

GYMNASTIK

DAS BUCH

Die Zahlen über die Haltungsschäden heutiger Schulanfänger sind alarmierend. Dennoch sinkt nach wie vor der Stellenwert des Sportunterrichts in den Schulen. Dieses Buch will allen, die sich aktiv um die Beseitigung von Haltungsschwächen und Haltungsschäden der Kinder und Jugendlichen bemühen, in dreifacher Hinsicht Hilfestellung bieten: Der Einführung in die Grundlagen und der Erörterung der positiven Auswirkungen einer kinder- und jugendgerechten Gymnastik folgt eine Vielzahl an leicht nachvollziehbaren Übungen, die durch prägnante Anleitungen und eine anschauliche Darstellungsweise überzeugen. Auf Kinder und Jugendliche zugeschnittene gymnastische Bewegungsformen sollen Spaß und Freude vermitteln. Den Trainern und Übungsleitern erleichtert das praxisorientierte Buch professionelles und routiniertes Arbeiten.

DIE AUTOREN

Carmen Himmerich ist seit Jahren als Physiotherapeutin tätig. Im Anschluss an die Beschäftigung im Rehabilitationsbereich und in der Betreuung von Erwachsenengruppen und Sportlern widmete sie sich den jüngeren Menschen. Sie spezialisierte sich in der Pädiatrie und arbeitete in einer kinderorientierten Physiotherapiepraxis in Köln. Ihre Tätigkeit setzte sie im UCP Child Development Center in Orlando/USA fort.

Dr. Hermann Aschwer betreibt seit vielen Jahren Ausdauersport, insbesondere Triathlon. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Publikationen, die weltweit erscheinen.



ISBN 3-89899-028-1



9 783898 990288

www.m-m-sports.com



GYMNASTIK FÜR KIDS

GYMNASTIK FÜR KIDS

Aschwer/Himmerich

Aschwer/Himmerich



MEYER & MEYER VERLAG

Gymnastik für Kids

Im Folgenden wird der Einfachheit halber einheitlich die männliche Anrede gewählt. Natürlich werden beide Geschlechter damit angesprochen.

Carmen Himmerich/Hermann Aschwer

Gymnastik für Kids



Meyer & Meyer Verlag

Gymnastik für Kids

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2002 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2., überarb. Auflage 2004
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, Miami,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto
Member of the World
 Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín
ISBN 3-89899-028-1
E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort	7
Vorbemerkung	8
1 Warum Gymnastik schon im Kindes- und Jugendalter?	13
1.1 Erhaltung der Flexibilität	14
1.2 Kräftigung des Halteapparats	17
2 Der komplexe Bewegungsapparat	21
2.1 Der passive Bewegungsapparat, was gehört dazu?	22
2.2 Der aktive Bewegungsapparat, was gehört dazu?	24
3 Die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen	25
3.1 Die motorische Entwicklung	26
3.2 Die charakteristischen Verhaltensweisen	28
3.3 Die ganzkindliche (holistische) Betrachtungsweise	33
4 Die Ursachen von Haltungsschäden und -schwächen	35
5 Timing und Inhalte einer kind- und jugendgerechten	38
Gymnastikstunde	
6 Tipps und Beispiele zur Erwärmung	41
6.1 Begrüßungs- oder Kennenlernspiele	41
6.2 Erwärmungsphase	42
7 Übungen zur Kräftigung und Dehnung der unteren Extremitäten ..	45
7.1 Kräftigung und Dehnung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur ...	46
Übung 1-12	
7.2 Kräftigung und Dehnung der Bein- und Hüftmuskulatur	58
Übung 13-43	
8 Übungen zur Stabilisation und Dehnung des Rumpfs	89
Übung 44-63	

9	Übungen zur Kräftigung und Dehnung der oberen Extremitäten	.109
	Übung 64-79	
10	Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers	.125
	Übung 80-84	
11	Erkennen von Gleichgewichtsstörungen	.130
11.1	Übungen zur Gleichgewichtsschulung	.131
	Übung 85-89	
12	Erkennen von Koordinationsstörungen	.136
12.1	Übungen zur Koordinationsschulung	.138
	Übung 90-95	
13	Wahrnehmung, Orientierung am Körper und im Raum	.144
13.1	Die Wahrnehmung	.144
13.2	Übungen zur Wahrnehmung	.146
	Übung 96-100	
14	Beispiele für Übungsprogramme	.151
15	Spiele mit Pfiff	.154
16	Kleiner Leitfaden bei Sportverletzungen	.159
16.1	Sofortmaßnahmen	.159
16.2	Überlastungsfolgen	.161
17	Wichtige Ernährungsgrundsätze	.163
	Anhang	
1	Literatur	.168
2	Bildnachweis	.168

Vorwort

Von Prof. Georg Kroeger

Das Ihnen hier vorliegende Buch ist das Ergebnis eines starken, positiven Familienzusammenhalts.

Der Ihnen bereits als erfolgreicher Sportler, Ironman und Buchautor bekannte Hermann Aschwer hat gemeinsam mit seiner in Orlando/Florida lebenden Tochter Carmen Himmerich dieses Buch geschrieben – ein Traum jeden Vaters und für die Tochter offensichtlich ebenfalls großes Vergnügen und Herausforderung zugleich.

Solange ich die Freude habe, Familie Aschwer zu kennen, genießen dort die Kinder vor den zahlreichen anderen Aktivitäten den höchsten Stellenwert. Wie sagt schon Novalis: „Kinder sind sichtbare Liebe.“

Nathan, Siera, Marvin und Charleen, die derzeit jüngsten Mitglieder dieser sportlich-fröhlichen Familie, zeigen bereits eindrucksvoll, wie wichtig eine rechtzeitige Heranführung an Gymnastik und Sport ist – und halten im Alter von 4-9 Jahren stolz kleine Siegerpokale in die Kamera.

Als Carmen Himmerich ihr „Nest“ im beschaulichen Münsterland verließ, um in Florida ihre Ausbildung zu vervollkommen und die Kinder- und Jugendgymnastik in den USA kennen zu lernen, stiegen nicht nur Telefon- und Faxkosten der Familie Aschwer, sondern aus der geografischen Entfernung heraus erwuchs die Idee für ein gemeinsames Buch.

Wie ich finde, ein unerlässlicher Ratgeber „mit Pfiff“, um Ihren Kindern den bestmöglichen körperlichen Start ins Leben zu geben.