

*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

Bewegungsunterstützung und -begleitung .....	109
Kleine Terminologie .....	110
Didaktik und Methodik .....	112

### *Das Arbeitsgebiet*

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

### *Stundenbilder*

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
------------------------------------	-----