

Gymnastik/Tanz

Skript zur theoretischen Prüfung

Grundlagen zur Erstellung einer Choreografie

Musikauswahl

- Der Rhythmus ist gut hörbar.
- Die Musik ist gut strukturiert, z. B. mit 4x8 Zählzeiten im 4/4-Takt.
- Bestimmte Musikteile werden wiederholt, z. B. der Refrain.
- Die Musik gefällt einem, denn man wird sie sehr oft hören!

Musikanalyse

- Intro
- Anzahl der Achter
- Strophen (A-/B-Teil etc.)
- Refrain
- Akzente
- Pausen

Beispiel: „Woman“ von Doja Cat

| | | |
|-----------------|------------------|-----------------------|
| Intro | 4 Auftaktschläge | |
| Instrumental | 4x8 | |
| Refrain „Woman“ | 4x8 | |
| A-Teil | 4x8 | |
| B-Teil | 4x8 | |
| Refrain „Woman“ | 4x8 | |
| C-Teil | 8x8 | Rap-Style |
| D-Teil | 2x8 | „Yeah!“ „Nah!“ „Why?“ |
| Refrain „Woman“ | 4x8 | |
| Instrumental | 4x8 | „Woman“ (Ende) |

Gestaltung der Choreografie

- Zur Musik passende Schritte, Armführungen, Bewegungen
- Gestaltung von Anfang und Schluss
- Handgerät: Einbinden aller Techniken
- Unterschiedliche Raumwege: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, geradlinig, eckig, rund
- Verschiedene Aufstellungsformen: gegenüber, nebeneinander, hintereinander, versetzt auf Lücke, Dreieck (Dreiergruppe), Viereck (Vierergruppe), Kreis
- Ausführungen im Stehen, Liegen, Sitzen

Bewertungskriterien

- Bewegungsqualität
- Bewegungsrepertoire
- Bei Partner- oder Gruppenpräsentation: Zusammenspiel mit Partner/in oder Gruppe, Synchronität
- Musikinterpretation- Gymnastik mit Handgerät

Gymnastik mit Handgerät

Die einzelnen Techniken bei den verschiedenen Handgeräten erfolgen in Verbindung mit den Grundelementen Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.

Das Handgerät wird in verschiedenen Ebenen bewegt:

| | |
|-------------------|--|
| horizontale Ebene | waagrecht über dem Körper bzw. um den Körper herum |
| frontale Ebene | senkrecht vor dem Körper |
| sagittale Ebene | seitlich neben dem Körper |
| schräge Ebene | schräg im Raum (zum Beispiel von links oben nach rechts unten) |

Band

| Techniken | |
|--|--|
| <p>Schwünge und Kreise</p>  | <p>Schwünge vor, neben, hinter dem Körper Mit oder ohne Bandübergabe in die andere Hand Achterschwung vor dem Körper Kreisschwung vor dem Körper (evtl. mit Hineinspringen in den Kreis) Die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk. Bei Aufwärtsbewegungen erfolgt die Streckung des Körpers bis in den Ballenstand. Die Übergabe mit Richtungswechsel erfolgt stets im Umkehrpunkt.</p> |
| <p>Schlangen und Spiralen</p>  | <p>am Boden in Brusthöhe über Kopfhöhe vor, seitlich, hinter dem Körper Die Bewegung erfolgt aus dem Handgelenk. Ein gestreckter Arm sorgt für Bewegungsweite. Windungen der Schlangen (wellenförmig) und der Spiralen (kreisförmig) sollen klar erkennbar sein. Hohes Bewegungstempo und eine intensive Bewegung des Handgelenks ergeben eine gute Bandzeichnung.</p> |
| <p>Werfen und Fangen</p> | <p>Vorwärts oder rückwärts Von einer Seite zur anderen Seite Der Stab darf kurz hinter der Aufhängung gefasst und geworfen werden.</p> |

Seil

In der Rhythmischen Sportgymnastik gehören zum Handgerät Seil neben dem Springen am Ort und in der Fortbewegung mit langsamen und schnellen Seildurchschlägen das Schwingen und Kreisen sowie das Werfen und Fangen des Seiles.

Da beim Seilspringen die Wadenmuskulatur und das Sprunggelenk stark belastet werden, solltest du die Wadenmuskulatur vor und nach dem Training dehnen und dein Sprunggelenk vor dem Springen mobilisieren (z. B. durch Kreisen).

Sprünge (Auswahl)



Grundsprung mit
Zwischenfedern



Fersensprung



Grätschsprung



mit Partner/in



Der Grundsprung mit Zwischenfedern bildet die Basis für die anderen Sprünge.

Sprungtechnik

- Die Arme werden angewinkelt am Körper gehalten.
- Die Ellbogen liegen am Körper an und die Unterarme zeigen nach außen.
- Die Drehung des Seiles erfolgt aus dem Handgelenk. Dies ermöglicht schnelles Schwingen.
- Der Absprung erfolgt vom Fußballen aus. Er erfordert nur eine minimale Absprunghöhe.

Fitnessgymnastik

1. Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, das Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

Eine Aerobic-Stunde besteht in der Regel aus **drei Phasen**:

Warm Up: Aufwärmen, Vordehnen

Cardio-Teil: Herz-Kreislauf-Training

Cool Down: Nachdehnen, Entspannen

Grundschritte

March, V-Step, Step-Touch, Kick, Knee-Lift, Leg Curl, Mambo-Cha Cha, Tap Front

2. Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein aerobes Training, das gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Man benötigt ein Steppbrett, eine höhenverstellbare rechteckige Plattform.

Tanz

Tanzformen

| | |
|--|---|
| Gesellschaftstanz | Zum Beispiel: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep, |
| Folklore/Volkstanz | Zum Beispiel: Ländler, Polka (Deutschland) Line Dance, Square Dance (USA) Irish Dance (Irland) |
| Ethnischer Tanz | Zum Beispiel: Afro Dance, Indischer Tanz, Orientalischer Tanz/Bauchtanz |
| Künstlerischer Tanz | Zum Beispiel: Jazztanz, Modern Dance, Musical, Stepptanz |
| Moderner Tanz Aktuelle Tänze der Jugendkultur | Zum Beispiel: Hip-Hop, Breakdance, Techno |