

Indice

Indicación especial.....	7
Prefacio	8
Agradecimiento.....	11
En recuerdo a Manuel Guijarro	13
A Puntos de vista generales	15
I ¿Dónde queda la Gimnasia Bothmer en el amplio campo de los métodos del movimiento?	15
II Los principios de la configuración del organismo humano y su relación con las tres dimensiones del espacio <i>JOHANNES W. ROHEN</i>	19
III El desarrollo físico del hombre en los tres primeros septenios <i>JOHANNES W. ROHEN</i>	29
IV El desarrollo de la capacidad del movimiento en el niño ..	33
V Formas generales del movimiento (andar, correr, saltar) ..	38
B Ejercicios de Gimnasia Bothmer	47
VI Los ejercicios Bothmer en el segundo septenio.....	47
1. El primer corro para niños de 9 años (3º año escolar)	47
2. El segundo corro para niños de 10 años (4º año escolar)	51
3. El tercer corro para niños de 11 años (5º año escolar)	53
4. Jugar entre lo pesado y lo ligero (a partir de los 11 años)	55
5. Jugar entre la amplitud y la altura (a partir de los 11 años) ..	57
6. Los triángulos (a partir de los 12 años)	58
7. El cuadrado (a partir de los 12 años).....	64
8. El bastón rodante (a partir de los 12 años)	67
9. El salto en el punto central (a partir de los 13 años).....	69
10. El ritmo (a partir de los 13 años)	73
11. El triángulo cerrado (a partir de los 14 años).....	77

Índice

Indicación especial.....	7
Prefacio	8
Agradecimiento.....	11
En recuerdo a Manuel Guijarro	13
A Puntos de vista generales	15
I ¿Dónde queda la Gimnasia Bothmer en el amplio campo de los métodos del movimiento?	15
II Los principios de la configuración del organismo humano y su relación con las tres dimensiones del espacio <i>JOHANNES W. ROHEN</i>	19
III El desarrollo físico del hombre en los tres primeros septenios <i>JOHANNES W. ROHEN.....</i>	29
IV El desarrollo de la capacidad del movimiento en el niño ..	33
V Formas generales del movimiento (andar, correr, saltar) ..	38
B Ejercicios de Gimnasia Bothmer	47
VI Los ejercicios Bothmer en el segundo septenio.....	47
1. El primer corro para niños de 9 años (3º año escolar)	47
2. El segundo corro para niños de 10 años (4º año escolar)	51
3. El tercer corro para niños de 11 años (5º año escolar)	53
4. Jugar entre lo pesado y lo ligero (a partir de los 11 años)	55
5. Jugar entre la amplitud y la altura (a partir de los 11 años) ..	57
6. Los triángulos (a partir de los 12 años)	58
7. El cuadrado (a partir de los 12 años).....	64
8. El bastón rodante (a partir de los 12 años)	67
9. El salto en el punto central (a partir de los 13 años).....	69
10. El ritmo (a partir de los 13 años)	73
11. El triángulo cerrado (a partir de los 14 años).....	77

VII La Época de la Pubertad	81
1. Generalidades	81
2. La caída en el espacio	83
3. La caída en el punto (para chicos de 14 y 15 años)	87
VIII Los ejercicios Bothmer en el Tercer Septenio	95
1. Las metas de la gimnasia Bothmer para esa fase de la vida	95
2. La educación del movimiento en relación con las tres	
dimensiones del espacio.....	98
2.1. El plano frontal –la base corporal da libertad	
de acción entre el delante y el atrás	100
2. 1. 1 El ritmo de los dos cruces	100
2. 1. 2 El arrojarse	105
2. 1. 3 Los tres círculos	110
2.2. El plano horizontal	113
2. 2. 1 El torbellino (para los alumnos de 17 años).....	115
2. 2. 2 El disco	118
2. 2. 3 Andar en el plano horizontal.....	120
2.3. El plano de simetría	123
2. 3. 1 El paso hacia el objetivo (a partir de 15 años)..	123
2. 3. 2 El ocho doble (de 16 hasta 18 años)	125
2. 3. 3 El movimiento hacia el objetivo	129
2. 3. 4 La gran balanza (de 17 hasta 18 años)	132
2. 3. 5 La jabalina (de 17 hasta 18 años)	134
2.4. Síntesis	139
2. 4. 1 La altura creciente	139
2. 4. 2 La amplitud creciente	144
2. 4. 3 La gran recta	147
2. 4. 4 Circular alrededor del eje inclinado	150
2.5. Dimensiones realizadas	153
2. 5. 1 La cúpula	153
2. 5. 2 La cruz o las dimensiones	155
C Fritz Graf v. Bothmer y el Nacimiento de la	
Gimnasia Bothmer	160
D Indicaciones Bibliográficas	165