Körperbildung - Bewegungslehre - Bewegungsgestaltung

Autor(en): **Chladek, Rosalla**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 2

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994919

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

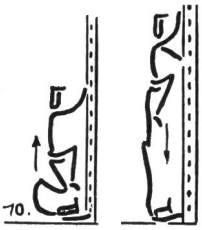
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

10. Schubapparat

Einer befindet sich im Nackenstand, Griff an der untersten Sprosse, Beine angehockt. Der Partner setzt sich mit dem Blick zur Wand auf die angehockten Beine und wird von dem Liegenden durch Strecken der Beine an der Sprossenwand hochgeschoben.

Der «Sitzende» wandert dabei mit den Händen an den Sprossen mit, die Beine hängen rechts und links frei herunter. Die Füsse des «Schiebenden» werden am besten V-förmig an das Gesäss des Partners gelegt (Fersen zusammen, Fussspitzen nach aussen).



11. Bergrettung

Einer klettert mit seinem Partner, der über seinen Rücken hängt, die Sprossenwand hinauf und hinuter.

Sehr anstrengend! Bester Griff: mit der Ellenbeuge über die eine Schulter des Partners gelegt, unter der anderen Schulter hindurch sich selbst am Handgelenk fassen.

12. Kaminklettern

Einer klettert von unten nach oben, eng an die Sprossenwand gedrückt unter seinem Partner durch, der zur gleichen Zeit von oben nach unten mit gegrätschten Armen und Beinen über ihn hinweg nach unten klettert. Wenn er oben angelangt ist erfolgt Rollentausch.

Als Wettkampfform zehnmal gegenseitig umklettern. Der Boden darf dabei nicht berührt werden. (Auch seitwärts umklettern ist möglich!)

13. Reizen mit dem Fuss

Einer sitzt auf der obersten Sprosse und hält dem Partner einen Fuss hin. Der andere springt vom Boden aus hoch und versucht den Fuss abzuschlagen, der immer im letzten Augenblick weggezogen wird.

Der Springer steht dabei am besten seitlich zur Wand. Ohne Zwischenhupf springen erhöht die Intensität und zugleich die Wahrscheinlichkeit eines Treffers.

Aus: «Leibesübungen, Leibeserziehung», Wien.

Körperbildung — Bewegungslehre — Bewegungsgestaltung

Die Methode Rosalia Chladek

Die Methode Rosalia Chladek ist ein in 40 Jahren pädagogischer Tätigkeit von der Tänzerin Prof. R. Chladek entwickeltes System tänzerischer Erziehung. Es ist als Beitrag auf dem Gebiete des Europäischen Freien Tanzes von Fachleuten international anerkannt.

Es spricht für die Art der Konzeption, dass diese Erziehungsarbeit nicht nur der Ausbildung von Tänzern und Tanzpädagogen dient, sondern auch in vielen anderen Bereichen erfolgreich verwendet wird, in denen der Mensch als leibseelische Einheit im Mittelpunkt steht, etwa in der *Rhythmik,* der *Leibeserziehung* und der *Bewegungstherapie.*

Der Grund für diese Vielseitigkeit liegt vor allem in der umfassenden Zielsetzung. Letztes und höchstes Ziel ist der künstlerische Tanz; der Weg dorthin führt aber nicht über die einseitige Schulung bestimmter Fertigkeiten, sondern über die allseitige Entwicklung der Anlagen und Fähigkeiten des Menschen. Dazu gehören das Schärfen der Sinne für die spür-, hör- und sichtbaren Veränderungen körperlicher Spannungszustände, die Weckung des Gefühls für den körpereigenen Rhythmus und die Vertiefung des Verständnisses für die Ursachen der Bewegungen.

Es geht sowohl um die Steigerung der Erlebnisfähigkeit im Umgang mit dem eigenen Körper, denn die Lust an der Bewegung macht schöpferische Kräfte frei, als auch um immer genaueres Verstehen der Bewegungen, denn das Ueben aufgrund bewusster Erarbeitung führt zu der Beherrschung des Körpers, die Voraussetzung einer geformten, sinnerfüllten Bewegung ist.
Die für diese Erziehungsarbeit so wichtige verstandesmässige Kontrolle des eigenen Tuns setzt eine Lehre von den Prinzipien und Gesetzen der körperlichen Bewegung voraus. Diese elementare Bewegungslehre verdient in diesem Zusammenhang hervorgehoben zu werden. Sie betrachtet den Menschen im Kraftfeld von Schwerkraft und eigener Energie. Sie zeigt, dass auch komplizierte Bewegungsabläufe auf einfache Prinzipien zurückgeführt und durch Beherrschung dieser erlernt werden können. Ihre innere Logik und vielseitige Anwendbarkeit scheint im Bereich der *Bewegungserziehung* einmalig zu sein.
Das System Rosalia Chladek verschafft einen neuen Zugang zur Bewegung und erhellt elementare Zusammenhänge.
An dieser Lehrmethode sollte kein Bewegungserzieher achtlos vorbeigehen.