

Gymnastik – Steigerung der Attraktivität einer Vorführung

Einleitung

Wie kann ein Gymnastikprogramm oder ein Unterhaltungsprogramm auf einfache Art und Weise attraktiver gestaltet werden?

Auf dem Gymnastikplatz wie auch an Turnerunterhaltungen sieht man öfters einfache Vorführungen, gegen vorne geturnt, die gleiche Übung, in der selben Ebene und in der selben Formation, auf 8 geturnt, im selben Rhythmus. Das ist grundsätzlich auch in Ordnung so. Diese Basis ermöglicht jedoch eine grosse Vielfalt an einfachen Ausbaumöglichkeiten die öfters nicht genutzt werden.

Wir gehen auf 5 verschiedene Punkte ein, welche auch in den Weisungen der Gymnastik, wie auch in deren Erläuterungen zu den Bewertungskriterien umschrieben werden:

1. Verschiedenen Ebenen

- Bewegungen in verschiedenen Ebenen einbauen
 - o Horizontal
 - o Vertikal
 - o Sagittal
- Berücksichtigung aller Punkte im Raum
 - o Vor/Mitte
 - o Seit/Hoch
 - o Hinten/Tief
 - o Schräg Hinten/Mitte

➔ Aufteilen in Gruppe

2. Erschweren von Bewegungsabläufen / Schwierigkeiten

- Gleichgewichtselemente
 - o Auf einem Bein stehen
 - o Standwage
 - o Usw...
- Piruetten
- Sprünge
- Gleichzeitige, verschiedene, sich ergänzende Bewegungen

- Gleichzeitiger Einsatz verschiedener Körperpartien, z.B. Beine + Arme + Kopf
 - o Körperorganisation: nicht nur Ober/ Unterkörper oder Körperhälfte li-re
 - Isolierte Bewegungen
- ➔ Einbau von Schwierigkeiten muss nicht immer schwierig sein
- ➔ Die Attraktivität einer Vorführung steigert sich

3. Formationen

- Bewegungen aller Art mit Verschiebung und / oder Richtungsänderung
 - Alle Fronten einbeziehen
 - Verschiedene Formationen
 - o Kreis
 - o Linie
 - o Rudel
 - o Viereck
 - o Stern
 - o Der Grösse nach einstehen
 - o Nach Geschlechtern aufgeteilt
 - o Nach Leistungsgrad aufgeteilt
 - o Usw...
 - Entstehung einer Formation aus einer Anderen
 - Sinnvolle Ausnützung der Vorführfläche
- ➔ Eine Vielfalt an Formationen belebt die Vorführung

4. Spannung / Entspannung

- Weiche, fließende Bewegungen
 - Impulsive, starke Bewegungen
 - Sichtbare Wechsel zwischen sanften, weichen und impulsiven, energiereichen Bewegungen
 - Einsatz verschiedener Kräfte
 - o Muskulatur (Führen)
 - o Schwerkraft (Pendeln)
- ➔ Auch die Mimik kann miteinbezogen werden

5. Verschiedene Zeiten / Rhythmus

- Kanoneffekte
- Bewegungen passend zur Musik
- Bewegungsvariationen in Tempo/Rhythmuswechsel
- Jede Bewegung kann in ihrem zeitlichen Ablauf verändert werden
 - o Laufen (das Tempo ist gleichförmig)
 - o Hinkend (das Tempo ist schleppend)
 - o Gas geben (das Tempo ist beschleunigend)
 - o Bremsen (das Tempo ist verlangsamend)
- Tempowechsel als gestalterisches Mittel einsetzen
- Auch Contra Interpretation ist möglich

➔ Mit Tempowechsel können Zuschauer überrascht werden