



Verehrte Leserinnen und Leser,

„... wer nicht fragt, bleibt dumm.“ So heißt es im Titel-
lied einer bekannten Fernsehsendung für Kinder. Unentwegt
neugierig sein und unaufhörlich Fragen stellen, damit erwer-
ben sich Kinder Lern- und Lebenskompetenzen. Auch wir
Erwachsenen sollten ein Leben lang neugierig, wissenshun-
gerig und interessiert bleiben. Nichts anderes gilt für unsere
Berufsgruppe. Fachwissen hat heutzutage eine relativ rasche
Halbwertszeit.

— wörtlich —

„Wer fragt, irrt vielleicht einmal,
wer nicht fragt, irrt ewig,
wer nie fragt, immer.“

Johann Wolfgang von Goethe

Ständig werden uns neue Methoden angeboten, manche
bewähren sich, viele verschwinden schnell wieder. Was Sinn
und Unsinn neuer Trends ausmacht, ist nur herauszufinden,
indem man nach ihren Qualitätsmerkmalen fragt: wieso –
weshalb – warum? Substanz entscheidet. Was zählt, ist vor
allem der Inhalt und nicht nur die verkaufswirksame Verpa-
ckung.

„Fragezeichen“ heißt deshalb das Leitthema dieser
„Gymnastik“, weil auch bewährte Methoden auf ihre zeit-
gemäße Qualität, Anwendbarkeit und Wirksamkeit über-
prüft werden müssen. Die Autorinnen und Autoren gehen
dabei ganz unterschiedlichen Fragen nach, suchen und
finden in den Tiefen ihrer Themen Antworten darauf.
Dennoch bleiben Fragen offen. Und das ist gut so. Solange
wir Fragen haben, sind wir an den für uns relevanten Inhal-
ten interessiert, setzen uns verantwortungsbewusst damit
auseinander und entwickeln uns weiter.

Für die nun kommende Weihnachtszeit und zum Jahres-
wechsel wünsche ich Ihnen besinnliche und lichterfüllte
Momente, in denen Sie Ihren Herzenswünschen Raum
geben und neue Kräfte sammeln können. Mögen Sie im
neuen Jahr gesund und wohlauf bleiben und weiterhin
neugierig und interessiert.

Herzlichst Ihre

Cornelia M. Kopelsky
Cornelia M. Kopelsky
Redaktionsleitung

Gymnastik

25. Ausgabe
Dezember 2012
8. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Roland Siebecke

3 Leistungs- und Entspannungsfähigkeit zur gleichen Zeit?

Cordula Tornow

6 Lernprojekt: „Kinder spielen Theater“

Dorothee Mecklenfeld

9 Portfolio: Das „Ich-Buch“ im bewegungspädagogischen Alltag

Barbara Trube

10 Klinische Clownarbeit mit Kindern und Senioren

Gymnastik praxisnah

Gabriele Fastner

12 Bauch – Beine – Po: Bekannte Übungen funktionell gestalten

Kurt Rotter-Davidsen

15 Ausgewählte Pilates-Übungen zur lumbalen Stabilisierung bei Wirbelgleiten

Gisela Klötzer

18 Gedanken über Gymnastik

Rezensionen

19 Sozialgymnastik

20 Klavierimprovisationen zur Gymnastik Funktionelles Figurtraining

DGYMB aktuell

21 In Richtung Zukunft: DGYMB-Forum 2012

Themen und Termine

22 Ganzkörper-Workout mit TRX® Suspension Trainer

23 Inhaltsverzeichnis der Ausgaben 22 bis 25/2012

Und nun noch ...

24 Worte zum Schluss

II Impressum

Titelbild: „Wohin?“, Acryl auf Leinwand von Ulli Wunsch,
Grafiker und Kunstmaler, Wehr im Südschwarzwald, www.ulliwunsch.de