



## 1 Begriffe

**Gymnastik** ist die „Kunst der Leibesübungen“

(kommt aus dem Griechischen, gymnazein = turnen, üben)

Ziel ist die Stärkung und Bildung des Körpers und der Gesundheit, es geht also vor allem um sportliche Elemente.

**Tanz** ist die Verbindung von Musik und Bewegung des Körpers. Wichtig sind hier auch künstlerische, soziale oder gesellschaftliche Elemente.

**Rhythmische Sportgymnastik** ist eine Sportart, die diese beiden Richtungen verbindet. Auf einer 13x13 m großen Fläche wird einzeln oder als Gruppe mit Handgeräten zu Musik geturnt / getanzt. Ein Kampfgericht aus mehreren Richtern bewertet dabei die Schwierigkeit und die Ausführung der Bewegungen. Seit 1984 ist Rhythmische Sportgymnastik eine olympische Disziplin.

## 2 Positive Auswirkungen von Gymnastik und Tanz

Gesundheit: Verbesserung der aeroben Ausdauer  
und der Kraftausdauer

Koordination: Rhythmusschulung, Gleichgewichtsfähigkeit,  
Gewandtheit

Soziale Fähigkeiten: Teamfähigkeit, eigene Meinungen und Ideen  
einbringen, aber auch Kompromisse schließen  
können

## 3 Tanzbereiche

Die unterschiedlichen Tänze und Tanzstile lassen sich in vier Bereiche einteilen:

**Gesellschaftstanz**, z. B. Walzer, Foxtrott, Rock`n`Roll

**Folkloretanz**, z. B. Square Dance, Polka, Sirtaki

**Künstlerischer Tanz**, z. B. Jazztanz, Ballett

**Moderner Tanz**, z. B. Aerobic, HipHop, Break-Dance



## 4 Kriterien für das Erstellen einer Choreografie

- Wiederhole bestimmte Schrittfolgen mehrfach!
- Beachte die Raumwege!
- Das Musikstück muss zum Tanz (und zum Handgerät) passen. (→ Charakter der Musik, Tempo, Rhythmus)
- Verwende unterschiedliche Techniken des Handgeräts.
- Mögliche Aufstellungsformen für Gruppen von Tänzerinnen:  
Reihe, Linie, T, Kreis Stern, Dreieck, Block, Keil und Mischformen
- Tänze nicht zu lange in der gleichen Formation, aber wechsele auch nicht ständig.
- Mögliche Bewegungsgrundformen:  
gehen, laufen, hüpfen, springen (langsam oder schnell)
- Mögliche Stimmungen, die tänzerisch-spielerisch ausgedrückt werden können:  
Freude, Trauer, Angst, Müdigkeit, Aufgeregtheit, Hektik, Ruhe, ...
- Mögliche Klanggesten, die Bewegung akustisch begleiten können:  
klatschen mit den Händen, stampfen mit dem Fuß, schnalzen mit den Fingern, ...

## 5 Fachbegriffe für bestimmte Bewegungsarten

<b>Brush</b>	Bürsten oder Wischen mit einem unbelasteten FuÙe über den Boden
<b>Contraction</b>	Zusammenziehen verschiedener Muskelpartien
<b>Opposition</b>	Gegenbewegung
<b>Plié</b>	Beugen der Knie bei gleichzeitiger Belastung
<b>Isolation</b>	Unabhängige Bewegung eines Armes oder Beines
<b>Jazzhand</b>	Offene Handhaltung und gestreckte Finger
<b>Kick</b>	Vorstrecken des unbelasteten Unterschenkels aus der Beuge (z. B. wie bei einem Schuss beim Fußball), verschiedene Richtungen möglich
<b>Kick-Ball-Change</b>	Drei Bewegungen in zwei Zählzeiten: <ul style="list-style-type: none"><li>- Rechts „kick“ vor (1)</li><li>- Rechter Fußballen hinter dem linken Fuß kurz belasten</li><li>- Gewichtsverlagerung auf links (2)</li></ul>



## 6 Handgeräte

Handgeräte sind: **Band, Ball, Seil, Reifen, Keulen**

### a) Band

#### Richtige Handhaltung

Das Stockende liegt in der Handfläche und ist umschlossen von den Fingern. Zeigefinger und Daumen stützen den Stock.

#### Richtige Bewegungsausführung

Der Arm ist gestreckt. Große Bewegungen werden aus dem Schultergelenk heraus ausgeführt, kleine Bewegungen aus dem Handgelenk. Die gesamte Länge des Bandes soll in Bewegung bleiben.

#### Fehlermöglichkeiten

Knotenbildung, Knallen des Bandes, Umwickeln den Körpers, keine gleich bleibende Bewegung des Bandes, nicht die gesamte Länge ist in Bewegung

#### Bewegungsformen

Schwingen, Kreisschwünge, Achterschwünge, Schlangen, Spiralen



### b) Ball

#### Richtige Handhaltung

Der Ball liegt in der offenen Hand. Nicht greifen!

#### Richtige Bewegungsausführung

Mitgehen des Armes bzw. der Hand, Ball beim Werfen aus der Hand herausrollen lassen, beim Fangen entgegen gehen, geräuschlos fangen

#### Fehlermöglichkeiten

Ball verlieren, Ball von oben greifen, unsichere Bewegungen beim Fangen

#### Bewegungsformen

Rollen, prellen, werfen, fangen, balancieren

Beidhändig, einhändig, vorne, seitwärts, unter dem gestreckten Bein hindurch, in der Hocke, um den Körper, senkrecht, schräg, im Sitzen





# GYMNASTIK UND TANZ

## c) Seil

### Richtige Handhaltung

Die Seilenden werden mit Daumen und Zeigefinger gefasst und mit den anderen Fingern umschlossen. Seillänge bis zum Unterarm.

### Richtige Bewegungsausführung

Möglichst wenig abspringen (dadurch können die Beine fast gestreckt bleiben), Kreis aus den Schultern oder aus den Handgelenken, Seil soll nicht „schlackern“

### Fehlermöglichkeiten

Seil um die Hand wickeln, verheddern, Hängenbleiben des Seils (z. B. an Füßen)

### Bewegungsformen

Schwingen, springen, laufen, hüpfen, federn

Am Ort, in der Fortbewegung, vorwärts, rückwärts, einbeinig, beidbeinig, Schrittsprünge, Pferdchensprünge, gekreuzter Durchschlag, Seitgalopp, Schwingen des Seils in verschiedenen Ebenen, Werfen



## d) Reifen

### Richtige Handhaltung

Reifen mit drei Fingern halten oder zwischen Daumen und Zeigefinger rollen und fangen

### Richtige Bewegungsausführung

Reifen senkrecht aufsetzen, weiche führende Hand- bzw. Armbewegungen, beim Werfen Reifen einen Drehimpuls geben, beim Fangen mit der Hand dem Reifen entgegengehen, ruhig, nicht ruckartig, genau in einer Ebene

### Fehlermöglichkeiten

Umfallen des Reifens, Wackeln, aus der Spur laufen, verlieren des Reifens beim Schwingen

### Bewegungsformen

Rollen, werfen, fangen, drehen, schwingen, Kreisen

