



Gymnastik und Tanz

Theorie

1. Handgeräte

- a Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für folgende Geräte?
- | | | |
|--------|---|---|
| Ball | Werfen, Fangen, Prellen, Rollen, Balancieren | 3 |
| Band | am Ort oder in der Bewegung, Kreisen, Schlangen, Auf- und Abschwünge, Achterschwünge, Schlagen, Spiralen | 3 |
| Seil | Ohne Springen:
Schwingen des Seils in verschiedenen Ebenen, mit verschiedenen Handauffassungen, Werfen
Mit Springen:
Federn am Ort ein-/beidbeinig, in der Fortbewegung ein-/beidbeinig, verschiedene Hüpfhaltungen, Sprünge mit Seildurchschlag | 4 |
| Reifen | Schwingen, Rollen, Werfen, Fangen, Kreisen, Drehen, Springen durch den Reifen, Übergeben des Reifens | 3 |
- b Welche Fehler können dir bei der Ausführung einer Bandgymnastik unterlaufen?
- | | |
|---|---|
| Knotenbildung,
Knallen des Bandes,
Körperberührung,
Umwickeln des Körpers,
keine gleich bleibende Dynamik | 3 |
|---|---|
- c Nenne Möglichkeiten des Ballprellens am Ort!
- | | |
|---|---|
| beidhändig, einhändig, vorne, seitwärts, senkrecht, schräg, im Sitzen | 3 |
|---|---|
- d Nenne verschiedene Schwünge mit dem Reifen!
- | | |
|---|---|
| Hoch- und Tiefschwingen,
Schrägschwingen,
vor dem Körper schwingen,
achter in verschiedenen Ebenen,
Schwingen im Stand/Fortbewegung | 3 |
|---|---|
- e Nenne die Möglichkeiten des Springens mit dem Seil!
- | | |
|---|---|
| am Ort,
in der Fortbewegung,
ein-/beidbeinig,
mit/ohne Federn,
Schrittsprünge,
Pferdchensprung | 3 |
|---|---|

2. Rhythmus

- a Mit welchen akustischen Klanggesten kann eine Bewegungsform rhythmisch begleitet werden?
- | | |
|--|---|
| Schnalzen, Stampfen, Klatschen, Patschen | 2 |
|--|---|
- b Mit welchen elementaren Instrumenten kann eine Bewegungsform rhythmisch begleitet werden?
- | | |
|---|---|
| Handtrommel, Bongo, Pauke, Triangel, Glocken, Schellenrasseln | 2 |
|---|---|
- c Nenne gymnastiktänzerische Grundformen!
- | | |
|---------------------------------|---|
| Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen | 2 |
|---------------------------------|---|
- d Nenne verschiedenen rhythmische Bewegungsfolgen!
- | | |
|--|---|
| vorwärts, seitwärts, rückwärts:
gehen, laufen, hüpfen, springen | 4 |
|--|---|

e	Welche Raumwege werden unterschieden?	geradlinig eckig: zick-zack (Treppenform etc.), kurvig: Kurven, Halbkreis, Kreis, Spirale	2
f	Unterscheide verschiedene Möglichkeiten des Laufens!	Laufen am Ort (mit Beine heben), Laufen im Kreis, Laufen mit Anfersen, federndes Laufen, Laufen mit großen/kleinen Schritten, Vor-, Rück-, Seitwärtslaufen	4
g	Welche Grundkenntnisse aus der Musik sind für Gymnastik und Tanz erforderlich?	Notenwerte, Taktarten, Punktierung, Tempobezeichnung, Formenlehre	3
h	Was sind die Hauptinhalte des Fachs „Gymnastik und Tanz“?	musische Gymnastik, Bewegungsfähigkeit, Bewegungsfantasie, Bewegungsformung	2

3. Tanz

a	Nenne Aufstellungsformen für das folkloristische Tanzen!	Kreis-, Gassen-, Viereckaufstellung	2
b	Welche Tanzfassungen unterscheidet man?	Einhand-/Zweihandfassung, Unterarm-/Oberarmfassung, Hüft-, Schulter-, Butterfly-Fassung, Kreuzfassung	3
c	Welche typischen Tanzfiguren im Stil des nordamerikanischen Mixers kennst du?	Circle left/right, forward and back, turn around left/right, Dosado, Swing, Lady's Chain	2
d	Welche Faktoren bestimmen jede gymnastisch-tänzerische Bewegung?	Technik, Raum, Rhythmus, Partner-Gruppe	2
e	Was bedeutet der Begriff „Jazzhand“ im Jazztanz?	Finger und Daumen weit voneinander gespreizt und in Spannung	1
f	Was versteht man unter „Musikinterpretation“?	Der Tanz spiegelt die Musik wieder; ist passend zur Musik gestaltet.	1
g	Welche Eigenheiten eines Musikstückes musst du herausfinden, wenn du eine Bewegungsgestaltung erarbeiten willst?	Rhythmus – Bewegungsgrundformen Rhythmuswechsel – Tempowechsel Lautstärke – Bewegungsweite Form des Stückes – Wiederholung, Variation	2



Gymnastik und Tanz

Praxis

Die praktische Prüfung setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

1. Disziplin I: komplexe Komposition (Kür) im Tanz (auch mit Partner oder in der Gruppe)

Hinweise:

- Bewegungsgestaltung aus einem der **Tanzbereiche**: Folklore, ethnischer Tanz, Gesellschaftstanz, künstlerischer Tanz
- Die Dauer des Prüfungsteils sollte maximal **4 Minuten** betragen.
- Es besteht die Möglichkeit, methodisch unterschiedlich vorzugehen:
 - Von der Lehrkraft festgelegte Kompositionen
 - Von Schülerinnen selbst gewählte und erarbeitete Kompositionen (freie/gelenkte Improvisation)

Wertung:

- max. 30 Punkte

Bewertungskriterien: Für den jeweils gewählten Tanzbereich sind folgende **Kriterien bei der Beurteilung** zu beachten:

- **Allgemeine:**
 - Begriffsdefinition
 - Kulturelle Hintergründe
 - Stilelemente
- **Spezielle:**
 - Musikinterpretation
 - räumliche Gestaltung
 - Bewegungsvariationen
 - Bewegungsqualität
 - Bewegungsausdruck

2. Disziplin II: komplexe Komposition (Kür) in Gymnastik mit einem Handgerät

Hinweise:

- Freie Wahl des Handgerätes: Keulen, Band, Reifen, Seil, Stab, Ball
- Die Kür darf nur alleine vorgeführt werden
- Die Dauer des Prüfungsteils sollte 40 – 65 Takte (max. 5 Minuten) mit gegengleichen Wiederholungen umfassen.

Wertung:

- max. 30 Punkte

Bewertungskriterien:

- **Spezielle Kriterien für Handgeräte**
 - Sachgerechter Umgang mit dem speziellen Handgerät
 - richtiger Ablauf der Bewegungsfolge
 - Einhalten des Rhythmus
 - Bewegen im Raum/zum Partner
 - Bewegungsfluss/Übergänge/Koordination
- **Techniken in verschiedenen Ebenen (frontal, horizontal usw.)**

Insgesamt dienen folgende Beurteilungskriterien zur Bewertung:

Technische Ausführung	Beziehung zwischen Musik und Bewegung	Ausdrucksfähigkeit und Originalität	Räumliche Gestaltung	Note
technisch richtige Ausführung aller Elemente; sehr gute Körperhaltung; harmonischer Bewegungsfluss Umgang mit Handgeräten: sehr sichere Handhabung	sehr gute Übereinstimmung von Musik und Bewegung; (ggf.) sehr gelungene Umsetzung von Musik in Bewegung	sehr große Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; bei von den Schülern selbst zusammengestellten Übungsverbindungen bzw. Tänzen: sehr originell und ideenreich in Gestaltung und Bewegung	vielseitige und ideenreiche Raumausnutzung; (ggf.) sehr gute Übereinstimmung mit dem Partner oder innerhalb der Gruppe	1
technisch richtige Ausführung der meisten Elemente; gute Körperhaltung; weitgehend harmonischer Bewegungsfluss Umgang mit Handgeräten: vereinzelt geringe Unsicherheiten	gute Übereinstimmung von Musik und Bewegung; (ggf.) gute Umsetzung von Musik in Bewegung	gute Ausdrucksfähigkeit; bei von den Schülern selbst zusammengestellten Übungsverbindungen bzw. Tänzen: originell und ideenreich in Gestaltung und Bewegung	gute Raumausnutzung; (ggf.) vereinzelt keine Übereinstimmung mit dem Partner oder innerhalb der Gruppe	2
wiederholt kleinere Fehler in der technischen Ausführung; kleine Ungenauigkeiten in der Körperhaltung; Bewegungsfluss nicht in allen Teilbereichen harmonisch	Musik und Bewegung weichen vereinzelt voneinander ab	geringe Ausdrucksfähigkeit; bei von den Schülern selbst zusammengestellten Übungsverbindungen bzw. Tänzen: wenig ideenreich in Gestaltung und Bewegung	selten Wechsel in der Raumausnutzung; (ggf.) vereinzelt keine Übereinstimmung mit dem Partner oder innerhalb der Gruppe	3
wiederholt große Fehler in der technischen Ausführung; wiederholt Ungenauigkeiten in der Körperhaltung; Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen	Musik und Bewegung weichen häufig voneinander ab	sehr geringe Ausdrucksfähigkeit; bei von den Schülern selbst zusammengestellten Übungsverbindungen bzw. Tänzen: fehlende Originalität in Gestaltung und Bewegung	fehlender Wechsel in der Raumausnutzung; (ggf.) häufig keine Übereinstimmung mit dem Partner oder innerhalb der Gruppe	4
große Fehler in der technischen Ausführung der meisten Elemente; deutliche Abweichung von der richtigen Körperhaltung; Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen Umgang mit Handgeräten: sehr unsichere Handhabung	kaum Übereinstimmung von Musik und Bewegung	kaum vorhandene Ausdrucksfähigkeit und Originalität in Gestaltung und Bewegung	mangelhafte Raumausnutzung; (ggf.) kaum Übereinstimmung mit dem Partner oder innerhalb der Gruppe	5
große Fehler in der technischen Ausführung aller Elemente; äußerst mangelhafte Körperhaltung; fehlender Bewegungsfluss Umgang mit Handgeräten: deutlich erkennbare Mängel	keine Übereinstimmung von Musik und Bewegung	fehlende Ausdrucksfähigkeit und Originalität in Gestaltung und Bewegung	sehr schlechte Raumausnutzung; (ggf.) keine Übereinstimmung mit dem Partner oder innerhalb der Gruppe	6

Disziplin	Beschreibung	Punkte max.	
		Richtigkeit: Bewegungsfolge, Rhythmus, Raum	Technik: Körpertechnik, Handgerät
1. Gymnastik mit Handgerät	Ausdruck: Bewegungskarakter, Musikalität, Koordination	10 P	10 P
	Musikinterpretation	10 P	6 P
	räumliche Gestaltung	6 P	6 P
	Bewegungsvariation	6 P	6 P
	Bewegungsqualität	6 P	6 P
	Bewegungsausdruck	6 P	6 P
2. Tanz			

Notenschlüssel:

Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	60 - 52	51 - 42	41 - 34	33 - 24	23 - 14	13 - 0