



## Gymnastik und Tanz

### Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

#### Quali / Sport

#### Gymnastik und Tanz

<u>Nr.</u>	<u>Fragen</u>	<u>Antworten</u>
1	Durch was kann die Grundform Gehen verändert werden? Nenne 3 Beispiele.	Tempo, Dynamik und Rhythmus.
2	Worin liegt der Unterschied zwischen Hüpfen und Springen? Gib jeweils Beispiele.	Sprung > Er besteht aus kräftigem <i>Absprung</i> , Flugphase und elastischer <i>Landung</i> . Hüpfen > Man landet auf dem gleichen Bein, mit dem man abgesprungen ist, das andere Bein bleibt unbelastet, dann erfolgt ein <i>Wechsel</i> , eine <i>rhythmische</i> Bewegung.
3	Nenne 3 Raumebenen und beschreibe sie.	Horizontal > <i>waagrecht</i> über den Körper bzw. um den Körper herum <i>Frontal</i> > vor dem Körper <i>Sagittal</i> > seitlich neben dem Körper
4	Welche Raumwege kennst du?	Geradlinige, eckige, runde und kurvige Raumwege.
5	Welche Aufstellungsformen kennst du?	Gegenüber > Frontalstellung Gegeneinander > seitlich versetzt gegenüber Nebeneinander > Seitstellung Hintereinander
6	Erkläre die normale Tanzrichtung.	Die übliche Tanzrichtung ist immer <i>entgegen dem Uhrzeigersinn</i> . Abweichungen davon <i>müssen immer</i> angegeben werden.
7	Was ist Rhythmus?	Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus eines Musikstückes.
8	Durch was kann man Rhythmus unterstützen?	Durch Schnalzen, Klatschen, Stampfen, Hüpfen, Springen, kurze und lange Schritte, Einsatz von Klanginstrumenten oder Handgeräten.
9	Welche zwei Takte kennst du?	<i>3/4 Takt</i> (Walzer) und den <i>4/4 Takt</i> (Galopp)
10	Was versteht man unter Klanggesten?	Klatschen, Stampfen, Schnalzen, Schlagen.
11	Welche Ziele haben Klanggesten? Was können sie bewirken?	Rhythmusschulung, Bewegungsunterstützung, Kreativität, Gruppenrhythmus finden.
12	Welche Gruppenaufstellungen kennst du? Beschreibe sie kurz.	<i>Reihe</i> (hintereinander), <i>Linie</i> (nebeneinander), <i>Gasse</i> (gegenüber), <i>Versetzte Reihe</i> (hintereinander versetzt), <i>Innenstirnkreis</i> (Kreislinie, Blick nach innen)

<u>Nr.</u>	<u>Fragen</u>	<u>Antworten</u>
13	Welche gesundheitlichen Wirkungen hat Gymnastik und Tanz?	Verbesserung der <i>aeroben Ausdauer</i> , der Kraftausdauer, der Koordination und der eigenen <i>Kreativität</i> .
14	Welche sozialen Fähigkeiten werden geschult?	Kompromisse schließen, Aufgaben übernehmen, eigene Meinung äußern oder auch zurückhalten, Kritik sachlich äußern und entgegennehmen, fair den anderen gegenüber, ein Miteinander!
15	Was versteht man unter Improvisation?	Aus dem Stehgreif heraus Darstellung eines bestimmten Themas Variieren bestimmter Bewegungsformen Spontane tänzerische Darstellung
16	Was heißt Isolation? Nenne ein Beispiel!	Körperteile werden unabhängig voneinander bewegt, z.B. Beckenverschiebung nach links und die Schulter nach rechts.
17	Was versteht man unter Choreographie?	Genauere Planung und Einübung eines Tanzes Entwurf und Gestaltung
18	Zähle 5 Handgeräte auf!	Ball, Band, Seil, Reifen und Keule.
19	Nennen verschiedene Techniken mit dem Band.	Schwingen, kreisen, schlängeln, Spiralen, Achter, Handwechsel und Würfe.
20	Nenne verschiedene Techniken mit dem Ball.	Rollen, prellen, werfen, fangen, führen und balancieren.
21	Nenne verschiedene Techniken mit dem Seil	Springen, schwingen, laufen und hüpfen.
22	Was ist Rope Skipping ?	Eine neue Form des Seilspringens. Merkmale sind geringe Sprunghöhe, konditionsstarkes und akrobatisches Springen, Partner- und Gruppenformen.
23	Nenne die 5 Tanzgruppen.	<i>Folklore</i> > Kolo, Square <i>Ethnischer Tanz</i> > Afro, Indischer Tanz Künstlerischer Tanz > <i>Jazz, Ballett</i> Gesellschaftstanz > <i>Walzer Foxtrott, Rock 'n' Roll</i> <i>Moderner Tanz</i> > Techno, Hip-Hop, Breakdance
24	Zu welcher Gruppe von Tänzen gehört Hip-Hop und Break?	Moderner Tanz
25	Was heißt Break und woher stammt der Tanz?	Break = <i>Lücke, Unterbrechung</i> Entstand Ende der <i>70er in den Gettos der Bronx</i> , getanzt von schwarzen Jugendlichen.
26	Erkläre die Fachausdrücke Tap, Kick, Knee lift, Flex und Chasse.	Tap > ein unbelastetes Aufsetzen z.B. der Fußspitze Kick > ein Anheben des Unterschenkel nach vorne Knee lift > ein Heben des Knies vorwärts Chasse > Nachstellschritt
27	Was sind Pirouetten?	Alle <i>einbeinig</i> , im Ballenstand ausgeführten Drehungen.