



Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz

Allgemeines

- Handgeräte in der Gymnastik
→ Ball, Reifen, Seil, Band und Keule
- Gesundheitliche Wirkungen von Gymnastik und Tanz
→ Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Koordination und der eigenen Kreativität.
- Schulung der sozialen Fähigkeiten
Durch Gymnastik und Tanz werden verschiedene soziale Fähigkeiten geschult:
Kompromisse schließen, Aufgaben übernehmen, eigene Meinung äußern oder auch zurückhalten, Kritik sachlich äußern und entgegennehmen, fair den anderen gegenüber, ein Miteinander!

Bewegungsmöglichkeiten

- Die Grundformen der Bewegung
 - Gehen
 - Laufen
 - Springen
 - Federn
 - Schwingen
- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Ball
 - Rollen
 - Prellen
 - Werfen und Fangen
- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Band
 - Kreisschwünge, Halbkreisschwünge
 - Acherschwünge
 - Schlangen
 - Spiralen
- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Reifen
 - Rollen
 - Schwingen
 - Kreisen (Rotieren)
 - Werfen und Fangen
- Bewegungsmöglichkeiten beim Rope-Skipping
 - Grundsprung
 - Akrobatik-Sprünge
 - Grätschsprung
 - Wedelsprung
 - Twist
 - Kicksprung
 - Partnersprünge



Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz

- Vier Faktoren der Bewegung
 - Technik
 - Raum
 - Rhythmus
 - Gruppe / Partner

- Bewegungsmöglichkeiten im Raum
 - vorwärts und rückwärts
 - rechts und links
 - hoch und tief

Aufstellungsformen und Handfassungen

- Aufstellungsformen bei Partner-Übungen
 - Gegenüber
 - Nebeneinander
 - Gegeneinander (Rücken an Rücken)
 - Hintereinander

- Aufstellungsformen in der Gruppe
 - Reihe
 - Gasse
 - Versetzte Reihen
 - Innenstirnkreis
 - Außenstirnkreis
 - Flankenkreis

- Handfassungen paarweise
 - Einhandfassung
 - Zweihandfassung
 - Unterarmfassung
 - Oberarmfassung
 - Butterflyfassung

- Raumebenen
 - Handgeräte können in verschiedenen Raumebenen bewegt werden:
 - Frontale Ebene (senkrecht vor dem Körper)
 - Horizontale Ebene (waagrecht über dem Körper)
 - Sagittale Ebene (senkrecht neben dem Körper)



Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz

Tanz / Tänze

- Einteilung von Tänzen
 - Folkloristischer Tanz
 - Ethnischer Tanz (afrikanischer Tanz)
 - Moderner Tanz

- Folklore-Tänze
 - Zwiefacher (Bayern)
 - Polka
 - Sirtaki
 - Square Dance

- Moderne Tänze
 - Hip-Hop
 - Jazz-Tanz
 - Rock'n Roll
 - Break –Dance

Musik / Musikalische Begleitung

- Rhythmus

Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus eines Musikstückes.

⇒ Durch Schnalzen, Klatschen, Stampfen, Hüpfen, Springen, kurze und lange Schritte, Einsatz von Klanginstrumenten oder Handgeräten kann der Rhythmus unterstützt werden.

- Taktarten

3/4 Takt (Walzer) und den *4/4 Takt* (Galopp)

- Klanggesten

Zu den Klanggesten gehört Klatschen, Stampfen, Schnalzen und Schlagen.

⇒ Mit Klanggesten kann

 - der Rhythmus geschult werden.
 - die Bewegung unterstützt werden.
 - die Kreativität angeregt werden.
 - ein Gruppenrhythmus gefunden werden.