

karin schabert tänzerische  
Jazzgymnastik

dritte, durchgesehene aufläge

Bibliothek des Sportbeirates  
der Fürstlichen Regierung

F 62



# Inhalt

<b>Einführung</b> . . . . .		<i>Federungen (Plie) in verschiedenen Positionen</i>		<i>Bodenübungen</i>	
				<b>Technik</b> . . . . .	79
<b>Charakteristische Bewegungsarten der Jazzgymnastik</b> . . . . .	8	<b>Technik</b> . . . . .	29	Bodenübungen zur Beweglichmachung des Schultergürtels	79
Isolierte Bewegungen . . . . .	8	Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung und verschiedene Arten des Gehens . . . . .	36	Bodenübungen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Beinmuskulatur	82
Gegenbewegungen . . . . .	8			Bodenübungen zur Beweglichmachung der Hüftgelenke — Beckenbewegungen verbunden mit Dehnungen des Oberkörpers	87
Verwirrungen . . . . .	9	<i>Beweglichmachung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur</i>			
Kontraktion . . . . .	9			<i>Beinführungen und -Schwünge</i>	
Verschiedene Spannungen mit unterschiedlicher Intensität . . . . .	10	<b>Technik</b> . . . . .	43	<b>Technik</b> . . . . .	95
		Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung . . . . .	52	Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung . . . . .	102
<b>Fachausdrücke für Ausgangspositionen, Haltungen und Bewegungsformen</b> . . . . .	12	<i>Hüft- und Beckenbewegungen</i>		<i>Gegenbewegungen und andere Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung</i> . . . . .	107
		<b>Technik</b> . . . . .	57		
<b>Schallplattenvorschläge</b> • . . . . .	18	Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung . . . . .	62		
				<b>Anregungen und Ratschläge für den Lehrer</b>	
<b>Anleitung für die Praxis</b> . . . . .	19	<i>Kontraktionsübungen</i>		Zur Motivation . . . . .	115
<i>Beweglichmachung des Schultergürtels in Verbindung mit Armbewegungen</i>		<b>Technik</b> . . . . .	67	Musikauswahl . . . . .	116
		Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung . . . . .	74	Zur Unterrichtsgestaltung . . . . .	117
<b>Technik</b> . . . . .	21				
Bewegungsverbindungen in der Raumaufteilung . . . . .	26			<b>Literatur</b> . . . . .	119