



# 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 ausdrücken 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 Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition) Julia Krajewski**

---

### **From reader reviews:**

#### **Barbara Goodman:**

The book *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* can give more knowledge and also the precise product information about everything you want. So just why must we leave a good thing like a book *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)*? Wide variety you have a different opinion about reserve. But one aim this book can give many facts for us. It is absolutely appropriate. Right now, try to closer along with your book. Knowledge or details that you take for that, you may give for each other; you may share all of these. Book *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* has simple shape nevertheless, you know: it has great and big function for you. You can seem the enormous world by open and read a reserve. So it is very wonderful.

#### **Ana Worcester:**

Book is to be different per grade. Book for children right up until adult are different content. To be sure that book is very important for all of us. The book *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* was making you to know about other understanding and of course you can take more information. It is extremely advantages for you. The reserve *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* is not only giving you more new information but also to be your friend when you feel bored. You can spend your current spend time to read your reserve. Try to make relationship with all the book *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)*. You never sense lose out for everything should you read some books.

#### **Martin Duval:**

The ability that you get from *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* could be the more deep you searching the information that hide in the words the more you get considering reading it. It doesn't mean that this book is hard to comprehend but *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* giving you enjoyment feeling of reading. The copy writer conveys their point in a number of way that can be understood by simply anyone who read this because the author of this book is well-known enough. This specific book also makes your personal vocabulary increase well. Therefore it is easy to understand then can go to you, both in printed or e-book style are available. We recommend you for having this specific *Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)* instantly.

#### **Nancy Bowers:**

Spent a free a chance to be fun activity to perform! A lot of people spent their spare time with their family, or their friends. Usually they accomplishing activity like watching television, going to beach, or picnic within the park. They actually doing same thing every week. Do you feel it? Do you wish to something different to fill your own personal free time/ holiday? Might be reading a book may be option to fill your free time/ holiday. The first thing you ask may be what kinds of book that you should read. If you want to try out look

for book, may be the reserve untitled Dehnen und Dehnmethode in Tanz und Gymnastik (German Edition)  
can be excellent book to read. May be it could be best activity to you.

**Download and Read Online Dehnen und Dehnmethode in Tanz  
und Gymnastik (German Edition) Julia Krajewski #T7EV91X4YZ0**

## **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**