

Quali Sport - Theorie
Leisten, Gestalten, Spielen
Gymnastik/Tanz



Aufgaben der schulischen Gymnastik

- Entwicklung der Bewegungsfähigkeit und der Bewegungsphantasie
- Formung der Bewegung

Handgeräte der Gymnastik

Ball, Reifen, Seil, Band und Keule.

Grundformen der Bewegung

Gehen, Laufen, Springen, Federn, Hüpfen, Schwingen.

4 Faktoren der Bewegung?

Technik, Raum, Rhythmus, Gruppe/Partner

Aufstellungsformen bei Partnerübungen

Gegenüberstellung, Nebeneinanderstellung, Gegeneinanderstellung,
Hintereinanderstellung

Aufstellungsformen in der Gruppe

Stirnreihe, doppelte Stirnreihe, Innenstirnkreis, Flankenkreis links/rechts,
Flankenreihe, Gasse, Außenstirnkreis.

Aufstellungsformen beim Volkstanz

Square (Viereck), Kutsche (Dreieck), Kette.

Raumebenen der Handgeräte

Frontale Ebene: Es ist die senkrechte Ebene vor dem Körper, gekennzeichnet, durch die Richtungen hoch-tief und links-rechts.

Horizontale Ebene: Es ist, die waagrechte Ebene unter bzw. über dem Körper, gekennzeichnet durch die Richtungen vorwärts-rückwärts und links-rechts.

Sagittale Ebene: Es ist die senkrechte Ebene neben dem Körper, gekennzeichnet durch die Richtungen vorwärts-rückwärts und hoch-tief.

Einteilung der Tänze

Folkloristischer Tanz, ethnischer Tanz, moderner Tanz.

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Gymnastik/Tanz

Nenne einige Figuren die im Folk-Tanz angewandt werden.

Dosido: Herumgehen um den Partner ohne Frontveränderung.

Allemande: Rechte (linke) Hände in Kopfhöhe aneinanderlegen, herumgehen.

Promenade: Partner stehen schräg hintereinander, Handfassung in Schulterhöhe.

Folkloretänze

Sirtaki, Polka, Hava Nagila, Square Dance, Flamenco, Salsa.

Moderne Tänze

Hip-Hop, Jazz-Tanz, Rock`n Roll, Break-Dance.