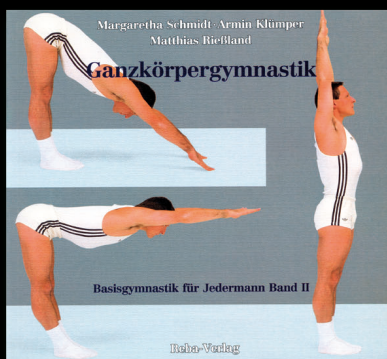
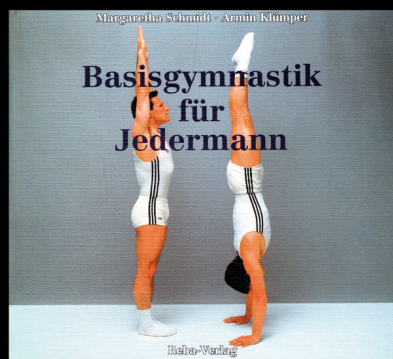


Matthias RieBland (Hrsg.)

Von der Basisgymnastik zur Basisakrobatik

Basisgymnastik für Jedermann Band 1 - IV



Vorwort des Herausgebers

Unter dem Titel „Von der Basisgymnastik zur Basisakrobatik - Basisgymnastik für Jedermann Band I-IV“ ist nun das Projekt zur digitalen Sicherung der Standardwerke der Basisgymnastik abgeschlossen.

Die Standardwerke der Basisgymnastik dokumentieren nicht nur zeitgeschichtliches, sondern verweisen auf in den 1980/90er formulierte Möglichkeiten, Potenzialitäten und Perspektiven: Margaretha Schmidt ging es um die Schulung eines Körpergefühls und Körperbewusstseins. In diesem Sinne war ihre Basisarbeit keine additive, sondern eine integrative. Das heißt, dass die gymnastischen Vorbereitungen keine bloßen Vorbereitungen an sich waren, im Sinne eines Aufwärmtrainings zum Schutz der Gelenke, Sehnen und Muskeln, sondern ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Elastizität, Koordination und Balance gleichzeitig berücksichtigte, um dadurch die Bewegungsausführung am Gerät durch ein verbessertes Körpergefühl zu perfektionieren, sie funktionaler somit ökonomischer und damit ästhetischer zu machen. Dabei hatte Margaretha Schmidt stets die Gesundheit des Aktiven im Blick. Denn die Aktiven sollten ihren Leistungs- oder Freizeitsport gesund und unbeschadet überstehen. »Vorbeugen ist besser als Heilen« und »Leistung nicht um den Preis der Gesundheit« waren ihre Leitsätze. In diesem Sinne war Frau Margaretha Schmidt eine Streiterin, Verfechterin und Vorkämpferin für ein „präventives Training“ und einen humanen (Hochleistungs-) Sport.

Für eine systematische Aufbauarbeit und -weise empfiehlt es sich die Werke der Basisgymnastik, dem pädagogischen Prinzip vom „Einfachen zum Schwierigen“ folgend zu erschließen:

- Beginnend mit „Beweglichkeit in jedem Alter“ (Band III, 1991) werden allgemeine Vorbereitungen des Körpers sowie Geh- und Laufübungen, als auch verschiedene Bewegungskombinationen und Lagen vorgestellt. In den Anmerkungen zu den einzelnen Übungen sind die weiterführenden und aufbauenden Bezüge zu Band II und I hergestellt.
- In „Ganzkörpergymnastik“ (Band II, 1990) werden die Prinzipien der Basisgymnastik dargelegt und die Übungen verschiedenen Körperbereichen zugeordnet. Das Übungsangebot wird von den Füßen beginnend aufwärts in Richtung Kopf entwickelt. Im Anhang sind zwei verschiedene Übungsverzeichnisse zu Band I und II angelegt.
- „Basisgymnastik für Jedermann“ (Band I, 1989) beinhaltet exemplarisch eine Übungsstunde. Der Untertitel „Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand“ verweist auf ein grundlegendes Prinzip einer vernünftigen Aufbauarbeit für jegliche sportliche Ausführung. Nämlich, wer nicht gerade Stehen kann, kann auch keinen geraden und somit sicheren Handstand. D.h. es müssen Voraussetzungen für schwierigere und komplexere Bewegungsaufgaben geschaffen werden. Für dieses, zur damaligen Zeit nicht im allgemeinen Bewusstsein von Übungsleiter/innen und Trainer/innen verankerte Prinzip einer quasi „anderen“ Bewegungslehre bzw. Bewegungspädagogik stand Band I. Bei der Konzeption des ersten Bandes waren weitere Bände noch nicht vorgesehen.

- „Die Akrobatik zur Basisgymnastik“ steht für den Übergang und notwendigen Zusammenhang zwischen Gymnastik sowie akrobatischen und turnerischen Bewegungselementen. Bewegungsfolgen sind thematisch geordnet. Historische Bezüge und thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik sind einleitend dem Band IV (1992/2008) vorangestellt.

Geplant waren noch ein Band V als Ergänzungsband zu den gymnastischen Übungen der Bände I-III und ein Band VI, der den Zusammenhang kleiner Bewegungen in komplexen turnerischen Bewegungen an den verschiedenen Turngeräten hätte sichtbar werden lassen sollen. Diese konzeptionell vorhandenen Fortführungen der Basisgymnastik konnten leider nicht mehr in Bild und Wort vollständig dokumentiert und veröffentlicht werden. Letztlich hätte ein Band VII zeigen können, wie eine systematische Aufbauarbeit des Körpers durch Basisgymnastik eine Grundlage für künstlerisch-tänzerische Arbeit sein könnte. Diesen Weg sichtbar werden zu lassen, war das eigentliche Ziel und die motivierende Leidenschaft der Arbeit der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt.

Zum Schluss noch ein paar Worte des Dankes. Besonderer Dank geht an Bernhard Six und die Freie Gymnastikgruppe '82 e. V. Ihre finanziellen Beiträge haben wesentlich zur Veröffentlichung des vierten Bandes beigetragen. Danken möchte ich dem zentralen Publikationsservice „tuprints“ der Universitäts- und Landesbibliothek Darmstadt für die professionelle Beratung, schnelle Digitalisierung und schließlich unkomplizierte Realisierung des Projektes „Standwerke der Basisgymnastik – digitale Sicherung“. Mein herzlicher Dank geht auch an alle hier nicht genannten Menschen, die die Idee der Basisgymnastik auf ihre jeweils persönliche Art und Weise unterstützt haben.

Persönlich freue ich mich ganz besonders darüber, dass nun gemäß des Anspruchs von Margaretha Schmidt und mir, die Standardwerke der Basisgymnastik der Allgemeinheit kostenfrei zur Verfügung stehen.

Im Dezember 2010

Matthias Rießland