

E-Book: Methodik mit dem Seil



Vom ersten Seildurchschlag zur Aufführung!
Zahlreiche methodisch-didaktische Hinweise werden durch
Fotos veranschaulicht.



Inhalt

1 Handhabung	
2 Methodisches Erarbeiten der Seiltechniken in der vertikalen Ebene	
	2.1 Schwingen und Kreisen
	2.2 Durchschläge am Ort
	2.3 Durchschläge in der Fortbewegung
	2.4 Seilstops und Wicklungen
	2.5 Werfen und Fangen eines Seilendes
	2.6 Werfen und Fangen des ganzen Seiles
3 Methodisches Erarbeiten der Seiltechniken in der horizontalen Ebene	
	3.1 Kreisen
	3.2 Seilstops und Wicklungen
	3.3 Horizontale Spiralen
4 Wie entsteht eine Übungsverbindung mit dem Seil	
5 Spielerische Kombinationen mit einem oder mehreren Seilen	
6 Übungsformen mit dem langen Seil	
7 Neue Seilkombinationen mit Musiktips	

Ergänzend dazu gibt es auch eine DVD „**Methodik zur Gymnastik mit dem Seil**“
(weitere Informationen finden Sie unter www.steinerworkshop.de)