charakterisierung sportartspezifischer Fähigkeiten und methodische Empfehlungen.....	87
4.2.1	Beweglichkeit und konditioneile Fähigkeiten.....	87
4.2.2	Koordinative Fähigkeiten.....	98
4.3	Aufbau der allgemeinen konditionell-koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Jahresverlauf.....	113
5	Körpertechnisch-tänzerisches Training.....	117
5.1	Ziele und Aufgaben.....	118
5.2	Trainingsmittel und -methoden des Tanzes.....	119
5.3	Gruppen der Körpertechniken und ihre methodische Systematik.....	124
5.3.1	Schritte.....	125
5.3.2	Stände.....	128
5.3.3	Drehungen.....	139
5.3.4	Sprünge.....	149
5.3.5	Sitze, Lagen, gemischte Stütze, Rollen, Stüttauf- und Stützüberschwünge.....	161
5.4	Belastungsgestaltung und Trainingshilfen.....	171
5.5	Einsatz gestalterischer Methoden.....	181

6	Gerättechnisch-kompositorisches Training.....	183
6.1	Ziele und Aufgaben.....	184
6.2	Grundlagen der Technik.....	185
6.2.1	Allgemeine Technikgrundlagen.....	185
6.2.2	Spezifik der Technik in den Disziplinen.....	187
6.3	Gruppen der Gerättechniken und ihre methodische Systematik.....	195
6.3.1	Schwingen, Kreisschwingen, Handkreisen.....	195
6.3.2	Schlangen, Spiralen.....	203
6.3.3	Durchschlagen.....	212
6.3.4	Umkreisen von Körperteilen.....	218
6.3.5	Rollen/Aufnehmen, Rollen auf Körperteilen/Aufnehmen.....	223
6.3.6	Zwirbeln/Aufnehmen, Zwirbeln auf Körperteilen/ Aufnehmen.....	232
6.3.7	Prellen/Fangen, Prellen auf Körperteilen/Fangen.....	236
6.3.8	Werfen/Fangen.....	241
6.4	Zur komplexen Entwicklung variabel verfügbarer Kombinationstechniken.....	252
7	Übungstraining.....	261
7.1	Ziele und Aufgaben.....	261
7.2	Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozeß.....	263
7.2.1	Inhaltliche und gestalterische Leistungsanforderungen, Gestaltungsprinzipien.....	263
7.2.2	Gestaltungsprozeß.....	266
7.3	Training zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme.....	269
7.3.1	Inhaltliche und trainingsmethodische Schwerpunkte des Lehr- und Lernprozesses.....	269
7.3.2	Kontrolle der Leistungsentwicklung.....	281
7.4	Besonderheiten der Gestaltung und des Trainierens von Gruppenübungen.....	284
7.4.1	Anforderungen an die Gestaltung von Gruppenübungen.....	284
7.4.2	Gestaltungsprozeß.....	285
7.4.3	Aneignungsprozeß.....	289
8	Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen.....	294
8.1	Ziele und Aufgaben.....	294
8.2	Grundlagentraining.....	296

8.2.1	Sichtungs- und Auswahlkriterien.....	296
8.2.2	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung.....	298
8.2.3	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe.....	302
8.3	Aufbautraining.....	304
8.3.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung.....	304
8.3.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe.....	308
8.3.3	Sportmedizinische Betreuung.....	310
8.4	Anschlußtraining.....	311
8.4.1	Schwerpunkte der Erziehung und sportlichen Ausbildung.....	311
8.4.2	Planung und Organisation des Trainings und der Wettkämpfe.....	314
Literatur.....		317