

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Gymnastik und Tanz

Verfasser: Pia Erhard / Peter Pflaum

Teil A:

- Skript für den Prüfling -

Stand: September 2021

Fachgebiet Gymnastik und Tanz

- *Gymnastik mit Handgerät:*
 - klassische Handgeräte
 - Alltagsgegenstände
- *Tanz:*
 - Volkstänze/Folklore (Polka, Rheinländer, Square Dance,...)
 - Ethnische Tänze (Flamenco, Bauchtanz,...)
 - Gesellschaftstänze
 - Standardtänze (Walzer, Foxtrott,...)
 - Lateinamerikanische Tänze (Samba, Rumba,...)
 - Modetänze (Macarena, Gangnam Style,...)
 - Künstlerische Tänze (Jazz Dance, HipHop,...)
- *Ausdauerorientierte Formen der Fitnessgymnastik*
 - Aerobic, Step Aerobic,...
 - Ballkorobics, Rope Skipping,...

Schulung des Körpers in vielen Bereichen

- **Motorischer Bereich:** Verbesserung der aeroben Ausdauer
der Kraftausdauer
der Koordination
- **Kognitiver Bereich:** Verstehen und Erstellen einer Musikanalyse
Variationsmöglichkeiten kennen
Bewegungsgrundformen beschreiben
- **Sozialer Bereich:** Aufgaben verteilen und übernehmen
Selbstständigkeit
Kompromisse schließen
Meinung und Kritik sachlich äußern
Sich fair anderen gegenüber verhalten
- **Kreativer Bereich:** Förderung der eigenen Kreativität
Erfahren von
Improvisationsmöglichkeiten
- **Emotionaler Bereich:** Freude an Bewegung und Musik erleben
Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein

Bausteine einer Übung

- **Grundbewegungen**
- **Variation**
- **Kombination**
- **Improvisation**
- **Komposition**

Grundbewegungen

- gehen, laufen, hüpfen, springen (Bewegungen sind vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausführbar!)
- federn, drehen, strecken/beugen, schwingen, kreisen, rollen, kriechen,...
- Bewegungen mit verschiedenen Körperzentren:
Kopf, Schultern, Arme, Hände, Oberkörper, Becken, Beine, Füße
- Mit Handgerät:
Werfen/fangen, rollen, prellen, schwingen, kreisen, drehen, stoppen, balancieren,...

Variation

Abwandlung oder Veränderung eines Grundthemas in:

1. Form: verändern der Grundbewegungen, z.B gehen -> Ballengang
2. Raum: verändern der Bewegungsrichtung und der Raumwege
3. Rhythmus: verändern der Schnelligkeit und Länge einer Bewegung
4. Dynamik: verändern der Bewegungsausführung hinsichtlich Kraft und Spannung

Kombination

Bewegungsverbindungen, als Aufeinanderfolge von rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen

Improvisation

Spontanes Erfinden oder Gestalten

Komposition (Bewegungsgestaltung)

Festgelegte Gestaltung, die nachvollziehbar und wiederholbar ist.

→ Gliederung bestehend aus verschiedenen Teilen (A, B, C,...)

Ausgangsstellungen und Positionen

- Stände: Ballenstand, Kniestand, Grätschstand, Schlusstand,...
- Sitze: Langsitz, Grätschsitz, Schneidersitz, Fersensitz, Hocksitz,...
- Lagen: Bauchlage, Rückenlage, Seitlage
- Armhaltungen: Hochhalte, Seithalte, Tiefhalte, Vorhalte, Rückhalte

Raumwege

- geradlinig
- eckig
- rund
- kurvig

Tanzrichtung

In Tanzrichtung: gegen den Uhrzeigersinn – gegen Tanzrichtung: im Uhrzeigersinn

Bewegungsebenen

Bewegungen mit den Armen oder einem Handgerät

- *horizontale Ebene:* waagrecht über dem Boden oder dem Kopf
- *frontale Ebene:* senkrecht (Wand vor oder hinter dem Körper)
- *sagittale Ebene:* senkrecht (Wand seitlich neben dem Körper)
- *schräge Ebene:* schräg im Raum (z.B. von li oben nach re unten)

Aufstellungsformen

Reihe

- *Stirnreihe:* nebeneinander in gleicher Richtung
- *Gasse:* Zwei Reihen, Partner stehen mit dem Gesicht zueinander
- *Flankenreihe:* in einer Reihe hintereinander, Blickrichtung gleich

Kreis

- *Innenstirnkreis:* Gesicht zeigt zur Mitte
- *Außenstirnkreis:* Gesicht zeigt nach außen
- *Flankenkreis:* Jeweils die gleiche Schulter zeigt zur Mitte

Vierecksaufstellung

Beispiel Square Dance

Dreieck, sowie freie Aufstellung

Handgeräte und ihre Techniken

Handgerät	Technik am Ort oder in der Fortbewegung
Ball	Prellen (einhändig/beidhändig), Werfen und Fangen (einhändig/zweihändig), Rollen am Körper oder am Boden, über den Ball rollen, Balancieren und Führen/Übergeben
Band	Schwünge, Kreise, Achter, Schlangen, Spiralen, Werfen und Fangen, Techniken mit gefasstem Bandende Ausführungen in allen Ebenen
Seil	Schwingen, Kreisen, Achter, Durchschläge, Werfen und Fangen, Seilstopps und Wicklungen, Spiralen
Reifen	Schwingen, Kreisen, Achter, Rollen am Boden und am Körper, Rotieren/Kreisen, Werfen und Fangen, Durchschlagen und Überspringen

Musik – Theoretische Grundlagen

Beat: Grundschat, Metrum

Takt: geordnete Anzahl von Schlägen in Gruppen

Betonung: - gibt Taktart an

- welche Schläge im Takt betont werden

Bekannte Takte: 3/4 Takt (Walzer)

4/4 Takt (Galopp)

Rhythmus: - beschreibt die zeitliche Gestaltung und Ordnung von Musik

- entsteht durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen

- kann durch Klanggesten (Klatschen, Stampfen, Schlagen Schnalzen, Schnipsen,...) Klanginstrumenten oder Handgeräten unterstützt werden

Musikanalyse

Auszählen der Musik:

- Bestimmung des Taktes
- Erkennen der Musikabschnitte (Intro, Strophen, Refrain,...)
- Festlegen der formalen Struktur

Notieren von Besonderheiten: Pausen, Akzente, Instrumentalteil,...

Dynamik (leise, laut, zunehmend, abnehmend)

Choreographie

Genauere Planung und Einübung eines Tanzes oder Stückes unter Einbeziehung von Körper (Bewegungen)

Raum (Bewegungsweite, Raumwege,...)

Zeit (Tempo, Rhythmus)

Energie (kraftvoll – kraftlos,...)

Beziehung (nah – fern, ohne/mit Körperkontakt,...)

Aerobic

Aerobes Fitnessstraining auf Musik (regelmäßiger Rhythmus 4/4 Takt) mit verschiedenen Schrittmustern und Armbewegungen.

Varianten: Step Aerobic, BallKoRobics, Aquarobic, Zumba,...

Schritte: March, V-Step, Step Touch, Grapevine, Mambo,...

Literatur

Beck/Maiberg: Gymnastik Basics. Technik – Training – Methodik. Aachen. 2005.

Krombholz/Leis-Haase: Richtig Tanzen 1 – 3. München.2001/2002/2006.

Schuba/Hauser: Aerobic und Step Aerobic. Wiebelsheim.2012.