

Margaretha Schmidt und Matthias Rießland

Die Akrobatik zur Basisgymnastik  
Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit



Basisgymnastik für Jedermann – Band IV



Margaretha Schmidt und Matthias Rießland

Die Akrobatik zur Basisgymnastik  
Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit

Basisgymnastik für Jedermann – Band IV

Margaretha Schmidt und Matthias Rießland

Die Akrobatik zur Basisgymnastik  
Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit

Basisgymnastik für Jedermann – Band IV

## **Impressum:**

© Dr. Matthias Rießland, Darmstadt 2009

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet.

Fotos:

Gernot Honsel und Petra Wilhelm (1990)

Layout und Gestaltung:

Dr. Andreas Schmitt, Egelsbach,  
foto.grafik@mac.com

Gesamtherstellung:

Dr. Matthias Rießland, Darmstadt,  
www.matthias-riessland.de  
Dr. Andreas Schmitt, Egelsbach,  
foto.grafik@mac.com

ISBN 978-3-00-026735-2

## Inhalt

Die Akrobatik zur Schmidt'schen Basisgymnastik – Ein Nachruf	8
Einführung von Margaretha Schmidt	19
Einleitung	21

### Vorwärtsrollen

Rolle vorwärts – im Liegestütz vom Kasten zum geraden Stand	24
Rolle vorwärts – aus der Hockstellung zum geraden Stand	26
Rolle vorwärts – aus der Grätsch- zur Grätschstellung	28
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gewinkelten Armen	30
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen	32
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen und gewinkelten Hüften	34
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen und gestreckten Hüften	36
Rolle vorwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« zum geraden Stand	38
Rolle vorwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gestreckten Armen und Beinen zum geraden Stand	40
Rolle vorwärts – aus der Standwaage mit gebeugten Armen zum geraden Stand	42
Rolle vorwärts – aus der Standwaage ohne Aufsetzen der Hände zum geraden Stand	44
Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche	46
Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelhandstand zur Grätsche	48
Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz und Grätschwinkelhandstand zum Handstand	50

### Rückwärtsrollen

Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen vom Kasten zum geraden Stand	52
Rolle rückwärts – aus dem Hocksitz zum Fersensitz	54
Rolle rückwärts – aus dem Hocksitz zur »Kriechstellung«	56
Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen vom Kasten zum geraden Stand	58
Rolle rückwärts - aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen vom Boden zum geraden Stand	60
Rolle rückwärts – in breiter Grätsche	62
Rolle rückwärts – in der Grätsche	64
Schneidersitzrolle rückwärts – mit gebeugten Armen	66
Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gewinkelten Hüften	68
Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Hüften	70

Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Armen und gewinkelten Hüften	72
Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Armen und Hüften	74
Vorbereitung – Abklappen zum »Tisch« und Aufrichten des Oberkörpers zum geraden Stand	76
Vorbereitung – Abklappen und Aufrichten des Oberkörpers	78
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gehockten Beinen zum geraden Stand	80
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gestreckten Beinen zum geraden Stand	82
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Beinen abrollend zum geraden Stand	84
Rolle rückwärts – gegrätscht über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche	86
Rolle rückwärts – gerätscht über den Grätschwinkelhandstand und Grätschwinkelstütz zur Grätsche	88
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gebeugten Armen zum geraden Handstand	90
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Beinen und Armen in den Handstand	92

### **Kräftigungen**

Heben und Senken der gestreckten Beine – Arme parallel neben dem Körper	94
Heben und Senken der gestreckten Beine – Arme in Hochhalte	96
Heben der gestreckten Beine und Aufrollen des Oberkörpers in den Schulterstand	98
Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand	100
Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand - Arme parallel neben dem Körper	102
Heben des gestreckten Körpers in den Schulterstand	104
Heben und Senken des Körpers mit gewinkelten Knien aus der Bauchlage	106
Heben und Senken des gestreckten Körpers aus der Bauchlage	108
Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz – am Boden	110
Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz – am Kasten	112
Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz zur Bauchlage	114
Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz rücklings – am Boden	116
Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz rücklings – am Kasten	118
Tiefe Kniebeuge in V-Stellung	120
Rolle vorwärts aus der Standwaage mit einbeinigem Aufstehen	122

### **Balance und Kraft**

Kopfstand	124
Unterarmstand	126
Beugen und Strecken der Hüften aus dem Handstand	128
Laufen im Handstand	130
Senken des Körpers aus dem Handstand in »Froschstellung«	132

Senken des Körpers aus dem Handstand mit gewinkelten Knien	134
Senken des gestreckten Körpers aus dem Handstand	136
Rolle vorwärts gegrätscht über den Grätschwinkelstütz zur Stützwaage mit gegrätschten Beinen	138
Rolle vorwärts aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz zur Stützwaage mit gegrätschten Beinen zum geraden Handstand	140
Verlagern des Körpergewichts im Handstand auf einen Arm	142
Verlagern des Körpergewichts im Handstand mit gegrätschten Beinen	144
Einarmiger Handstand mit gegrätschten Beinen	146
<b>Räder</b>	
Rad vom Kasten	148
Rad	150
Schwingen in den Handstand aus der seitlichen Standwaage	152
<b>Sprünge</b>	
Strecksprung	154
Strecksprung mit halber Drehung	156
Hocksprung	158
Hocksprung – mit zusätzlichem Armeinsatz	160
Strecksprung mit Winkeln der Knie	162
Strecksprung mit Brust-, Becken- und Knieeinsatz	164
Grätschwinkelsprung	166
»Anschlagen« des gestreckten Beines – nach vorne	168
»Anschlagen« des gestreckten Beines – zur Seite	170
»Anschlagen« des gestreckten Beines – nach hinten	172
Glockensprung	174
Glockensprung zur Seite	176
Pferdchensprung	178
Schersprung	180
Hüftdreh sprung	182
Schrittsprung	184
Spagatsprung	186
<b>Literatur</b>	188

# Die Akrobatik zur Schmidt'schen Basisgymnastik – Ein Nachruf

## I Persönliche Anmerkungen

Es war im Jahre 1974 in der alten Turnhalle des Grimmelshausen Gymnasiums in Offenburg. Eine Frau mittleren Alters, mit hochgesteckter Frisur, schwarz gekleidet, bereitete mit freundlicher Miene, doch bestimmendem Ton, in einem Trainingslehrgang die Mädchen und Frauen des TV 1846 Offenburg auf die Badischen Kunstturnmeisterschaften vor. Nach einstündiger Gymnastik hatte diese Frau an der Perfektion der Bewegungsausführung, dem körperlichen Ausdruck samt Mimik und der Leichtigkeit von Bewegungen an Schwebebalken, Stufenbarren, Pferdsprung und Boden mit jeder Turnerin einzeln gearbeitet. Darunter war auch Angelika Kern, die wegen sehr starker Rückenschmerzen ihre nationale und internationale Turnkarriere schon beendet sah. Der Sportmediziner Prof. Dr. Armin Klümper aus Freiburg schickte damals Angelika Kern nach eingehenden Untersuchungen und Behandlungen zu der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt, eben dieser Frau, die zu dieser Zeit, nach dem Tod ihres Mannes, im hessischen Weiterstadt bei Darmstadt lebte, damit Angelika durch die »Schmidt'sche Gymnastik« körperlich und psychisch (Vertrauen in das eigene Können) wieder aufgebaut würde. Denn Prof. Dr. Klümper kannte die gymnastische und technisch auf die kunstturnerischen Bewegungsabläufe vorbereitende Arbeit von Margaretha Schmidt aus den 1960er Jahren. Damals leistete Margaretha Schmidt die körperliche Aufbauarbeit durch Ballett, Gymnastik und Akrobatik der erfolgreichen Mannschaft der Kunst-

turnerinnen vom TuS Teningen u.a. mit Hertha Löwenberg und Angelika Kern. Sie wurden mehrmals Deutsche Mannschaftsmeister, holten zahlreiche Einzeltitel und verzeichneten Erfolge bei internationalen Wettkämpfen.

Am Ende dieses Trainings, ich stand mit meinen damals 13 Lebensjahren an der Ballettstange und schwang meine Beine zur »Lockerung« in die Luft, kam mein Trainer Herbert Schäfer mit Margaretha Schmidt zu mir und sagte: »Magret schau dir den mal an, der ist sehr fleißig, aber die sagen, der hätte kein Talent!« Margaretha Schmidt fragte mich, was ich denn da täte und mit ein paar Berührungen und Orientierungen bezüglich der Bewegungsrichtungen meiner Beine, fühlte sich das Beinschwingen ganz anders an, müheloser und sicherer. Das so, für einen ersten kurzen Augenblick, erfahrene andere Körpergefühl durch die verändert ausgeführten Bewegungen, war der Beginn meiner 19jährigen Meister-Schüler-Beziehung zu Margaretha Schmidt. Diese, aus meiner heutigen Sicht, pädagogische Beziehungsqualität beruhte auf gegenseitigem Vertrauen und dem »Zutrauen« auf künftige Leistungen des »Schülers« durch die »Meisterin« bzw. Trainerin.

In den folgenden Jahren, von 1974 bis 1983 erlebte ich Margaretha Schmidt in Wochenlehrgängen ein bis zweimal im Jahr. Jedes Mal, wenn sie mit mir gearbeitet hatte, konnte ich einige Tage danach viel besser trainieren. Ich war weniger müde nach dem Training, viel beweglicher, die Bewegungsabläufe an den Geräten waren leichter und sicherer. Das war auch für meinen Trainer ersichtlich. Er förderte die Arbeit von Margaretha Schmidt und organisierte



über den TV Offenburg und den Ortenauer Turngau weitere Lehrgänge. So übte ich »fleißig« in den Zeiträumen zwischen den Lehrgängen die gymnastischen Elemente, die mir Margaretha Schmidt gezeigt hatte. Schritt für Schritt verbesserte sich mein Körpergefühl durch Selbstbeobachtung. »Knie über die Fußspitzen beim Kniebeugen ... Fersen zusammen beim Elevé ... atme aus beim Beugen ... schau geradeaus beim Stehen ... spüre das Becken über den Füßen« waren einige Sätze, die mich beim Trainieren begleiteten. Eine Stunde »Schmidt'sche Gymnastik« vor dem eigentlichen Training wurden so zum festen Bestandteil meines täglichen Übens. »Leistung und Gesundheit müssen miteinander einhergehen«, sagte sie mir stets und motivierte mich auf ihre Art und Weise zum Training. Neben der Selbstbeobachtung lernte ich diszipliniertes Trainieren, geleitet und motiviert von den Erfahrungen eines besseren Gefühls bei den kunstturnerischen Bewegungselementen an den Geräten.

Nach dem Deutschen Turnfest 1983 in Frankfurt – ich hatte gerade mein Abitur gemacht – stellte sich mir die Frage, wie es mit meiner Turnkarriere weiter gehen sollte. Mittlerweile war ich Mitglied im B-Kader der Nationalmannschaft, mehrfacher Badischer Meister im Olympischen Zwölfkampf und turnte in der Bundesliga mit der Mannschaft des TV Herbolzheim auf den vorderen Plätzen. Meinen anstehenden Wehrdienst konnte ich dank der B-Kadermitgliedschaft in der Sportfördergruppe Mainz am Olympiastützpunkt in Frankfurt absolvieren. Es lag daher nahe, Margaretha Schmidt zu fragen, ob sie mich trainieren könnte, sozusagen als weitere »Heimtrainerin«. Denn, ihr Wohnort Weiterstadt war nur ei-

nige Kilometer von Frankfurt entfernt. Sie sagte mir, nach einiger Zeit des Überlegens, mit den Worten zu: »Wenn du das auf dich nehmen möchtest, wird es kein Zuckerschlecken!« Damit begann die tägliche gymnastische Arbeit, zusätzlich zum Training in Frankfurt. Wochentags besuchte ich mittags und abends alle Gymnastikkurse von Margaretha Schmidt, vom »Kinderturnen« in Messel über die Gymnastik »Für Sie und Ihn« sowie die »Seniorengymnastik«, die sie in der VHS in Darmstadt anbot. So lernte ich nebenbei, wie die »Schmidt'sche Gymnastik« bei anderen Zielgruppen und Anwendungsfeldern einzusetzen war. »Ich wollte mich selbst überprüfen, ob und wie meine gymnastische Aufbauarbeit bei jedermann und vom Kindesalter bis ins hohe Seniorenalter wirkt«, so Margaretha Schmidt. Am Wochenende war dann gemeinsames Training in der damals neuen Kunstturnhalle in Heusenstamm angesagt. Beim TSV 1873 Heusenstamm turnte ich ab dieser Zeit in der Bundesliga<sup>1</sup>.

Mit der Zeit stellten sich, durch die gymnastische Aufbau- und körperliche Umbauarbeit bei mir, so nach und nach Erfolge ein. Ein vierter Platz bei den Deutschen Meisterschaften 1985 in Bous, der damit verbundene Aufstieg in den A-Kader der Nationalmannschaft, die WM-Teilnahme 1986 in Montreal sowie an der Universade 1987 in Zagreb, den mehrfachen Titel als Deutscher Hochschulmeister. »Der Körper ist dein Instrument, lerne es zu spielen«, war die Devise von Margaretha Schmidt. Die Zahl der Skeptiker und Lacher, bezüglich unseres »gymnastischen Experimentes« an meiner Person, wurde kleiner und leiser. Denn, es zeigte sich, dass Talent alleine nicht ausreicht für eine sportliche Karriere. Es bedarf

des systematischen Aufbaus des Körpers für die Anforderungen des Hochleistungssports. Die Nachfrage nach Lehrgängen zur »Schmidt'schen Gymnastik« als Präventions- und Aufbauarbeit für das Kunstturnen stieg beständig. Auch andere Sportverbände (Leichtathletik, Trampolin, Rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen weiblich, Eiskunstlauf, Teakwondo, etc.) fragten Margaretha Schmidt an. Ebenso mehrte sich die Nachfrage aus dem Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport stetig. Ab 1989 lehrte Margaretha Schmidt im Bereich Funktionelle Gymnastik/Basisgymnastik an dem damaligen Institut für Leibesübungen der TH-Darmstadt, heutiges Uni-Sport-Zentrum der TU-Darmstadt.

Der Wunsch vieler Lehrgangsteilnehmer nach Literatur oder Aufzeichnungen über die Schmidt'sche Gymnastik wurde immer stärker, je bekannter die Arbeit wurde. Margaretha Schmidt und ich konzipierten ein erstes Buch, dafür strukturierten wir die Inhalte ihrer Gymnastik. Der Name, den wir für die Schmidt'sche Gymnastik fanden und diskutierten, wurde von Peter Ries, einem Mitstreiter und Mitglied der Bundesligamannschaft des TSV 1873 Heusenstamm, ins Gespräch gebracht, nämlich »Basisgymnastik«. Denn, die Schmidt'sche Gymnastik legt die Basis für alle sportartspezifischen Bewegungen, so unsere Überlegung. Sie ist die Voraussetzung für funktionelles Aufbautraining unter Berücksichtigung des ganzen Körpers, besser des ganzen Menschen. Das wollte Margaretha Schmidt beweisen. »Basisgymnastik für Jedermann. Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand«<sup>2</sup> war 1989 der Titel des ersten Buches und dokumentierte das Ergebnis unseres »Experimentes« und gemeinsamen Weges. Vor allem

sollte es ein Standardwerk zur Vorbereitung zukünftiger KunstturnerInnen sein, so ihr Wunsch und ihre Hoffnung. In diesem Band, zwei weitere sollten folgen, wurde versucht die »Schmidt'sche Gymnastik« zu systematisieren. »Wer nicht gerade stehen kann, kann auch keinen geraden Handstand«, wiederholte Margaretha Schmidt unermüdlich. Es gilt, erst die körperlichen Voraussetzungen mit und durch den eigenen Körper zu schaffen. »Der Körper muss vorbereitet werden«, mahnte sie immer wieder bei den damaligen Verantwortlichen an, nicht nur gegenüber den Bundestrainern, sondern auch den Funktionären. Durch das gymnastische Aufbautraining veränderten sich die Voraussetzungen des Aktiven. Margaretha Schmidt arbeitete dabei nicht stur nach Plan, sondern sehr individuell, emphatisch, intuitiv, spontan, kreativ und vor allem beharrlich. Sie suchte den für den Aktiven »passenden« Weg, um seine ästhetische »Einmaligkeit« nach und nach »herauszuschälen«. Margaretha Schmidt verstand es aufgrund ihrer Ausbildung und Erfahrung<sup>3</sup> die Kunst im Kunstturnen zur Entfaltung zu bringen, nämlich Bewegung in der Einmaligkeit der Ausführung durch den Aktiven, und damit seine ästhetischen Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln. Schritt für Schritt ging sie mit dem Aktiven voran. Sie schaffte »maßgeschneiderte« gymnastische und akrobatische Übungen zur Verbesserung der Bewegungsorganisation und -ökonomie, wie ein Schneider einen Maßanzug für seinen Kunden anfertigt. Den Aktiven zu trainieren, ohne ihn zu überfordern, war eine weitere Kunst die Margaretha Schmidt beherrschte. All dies machte es so schwierig, ihre Arbeit in einen systematischen und sportpädagogischen Zusammenhang zu stellen. Grundlage des ersten Bandes war der Inhalt einer typischen, gymna-

stischen Vorbereitungsstunde zu meinem damaligen turnerischen Training. Wie konnte diese komplexe »Methode« mit ihren vielfältigen Möglichkeiten so aufbereitet werden, dass sie an ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen weitergegeben werden kann, ohne dass die Qualität des Inhaltes darunter leidet und ohne eine Meisterlehre von mehreren Jahren durchlaufen zu müssen, lautete die herausfordernde Frage. Eine Antwort waren die weiteren Veröffentlichungen in den Jahren 1990 und 1991: »Ganzkörpergymnastik«<sup>4</sup> und »Beweglichkeit in jedem Alter«<sup>5</sup>. Bei genauerer Betrachtung der drei Bände wird ersichtlich, dass die BewegungsDarstellungen in den zwei Folgebänden, weitere Varianten, mit »kleineren« Bewegungsausführungen, zum ersten Band sind. »Die kleinen Bewegungen sind die Voraussetzungen für die großen Bewegungen« hörte ich Margaretha Schmidt immer sagen. Das wollten wir mit den drei Bänden darlegen.

Der gemeinsame Weg von Margaretha Schmidt und mir wurde begleitet von Bärbel Six. Die Grundschulrektorin der Wilhelm-Hauff-Schule in Eberstadt-Süd förderte unsere Arbeit. Sie suchte Margaretha Schmidt Mitte der 1970er Jahre wegen starker Rückenbeschwerden auf und konnte am eigenen Leib die positive Wirkung der Schmidt'schen Gymnastik erfahren. Bärbel Six trug ideell wie materiell zur Unterstützung der Basisgymnastik und der Buchprojekte bei. Lernen und Bewegung hängen so eng zusammen und müssen in den schulischen Alltag integriert werden, gerade für bewegungs-, verhaltens- und lernauffällige Grundschüler. Durch Bewegungsförderung als »Selbsterziehung durch Bewegung« setzte sich Bärbel Six schon Mitte der 1980er für benachteiligte Kinder ein und organisierte mit Margaretha Schmidt Lehrer-

fortbildungen zum Thema »Basisgymnastik«<sup>6</sup>.

Die drei Bücher der Basisgymnastik waren die Voraussetzungen, um überhaupt weiter in der körperlichen Aufbauarbeit fortzufahren, nämlich mit der akrobatischen Aufbauarbeit. Der weitere Schritt wäre dann hin zu künstlerisch-ästhetischen Bewegungs- und Ausdrucksformen gegangen. Nach meiner Verabschiedung vom Kunstturnen 1989, konnten wir hierzu erste Möglichkeiten und Ansätze, bei öffentlichen Auftritten mit tänzerischer Akrobatik und deren Ausdrucksformen, als einem Beispiel für die in der Basisgymnastik und Basisakrobatik »schlummernden« Potentiale aufzeigen. Der hier vorliegende 4. Band der Basisgymnastik, dokumentiert diese Fortführung der Basisgymnastik hin zur Basisakrobatik<sup>7</sup>. Er basiert auf dem 1992 fertig gestellten Manuskript. Die Fotografen Petra Wilhelm und Gernot Honsel schafften es, die Bewegungsabläufe mit Stroboskopaufnahmen bildlich so darzustellen, dass die basisgymnastischen Elemente sichtbar werden. Somit konnte der Zusammenhang zwischen basisgymnastischen Übungen und akrobatischen bzw. kunstturnerischen Bewegungsabläufen gezeigt und auf die Übungen in den Bänden eins bis drei verwiesen werden. Die Aufnahmen entsprechen den technischen Möglichkeiten der damaligen Zeit. Aus meiner Sicht stellen sie meine »Meisterprüfung« dar. Ich musste in vollkommener Dunkelheit, die Positionen der Bewegungen statisch halten und korrigieren, um dann durch Zuruf den Fotografen das Signal zur Auslösung des Blitzes für die Aufnahmen zu geben. Ich konnte mich nicht mit Hilfe meiner Augen orientieren, sondern »nur« durch mein Körpergefühl und das Gefühl für den Boden. Mit statischen Sequenzen wurden so Bewegungsabläufe in ihren Elementen und Voraussetzungen sicht-

bar.

Margaretha Schmidt bedauerte es des öfteren, dass sie das, was sie eigentlich gelernt hatte und was ihr viel Freude bereitet hatte, Bewegungen hin zum Ausdruckstanz zu bringen, nicht unterrichten konnte, da die Voraussetzungen der Aktiven erst erarbeitet werden mussten. Das war stets ein langer Weg.

## **II Historische Bezüge und thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik**

Eine kurze Biographie von Margaretha Schmidt mit ihren wichtigsten Ausbildungsstationen, soll die Vielfalt ihrer Erfahrungen zum Ausdruck bringen. Mögliche Wurzeln und Gemeinsamkeiten der Schmidt'schen Gymnastik mit anderen Gymnastiksystemen sollen skizzenhaft mit historischen Bezügen benannt und ausgelotet werden (A).

Thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik sollen pädagogische und sportpädagogische Zusammenhänge und Notwendigkeiten darlegen (B).

### **A) Historische Bezüge**

»Woher hatte Margaretha Schmidt ihr Wissen? Wo sind ihre Wurzeln zu sehen?« sind die Leitfragen für die folgenden Ausführungen. Erste Aufschlüsse hierüber sind in ihrer Biographie zu finden. Meines Erachtens erhielt Margaretha Schmidt eine für damalige Verhältnisse **avantgardistische Ausbildung** zur Solotänzerin und Ballettmeisterin:

Am 12.06.1923 im badischen Klein-Eichholzheim

geboren, erhielt sie schon im Alter von 3 Jahren ihren ersten Unterricht in rhythmischer Gymnastik und Kindertanz an der Ballettschule Schmidt-Windbühl in Bruchsal/Baden. Zwischen 1928 und 1930 war Margaretha Schmidt an der Ballettschule des Heidelberger Staatstheaters und Mitglied des Kinderballetts unter der Leitung von Margaretha Sawiskaya. In den Jahren 1930-1933 hatte sie als Eleve im Internat der Städtischen Oper in Berlin die Schwerpunkte **Gymnastik, Akrobatik und Tanz**. Im **klassischen Tanz** wurde Margaretha Schmidt bei Lizzi Maudrik ausgebildet. Ihre Seminarstudien und -arbeiten absolvierte sie bei Persönlichkeiten wie Lohland, Laban, Wodmann, Roggenbucken, Hondry und Mangelsdorf. Zwischen 1934 und 1942 erhielt sie Unterricht in **National- und Ausdruckstanz, modernem künstlerischen Tanz** sowie **Akrobatik, Schauspiel und Sprechtechnik (Mimik, Gestik und Gestaltung)** an der Schule für Bühnentanz und Schauspiel unter der Leitung von Fritz Winter-Rudloff. In der gleichen Zeit erfährt sie auch **Vorbereitungen** sowie **Seminare für die Lehrtätigkeit als Ballettmeisterin in tänzerischer Körperbildung, Bewegungslehre, Charaktertanz und Tanzpädagogik**. Margaretha Schmidt legte unter der Leitung von Godlewski ihre Prüfung als Solotänzerin und Ballettmeisterin an der Reichstheaterkammer in Berlin ab. Erste Soloauftritte hatte sie im Windrud-Ballett 1943. Im März 1943 wurde Margaretha Schmidt bei einem Bombenangriff verschüttet und erlitt dabei schwere Verletzungen insbesondere der Wirbelsäule. Ihre gerade begonnene Karriere als Solotänzerin war beendet. Es begann ihr 20jähriges Aufbautraining mit sich selbst, um die körperlichen Folgen der Verschüttung zu beheben. Zwischen 1944 und 1945

hatte Margaretha Schmidt die Möglichkeit, an der Sportschule in Prag eine weitere Ausbildung in **Gymnastik** und **Geräteturnen** zu bekommen. Margaretha Schmidts so gewonnene Erfahrungen, Kompetenzen und Qualifikationen flossen ein in das Aufbautraining von Kunstturnerinnen des TuS Teningen, das sie in den Jahren 1966 bis 1971 leitete. Sie feierte mit ihren Turnerinnen nationale und internationale Erfolge. Zwischen 1971 und 1973, als ihr Mann verstarb, ruhte ihre Tätigkeit als Trainerin. Von 1974 an begann sie wieder mit Angelika Kern zu arbeiten. Wie eingangs erwähnt, hatte Prof. Dr. Armin Klümper Angelika Kern zu Margaretha Schmidt geschickt. Zwischen 1975 und 1983 leitete sie Veranstaltungen in Gymnastik für Jedermann, Seniorengymnastik sowie Kinderymnastik und Jazztanz und unterrichtete Gymnastik im Kunstturnen auf Lehrgängen. Ab 1983 kehrte Margaretha Schmidt offiziell als Trainerin des Kunstturners Matthias Rießland zum Hochleistungssport zurück. Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene stellten sich auch hier ein. Seit 1985 gab Margaretha Schmidt regelmäßige Lehrgänge in der Trainerfort- und -ausbildung im Kunstturnen. Unter Bundestrainer Wolfgang Dreyer konnte Margaretha Schmidt beim Deutschen Turnerbund (DTB) für den Schüler- und Jugendbereich (Bundes-C-Kader) ihr Können einbringen und war mit für die Vorbereitung von Daniel Winkler und Matthias Rießland auf die Olympia-Qualifikation 1988 verantwortlich. Ab 1989 folgten Lehrtätigkeiten am Institut für Leibesübungen der TH-Darmstadt, heute Uni-Sportzentrum der TU-Darmstadt, im Bereich der Funktionellen Gymnastik/Basisgymnastik. Ab 1988 bis zu ihrem Tode am 01.12.1994 leitete Frau Margaretha Schmidt gymnastische Lehrveranstaltungen u. a. in

den Sparten Behindertensport, Leichtathletik, Trampolin, Triathlon, Schwimmen, Eiskunstlauf, Kunstturnen weiblich und männlich, Taekwondo. Dabei assistierten ihr Peter Ries und Matthias Rießland<sup>8</sup>.

Die Grundlagen der »Schmidt'schen Gymnastik« sind nicht einer bestimmten gymnastischen Schule oder Richtung zuzuordnen. Anhand des Ausbildungswegs von Margaretha Schmidt sowie durch die Übungen der Basisgymnastik und deren Zusammensetzung lassen sich jedoch folgende »gymnastische Wurzeln« in der deutschen und internationalen Gymnastikbewegung ab dem 18. Jahrhundert, identifizieren: Funktionelle Gymnastik, Ausdrucksgymnastik, Rhythmische Gymnastik, Tänzerische Gymnastik und Moderner, Expressionistischer Tanz.

Anhand der bisherigen Veröffentlichungen der Basisgymnastik werden Parallelen zur **funktionellen Gymnastik** nach Bess Mensendieck<sup>9</sup> offensichtlich: »Bess Mensendieck studierte in der Schweiz Medizin, zur Erforschung der Atemkunde ging sie nach Paris zum Gesangsunterricht. Gymnastik studierte sie bei Geneviève Stebbins in New York. Hier übernahm sie das Bewegungssystem von Delsarte, das Konzept für Entspannung, Spannung und Atmung von der Schwedischen Gymnastik Lings (rationelle Gymnastik, M.R.). Ihr besonderes Anliegen war, die Körperhaltung und -struktur von Frauen zu verbessern. Sie bereitete ihr System streng nach physiologischen und anatomischen Gesetzen auf.«<sup>10</sup> Weitere Verbindungen sind bei Lindhard, Bukh, Rothstein, Stebbins zu finden. Jedoch sind in den Übungen der Basisgymnastik auch Elemente und Elemente aus und Bezüge zum tänzerischen und künstlerisch-ästhetischen

Bereich erkennbar, wie z. B. der **Ausdrucksgymnastik** von Delsarte, der **Tänzerischen Gymnastik** bei Duncan, der **Rhythmischen Gymnastik** von Dalcroze oder der **Modernen, Expressionistischen Gymnastik** und dem **Tanz** bei Wigman und Laban<sup>11</sup>.

Margaretha Schmidts Anspruch eines humanen Hochleistungssports, durch gezielte Vorbereitung und Begleitung der Bewegungsentwicklung im Kontext einer allgemeinen Menschenbildung, steht in der Tradition der **Idee der Aufklärung** – Hierfür steht auch ihr Motto der »Basisgymnastik für Jedermann«. Ihr methodisches Vorgehen und die damit verbundenen pädagogischen Prinzipien haben auch ihre Wurzeln bei **GutsMuths**<sup>12</sup>. Nach der Zerlegung bzw. Elementarisierung der Bewegungsabläufe bezüglich ihrer Möglichkeiten sind gleiche Ansätze wie in **Pestalozzis**<sup>13</sup> Elementargymnastik zu finden. Was das Üben ohne Geräte angeht, so sind sie der Form nach den Freiübungen von **Spieß** zuzuordnen. Das Üben unter besonderer Berücksichtigung von Spannung – Entspannung – Atmung ist schon bei **Ling** zu finden, es ist ein Grundprinzip der Schmidt'schen Basisgymnastik, z. B. für den Aufbau von Übungsabfolgen<sup>14</sup>.

## **B) Thesenartige Bestimmung der Basisgymnastik**

### These 1

*Die Basisgymnastik baut den Körper systematisch für sportliche und alltägliche Belastungen auf. Sie geht somit der sportlichen Belastung voraus und begleitet spezifische Bewegungsentwicklungen.*

### These 2

*Die Basisgymnastik folgt dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit.*

Basisgymnastik ist eine Ganzkörpergymnastik. Sie berücksichtigt bei jeder Bewegung den ganzen Körper sowie die individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten des übenden Menschen.

### These 3

*Basisgymnastik klärt über Bewegungszusammenhänge auf und schafft Einsichten.*

Durch Basisgymnastik werden funktionelle Zusammenhänge des Körpers erfahr- und erspürbar. Die Basisgymnastik vermittelt Wissen, beginnend bei der eigenen körperlichen Erfahrung.

### These 4

*Basisgymnastik stellt eine vernünftige Grundlage sowohl für Gesundheits- als auch (Hoch-)Leistungssport dar.*

Basisgymnastik orientiert sich nicht nur am (Hoch-) Leistungssport, sondern ermöglicht jedermann Grundlagen und Möglichkeiten für ein sportliches, alltägliches aber auch künstlerisch-kreatives sowie »gesundes«  
Bewegen. Sie stellt auch eine vernünftige Grundlage für den Gesundheitssport dar. Die Basisgymnastik ist nicht nur eine allgemeine Vorbereitung des Körpers für die Belastungen sportlicher Bewegungen im Wettkampf-, Leistungs- und Hochleistungssport, sondern ermöglicht Vorbereitungen des eigenen Körpers für sportartspezifische Bewegungsabläufe. In diesem Sinne steht die Basisgymnastik für einen verantwortbaren Weg im Hochleistungssport.

#### These 5

*Die Basisgymnastik setzt beim Trainieren/Üben an den individuellen Voraussetzungen des übenden Menschen an. Pädagogisch/sportpädagogisch gewendet heißt dies, dass sie den Übenden/die Übende dort abholt wo er/ sie steht.*

Die Basisgymnastik orientiert sich am Stand des Könnens, am Alter und den Zielen des Übenden.

#### These 6

*Basisgymnastik verbessert **Bewegungswahrnehmung und -vorstellung** in Raum und Zeit und trägt somit zu Bewusstseinsbildungsprozessen bei.*

Basisgymnastik orientiert den Übenden/die Übende bzgl. der Bewegungsmodalitäten, d. h. die Zusammensetzung der Bewegung sowie unbewusste Bewegungen werden bewusst gemacht. Margaretha Schmidt korrigierte nicht nur den bewegten Körperteil, wie z. B. die Bewegungsrichtung des Beines beim Beinschwingen, sondern die Körperbereiche, die sich nicht bewegten, jedoch aus der vertikalen Achse auswichen. Beim Beinschwingen wird das sichtbar u. a. durch Standschwierigkeiten.

#### These 7

*Ein verbessertes Bewegungs- und Körpergefühl schafft ein verbessertes **Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit** als Grundlage für die Unterstützung **identitätsbildender Prozesse**.*

Selbsterkenntnis als Identitätsbildungsprozess ist ein genuiner Bildungsprozess.

Die Übungen der Basisgymnastik verbessern das Bewegungs- und Körpergefühl sportartspezifischer, aber auch alltäglicher Bewegungsabläufe, d. h. ein

verfeinertes Unterscheidungsvermögen für Empfindungen bei Haltungsveränderungen während eines Bewegungsablaufes. »Erkenne dich selbst« ist ein Prinzip der Basisgymnastik. Die Basisgymnastik eröffnet Perspektiven bzgl. sportlicher Entwicklungen bzw. »Karrieren« und Lebensgestaltung.

#### These 8

*Basisgymnastik ist eine Möglichkeit, Selbsterziehungsprozesse zu initiieren und stellt in diesem Sinne eine Grundlage einer vernünftigen Körperbildung dar.*

Aus dem bisher Gesagten kann gefolgert werden, dass die Basisgymnastik eine Grundlage für Selbsterziehungsprozesse im bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seinem Körper ist. Allgemein und zusammenfassend kann gesagt werden, dass Basisgymnastik eine Grundlage für vernünftige Körper- und Bewegungsbildungsprozesse ist. Daher sollte ihr für die Ausbildung an Pädagogischen Hochschulen und Universitäten sowie in den Rahmenrichtlinien der Deutschen Sportverbände (insb. des DSB und DTB) für die Qualifizierung der Übungsleiteraus- und Fortbildung ein gebührender Raum geschaffen werden.

### III Schlussbemerkungen

Zwei sicherlich berechtigten Fragen möchte ich an dieser Stelle nachgehen. Warum schreibe ich erst heute über die Entstehung und Bedeutung der Basisgymnastik und wieso wird erst jetzt dieser weitere Band der Basisgymnastik veröffentlicht? Der gemeinsame Weg von Margaretha Schmidt und mir trennte sich im Juni

1993. Margaretha Schmidt forcierte die Veröffentlichung des 4. Bandes nicht. Daher lag das Manuskript brach. Aus unterschiedlichen Gründen konnten wir unseren Weg nicht mehr gemeinsam weitergehen. Die Ballettmeisterin Margaretha Schmidt, mit dem Herz, der Hand und dem Verstand für die Aktiven an der richtigen Stelle, verstarb am 01. Dezember 1994 in Freiburg im Alter von 71 Jahren. Meine Darstellung und Offenlegung dieses Weges hin zur Basisgymnastik bedurfte aus persönlichen Gründen Zeit. »Zeit zu haben steht für Liebe, Gewalt ist rasch!«

Tatsache ist, und dies steht aus meiner Sicht im Vordergrund und sollte nicht vergessen werden: Margaretha Schmidt war die erste Frau, die in Deutschland einen Kunstturner trainierte. Dabei standen nicht, wie so oft angenommen, nur ihre gymnastischen und akrobatischen Vorbereitungen der Aktiven im Vordergrund, sondern sie legte gerade das Augenmerk auf die Umsetzung des durch die Gymnastik neu gewonnenen Körpergefühls auf die Bewegungen am Gerät. Ihre Arbeit war nämlich keine additive, sondern eine integrative. Das heißt, dass die gymnastischen Vorbereitungen keine bloßen Vorbereitungen an sich waren, im Sinne eines Aufwärmtrainings zum Schutz der Gelenke, Sehnen und Muskeln, sondern ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Elastizität, Koordination und Balance gleichzeitig berücksichtigt, um die Bewegungsausführung am Gerät zu perfektionieren, sie funktionaler somit ökonomischer und damit ästhetischer zu machen. Dabei hatte Margaretha Schmidt stets die Gesundheit des Aktiven im Blick. Denn die Aktiven sollten ihren Hochleistungssport gesund und unbeschadet überstehen. »Vorbeugen ist besser als Heilen« und »Leistung nicht um den Preis der Gesundheit« waren ihre Worte. In diesem Sinne

war Frau Margaretha Schmidt eine Streiterin, Verfechterin und Vorkämpferin eines **präventiven und daher humanen Hochleistungssports**.

Die dargelegten Ausführungen und skizzierten historischen Bezüge zielen auf eine **Verortung und Würdigung** des Lebenswerkes der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt für das Deutsche Kunstturnen der Frauen und Männer und des Sports in Deutschland.

Dr. Matthias Rießland

Darmstadt im Juni 2007  
Sport- und Erziehungswissenschaftler  
Lizenziertes Feldenkrais-Pädagoge



<sup>1</sup> Anmerken möchte ich, dass Frau Schmidt mich trainierte, ohne ein Honorar dafür zu verlangen. Sie wusste, dass ich durch das Kunstturnen gerade soviel Geld verdiente, dass es zum täglichen Leben und für mein Studium reichte.

<sup>2</sup> Schmidt, M., Klümper, A.: Basisgymnastik für Jedermann, Darmstadt 1989.

<sup>3</sup> hierzu siehe weiter unten

<sup>4</sup> Schmidt, M., Klümper, A., Rießland, M.: Ganzkörpergymnastik. Kraft – Elastizität – Koordination – Balance. Basisgymnastik für Jedermann. Band II, Darmstadt 1990.

<sup>5</sup> Schmidt, M., Klümper, A., Rießland, M.: Beweglichkeit in jedem Alter. Basisgymnastik für Jedermann. Band III, Darmstadt 1991.

<sup>6</sup> Zur Person Bärbel Six (1938-2002) und ihrem pädagogischen Wirken, siehe unter: [www.bbsi.de](http://www.bbsi.de).

<sup>7</sup> Unser Arbeitstitel: Die Akrobatik zur Basisgymnastik. Basisgymnastische Grundelemente in der akrobatischen Aufbauarbeit, Darmstadt 1993 (unveröffentlichtes Manuskript).

<sup>8</sup> Zu den biographischen Ausführungen vgl. Schmidt, M., Klümper, A.: Basisgymnastik für Jedermann, Darmstadt 1989, S. 128f.

<sup>9</sup> Mensendieck, Bess M.: Körperkultur der Frau. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke, München und Freising 1912, 5. Auflage.

<sup>10</sup> Steinaecker, K.v.: Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien, München/Jena 2000, S. 171.

<sup>11</sup> vgl. hierzu u. a.: Laban, Rudolf v.: Des Kindes Gymnastik und Tanz, Oldenburg 1926.

<sup>12</sup> z. B. vom Leichten zum Schweren, Berücksichtigung des Könnens und des Alters, Lob weckt Interesse. Vgl. hierzu u. a. GutsMuths, J. Chr. Fr.: Gymnastik für die Jugend (1804), Rudolstadt und Jena 1999.

<sup>13</sup> vgl. hierzu: Pestalozzi, J. H.: Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. In: »Wochenblatt für Menschenbildung« 1807. In: Blochmann, E. u.a. (Hrsg.): Pestalozzis Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Eingeleitet von Margarete Streicher, Weinheim 1962.

<sup>14</sup> Einen Überblick und Einblick sportpädagogischer Anfänge unserer Zeit gibt Prof. Dr. Michael Krüger in seinem Werk: Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 2: Leibeserziehung im 19. Jahrhundert. Turnen fürs Vaterland, Schorndorf 1993.



Margaretha Schmidt, 1923-1994

## **Einführung von Margaretha Schmidt**

Das vorliegende Buch »Die Akrobatik zur Basisgymnastik« ist die konsequente Fortführung der in den Büchern »Beweglichkeit in jedem Alter«, »Ganzkörpergymnastik« und »Basisgymnastik für Jedermann« dargestellten Übungen. Ferner zeige ich einen Weg zur Akrobatik bzw. Körperbeherrschung auf, der sich aus der Basisgymnastik entwickelte.

Das im Band I der Basisgymnastik angeführte Denkprinzip »Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand« veranschaulicht die Leitthese meiner bisherigen Arbeit: Um Bewegungsabläufe jeglicher Sportart der menschlichen Funktion des Bewegungsapparates entsprechend ausführen zu können, muss der Körper vorbereitet werden. Am Beispiel des Kunstturnens erkläre ich hierzu meinen LehrgangsteilnehmerInnen, dass wer nicht gerade stehen kann, schwerlich auch einen geraden Handstand ausführen kann. Das heißt, wenn körperliche Voraussetzungen fehlen, verstärkt vermehrtes Üben Rund- oder Hohlrücken mit der Folge von muskulären Verhärtungen. Die häufig damit einhergehenden muskulären Dysbalancen können zu erheblichen Schädigungen der Muskulatur bis hin zu degenerativen Veränderungen am passiven Bewegungsapparat führen. Die Übenden sollten ihre körperlichen Schwächen und somit Grenzen erkennen, um sie beheben zu können. LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen sollten in der Lage sein, die körperlichen Schwächen ihrer Aktiven mit basisgymnastischen Übungen auszugleichen. Es gilt dem von einem Leistungsanspruch ausgehenden »Zeitdruck« entgegenzuwirken.

Leistung darf nicht um jeden Preis vom Aktiven gefordert werden. Leistung hat sich stets nach den Möglichkeiten des Aktiven zu richten. Möglichkeiten bzw. Voraussetzungen können erarbeitet werden. Es braucht Zeit körperliche Voraussetzungen zu erarbeiten. Mein Leistungsanspruch ist: Gesund zur Leistung durch körperliche Aufbautechnik!

Dass hierbei Gesundheit und somit vernünftiges Üben bzw. Trainieren der Aktiven an erster Stelle steht, ist für mich eine Selbstverständlichkeit.

Dem genannten Denkprinzip meiner praktischen Arbeit sowie in den nun vorliegenden vier Veröffentlichungen liegt stets die Schritt-für-Schritt-Methode zu Grunde.

»Die Akrobatik zur Basisgymnastik« soll Ihnen die akrobatischen Bewegungsabläufe transparent machen, d. h. an den Bewegungsabläufen können die Übungen der Basisgymnastik sowie deren Prinzipien erkannt werden. Gymnastik ist somit kein notwendiges Übel, sondern eine auf Kraft, Elastizität, Koordination und Balance basierende Grundlage und Vorbereitung für bewusstes Bewegen.

Meine Vorbilder, die ebenfalls als Beweis für die Notwendigkeit exakter körperlicher Aufbauarbeit stehen, möchte ich Ihnen nennen. Es sind Frau Palucca aus Dresden und Frau Graham aus den Vereinigten Staaten. Beide lehrten bis ins hohe Alter. Ob für den Leistungssport oder für »Jedermann«, meine Lehre habe ich an Aktiven, Sportlern und mir selbst erprobt. So verdanke ich meine Erfolge auch meinen Lehrern

und Aktiven sowie all denen, die es mir ermöglicht haben mein Wissen über vernünftige Körperarbeit weiterzugeben bzw. zu lehren. Dies sind u. a. die VHS in Darmstadt, das Hochschulsportzentrum und Institut für Sportwissenschaft der TH-Darmstadt sowie all die Menschen, die mich zu Aus-, Fort- und Weiterbildungen eingeladen haben. Ganz besonderen Dank für ihre Leistungen an Claudia Sennhenn, Maren Schwital, Sunny Graf, Camila März, Peter Ries und Matthias Rießland.

Darmstadt, 24.5.1993

## Einleitung

Das Wissen von funktionsgerechten Bewegungsabläufen sowie ihr Erkennen sind die Voraussetzungen für ein entsprechendes Arbeiten in allen Sportarten. Oft jedoch ist dieses Unterscheidungsvermögen nur unzureichend vorhanden. Die im vorliegenden Arbeits- und Lehrbuch »Die Akrobatik zur Basisgymnastik« dargestellten Bewegungsabläufe und ihre detaillierten Beschreibungen sind eine praktische Hilfestellung, um zwischen »richtigem« und »falschem« Bewegen unterscheiden zu können.

Dieses Buch soll LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und all den Menschen, die sich auf vielfältige Art und Weise bewegen möchten, einen Weg zur funktionsgerechten Körperbildung aufzeigen. Die Prinzipien der Basisgymnastik sind hierbei konsequent auf einfache und komplexe Bewegungsabläufe angewandt, fortgeführt und durch die dargestellten Phasen sichtbar gemacht.

Die Basisgymnastik ist eine Körperbildung auf der Grundlage einer Ganzkörperbetrachtung; d.h. bei jeder Übung werden alle Stellungen der Extremitäten zueinander betrachtet. Die Prinzipien beruhen methodisch auf der Schulung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Balance. Das vordringlichste Ziel der Basisgymnastik ist der Aufbau der Stütz Muskulatur. Diese ist z.B. dafür verantwortlich, dass der Mensch aufrecht gehen oder sitzen kann. Ein gut koordiniertes Zusammenspiel der Muskulaturen unter Berücksichtigung des aufrechten Ganges - also der Stellung des Körperschwerpunkts zur vertikalen Körperachse - gewährleistet eine der menschlichen

Anatomie entsprechende Belastung der Gelenke und entsprechende Wirkungen auf den Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem. So ist nicht irgendeine Bewegung zum Aufbau oder zur Erhaltung der Kraft der Stütz Muskulatur notwendig, sondern die aufgrund der Gelenkführung folgerichtige Bewegung. Denn Kraft und Beweglichkeit entwickeln sich entsprechend der Bewegungsrichtung der Extremitäten. Die Stellung der Gelenke und ihr Bewegungsradius sind abhängig von Innervation und Ausbildung der Muskulatur sowie von den mit ihr verbundenen Sehnen, Bändern und Kapseln. Aus diesem Grund sind die Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu den einzelnen Übungen der Basisgymnastik und zu den hier gezeigten Bewegungsabläufen der Akrobatik sehr differenziert.

Die Entwicklung von »Körpergefühl« hat differenziertes Körperbewusstsein zur Voraussetzung. Die Basisgymnastik schafft mit den inzwischen in drei Bänden erschienenen Übungen die für jegliches, sportartspezifische Trainieren, aber auch für das alltägliche, »richtige« Bewegen notwendigen Grundlagen zur Erlangung von Körperbewusstsein.

Erläuterungen zu den Bewegungsabläufen und ihren Beschreibungen: Die Beschreibungen zu den Phasen erklären den Bewegungsablauf vor, während oder nach der dargestellten Phase sowie die Reihenfolge der Körpereinsätze. Sie enthalten Anweisungen zur funktionsgerechten Ausführung. Damit soll den Übenden sowie den Anweisenden bzw. Korrigierenden eine exakte Bewegungsvorstellung vermittelt werden. Jeder Phasenbeschreibung ist ein Hinweis auf eine vorbereitende Übung aus den Bänden I-III

der Basisgymnastik angefügt. Das in Klammer angegebene »Übung 4, I« bedeutet also, dass im Band I der Basisgymnastik die Übung 4 zur entsprechenden Phase exemplarisch vorgeschlagen wird.

In den Anmerkungen werden vor allem Ziele und muskuläre Wirkungsbereiche des entsprechenden Bewegungsablaufs allgemein beschrieben.

Unter »Beachten Sie« sind die häufigsten Bewegungsfehler angeführt. Die Erfahrungen der drei vorangegangenen Bände der Basisgymnastik haben gezeigt, dass gerade diese Hinweise als Gedächtnisstütze eine große Bedeutung haben. Kleine Bewegungs- oder Haltungsanweisungen, die für die exakte Ausführung jedoch unabdingbar sind, werden in der Fülle der Übungsbeschreibung vielfach überlesen und finden sich hier wieder. Der Passus »Beachten Sie« sollte daher mit Aufmerksamkeit gelesen werden.

Für den besonderen Gebrauch durch LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen werden unterstützende Handgriffe unter der Überschrift »So helfen Sie« erläutert. Variationsmöglichkeiten der Bewegungsabläufe sind mit der Überschrift »Variation« gekennzeichnet.

Auf Angaben zur Häufigkeit von Bewegungswiederholungen wurde bewusst verzichtet. Die Anzahl der Wiederholungen eines Bewegungsablaufs richtet sich stets nach der exakten Bewegungsausführung. D.h., dass bei mehrmaligem Wiederholen die Qualität der Bewegungsausführung den Vorrang vor der Quantität hat.

Stellt sich bei mehrmaliger Bewegungswiederholung ein Schwindelgefühl ein oder kann der Bewegungsablauf wegen mangelnder Kraft nicht mehr exakt ausgeführt werden, muss auf weitere Wiederholungen verzichtet werden. Es wird eine aktive Pause mit Lockerungsübungen oder Dehnlagerungen empfohlen. Vergleichen Sie hierzu die in den Bänden der Basisgymnastik angegebenen Übungen.

Dass die im vorliegenden Buch dargestellte Akrobatik die Fortführung der Basisgymnastik ist, wird bei einem Vergleich der Stroboskopaufnahmen mit den basisgymnastischen Übungen deutlich. Die Teilbewegungen des angestrebten akrobatischen Bewegungsablaufs finden sich in den Übungen der Basisgymnastik wieder. So kann der Bewegungsablauf zerlegt und jede Phase einzeln geübt werden. Bei exakter Ausführung der verschiedenen basisgymnastischen Übungen werden diese wieder zum Bewegungsablauf zusammengesetzt.

## Die basisakrobatischen Übungen



Abb. 1





## Vorwärtsrollen – Rolle vorwärts – im Liegestütz vom Kasten zum geraden Stand (Abb. 1)

**Phase 1:** Im Liegestütz mit den Beinen auf dem Kasten, setzen Sie die Hände mit den Handgelenken exakt unter den Schultern auf den Boden auf. Die Ellenbogen bleiben während der Übung gestreckt, die leicht gespreizten Finger zeigen etwas nach außen. Der Kopf wird in der Verlängerung der Körperachse gerade gehalten. Atmen Sie jetzt tief durch die Nase ein (Übung 187-189, II).

**Phase 2:** Die Schultern schieben sich beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund etwas über die Handgelenke vor, die Hüfte wird gebeugt. Danach hebt sich der Oberkörper zur Senkrechten über die Handgelenke, die abgeklappten, gestreckten Beine behalten mit den Zehen Kontakt zum Kasten (Übung 4-7, I).

**Phase 3:** Zum Abrollen neigt sich das Kinn zur Brust, der Oberkörper schiebt sich über die Hände vor (der Arm-Rumpf-Winkel wird dabei etwas verkleinert). Die Knie werden schon etwas gebeugt und die Fersen zum Gesäß geführt. Der Rücken bleibt gerade, bis die Schulterblätter auf den Boden treffen. Nun rollen Sie über den runden Rücken ab.

**Phase 4:** Während des Aufrichtens des Körpers zum geraden Stand atmen Sie wieder durch den leicht geöffneten Mund ein. Beim Erheben schieben sich die zusammengehaltenen Knie über die Fußspitzen und die gestreckten Arme werden parallel über die Vorhalte in Richtung Hochhalte geführt (Übung 199, III).

**Phase 5:** Gerader Stand (Übung 4, I).

Sie üben

- das Aufrollen des Rumpfes aus dem Liegestütz zur »Tisch«-Position,
- das Stützen und das Abrollen mit gestreckten Armen als Voraussetzung für jegliches Vorwärtsabrollen,
- das Aufstehen aus der Hockstellung zum geraden Stand.

**Beachten Sie:** Das Abrollen erfolgt beginnend über die Schulterblätter und nicht wie so oft geübt, über den Kopf oder den Nackenbereich! Dies gilt für alle hier beschriebenen Rollbewegungen über den Rücken. Während der Phasen 1 bis 3 halten Sie Ellenbogen und Knie stets gestreckt. Beim Aufstehen aus der Hockstellung ist zu beachten, dass die Füße immer in der Schlussstellung bleiben und während des Aufstehens keine Ausweichbewegungen mit den Knien, Becken, Schultern oder Armen stattfinden.

**So helfen Sie:** Neben dem Kasten kniend können Sie den Übergang von Phase 1 zu Phase 2 unterstützen und korrigieren, indem die eine Hand das Becken in die Senkrechte führt und die andere gleichzeitig den Schulter-Nacken-Bereich mit gespreizten Fingern in die Senkrechte zurückdrückt. Nach jeglichen Roll- bzw. Stützbewegungen müssen die Handgelenke durch »Schüttelbewegungen« und »kreisende Bewegungen« gelockert werden (Übung 216 und 217, III).

**Variation:** Sie können nach Phase 2 mit gebeugten Ellenbogen abrollen. Achten Sie dabei auf die parallele Ellenbogenführung in Schulterbreite.

Abb. 2



## **Rolle vorwärts – aus der Hockstellung zum geraden Stand (Abb. 2)**

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand beugen Sie einatmend die stets zusammengehaltenen Knie zur Hockstellung. Dabei lösen sich die Fersen vom Boden. Gleichzeitig heben Sie die gestreckten Arme bei geradem Rücken in die Hochhalte (Übung 199, III).

**Phase 2:** Mit dem Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund senken sich die Arme gestreckt zum Boden, und der Oberkörper neigt sich vor. Der Körperschwerpunkt wird so vor die Füße verlagert. Sie atmen immer noch gleichmäßig aus.

**Phase 3:** Sobald die Handflächen mit leicht nach aussen zeigenden Fingern in Schulterbreite auf dem Boden aufliegen, strecken sich etwas die Fuß- und Kniegelenke, die Fußballen drücken somit gegen den Boden und bringen dadurch den Oberkörper weiter über die Hände. Beide Ellenbogen werden beim Beugen etwas zusammengedrückt, so dass sie parallel zueinander stehen. Beim Abrollen neigt sich das Kinn zur Brust, und die Fersen werden zum Gesäß gezogen (Übung 272, III).

**Phase 4:** Zum Erheben schieben sich die zusammengehaltenen Knie über die Fußspitzen und strecken sich. Dabei atmen Sie durch die Nase wieder ein (Übung 199, III).

**Phase 5:** Gerader Stand (Übung 4, I).

Sie üben

- die Stärkung der Oberschenkel durch das langsame Beugen der Knie zur Hockstellung,
- die Führung der Hände zum Boden,
- die Stützkraft bei gebeugten Ellenbogen,
- das Aufrichten des Körpers aus der Hockstellung zum geraden Stand.

**Beachten Sie:** Die Knie bleiben stets zusammen. Beim Abrollen werden die gebeugten Ellenbogen in Schulterbreite gehalten. Das Abrollen erfolgt bei den Vorwärtsrollen immer über die Schulterblätter! Kopf und Nackenbereich berühren den Boden nicht.

**So helfen Sie:** Bei Ungeübten müssen Sie unbedingt den Kopf- und Nackenbereich schützen. In Phase 3 stützen Sie mit einer Hand den Nacken oder unterstützen richtend die Kopfbewegung (vgl. Abb. 1).

Abb. 3



1

2

3

4

## Rolle vorwärts – aus der Grätsche zur Grätschstellung (Abb. 3)

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand in schulterbreiter Grätschstellung, mit parallel stehenden Füßen, klappen Sie ausatmend den Oberkörper mit gestreckten Armen über die »Tisch«-Position zu den gestreckten Knien ab. Dabei ziehen die Handrücken zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten. Der Kopf bleibt während der ganzen Übung in Richtung Brust geneigt. Sie atmen während dem Bewegungsablauf durch den leicht geöffneten Mund gleichmäßig aus (Übung 37-41, I).

**Phase 2:** Mit dem Zug der Arme nach hinten erheben sich die Fersen zum Ballenstand, der Oberkörper kommt dadurch noch näher zu den Beinen. Der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne, bis der Körper über die Schulterblätter abrollt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Die Hände stützen sich bei gestreckten Armen schnell so nah wie möglich zwischen den Beinen parallel auf den Boden. Oberkörper und Beine folgen diesem Armzug, bis die Fersen den Boden berühren und die Fußballen möglichst schnell aufgesetzt werden können (Übung 160, II).

**Phase 4:** Die Handrücken liegen zwischen den Beinen am Boden auf, wie in der Endstellung der Phase 1. Atmen Sie nun wieder durch die Nase ein und wiederholen den Bewegungsablauf.

Sie üben

- Gewichtsverlagerung durch Heben der Fersen,
- Orientierungsfähigkeit bei gesenktem Kopf,
- Dehnfähigkeit vor allem der Muskulatur der Oberschenkelrückseiten,
- Kraft der Fußquergewölbe und der Unterschenkelrückseiten.

**Beachten Sie:** Halten Sie Knie und Ellenbogen stets gestreckt. Heben Sie die Fersen ohne mit den Knöcheln seitlich auszuweichen.

**So helfen Sie:** Ist Hilfestellung nötig, dann legen Sie eine Hand zwischen die Schulterblätter (vgl. Anmerkung zu Abb. 1) und die andere ans Gesäß, damit Sie das Abrollen durch einen leichten »Schubs« einleiten können.

**Variation:** Für Anfänger empfiehlt sich die Weite der Grätsche zu verändern. Je breiter die Beine stehen, desto einfacher ist der Übergang von dem Stützen in Phase 3 zur Endstellung der Phase 4. Das Fersenheben ist dann allerdings schwieriger, und die Beine müssen, vom Oberschenkel ausgehend, mehr auswärtsgedreht werden.