Gymnastik/Tanz

Skript zur theoretischen Prüfung

1. 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
- Gegensätze: hoch - tief, rund - eckig, weich - hart, schnell - langsam
- Einbeziehen von Klanggesten (z. B. Klatschen, Schnipsen, Stampfen)
- Evtl. turnerische (z. B. Rad) oder akrobatische Elemente (z. B. Schlusspyramide)
- Bei Partner-/Gruppenchoreografie: Farblich aufeinander abgestimmtes Outfit

Bewertungskriterien

- Bewegungsqualität: Körperhaltung, technische Ausführung, Genauigkeit, Bewegungsfluss und -dynamik
- Bewegungsrepertoire: Vielfalt, Schwierigkeit, Raumwege, Kreativität, Originalität, Aufbau (Intro, Hauptteil, Schluss).
  Bei Partner- oder Gruppenpräsentation: Zusammenspiel mit Partner/in oder Gruppe, Synchronität
- Musikinterpretation: Charakter, Rhythmus, Dynamik, Akzente, Bewegungsausdruck (Ausstrahlung, Präsenz)

2. Gymnastik mit Handgerät

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

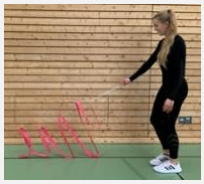
Das Handgerät wird in verschiedenen Ebenen bewegt:

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

Allgemeine technische Handhabung

- Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten.
- Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und folgt dem Verlauf des Zeigefingers.
- Das Handgelenk ist locker und flexibel.
- Es muss sich immer das ganze Band bewegen.
- Das Band darf sich nicht verknoten und sollte nicht „knallen“.

Techniken	
Schwünge und Kreise	• 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.
Schlangen und Spiralen 	• 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.
Werfen und Fangen	• Vorwärts oder rückwärts • Von einer Seite zur anderen Seite ⇒ Der Stab darf kurz hinter der Aufhängung gefasst und geworfen werden.

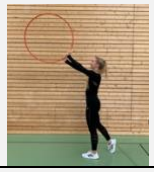
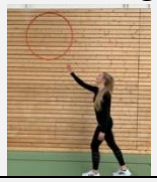
Musikauswahl

Für Choreografien mit dem Band eignen sich Musikstücke mit variierender Dynamik; sie werden der Ausdrucksstärke (harte und weiche Bewegungen) des Bandes am ehesten gerecht. Gleichförmig verlaufende Musikstücke lassen auch das Band schnell monoton wirken.

Reifen

Allgemeine technische Handhabung

- Fassungen: einhändig, beidhändig, weit, eng, gekreuzt
- Griffmöglichkeiten: Aufgriff und Untergriff
- Während der Übergabe in eine andere Hand den Reifenschwung nicht beenden.
- Beim einhändigen Arbeiten ist auf die Einbeziehung des freien Arms zu achten.
- Der Reifen darf den Boden nur beim Rollen und Zwirbeln berühren.

Techniken	
Schwingen und Kreisen 	• Pendelschwünge vor und neben dem Körper • Pendelschwünge vor dem Körper mit Übergabe (Handwechsel) • Achterschwünge • Kreisen vor dem Körper mit Übergabe im höchsten oder tiefsten Punkt • Kreisen um Taille, Beine, Hand, Unter-/Oberarm, Fuß ⇒ Die Ebenen sollen beim Schwingen eingehalten werden.
Drehen/Kippen	• Beidhändige, weite Fassung und Drehen vor dem Körper oder über dem Kopf (im Stand, im Knien) • Kippen des Reifens nach vorne und zurück • Stülpen des Reifens über den Körper
Werfen/Fangen 	• Werfen und Fangen am Ort • Werfen und Fangen in der Bewegung • Paarweises Werfen und Fangen (mit einem oder zwei Reifen)
Zwirbeln	• Zwirbeln in verschiedenen Stellungen: im einbeinigen Stand, mit Vor-/Seit-/Rückspreizen eines Beins, in der Standwaage • Während des Zwirbelns halb oder ganz um den Reifen herumlaufen • Zwirbeln mit Überspreizen eines Beins
Durchspringen	• Durchspringen des Reifens im Stand • Durchspringen des Reifens in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung
Rollen	• Rollen am Boden und Nachlaufen (Varianten: Sprünge/Durchsteigen) • Rollen mit Rückwärtsdrall (Reifen rollt zurück) • Rollen zum Partner ⇒ Der Reifen muss beim Abrollen genau senkrecht stehen, da er sonst in einem Bogen rollt oder schlingert. ⇒ Durch sanften Druck und langes Begleiten in die Bewegungsrichtung wird der Impuls zum Abrollen gegeben

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.

Merkmale des **Rope-Skippings** sind eine geringe Sprunghöhe, sowie konditionsstarkes und akrobatisches Springen allein, mit einem Partner oder in einer Gruppe.
Beim Rope-Skipping werden Ausdauer, Kraft und Koordination, vor allem durch das Anpassen der eigenen Bewegung an Seil, Partner und/oder Gruppe trainiert.

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.
- Das Seil soll nicht schlingern.
- Der Absprung erfolgt vom Fußballen aus. Er erfordert nur eine minimale Absprunghöhe, und im Gegensatz zum „gymnastischen“ Seilspringen werden die Fußspitzen nicht gestreckt, sondern die Füße nur so weit vom Boden abgehoben, dass das Seil zum Durchschwingen gerade genug Platz hat (ökonomisches Springen).
- Auch die Landung erfolgt auf dem Fußballen; dann wird der ganze Fuß blitzschnell bis zur Ferse abgerollt.

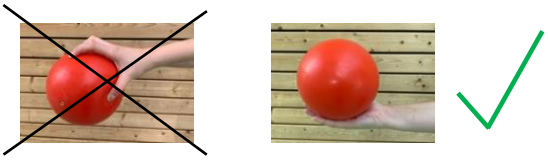
Erlernen eines neuen Sprungs

1. Springe den neuen Sprung zuerst ohne Seil. Halte das Seil dabei zusammengefaltet in der Hand.
2. Schwinge das Seil nun neben dem Körper mit.
3. Springe den neuen Sprung nun im Seil.
4. Wenn du sicher bist, springe den Sprung vorwärts/rückwärts oder kombiniere ihn mit anderen Sprüngen.

Ball

Allgemeine technische Handhabung

- Den Ball nicht mit den Fingern krallen.
- Die Hand passt sich der Form des Balles an.
- Freier Arm wird in Bewegung mit einbezogen.



Techniken	
Prellen 	• Prellen am Ort mit beiden Händen, der rechten Hand, der linken Hand, abwechselnd • In verschiedenen Höhen • Vor dem Körper, seitlich vom Körper • In verschiedenen Ausgangsstellungen: Stehen, Sitzen, Knien, Hocke, Bauch-, Rückenlage • Mit Zusatzaufgaben: eine Drehung ausführen, Handwechsel durch ½ Drehung, in die Hocke gehen, unter dem geprellten Ball durchlaufen, vor dem Fangen in die Hände klatschen • Prellen in der Fortbewegung: mit Hüpfer vw/rw einhändig/beidhändig • Schräges Prellen vor dem Körper mit Seitgalopp • Prellen und um den Ball herumgehen, -laufen, -hüpfen ⇒ Bei der Auf- und Abwärtsbewegung des Balles gehen die Hände mit.
Führen und Balancieren 	• Der Ball liegt auf der Handfläche oder dem Handrücken • Mit beiden Händen auch mit Kreuzen der Arme möglich • beidhändig, einhändig • In der Vor-, Tief-, Seit-, Hochhalte • In Kombination mit Gehschritten vorwärts, seitwärts, rückwärts
Schwingen	• Fließende Übergänge beim Schwingen • Unterschiedliche Schwungformen (Pendel-, Kreis-, Spiral- und Achterschwung) in verschiedenen Ebenen
Werfen und Fangen 	• Werfen und Fangen am Ort • Werfen und Fangen in der Bewegung • Hochwurf (geradlinig) mit einer Hand/beiden Händen • Bogenwurf (bogenförmig) über den Kopf oder den nach vorne ausgestreckten Arm • Mit oder ohne aufprallen lassen • Mit halber oder ganzer Drehung zwischen Werfen und Fangen • Paarweises Werfen und Fangen (mit einem oder zwei Bällen) ⇒ Der Ball wird beim Abwurf lange begleitet und leise gefangen. ⇒ Der ganze Körper geht mit der Bewegung mit. • Fangen: einhändig, mit überkreuzten Händen, mit dem Handrücken, hinter dem Körper oder durch ein anders Körperteil • Fangen im Stehen, Sitzen, Liegen, im Sprung

Rollen 	• Stehend oder in verschiedenen Positionen auf dem Boden, z. B. in Bauchlage den Ball von Hand zu Hand rollen oder im einbeinigen Kniestand unter dem aufgestellten Bein durchrollen • Ball rollen und nebenherlaufen • Hüpfen, Springen und Drehen neben und über dem Ball ⇒ Der Ball wird geräuschlos auf den Boden aufgesetzt. ⇒ Die Hand begleitet den Ball so lange wie möglich. ⇒ Der Ball darf während des Rollens nicht springen. ⇒ Das Aufnehmen des Balles erfolgt über die Fingerspitzen auf die Handfläche.

3. Tanz

Tanzformen

Gesellschaftstanz - privat bei Feiern oder öffentlichen Veranstaltungen, z. B. Bällen, Tanzcafés - Paartänze	Zum Beispiel: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha- Cha, Discofox, Rock'n'Roll, Paso Doble, Jive, Salsa
Folklore/Volkstanz - wird zu traditionellen Volksfesten oder in traditionellen Gesellschaften getanzt - kommt in allen Kulturen vor - bildet zusammen mit der Volksmusik eine untrennbare Einheit	Zum Beispiel: Ländler, Polka (Deutschland) Line Dance, Square Dance (USA) Irish Dance (Irland) Sirtaki (Griechenland)
Ethnischer Tanz - Tänze einer bestimmten ethnischen Gruppe	Zum Beispiel: Afro Dance, Indischer Tanz, Orientalischer Tanz/Bauchtanz
Künstlerischer Tanz - Bühnentänze, die vor einem Publikum dargeboten werden	Zum Beispiel: Jazztanz, Modern Dance, Musical, Stepptanz
Moderner Tanz - Aktuelle Tänze der Jugendkultur	Zum Beispiel: Hip-Hop, Breakdance, Techno

4. Fitnessgymnastik

Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, das Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.
Es gibt verschiedene Formen des Gruppenfitness-Trainings, z. B:

- **Step-Aerobic**
  Aerobic mit Hilfe einer Plattform, auf die man rauf- und runtersteigt
- **Zumba**
  Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen,
  z. B. Salsa, Reggeaton.
- **Tae Bo**
  Aerobic-Elemente kombiniert mit dynamischen Kampfsport-Elementen

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

Die meisten der Schritte können im Low Impact (ohne Springen, belastungsarm) oder im High Impact (mit Sprung, höhere Belastung für die Gelenke, anstrengender) ausgeführt werden.

Step-Aerobic

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

Grundschritte
Basic-Step, V-Step, Turn-Step, Over the Top, Lift-Steps (Knee-Lift, Side Lift, Back Lift),
Repeater (z. B. Repeater Knee)

Individuell trainieren
In der Fitnessgymnastik kannst du deinen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen entsprechend trainieren:

	einfacher	**schwieriger**
Koordination Arme-Beine	Arme weglassen oder vereinfachen	Intensive Armarbeit
Ausdauerleistung	Low Impact: ohne Sprung	High Impact: mit Sprung
Steppbretthöhe	niedriger	höher
Krafttraining	Leichtere/ohne Hanteln Vereinfachen der Übung, z. B.: Liegestütz auf Knien Sit-Up mit aufgestellten Beinen	Schwerere Hanteln Erschweren der Übung, z. B.: Liegestütz gestreckt Sit-Up mit angehobenen Beinen

Gymnastik/Tanz

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

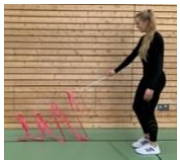
Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

1. Grundlagen zur Erstellung einer Choreografie

- Worauf achtest du bei der Musikauswahl?
- Welche Aspekte berücksichtigst du bei der Musikanalyse?
- Welche Aufstellungsformen und Raumwege kennst du?
- Welche Bewertungskriterien spielen bei einer Partner- oder Gruppenkomposition eine Rolle?

2. Gymnastik mit Handgerät

- Nenne verschiedene Techniken mit dem Band.
- Zu welchem Handgerät gehören die Techniken Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Führen und Balancieren?
- Zu welchem Handgerät gehört die Technik „Zwirbeln“? Was musst du hierbei beachten? Welche weiteren Techniken gibt es bei diesem Handgerät?
- Wie heißt diese Technik beim Handgerät Band? Welche weitere Handgelenkstechnik kennst du?



- Nenne fünf verschiedene Möglichkeiten des Prellens mit dem Gymnastikball.
- Worauf achtest du beim Rollen des Gymnastikballs?
- Welche Muskulatur wird beim Seilspringen stark belastet und sollte deshalb vor und nach dem Training gedehnt werden? Welches Gelenk solltest du zur Vorbereitung mobilisieren?
- Worin besteht der Unterschied beim Absprung im Rope-Skipping im Vergleich zum gymnastischen Seilspringen?
- Wie kannst du im Rope-Skipping schrittweise einen neuen Sprung erlernen?

3. Tanz

- Nenne drei Gesellschaftstänze.
- Zu welcher Tanzform gehört die Polka? Zu welcher gehören Hip-Hop und Breakdance?
- Welche weiteren Tanzformen kennst du? Nenne hierzu Beispiele.

4. Fitnessgymnastik

- Aus welchen Phasen besteht eine Aerobic-Einheit?
- Nenne 3 Grundschritte aus dem Step-Aerobic, die man mit oder ohne Sprung ausführen kann.
- Nenne vier Möglichkeiten, wie du in der Fitnessgymnastik das Training deinen konditionellen Voraussetzungen anpassen kannst.