



## Die Lerninhalte der Anna Herrmann Methode

In den 1976 und den Erweiterungen von 1988 erarbeiteten Lehrplänen sind die Lerninhalte in den wesentlichen Zügen niedergelegt worden. Bei ihrer Herausgabe wurde bereits gesagt, dass es Aufgabe der Schule sei, die Lehrpläne von Zeit zu Zeit zu überprüfen und weiter auszubauen. Sie stellen aber eine gute Basis und Orientierung für jede weitere Bearbeitung dar.

In der **Körperbildung** sind die Grundlagen im Sinne der spezifischen Inhalte der Methode als Vorbereitung für die Fächer „Bewegungsbildung“ und „Bewegungsgestaltung“ enthalten. Sie gilt damit als Basis für alle bewegungsbildenden Fächer, da ganzheitliche, harmonische Körperbewegung eine intensive Schulung des Körperzusammenhanges und des daraus entwickelten Körperbewusstseins erfordert.

In der **Bewegungsbildung** wird die Bewegung nach den im Organischen beruhenden Gesetzmäßigkeiten erarbeitet. Im Mittelpunkt steht dabei das Erzielen eines ökonomischen Bewegungsablaufes. Alle Bewegungsgrundformen (Gehen, Laufen, Federn, Springen und Schwingen) sollen in ihrem ganzheitlichen Zusammenhang erkannt werden, damit qualitative Bewegung entsteht.

In der **Bewegungsgestaltung** werden durch die Entwicklung von Phantasie und Kreativität in Gestaltungs- und Improvisationsaufgaben auch die in der Gymnastik üblichen und darüber hinaus eigenentwickelten Geräte einbezogen. In der Übereinstimmung von Musik und Bewegungsrhythmus sollen Möglichkeiten zur Entfaltung gestalterischer Fähigkeiten erzielt werden. Die Motivation zum Empfinden bewusster und individueller Gestaltung ergibt sich aus dem Leistungsanspruch von Körperbewusstsein und Bewegungsharmonie.

Im Rahmen der pflegerischen Fächer nimmt die **Atemlehre** als ein die Gymnastik begleitendes Fach eine besondere Stellung ein. Atmung und Bewegung haben, wie schon im geschichtlichen Rückblick erkennbar war, am Beginn der gymnastischen Bewegung gleichwertig gestanden, da ohne „natürliche Atmung“ auch „natürliches Bewegen“ nicht zu vollziehen ist. Die Atemlehre ist daher auch von der gymnastischen Methode der Anna Herrmann Schule nicht zu trennen. Die Bedeutung der natürlichen Atmung, von Spannung und Entspannung, ist für das harmonische Zusammenspiel der Glieder, für den Kraffteinsatz in der Bewegung und nicht zuletzt für das seelische Verhalten heute wissenschaftlich begründet.

Der Anteil der **pflegerischen Behandlung** mit den verschiedenen Sonderformen der Massage und der Bewegungstherapie gewinnt durch die Zunahme von Zivilisationskrankheiten immer mehr an Bedeutung. Dies wird im Rahmen der gymnastischen Methode der Anna Herrmann Schule im Zusammenhang mit den medizinischen Grundlagen weiterentwickelt.