

Gymnastik & Tanz

<u>Frage</u>	<u>Antwort</u>
1. Welche Handgeräte gibt es in der Rhythmischen Gymnastik?	Ball, Band, Keulen, Seil, Reifen
2. Wie lauten die Grundformen der Bewegung?	Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen
3. Welche körpertechischen Grundformen gibt es?	Drehung, Balance, Sprung und Beweglichkeit
4. Nenne vier verschiedene Sprünge in der Rhythmischen Gymnastik.	Pferdchensprung, Schersprung, Spagatsprung, Rehsprung
5. Nenne vier verschiedene Balancen in der Rhythmischen Gymnastik.	Standwaage, Passéstand, Standspagat, Arabesquéstand
6. Nenne vier verschiedene Drehungen in der Rhythmischen Gymnastik.	Schrittdrehung, Tipp Turn, gegangene Drehung, Pencildrehung
7. Nenne vier verschiedene Beweglichkeitselemente in der Rhythmischen Gymnastik.	Spagat, Rad, Rolle, Taucher
8. In welchen Raumebenen werden die Handgeräte bewegt?	Sagittale Ebene, Vertikale Ebene und Horizontale Ebene
9. Welche Gerätetechniken mit dem Band kennst du?	Schwünge, Spiralen, Schlangen, Werfen/Fangen
10. Welche Gerätetechniken mit dem Ball kennst du?	Rollen am Körper, Rollen am Boden, passives Prellen, aktives Prellen, Werfen/Fangen
11. Welche Gerätetechniken mit dem Reifen kennst du?	Rollen am Körper, Rollen am Boden, Zwirbeln, Schwünge, Werfen/Fangen
12. Welche Gerätetechniken mit dem Seil kennst du?	Achterschwünge, Lasso, Einwickeln, Werfen/Fangen, Lösen der Handfassung
13. Welche Gerätetechniken mit den Keulen kennst du?	Mühlhandkreise, Klopfen, Werfen/Fangen, Schwünge

- | | |
|--|--|
| 14. Nenne mögliche Fehler mit dem Handgerät Band. | Knallen des Bandes, Knoten im Band, Umwicklung um den Körper, Körperberührung |
| 15. Nenne mögliche Fehler mit dem Handgerät Ball. | Krallen des Balles, Einklemmen des Balles, Holpert beim Rollen, unkorrektes Fangen |
| 16. Nenne mögliche Fehler mit dem Handgerät Reifen. | Unkorrektes Fangen, fehlerhafte Flugbahn, unkorrektes Rollen |
| 17. Nenne mögliche Fehler mit dem Handgerät Seil. | Einwickeln um den Körper, unkorrektes Fangen, fehlende Sprungkraft |
| 18. Nenne mögliche Fehler mit dem Handgerät Keulen. | Fehlende Armstreckung bei Mühlhandkreisen, Handgelenke sind bei Mühlhandkreisen zu weit voneinander entfernt, unkorrektes Fangen |
| 19. Welche Aufstellungsformen gibt es bei Partner- Übungen? | Nebeneinander, gegenüber, hintereinander, Rücken an Rücken |
| 20. Welche Aufstellungsformen gibt es in der Gruppe? | Reihe, Gasse, Kreis, Diagonale, V, Pulk, Kreuz |
| 21. Wie kannst du dich im Raum fortbewegen? | Vorwärts, rückwärts, seitlich, diagonal, am Boden |
| 22. Welche vier Faktoren bestimmen die Bewegung? | Technik, Raum, Rhythmus, Gruppe/Partner |
| 23. Wie können Tänze eingeteilt werden? | Folklorischer Tanz, Ethnischer Tanz, Moderner Tanz |
| 24. Welche Folklore Tänze kennst du? | Sirtaki, Polka, Square Dance |
| 25. Welche modernen Tänze sind dir bekannt? | Hip Hop, Break Dance, Jazz Dance, Rock´n Roll |
| 26. Was bedeutet der Begriff „synchron“ im Tanzen? | Alle Mitglieder führen die Bewegung gleichmäßig und gleichzeitig aus. |
| 27. Was bedeutet der Begriff „Choreographie“ im Tanzen? | Eine Choreographie ist die Abfolge von tänzerischen Bewegungen zur Musik. |
| 28. Welche alternativen Handgeräte gibt es in der Rhythmischen Gymnastik? | Getränkekiste, Regenschirm, Wasserflasche, Hut, Stock |
| 29. Nenne drei Grundschläge bei Drums alive. | Singels, Doubles, Front/Side/Back Ball |

30. **Nenne drei Grundschritte in der Aerobic.** Grepevine, V-Step, Step Touch
31. **Wie können sich Sprünge in der Rhythmischen Gymnastik unterscheiden?** Absprung mit einem oder beiden Beinen, Landung auf einem oder beiden Beinen
32. **Welche choreographischen Mittel sind in der Gruppengymnastik gefordert?** Wechsel, Partner/Gruppenarbeiten, verschiedene Formationen, Bodenelemente, Körper-und Gerätetechnik
33. **Nenne Fehler in der Gruppengymnastik.** Unkorrekte Flugbahn, Verlust, fehlende Synchronität, keine Harmonie, keine identische Bewegungsweite
34. **Welche choreographischen Mittel sind im Tanz gefordert?** Partner/Gruppenarbeiten, verschiedene Formationen, Bodenelemente, Körpertechnische Schwierigkeiten, Isolationsarbeit, Falls, Spannungswechsel
35. **Es gibt verschiedene Bereiche in der Gymnastik**
Breitensport:
Pflicht Übungen und Kür Übungen

Leistungssport:
Schüler- und Jugendwettkampfklasse, Meisterklasse
36. **Nenne den Unterschied zwischen dem Breitensportbereich und dem Leistungssportbereich der Rhythmischen Gymnastik.** Der Breitensport ist gesundheitsorientiert, d.h. es sind keine gesundheitsschädigende Elemente erlaubt. Zum Beispiel Elemente, die den Rücken belasten. Im Leistungssport sind diese gefordert.
37. **Nenne verbotene Elemente im Breitensportbereich der Rhythmischen Gymnastik.** Rückbeuge, Bogengang, Brücke, Bruststand, Überschlag.
38. **Gebe Beispiele für Partnerarbeiten im Tanz und in der Gymnastik.** Partnerhebungen, Knierad, Bocksprung
39. **Gebe Beispiele für Gruppenarbeiten im Tanz und in der Gymnastik.** Gruppenhebungen, Kreis mit Handfassung, Reihe mit Handfassung