



Gymnastik und Tanz

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

1. Grundformen

a) Wie kann die Grundform Gehen verändert werden?

Tempo

Dynamik

Rhythmus

b) Unterschied zwischen Springen und Hüpfen?

- *Sprung: er besteht aus kräftigen Absprung, Flugphase und elastischer Landung.*

- *Hüpfen: man landet auf dem gleichen Bein, mit dem man abgesprungen ist, das andere Bein bleibt unbelastet, dann erfolgt ein Wechsel, eine rhythmische Bewegung.*

2. Bewegungen im Raum

a) Raumebenen

Horizontal > waagrecht über den Körper bzw. um den Körper herum

Frontal > vor dem Körper

Sagittal > seitlich neben dem Körper

b) Raumwege

Geradlinig

Eckig

Rund

Kurvig

c) Paarweise Aufstellungsformen

Gegenüber > Frontalstellung

Gegeneinander > seitlich versetzt gegenüber

Nebeneinander > Seitstellung

Hintereinander

d) Gruppenaufstellungen

Reihe (hintereinander),

Linie (nebeneinander),

Gasse (gegenüber),

Versetzte Reihe (hintereinander versetzt)

Innenstirnkreis (Kreislinie, Blick nach innen)

d) Erkläre die normale Tanzrichtung.

Die übliche Tanzrichtung ist immer entgegen dem Uhrzeigersinn.

Abweichungen davon müssen immer angegeben werden.

3. Rhythmus

- a) Was ist Rhythmus bzw. wodurch entsteht Rhythmus?
Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus eines Musikstückes.
- b) Durch was kann man Rhythmus unterstützen?
Durch schnalzen, klatschen, stampfen, hüpfen, springen, kurze und lange Schritte, Einsatz von Klanginstrumenten oder Handgeräten.
- c) Welche zwei Takte kennst Du?
*3/4 Takt (Walzer)
4/4 Takt (Galopp)*
- d) Mit welchen akustischen Klanggesten und elementaren Instrumenten kann eine Bewegungsform rhythmisch begleitet werden?
*Klanggesten: Schnalzen, Stampfen, Klatschen, Patschen
Instrumente: Handtrommel, Bonga, Pauke, Triangel, Glocken, Schellenrasseln*
- e) Welche Ziele haben Klanggesten? Was können sie bewirken?
*Rhythmusschulung
Bewegungsunterstützung
Kreativität
Gruppenrhythmus finden*

4. Tanz ohne Handgeräte

- a) Verschiedene Tanzgruppen
*Folklore > Kolo, Square
Ethnischer Tanz > Afro, Indischer Tanz
Künstlerischer Tanz > Jazz, Ballett
Gesellschaftstanz > Walzer Foxtrott, Rock`n Roll
Moderner Tanz > Techno, Hip-Hop, Breakdance*
- b) Was heißt Break, und woher stammt der Tanz?
*Break = Lücke, Unterbrechung
Entstand Ende der 70er in den Gettos der Bronx,
getanzt von afroamerikanischen Jugendlichen*

5. Tanz mit Handgeräte

- a) Nenne verschiedene Handgeräte!
*Ball
Band
Seil
Reifen
Stab*
- b) Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für diese Geräte?
*Ball: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren
Band: Schwünge, Kreisschwünge, Achterschwünge, Schlagen, Spirale
Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen
Reifen: Rollen, Werfen, Fangen, Drehen, Schwingen, Kreisen*

6. Begriffsklärung

a) gesundheitliche Wirkung des Tanzens

*Verbesserung der aeroben Ausdauer
der Kraftausdauer
der Koordination und der eigenen Kreativität.*

b) Schulung sozialer Fähigkeiten

*Kompromisse schließen
Aufgaben übernehmen
eigene Meinung äußern oder auch zurückhalten
Kritik sachlich äußern und entgegennehmen
fair den anderen gegenüber, ein miteinander*

c) Improvisation

*Aus dem Stehgreif heraus
Darstellung eines bestimmten Themas
Variieren bestimmter Bewegungsformen
Spontane tänzerische Darstellung*

d) Isolation

*Körperteile werden unabhängig voneinander bewegt,
z.B. Beckenverschiebung nach links und die Schulter nach rechts*

e) Choreographie

*Genaue Planung und Einübung eines Tanzes
Entwurf und Gestaltung*

f) Pirouette

Eine einbeinig, im Ballenstand ausgeführten Drehungen.