

Dehnen Und Dehnmethoden In Tanz Und Gymnastik - Julia Krajewski

[DOWNLOAD HERE](#)

Das Kunstvolle an Tanz und rhythmischer Sportgymnastik liegt in seiner ästhetischen Darbietung, in der Musik und Bewegungen des Körpers eine dynamische, künstlerische Einheit bilden und der Körper Rhythmus und musikalischen Klang durch Bewegungen effektiv ausdrücken vermag. Das Besondere erhalten die Bewegungen durch Anmutigkeit des Tänzers. Der Körper wird optimal eingesetzt, erfährt eine Beziehung zur Musik und bildet ästhetische Formen. So formt er sich zum Ring oder er vollführt einen Spagat, geschmeidig und leicht, als wäre der ganze Körper unbegrenzt biegsam. So ist die tänzerische Körpergröße geprägt von weichen, geschmeidigen Bewegungen, vom Ausdruck des Körpers, der ein Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten vollführt, die für den Laien fast unmöglich erscheinen. Der Beweglichkeit des Körpers eines Tänzers scheinen keine Grenzen gesetzt zu sein. Doch wodurch erreicht der Tänzer diese enorme Beweglichkeit, wie wird sie trainiert und welche Möglichkeiten des Trainings gibt es? Eine zentrale Bedeutung kommt im Zusammenhang mit dem Training der Beweglichkeit dem Dehnen zu. Im Folgenden wird dargelegt, welche Bedeutung das Beweglichkeitstraining, ausgehend von Begriff und Grundlagen der Beweglichkeit, für Gymnastik/ Tanz hat. Im Mittelpunkt steht, im Zuge dessen, das Dehnen sowie die verschiedenen Dehnmethoden. Ausgehend von den verschiedenen Dehnformen und -methoden soll das Dehnen in den sportlichen Disziplinen Tanz und rhythmische Sportgymnastik näher betrachtet und die Frage nach der effektivsten Dehnmethode für Gymnastik/ Tanz aufgeworfen werden. Anschließend werden im Hinblick auf Trainingsmethoden der rhythmischen Sportgymnastik und des Jazz Dance Aspekte des Dehnens im Auf- und Abwärmrhythmen vor bzw. nach sportlichen Trainingseinheiten sowie das Dehnen als eigenständige Übungseinheit für das Training der Beweglichkeit im Grundlagentraining betrachtet. Abschließend werden wichtige Aspekte und Ergebnisse zusammenfassend und schlussfolgernd dargelegt. Studienarbeit aus dem Jahr 2005 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald (Institut für

Sportwissenschaften), Veranstaltung: Praxis und Theorie von Sport, Spiel und Bewegung, 14 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch.Author: Krajewski, Julia Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik Pages: 00015 (Encrypted PDF) On Sale: 2005-01-01 SKU-13/ISBN: 9783638412537 Category: Sports & Recreation : General Category: Crafts & Hobbies : General

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Columnne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Child Is Doing Handcrafts Tinkers With Chestnuts In The Autumn Chestnut Figurs](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Craftsman Is Clamping His Nose With A Screw Wrench](#)

[Craftsman Is Looking Through A Screw Wrench](#)

[Craftsman Is Looking Through A Screw Wrench](#)

[Craftsman Is Looking Through A Screw Wrench](#)

[Craftsman Is Looking Through A Screw Wrench](#)