

E-Book: Methodik mit dem Reifen



Von den ersten Experimenten mit dem Reifen zur Aufführung! Zahlreiche methodisch-didaktische Hinweise werden durch Fotos veranschaulicht.

Inhalt

1 Handhabung und Gerätebeschaffenheit	
2 Methodisches Erarbeiten der Techniken mit dem Reifen	
	2.1 Die erste Stunde mit dem Reifen
	2.2 Schwingen und Kreisen
	2.3 Drehen und Kippen
	2.4 Zwirbeln
	2.5 Rollen am Boden
	2.6 Rollen am Körper
	2.7 Umkreisen von Körperteilen
	2.8 Werfen und Fangen
	2.9 Durchschlagen und Überspringen des Reifens
3 Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Reifen?	
	3.1 Didaktische Grundsätze
	3.2 Aus der Trickkiste – effektiv, aber einfach
4 Neue Reifenkombinationen mit Musiktipp	

Ergänzend dazu ist eine DVD „**Methodik zur Gymnastik mit dem Reifen**“ in Bearbeitung.
(weitere Informationen finden Sie unter www.steinerworkshop.de)