



# Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition)

*Julia Krajewski*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition)

*Julia Krajewski*

## **Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition)** Julia Krajewski

Studienarbeit aus dem Jahr 2005 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald (Institut für Sportwissenschaften), Veranstaltung: Praxis und Theorie von Sport, Spiel und Bewegung, 14 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Das Kunstvolle an Tanz und rhythmischer Sportgymnastik liegt in seiner ästhetischen Darbietung, in der Musik und Bewegungen des Körpers eine dynamische, künstlerische Einheit bilden und der Körper Rhythmus und musikalischen Klang durch Bewegungen effektiv auszudrücken vermag.

Das Besondere erhalten die Bewegungen durch Anmutigkeit des Tänzers. Der Körper wird optimal eingesetzt, erfährt eine Beziehung zur Musik und bildet ästhetische Formen. So formt er sich zum Ring oder er vollführt einen Spagat, geschmeidig und leicht, als wäre der ganze Körper unbegrenzt biegsam.

So ist die tänzerische Kür geprägt von weichen, geschmeidigen Bewegungen, vom Ausdruck des Körpers, der ein Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten vollführt, die für den Laien fast unmöglich erscheinen. Der Beweglichkeit des Körpers eines Tänzers scheinen keine Grenzen gesetzt zu sein.

Doch wodurch erreicht der Tänzer diese enorme Beweglichkeit, wie wird sie trainiert und welche Möglichkeiten des Trainings gibt es?

Eine zentrale Bedeutung kommt im Zusammenhang mit dem Training der Beweglichkeit dem Dehnen zu. Im Folgenden wird dargelegt, welche Bedeutung das Beweglichkeitstraining, ausgehend von Begriff und Grundlagen der Beweglichkeit, für Gymnastik/ Tanz hat. Im Mittelpunkt steht, im Zuge dessen, das Dehnen sowie die verschiedenen Dehnmethoden. Ausgehend von den verschiedenen Dehnformen und -methoden soll das Dehnen in den sportlichen Disziplinen Tanz und rhythmische Sportgymnastik näher betrachtet und die Frage nach der effektivsten Dehnmethode für Gymnastik/ Tanz aufgeworfen werden. Anschließend werden im Hinblick auf Trainingsmethoden der rhythmischen Sportgymnastik und des Jazz Dance Aspekte des Dehnens im Auf- und Abwärmen vor bzw. nach sportlichen Trainingseinheiten sowie das Dehnen als eigenständige Übungseinheit für das Training der Beweglichkeit im Grundlagentraining betrachtet. Abschließend werden wichtige Aspekte und Ergebnisse zusammenfassend und schlussfolgernd dargelegt.

 [Download Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik \(Ger ...pdf](#)

 [Read Online Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik \(G ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) Julia Krajewski**

---

### **From reader reviews:**

#### **Timothy Larios:**

As people who live in typically the modest era should be up-date about what going on or data even knowledge to make these people keep up with the era which is always change and move ahead. Some of you maybe will probably update themselves by reading books. It is a good choice to suit your needs but the problems coming to anyone is you don't know what type you should start with. This Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) is our recommendation to help you keep up with the world. Why, because book serves what you want and need in this era.

#### **Jeffery Fulmer:**

In this age globalization it is important to someone to receive information. The information will make someone to understand the condition of the world. The health of the world makes the information better to share. You can find a lot of sources to get information example: internet, magazine, book, and soon. You will observe that now, a lot of publisher which print many kinds of book. The actual book that recommended for you is Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) this publication consist a lot of the information on the condition of this world now. This specific book was represented how can the world has grown up. The dialect styles that writer require to explain it is easy to understand. The particular writer made some research when he makes this book. That's why this book acceptable all of you.

#### **Patricia Howard:**

Beside this kind of Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) in your phone, it could possibly give you a way to get nearer to the new knowledge or facts. The information and the knowledge you will got here is fresh from your oven so don't be worry if you feel like an previous people live in narrow commune. It is good thing to have Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) because this book offers for your requirements readable information. Do you oftentimes have book but you do not get what it's facts concerning. Oh come on, that will not end up to happen if you have this in your hand. The Enjoyable set up here cannot be questionable, similar to treasuring beautiful island. So do you still want to miss that? Find this book in addition to read it from at this point!

#### **Daryl Steele:**

Do you like reading a reserve? Confuse to looking for your favorite book? Or your book has been rare? Why so many concern for the book? But any kind of people feel that they enjoy intended for reading. Some people likes studying, not only science book but also novel and Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) as well as others sources were given knowledge for you. After you know how the truly amazing a book, you feel need to read more and more. Science guide was created for teacher as well as students especially. Those textbooks are helping them to increase their knowledge. In different case, beside science publication, any other book likes Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German

Edition) to make your spare time considerably more colorful. Many types of book like this.

**Download and Read Online Dehnen und Dehnmethoden in Tanz  
und Gymnastik (German Edition) Julia Krajewski**

**#MVNE8KRCBZ3**

## **Read Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski for online ebook**

Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski books to read online.

### **Online Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski ebook PDF download**

**Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski Doc**

**Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski Mobipocket**

**Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik (German Edition) by Julia Krajewski EPub**