

Moderne Gymnastik

Lehrweise Medau

Inhaltsübersicht

Hinrich Medau

<i>Grundlegende pädagogische Probleme</i>	Seite
Die organische Ganzheit als neues Leitbild	7
Die Welt der Werte :	13
Zurück zur Natur? Zurück zur Kultur!	16
Strahlende Gesundheit	19
Für den Mann der Sport — für die Frau die Gymnastik	30
Das neue Leitbild und die gymnastischen Grundbegriffe	31

Die Entwicklung der modernen Gymnastik

Das Werden der modernen Gymnastik	34
Die Bedeutung der elementaren Schau	41
Das Ganzheitsprinzip	43
Die Aufgaben der „reinen“ Gymnastik	45
Das Werden der Lehrweise Medau	48

Die Grundlagen der Lehrweise Medau

Der Sinn der Lehrweise	60
Die Organgymnastik als Grundlage Organpflege	62

Senta Medau

Organgymnastik	63
Die Harmonisierung des Körpers durch den Atem	70
Die Bedeutung der Entspannung	72
Bewegung und Klang	75
Bewegung und Musik	85
Bewegungsentwicklung	91

Jutta Holler-von der Trenck

Grundsätzliches zur Praxis

Psychophysische Zusammenhänge sind maßgebend für eine ganzheitliche Bewegungserziehung	98
Die Beachtung der Dehnung als bewegungsauslösendes Moment und in Bezug zur Atmung	100
Das bewegliche Gerät	101
Die Begegnung als bewegungsauslösendes Moment	104
Die Gestaltung der Unterrichtsstunde	106
Die Bedeutung der Atmosphäre	107
Die pädagogische Liebe	107

	Seite
Bewegungsunterstützung und -begleitung	109
Kleine Terminologie	110
Didaktik und Methodik	112
<i>Das Arbeitsgebiet</i>	
Einführung	118
Die Grundformen der Bewegung	120
Haltungserziehung	129
Bewegungsentwicklung	131
Bewegung im Raum	132
Bewegungsgestaltung und Tanz	137
Organgymnastik	138
Grundformen der Bewegungsentwicklung	143
<i>Stundenbilder</i>	
Einführung	144
<i>Stundenbild mit Drei- bis Sechsjährigen</i>	144
Grundformen der Bewegung: Laufen und Springen.	
Grundform der Organgymnastik: Die Neststellung.	
Spiel: Der Kreis wird klein und groß	146
Erläuterung des Stundenbildes	149
<i>Stundenbild mit Sechs- bis Zehnjährigen</i>	152
Haltungserziehung	153
Erläuterung des Stundenbildes	158
<i>Stundenbild mit Zehn- bis Vierzehnjährigen</i>	161
Rhythmische Erziehung	163
Erläuterung des Stundenbildes	173
<i>Stundenbild mit Vierzehn- bis Sechzehnjährigen</i>	177
Bewegungsentwicklung	178
Erläuterung des Stundenbildes	185
<i>Stundenbild mit Sechzehn- bis Achtzehnjährigen</i>	187
Bewegungsgestaltung und Tanz	193
Erläuterung des Stundenbildes	200
<i>Stundenbild mit Hausfrauen und Berufstätigen</i>	202
Grundformen der Bewegung: Gehen, Laufen, Schwingen.	
Organgymnastik	205
Erläuterung des Stundenbildes	214
Walter Umminger	
Schule des Lebens	216
Ein Besuch bei der Gymnastikschule Medau	
<i>Literatur-Verzeichnis</i>	219