

Gymnastik/Tanz

Praktische Prüfung

Der Prüfling legt einen **Zweikampf** ab.

→ Es wird eine Choreografie mit Handgeräten bewertet und eine freie Tanzgestaltung.

**Die Gymnastik/ Tanz-Note setzt sich aus den beiden
Choreografien zusammen**

$$(A + B) : 2 = G/T\text{-Note}$$

Bewertung:

- 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)

- Einhaltung der Zeitvorgabe

A) Gymnastik mit Handgerät

Choreografie mit Seil, Band, Reifen oder Ball

Präsentation einer Choreografie mit einem Handgerät in einer Gruppenkomposition.

Es können auch zwei verschiedene Handgeräte verwendet werden (z. B. Reifen und Ball).

- Die Mannschaft wählt als Grundlage für Ihre Übung die Pflichtübungen P6.
- Diese Übung wird zweimal hintereinander vollständig (inkl. Anfang und Schluss) auf eine selbst gewählte Musik geturnt
- Es sind mindestens 4 Gerätewechsel gefordert, drei davon über mindestens 2m.
- Änderungen im Raumweg, bei den Wechseln und bei zusätzlichen Übungsteilen (sogenannte Zwischenteile) sind gewünscht. Die Reihenfolge der Pflichtübung darf dabei nicht verändert werden
- Die Übung darf eine Zeit von 3:00 Minuten nicht überschreiten.

B) Tanz

Choreografie aus einem Tanzbereich

Präsentation eines Tanzes: Auswahl aus unterschiedlichen Kulturen (z. B. Volks- und Gesellschaftstanz) und Stilrichtungen (z. B. Hip-Hop, Break Dance, Musical Dance) in einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkomposition. Die Länge der Choreografie sollte zwischen 2 bis 3 Minuten liegen.

Gymnastik/Tanz & Rhythmische Sportgymnastik

Skript zur theoretischen Prüfung

Zusammensetzung einer Choreografie

Definition Choreografie

Abfolge von Bewegungen, die um die Auswahl einer bestimmten Musik aufgebaut ist. Die Musik inspiriert die Choreografie durch Tempo und Stimmung

Bestandteile einer Choreografie: Charakter, Körperausdruck, Körper- & Handgeräteeffekte, Raumausnutzung, Einheit, Verbindungen und Rhythmus

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 - Gerätewechsel

Eine Anerkennung eines Wechsels erfolgt:

- wenn dieser von mindestens 2/3 der Gruppenmitglieder verlustfrei durchgeführt wird. Die Wechsel müssen von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden.
- bei Nichteinhaltung der Distanz von einem oder mehreren Gruppenmitgliedern, wird der Wechsel in seiner Wertigkeit abgestuft

Die Wechsel werden eingeteilt in:

- Gerätewechsel weniger als 4m → A = 0,10 Punkte
- Gerätewechsel von 4 m und weniger als 8 m → B = 0,20 Punkte
- Gerätewechsel von 8m und mehr → C = 0,30 Punkte

Verbotene Elemente

Extreme Rückbeugen und Übungen mit deutlicher Belastung der Lenden- und oder Halswirbelsäule	Akrobatische Elemente
wie zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none">○ Bruststand○ Brücke○ Rückbeuge○ Sprung mit Rückbeuge○ Sprung mit Ring	wie zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none">○ Flugrolle○ Überschlag vw/ rw○ Kippen○ Flic Flac○ Salto

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, Steeptanz
Moderner Tanz Aktuelle Tänze der Jugendkultur	Zum Beispiel: Hip-Hop, Breakdance, Techno

Körpertechniken





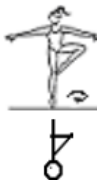
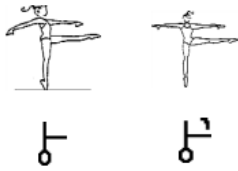

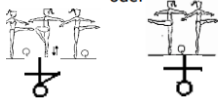
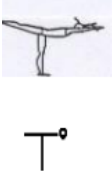

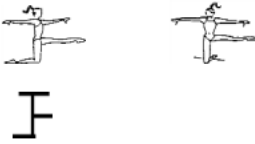





Körpertechniken werden unterteilt in Sprünge, Drehungen, Balancen und Beweglichkeit.

Sprünge: Pferdchensprung, Schersprung, Schrittsprung, Rehsprung

Drehungen: Passédrehung, Arabesquedrehung, Attitudedrehung, Fouetté

Balancen: Standwaage, Spagatstand, Kniestand, Kosakenstand

Beweglichkeit: Körperwelle am Boden, Spagat, Taucher, Rolle

<p>Pferdchensprung</p> 	<p>Schersprung unter Horizontale</p> 	<p>Schrittsprung $\geq 140^\circ$</p> 	<p>Rehsprung $\geq 160^\circ$</p> 
<p>1/1 Passé – Drehung</p> 	<p>Arabesque 90° oder seit 1/1 Drehung</p> 	<p>Attitude 90° rück Drehung</p> 	<p>Fouetté – Drehung 1 x Absetzen (gestrecktes Spielbein 90°)</p> <p>oder</p> 
<p>Standwaage vw ganze Sohle</p> 	<p>Spagatstand-Ganze Sohle gefasst vw, sw, mind. 160°</p> 	<p>Kniestand horizontal vw, sw</p> 	<p>Kosakenstand</p> 
<p>Körperwelle am Boden vw, rw</p> 	<p>Spagat am Boden</p> 	<p>Taucher vw ohne Aufstützen der Hände</p> 	<p>Rolle – vw</p> 



Körpertechniken werden in A-, B- und C-Schwierigkeiten eingeteilt:

Der Wert der Schwierigkeit ist:

A= 0,1 Punkte

B= 0,2 Punkte

C= 0,3 Punkte

A 0,1	B 0,2	C 0,3
<p>Strecksprung (muss mit Bogenspannung sein)</p> 	<p>Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung</p> 	<p>Strecksprung mit 1/1 Drehung</p> 