

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 Tanzstile	<i>Folklore</i> > Kolo, Square <i>Ethnischer Tanz</i> > Afro, Indischer Tanz Künstlerischer Tanz > <i>Jazz, Ballett, Modern Dance</i> Gesellschaftstanz > <i>Walzer Foxtrott, Rock 'n' Roll</i> Urban styles > z. B Breakdance, Streetdance, Dancehall, house dance, Vouging,
24	Was versteht man unter Hip Hop? Erkläre und beschreibe dessen „3 Säulen.“	Hip Hop ist der Oberbegriff für eine soziokulturelle Bewegung, welche in den 60/70 er Jahren in der USA , genauer gesagt in den Vierteln der Bronx , ihren Anfang nahm. Sie baut auf drei Säulen auf: Der Kunst (Graffitikunst, writing), der Musik (Djing, Rap- Gesang , Scratching, Sampling) ,demTanz(Electric Boogaloo, Locking , Popping, Breakdance, Streetdance)
25	Warum heißt der Stil Breakdance „Breakdance“? Nenne die 3 Ebenen , in welchen beim	Der Dj unterbrach ein Musikstück , in dem er von dem Stück nur den Instrumentalteil spielte. Ihn mischte er mehrmals hintereinander zu einem Loop so dass er länger wurde .Das war der Break , die Unterbrechung des Stücks . Zu diesen Breaks tanzten die Tänzer mit verrückten Drehungen und Schritten , die oft auf dem Boden vollzogen wurden. So entstand der Name Break-Boys, bzw. Breakdance

	Breakdance getanzt wird.	<ul style="list-style-type: none"> - Uprocking: Alle Bewegungen im Stand, vorwiegend kick ball change Kombinationen, die zum Boden führen können - Downrocking: Verbindungen am Boden - Powermoves : Akrobatische Bewegungen am Boden.
26	Erkläre folgende Schritte: Tap, step touch, Pirouette, chasse, kick, point	<p>Tap > ein unbelastetes Aufsetzen z.B. der Fußspitze</p> <p>Step touch: Belasteter Schritt nach rechts und links wird unbelastet daneben aufgesetzt.</p> <p>Pirouette: Einbeinig im Ballenstand ausgeführte Drehung.</p> <p>Kick > ein Anheben des Unterschenkel nach vorne</p> <p>Chasse > Nachstellschritt</p> <p>point: Totales Strecken des Fußes</p>
27	Was versteht man unter Streetdance?	<p>Der Streetdance entstand 1984. In diesem Tanzstil werden Elemente aus dem Jazzdance, und allen oben genannten „Urban styles“ vermischt. Es wird meist auf den off- beat (und eins und zwei,....) getanz, und der groove im Oberkörper der „bring up“ dazu gemischt. Dieser Stil gehört der Hip Hop Kulturbewegung an.</p>