sprachliches + naturwissenschaftlich-technologisches
bertha-von-suttner
gymnasium neu-ulm

Skript zu Tanz und Handgerät

1. Tanz – Begrifflichkeiten und Historie

1.1. Begrifflichkeiten

Tanz (von altfranzösisch: *danse*, dessen weitere Herkunft umstritten ist) ist die Umsetzung von Inspiration (meist Musik und/oder Rhythmus) in Bewegung. Tanzen ist ein Ritual, ein Brauch, eine darstellende Kunstgattung, eine Berufstätigkeit, eine Sportart, eine Therapieform, eine Form sozialer Interaktion oder schlicht ein Gefühlsausdruck.

Als Tanzsport betrieben werden unter anderem die lateinamerikanischen Tänze, die Standardtänze, Rock 'n' Roll, Boogie-Woogie, Bugg und West Coast Swing sowie Orientalischer Tanz, modern Line Dance Cheerleading, Hip-Hop, Showdance, Discodance, Steptanz, Breakdance, Electric Boogie, Jumpstyle, Gardetanz, Contemporary, und Jazz und Modern Dance. Welche Tänze sportlich ausgeübt werden, unterscheidet sich von Land zu Land. Die ersten drei genannten sind auch bei den World Games vertreten. 2013 wurde auch Salsa bei den World Games in Cali, Kolumbien als Tanzsportwettbewerb in Kooperation des WDSF und der IDO durchgeführt.

Auf Tanzturnieren treten Einzeltänzer, Tanzpaare oder Tanzformationen gegeneinander an. Wertungsrichter beurteilen die Darbietungen unter verschiedenen Gesichtspunkten und vergeben Punkte oder Platzierungsempfehlungen, anhand derer Sieger und Ranglisten ermittelt werden. Ablauf und Form der Turniere können sehr unterschiedlich ausfallen.

1.2. Geschichte des Tanzes

Die ältesten erhaltenen Dokumentationen des Tanzens sind indische Höhlenmalereien, die im Zeitraum zwischen 5000 und 2000 v. Chr. entstanden; eine Malerei in den Höhlen von Bhimbetka zeigt eine Reihentanzformation.[1] Darstellungen der frühesten Formen des Hinduismus zeigen den Gott Shiva als *Natraj*, den „König des Tanzes". In Indien findet sich mit dem zwischen 400 und 200 v. Chr. entstandenen *Natyashastra*, der „heiligen Wissenschaft des Tanzes", das einflussreichste Frühwerk zum Thema Tanz.

Im antiken Ägypten gab es rituelle Tänze, die Tod und Wiedergeburt des Gottes Osiris darstellten und die technisch so anspruchsvoll waren, dass sie nur von professionellen Tänzern ausgeführt werden konnten.

Die alten Griechen systematisierten den Tanz nach Gottheiten und den mit ihnen verbundenen Gefühlsausdrücken. Als wichtiges Zeitzeugnis gilt Homers Beschreibung des Tanzes Chorea in der Ilias aus dem 8. bis 6. Jahrhundert v. Chr. Ekstatische Tänze waren Teil der Dionysien, aus denen sich später Drama und Komödie entwickelten. In diesen Theaterformen spielte oft ein Chor mit, dessen Bewegungen als sogenannte *Choreografie* in den Stücken vermerkt wurde; hieraus entwickelte sich der moderne Begriff Choreografie. Terpsichore, die fröhlich im Reigen Tanzende, ist die Muse für Chorlyrik und Tanz (Attribut: Leier).

Obwohl zweifellos immer getanzt wurde, vor allem bei den Jahreszeitenfesten der Bauern, liegt darüber nur wenig Material vor. Im frühen 15. Jahrhundert trat ein deutlicher Wandel ein, als der Gesellschaftstanz gemischter Paare an den meisten europäischen Höfen zum beliebten Zeitvertreib wurde. Das Auftreten der ersten Hoftanzmeister und das Erscheinen der ersten Tanzhandbücher unterstreichen die Tatsache, dass der Tanz Teil des adligen Lebensstils wurde. […] Zu den beliebtesten Tänzen dieser Art zählte die Pavane (Pfauentanz). Die Fröhlichkeit und Neigung zu freieren Sitten des frühen 16. Jahrhunderts führte dann zur Einführung des *danse haute*, der schnellere Bewegungen, Sprünge und körperliche Beweglichkeit forderte. Der erste derartige Tanz war die Gaillarde aus Italien, die meistens ohne Anfassen der Hände mit verschiedenen Schritten und Sprüngen getanzt wurde. Die Gaillarde folgte in der Regel nach der Pavane. Auch die Volta (im Film *Elisabeth* mit Cate Blanchett als Elisabeth I. anschaulich gezeigt) war eine beliebte *danse haute*, bei der der Mann seine Partnerin drehte und sie auf sein Knie hob.

Die lebhaft-ausgelassenen Tänze der sozialen Oberschicht des 16. Jahrhunderts waren stilisierte Übernahmen der Tänze der unteren Stände. In der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts wurden die Tänze einheitlicher und gleichzeitig spektakulärer. Tanzschulen an den wichtigsten europäischen Höfen unterrichteten den Adel, so dass die beliebtesten Tänze leicht von einem Land zum anderen übertragen werden konnten. […]

1.3. Wegbereiter des modernen Tanzes

Isadora Duncan (1878-1927)	Tanz ohne Schuhe, „Ballett ist eine widernatürliche Kunst“
Ted Shawn	Gründete erste Männertanztruppe (1931)
Martha Graham (1894-1991)	Konzentration auf Struktur und Funktion des Körpers und der physiologischen Wirkung des Atemens Schwerpunkt auf Funktion von Spannung und Entspannung der Muskeln (Rücken, Unterleib) Tendenz zur kraftvollen Körperlichkeit
Humphry – Weidmann Studio	Auseinandersetzung mit dem Sog der Schwerkraft Beobachtete das Auf- und Abschwellen des Atems und seine Auswirkungen auf die Schwerkraft
Jose Limon	Erforschte Grenzmöglichkeiten von Kreisen, Biegen und Dehnen (siehe Merkmale „Limon – Technik“)
Alvin Ailey	gründet 1958 eine der ersten gemischt-rassigen Companys
Rudolf von **Laban**	„Der moderne Ausdruckstanz“

1.4. Die verschiedenen Stile

Es gibt eine schwer überschaubare Fülle an Tanzformen; die Liste der Tänze trägt die wichtigsten Tänze dieser Welt zusammen. An dieser Stelle werden nur die bekanntesten Tänze und solche Tanzformen, die sich durch einzigartige Merkmale von der Masse abheben, dargestellt.

2. Grundlegende Merkmale

Isolation

Bewegungsfähigkeit einzelner Körperteile;
nur ein Bewegungszentrum wird bewegt.

Polyzentrik

Koordination zweier oder mehrerer Zentren (*Körper wird aufgelöst u. zerrissen*) z.B. Kopf, Schultergürtel, Brustkorb, Becken, Arme, Beine
Mehrere Bewegungszentren werden parallel und unabhängig voneinander bewegt.

Polymetrik

Zeitmaß ⇨ Bewegungszentren laufen zeitgleich in mehreren Zentren in unterschiedlichen Zeiteinheiten ab

Elemente aus dem Modernen Tanz :

Spannen – Lösen

- Relaxation, Kontraktion, Release, Flexion, Collapse
- Laban: „Hoch – Tieftänzer"
- Überstreckte Spannungsphasen werden aus dem Ballett übernommen

Lokomotion

Bewegung des Körpers in der Fortbewegung
Fortbewegungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Drehen ⇨ wichtig für die Gestaltung!

Motion

Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, ein Raumweg entfällt bzw. sehr geringer Bewegungsradius.
- Schwingen
- Drehen, Federn
- Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwringungen

Multiplikation

Eine einfache und ganzheitliche Bewegung wird in mehrere Bewegungseinheiten aufgelöst.
= Vervielfachung, z.B. wird <u>vor</u> der Gewichtsübernahme bei einem Step mindestens eine weitere Motion eingefügt ⇨ Jazzwalks

Parallelität

Verschiedene Körperzentren bewegen sich in die gleiche Richtung

Opposition

Körperzentren bewegen sich a) in gegensätzliche Richtungen oder b) verdrehen sich gegenüber einer fixierten Körpermitte, z.B. Verwringungen (twists)
Kleine Areas: Arm- und Beinstellung zueinander, geflexte Hände, Ellbogen, geflexter Fuß

Off-Beat

Bewegungsakzente werden zwischen die regelmäßigen Grundschläge gesetzt. Lösen aus dem regelmäßigem 4/4Takt.

2.1. Modern Dance

Grundlegende Merkmale sind

Schwerkraft	Die Schwerkraft wird als positive Kraft genutzt.
Boden	Der Boden ist die Basis, aus der sich der Tänzer zu großen Höhen erhebt, um wieder zurück zu kehren.
Atmung	Das Wechselspiel der vertikalen Bewegungen entspricht den Bewegungen der Atmung. Es erfüllt den Tanz mit Leben!!!!
Einheit des Körpers	Alle Teile des Körpers bewegen sich als Einheit durch den Raum.
Zentralachse	Jedes Körperteil hat einen Bezug zur Zentralachse.
Alignment & Atmung	Korrekte Platzierung aller Teile des Körpers in ihrer Bezogenheit aufeinander, ausgehend vom Skelett und dessen Stützung durch die Muskulatur
Spannen & Lösen	**Relaxation** kann nur aus einer dem klassischen Ballett entnommenen überstreckten Spannungsphase entstehen. **Contraction** bedeutet eine plötzliche Veränderung von einer gelösten in eine gespannte Körperhaltung. Über das **Release** wird der Körper größer und freier, er streckt sich über das Normalmaß hinaus. (Dehnung). Auch das Fußgelenk kann eine Contraction ausführen und in ein Release zurückgehen – es zeigt eine **Flexion** Das **Collapse** ist schließlich die eigentliche Vollendung der Relaxation.
Motion	Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, ein Raumweg entfällt bzw. sehr geringer Bewegungsradius. Schwingen, Drehen, Federn, Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwringungen

Die **A t m u n g** kann im Modern Dance auf drei Arten gebraucht werden:

1. Basis für den <u>Europäischen Modernen Tanz</u> (Limon–Technik)

- **Entspannung** beim **Ausatmen** (Lösen)
- **Spannung** beim **Einatmen** (Spannen)
- Fokus auf **Entspannungsmoment**

2. <u>Amerikanischer Moderner Tanz</u>

- **Spannung** beim **Ausatmen**
- **Entspannung** beim **Einatmen**
  - Contraction/Release
  - keine sichtbare, gewollte Spannung
  - Kraftelement ist wichtig
  - Beherrschung der Bewegung ist wichtig

Diese Technik wird auch beim Jazz Tanz angewandt.
⇨ ***contract* = *ausatmen*** ⇨ ***release* = *einatmen***

Die Bewegung hat ein Ende.

3. <u>Variierte Atmung</u>

Der zeitgenössische Moderne Tanz wird verstanden als eine Mischform aus Amerikanischem und Europäischem Modernem Tanz.

2.2. Hip-Hop

„Rap is something you do, but HipHop is something you live“ (MC KRS-ONE)

Der HipHop ist eine Lebenseinstellung, eine Kultur. Er entstand Mitte der Ende der 70er Jahre in afro-amerikanischen und hispanischen Ghettos.

Hip (Hüfte) **Hop** (Sprung) ist nicht nur Bewegung; man kann ihn nicht lediglich auf einen Tanzstil, primär den **Breakdance** reduzieren. Eng verbunden mit HipHop sind **Graffiti**, **Rap- und Elektromusik**, sowie eine **DJ-Performance**. Sprache (Sprechgesang), Körper (Tanz) und Spraydose (Graffiti) bilden Kampf-Rituale, die die Basis des HipHop sind. Zu Beginn stand das **BATTLEN**, eine Art waffenloser Kampf, der Streitigkeiten zwischen den Straßenbanden in einer gewaltfreien Zone beheben sollte. Negative Energien sollten in positive Energien umgewandelt werden. Der Kampftanz setzte sich aus **Breakdance** und **Funky Jazz** zusammen. Im Laufe der Zeit entstand daraus eine eigene Tanzform. Seit 1981 zieht der HipHop immer weitere Kreise, nicht zuletzt durch die Musiksendungen im Fernsehen (MTV-Moves). Diese Formen zählen jedoch nicht mehr zum „authentic HipHop“.

Der ursprüngliche Tanzstil der HipHop-Szene war das sogenannte **Breaking**, bei dem die Tänzer einen Kreis um einen in der Mitte agierenden „Tänzer“ bildeten. Aus dem Breaking entstand der **Breakdance** mit seinen athletisch-akrobatischen Sprung- und Tanzelementen. Im Verlauf der 70er Jahre wurde der Breakdance mit anderen Elementen wie z.B. dem **Electric Boogie** (Tanz, bei dem imaginäre Elektrikschocks als Wellen durch den Körper des Tänzers laufen), dem **Moonwalk** (schwereloses Gleiten – Michael Jackson!) **Pantomine** und **Roboter-Imitationen** (Bewegungen mit präzisen Anfangs- und Endbewegungssequenzen) zu einem Tanzstil kombiniert, der Mitte der 70er Jahre als **HipHop** anerkannt wurde.

Ziel
- Ausdruck
- Lebensgefühl
- „Groove“ (Spaß haben, klasse sein)

Bewegungsvoraussetzungen

- keine Bewegungsvoraussetzungen
- lediglich gutes Rhythmusgefühl

Zu erkennende Merkmale sind

Coolness	Schnelle und ausgreifende , ungraziöse, bodenverbundene Schritte werden mit stilisierten Armbewegungen (sehr häufig Kampfgesten) und individueller Körper- und Armhaltung verbunden. Ziel ist es cool und locker zu sein; unwichtig sind Perfektion und Genauigkeit der Bewegungen.
Kleidung	Weite Hosen, feste Schuhe und Kappen, sehr lässiges Outfit
Off-Beat	Das gebräuchlichste Taktmaß der HipHop-Musik ist der 4/4 Takt. Der Off-Beat, der auf „**und**" gezählt wird (und nicht auf den beat) ist kennzeichnend – federnder Charakter
HipHop-Bounce	federnde Beinarbeit; Betonung in den Boden Tiefer Schwerpunkt des Körpers; gebeugte Beine
Floorwork	Bodenelemente aus der Akrobatik und dem Breakdance (z.B. Krebs, Kreisel, Mühle, etc.)
Ripps	Kontraktion des Oberkörpers
Kicks & Steps	schnelle Fußtechniken; Spielbein kickt in der Luft
Crossing	Kreuzen vw und rw der Beine
Touch & Step	Gewicht bleibt auf einem Bein, das andere berührt den Boden
Jumps	kleine Sprünge
Triple Jumps	Sprungkombination aus drei kleinen Sprüngen bestehend (Öffnen-Schließen-Öffnen)
PopLocking	Schneller Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung; arbeitet mit Isolationen
Isolationen	Bewegung verschiedener Körperteile einzeln
Polyzentrik	gleichzeitige Isolation verschiedener Körperteile

Aerobes Training, d.h. ein Training in einem Leistungsbereich, bei dem die Sauerstoffaufnahme dem Sauerstoffbedarf entspricht – dadurch kann die Leistung sehr lange aufrechterhalten werden = Ausdauer !

Ziel
- effektives Ganzkörpertraining auf Musik
- präventives Fitnesstraining zur Stärkung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Koordination
- Bewegung auf Musik

Geschichte

Der Arzt Dr. Kenneth Cooper entwickelte Ende der 60er Jahre im Auftrag der NASA Fitnessprogramme, basierend auf Ausdauerbelastungen wie Laufen (Cooper-Test!), Schwimmen und Radfahren. Er veröffentlichte 1968 sein Buch *Aerobics* . Die Sportlehrerin und Tänzerin Jackie Soerenson verband 1972 die Ideen Coopers mit gymnastischen und tänzerischen Elementen *Aerobic Dancing*. Diese Art des Ausdauer-Trainings entwickelte sich durch koordinativ anspruchsvolle Übungen und Sequenzen aus dem Jazztanz immer weiter.

Wenn es um eine Gestaltung im aeroben Bereich geht (wie z.B. in der Abiturprüfung) sollte der Jazztanz die Grundlage sein, angereichert mit typischen Aerobic-Schritten und –kombinationen. „Dabei spielen die Struktur der Übung als ein Ganzes, der Schwierigkeitsgrad der Elemente, die Gesamtheit der Bewegungsmuster, die Originalität und Kreativität in Bezug auf Verbindungen von Schritten und Elementen zur Musik eine besondere Bedeutung." (DTB Aerobic 5, 2001).
Aerobic kann mit Hilfe des Jazztanzes reibungslos in den Raum transferiert werden.

Merkmale in der Aerobic sind :

Low Impact	**High Impact**	
= ein Fuß hat stets Bodenkontakt	= beide Füße lösen sich kurz vom Boden	
- kneelift	**- kneelift**	**- kick**
- kick	**- jog**	**- jumping jack**
- **march (V-Step, Turn Step…)**	- lunge	- **skip**

Weitere Strukturgruppen :

- push ups	**- free falls**
- jumps & leaps	**- supports**
- flexibility	

3. Gymnastik mit Handgerät

3.1 Allgemeine Fachbegriffe:

Bewegungsebenen

- Vertikale Ebene: die Fläche liegt senkrecht im Raum
    - Frontal: Wand vor oder hinter dem Körper
    - Sagittal: Wand rechts oder links vom Körper
- Horizontale Ebene: Die Fläche liegt waagrecht im Raum, über dem Kopf, unter dem Körper und um den Körper herum
- Schräg: die Fläche liegt schräg im Raum zwischen der vertikalen und horizontalen Ebene

Die Bewegungsebenen müssen immer exakt eingehalten werden!

Gymnastische Körpertechniken (Auswahl):

- Gehschritte (vw, rw, sw, Kreuzschritte, Nachstellschritte, Ausfallschritte,...)
- Laufschritte (vw, rw, sw, federndes oder flaches Laufen, Sprunglauf,...)
- Federn (Einfachfederungen, Mehrfachfederungen,...)
- Schwünge und Kreise mit den Armen (Achterkreisen, Mühlkreisen, einarmig, beidarmig,...)
- Wellen (Körperwelle, Armwelle,...)
- Drehungen (beidbeinig, einbeinig, Passédrehung,...)
- Hüpfen und Galopp (Nachstellhüpfer, Wechselhüpfer, Seitgalopp,...)
- Springen (Strecksprünge, Hocksprünge, Pferdchensprünge, einbeinig, beidbeinig,...)

Levels: Stellung und Verhältnis des Körpers zum Boden

- Stand
- Sitz
- Lage

Plié: Beugen der Knie, die Knie müssen immer über die Fußspitzen zeigen
Relevé: Heben in den Ballenstand
Passé: Stand auf einem Bein, Spielbein gebeugt und Fußspitze am Knie des Standbeines
Point: Fußspitze strecken
Flex/Flexion: Fußspitzen anziehen oder Hand zum Oberarm in einem Winkel von 90° Hochstellen

3.2 Die Handgeräte

3.2.1 Das Handgerät Seil

Material: Hanf oder synthetisches Material

Länge: Die Länge soll an die jeweilige Körpergröße angepasst sein, d.h. wenn man mit beiden Füßen auf der Seilmitte steht, sollen die Enden bis zur Achsel reichen.

Enden: An jedem Ende sind bis zu zwei Knoten erlaubt, besser ist ein Knoten

Handhabung: Die Seilknoten werden immer leicht mit einer oder beiden Händen gehalten (nicht verkrampft!). Man unterscheidet verschiedene Fassungen:

- Beidhändig mit offener Seilschlinge (in jeder Hand ein Seilende)
- Beidhändig mit geschlossener Seilschlinge (beide Hände eng aneinander)
- Einhändig (beide Seilenden in einer Hand)
- Zweifach gefasstes Seil (beide Knoten in einer Hand die Seilmitte in der anderen Hand)
- Dreifach, vierfach gefasstes Seil

Der Impuls für schnelle Seilbewegungen kommt nur aus dem Handgelenk, je langsamer die Seilbewegung, umso mehr ist der ganze Arm bis hin zu einer Ganzkörperbewegung beteiligt.

Fehler: Körperberührung, Aufschlagen auf dem Boden, Schleifenbildung, Schlenkern

!! Richtungs- und Ebenenwechsel ist nur durch Übergänge, z.B. durch Seilstopps, möglich!

Grundtechniken:

- Schwingen und Kreisen in der vertikalen Ebene (vw, rw, ein-, beidhändig, Achterkreise, ...)
  - In der sagittalen Ebene (neben dem Körper)
  - In der frontalen Ebene (vor und hinter dem Körper)
- Schwingen und Kreisen in der horizontalen Ebene (horizontale Kreise über dem Kopf,...)
- Durchschläge am Ort (Schlusssprünge mit und ohne Zwischenfedern, einbeinig, vw, rw, mit Überkreuzen der Arme, mit Doppeldurchschlag, gehockt,...)
- Durchschläge in der Fortbewegung (Laufen im Einer-, Zweier-, Dreierrhythmus [pro Durchschlag ein, zwei oder drei Laufschritte], Pferdchensprung mit Durchschlag, ...)

- Seilstopps und Wicklungen in der vertikalen Ebene (Abstoppen des frontal schwingenden Seils durch Steigen auf das Seil, Umwickeln eines Oberarmes mit dem Seil,...)
- Seilstopps und Wicklungen in der horizontalen Ebene (Umwickeln der Taille,...)
- Werfen und Fangen eines Seilendes
- Werfen und Fangen des ganzen Seiles

3.2.2 Das Handgerät Ball

Material: Gummi oder synthetisches Material

Größe und Gewicht: Durchmesser: 16-20 cm
Gewicht: 300-420 g

Handhabung: Der Ball liegt frei auf der Hand, die Finger sind geschlossen oder leicht geöffnet, die Handfläche passt sich der Form des Balls an.

Charakteristisch ist der Ganzkörpereinsatz bei der Arbeit mit dem Ball, ein Ebenenwechsel ist im Vergleich mit anderen Handgeräten (Seil, Reifen) ohne Schwierigkeit möglich.

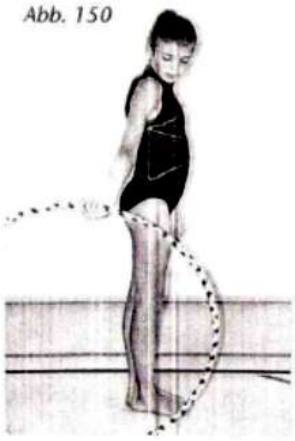
Fehler: Ball mit den Fingern greifen oder zwischen Handgelenk und Unterarm einklemmen

Grundtechniken:

- Prellen (ein-, beidhändig, am Ort, in der Fortbewegung, auf oder mit anderen Körperteilen prellen, ...)
- Werfen und Fangen (ein-, beidhändig, am Ort, in der Fortbewegung, frontal, sagittal, Abwerfen oder Fangen mit den Füßen,...)
- Balancieren und Führen (Balancieren auf einer/beiden Handfläche(n)/-rücken, Kreisen um die Taille, über dem Kopf, ...)
- Rollen

  - Rollen am Boden (mit der Hand anrollen und mit dem Fuß abstoppen,...)
  - Zwirbeln am Boden (Ball dreht sich am Ort um sich selbst)
  - Rollen am Körper (Ball über den Arm, Rücken,... rollen)
- Klemmen (Einklemmen des Balls zwischen Ober- und Unterarm,...)

Abb. 150



3.2.3 Das Handgerät Reifen

Material: aus Holz oder Plastik

Form: Innendurchmesser: 80-90 cm

Handhabung: Der Reifen kann fest gegriffen werden, locker in der Hand liegen oder der Griff kann zeitweilig gelöst werden (z.B. beim Handumkreisen). Man unterscheidet verschiedene Fassungen (einhändig, beidhändig, weit, schulterbreit, eng oder gekreuzt). Zudem gibt es verschiedene Griffarten:

Abb. 151

- Aufgriff in der vertikalen Tiefhalte vor dem Körper (frontal): Der Handrücken zeigt nach vorne (Abb. 146a)
- Aufgriff in der vertikalen Hochhalte (frontal): Der Handrücken zeigt nach hinten (Abb. 146b)
- Untergriff in der vertikalen Tiefhalte vor dem Körper (frontal): Der Handrücken zeigt nach hinten (Abb. 147a)
- Untergriff in der vertikalen Hochhalte (frontal): Der Handrücken zeigt nach vorne (Abb. 147b)
- Seitlicher Griff in der vertikalen Tiefhalte vor dem Körper (frontal): Der Handrücken zeigt nach außen (Abb. 148a)
- Seitlicher Griff in der vertikalen Hochhalte (frontal): Der Handrücken zeigt nach außen (Abb. 148b)
- Aufgriff in der vertikalen Seithalte (sagittal): Der Handrücken zeigt nach außen (Abb. 149a,b)
- Untergriff mit eingedrehter Hand in der vertikalen Seithalte (Ellgriff, sagittal): Der Handrücken zeigt nach innen (Abb. 150)
- Untergriff mit ausgedrehter Hand in der vertikalen Seithalte (sagittal): Der Handrücken zeigt nach innen (Abb. 151)

Abb. 146a

Abb. 146b

Abb. 147a

Abb. 147b

Abb. 148a

Abb. 148b

Abb. 149a

Abb. 149b

Fehler: Ein wesentliches Merkmal der Bewegungstechnik mit dem Reifen ist die klare Einhaltung von Raumebenen innerhalb eines Bewegungsablaufs. Die verschiedenen Ebenen müssen in den Lagen bzw. Bewegungsrichtungen des Geräts und in seiner Beziehung und Stellung zum Körper deutlich erkennbar sein!

Grundtechniken:

- Schwingen und Kreisen (Pendelschwünge sagittal mit Übergabe vor und hinter dem Körper, Kreise/Achterkreise vor, neben und um den Körper,...)
- Drehen und Kippen (frontales Drehen in der Vorhalte/Reifen vor dem Körper, Stülpen beidhändig über den Körper
- Zwirbeln (Anzwirbeln mit einer/beiden Händen→ Reifen dreht sich um sich selbst)
- Rollen
    - Rollen am Boden (Rollen im Bogen, Rollen mit Effet [Reifen rutscht nach vorne über den Boden und rollt dann zurück],...)
    - Rollen am Körper (Rollen über den Rücken,...)
- Rotieren (Umkreisen von Körperteilen, Taille, Handumkreisen horizontal, frontal und sagittal, Umkreisen des Fußgelenks,...)
- Werfen und Fangen (am Ort, in der Fortbewegung, Würfe mit und ohne Rotationen um den Reifenmittelpunkt, Fangen mit dem Bein, ...)
- Stoßen (Prellen) am Ort, auf einem Körperteil
- Durchschlagen und Überspringen des Reifens (Ein-, Aussteigen, Pferdchensprung mit Durchschlag, Springen über den rollenden Reifen, ...)

3.2.4 Das Handgerät Band

Material: Stab aus Plastik oder Glasfiber; Band aus Seide oder Satin

Form: Stab: 50-60 cm Länge, an der dicksten Stelle max. 1 cm

Band: Länge 6 m , Breite 4-6 cm, Gewicht ohne Stab: mind. 35 g

Handhabung: Der Stab wird locker von der Hand umschlossen. Der Zeigefinger kann zur Stabilisierung auf den Stab gelegt werden (Hand nicht verkrampfen!). Der Stab wird als Verlängerung des Arms gehalten.

Fehler: Bodenberührung (auch teilweise!), Körperberührungen (außer bei Einwickeln oder Steigen auf das Band), Knallen des Bandes, Knoten,

Die Bandzeichnung muss immer gleichmäßig und deutlich erkennbar sein und bis zum Ende durchlaufen; beim Übergang von einem Element in das andere darf das Band nicht in sich zusammenfallen oder Schlingen bilden.

Alle Elemente können auch in Zwischenebenen ausgeführt werden.

Schwünge und Kreise sind Ganzkörperbewegungen.

Schlangen und Spiralen erhält man durch ein hohes Bewegungstempo und eine intensive Bewegung aus dem Handgelenk.

Grundtechniken:

- Schwünge und Kreise (frontale Schwünge und Kreise einwärts und auswärts, am Ort/ in der Fortbewegung/mit Übersteigen, sagittale Schwünge und Kreise, mit Stabübergabe vor und hinter dem Körper, horizontale Schwünge und Kreise,...)
- Schlangen und Spiralen (am Ort und in der Fortbewegung, Schlangen=wellenförmige Windungen, Spiralen=kreisförmige Windungen, horizontale Schlangen am Boden/in Brusthöhe beim Laufen rw,...)
- Techniken mit gefasstem Bandende (Bandende nach Schwung oder Kreis fassen, dann z.B. horizontaler Achterkreis einwärts, Einsteigen in den Kreis vor dem Körper,...)
- Werfen und Fangen (kleine Stabwürfe, Würfe mit größerer Wurfweite und –höhe, Rückzugwürfe [Stab wird mit Impuls fortgeschleudert und durch das gespannte Band wieder zurückgezogen],...)

3.2.5 Das Handgerät Keulen

Da dieses Handgerät für die Schule nicht weiter relevant ist, wird darauf nicht näher eingegangen.

3.3 Rhythmische Sportgymnastik/Rhythmische Gymnastik

Dieser Begriff kennzeichnet die Gymnastik als sportliche Wettkampfdisziplin, die sich vorwiegend in Osteuropa entwickelt hat, seit 1963 zum Wettkampfprogramm des Internationalen Turnverbandes (FIG) gehört und seit 1984 olympische Disziplin ist. Es handelt sich um eine Sportart, die ausschließlich von Mädchen und Frauen betrieben wird. Die Rhythmische Sportgymnastik basiert auf Elementen der Rhythmischen Gymnastik, des klassischen Ballett, des klassischen Tanz und der Akrobatik. Im Gegensatz zur Rhythmischen Gymnastik steht der Leistungsaspekt, das Streben nach sportlicher Höchstleistung, im Vordergrund. Die Leistung wird an der Schwierigkeit der Elemente, der Artistik (artistische Handhabung der Geräte) und der Ausführung gemessen.

Wettkämpfe werden in Einzel- und Gruppengymnastik ohne und mit Handgeräten in unterschiedlichen Leistungsklassen ausgetragen.

Alle Übungen werden zu Musik ausgeführt, die Bewertung erfolgt auf der Grundlage international gefestigter Bewertungskriterien, die mit dem „Code de Pointage" des Kunstturnens vergleichbar sind. Die Wettkampfsportart umfasst stets einen Vierkampf mit vier der fünf Handgeräte, wobei jahresweise im Wechsel eines dieser Handgeräte (Ball, Band, Keulen, Reifen, Seil) rausfällt.

4. Tanz

4.1 Einteilung der unterschiedlichen Tanzformen

Tanz kann in viele unterschiedliche Kategorien gegliedert werden. Eine übliche Einteilung ist folgende:

- Gesellschaftstanz: unterteilt sich in
  - Standardtänze: langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, langsamer Foxtrott und Quickstep
  - Lateinamerikanische Tänze: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive
- Folkloretanz/Volkstanz: z.B. Irish Dance, Polka, Flamenco
- Ethnischer Tanz: z.B. afrikanische Tänze,...
- Künstlerischer Tanz: z.B. Ballett, Jazz Dance, Modern Dance, Hip Hop

!! Teilweise werden Folkloretanz/Volkstanz und ethnischer Tanz als eine Einheit gesehen.

4.2 Jazz Dance

Wurzeln des Jazztanzes:

Der Jazztanz entstand parallel zur Jazzmusik Anfang des 20. Jh. in den USA und wurde zunächst ausschließlich von Schwarzen getanzt. Seine Wurzeln liegen jedoch in Afrika. Denn seine grundlegenden Bewegungselemente und sein Charakter stammen aus der afrikanischen Folklore. Afrikanische Sklaven brachten ihre Kultur, zu der ja auch Musik und Tanz gehören, nach Amerika und eben diese Kultur wurde zur Grundlage für die Entstehung des Jazztanzes.

Während Elemente des Jazztanzes in den Gesellschaftstänzen sowohl in den USA als auch in Europa relativ früh Verbreitung fanden, kam der Jazztanz als Kunst- und Bühnenform erst nach dem Zweiten Weltkrieg nach Europa. Jazztanz wurde jedoch nicht nur auf der Bühne und im Film (West Side Story) gezeigt, sondern von amerikanischen Lehrkräften nach Europa gebracht, um hier im professionellen und im Laienbereich Beachtung zu finden. In Deutschland setzte er sich besonders durch das Interesse der Sport- und Gymnastikgruppen als „Jazzgymnastik" durch.

Heutzutage existieren zahlreiche verschiedene Ausprägungen des Jazztanzes. Zum einen gibt es den „Afro-Jazz", der versucht möglichst nah an den Wurzeln zu bleiben. Die Tanzschritte entstammen afrikanischen Tänzen und es wird vorwiegend mit Trommel- und Perkussionsbegleitung gearbeitet. Zum anderen kennt man eine Form von Jazztanz, bei der sich Modern Dance und Jazz beeinflusst haben. Ebenso haben Show- und Musicaldance einen Einfluss auf den Jazztanz.

Wesentliche Merkmale des Jazztanzes:

- **Isolation** verschiedener Körperteile: In der Bewegung wird der Körper nicht als Ganzes eingesetzt, sondern verschiedene Körperzentren werden einzeln bewegt. So ist eine Drehung nicht nur eine Bewegung um die Körperlängsachse, bei der Rumpf, Arme und Beine eine bestimmte Position einnehmen. Vielmehr können im Jazztanz Kopf, Becken, Schultern,... während der Drehung auf unterschiedliche Weise bewegt werden. Oder beim Gehen seitwärst schwingt z. B. das Becken nach links, während die Schultern eine Vor- und Rückwärtsbewegung ausführen. Auf diese Weise werden die verschiedenen Körperteile isoliert und gegeneinander bewegt, was ein hohes Maß an Koordination verlangt. Die Isolationstechnik führt zu einem fließenden und gleichzeitig betont rhythmischen Bewegungsbild, bei dem es zu vielen kleinen Spannungsbögen im Körper kommt.
- **Polyzentrik** bezeichnet die Gegenbewegungen einzelner Körperteile. Hauptbewegungszentren sind im Jazztanz der Kopf, die Schultern und Arme, der Brustkorb, das Becken sowie Beine und Füße. Besonders die Einbeziehung von Schultern, Brustkorb und Becken, also von Bewegungszentren des Rumpfes, bereitet Tanzanfängern oftmals Schwierigkeiten, da diese Ansätze für uns ungewohnt sind.
- **Opposition:** Es gibt verschiedene Formen von polyzentrischen Bewegungen. So können die einzelnen Bewegungen in parallele oder entgegengesetzte Richtungen verlaufen. Letzteres wird auch „Opposition" genannt. (z.B. Verschieben des Brustkorbes nach rechts und dabei Heben und Verschieben des linken Armes nach links)
- **Contraction:** Zusammenziehen oder sich Annähern verschiedener Körperteile. Besonders häufig wird eine Contraction in der Körpermitte ausgeführt. Sie kann einseitig oder beidseitig erfolgen.
- **Release:** Das zusammengezogene Zentrum wird ausgedehnt und damit „größer"
- **Collapse:** Die Grundhaltung im Jazztanz ist tiefbetont, d. h. dass die Knie leicht gebeugt werden und das Körpergewicht an den Boden „abgegeben" wird. Diese Grundhaltung wird „Collapse" genannt.
- **Motion:** binnenkörperliche Bewegung ohne Fortbewegung; z.B. Schütteln der Schultern oder der Hüften am Platz
- **Lokomotion:** Fortbewegung
- **Falls:** Bewegungen am Boden – tiefe Levels – werden über so genannte Falls eingeleitet, also Fallbewegungen, die schnelle Übergänge von einem Level zum anderen (z.B. vom Stand zum Sitzen, Knien oder Liegen am Boden) darstellen.

4. Gestalten

A Was kann Gestalten bedeuten ?

- ❍ Erkennen und Erproben der Variationsmöglichkeiten einer Bewegung
- ❍ Reaktion auf einen Rhythmus oder eine Musik
- ❍ Bewusstes Auswählen von Bewegungsabläufen
- ❍ Kombination vorgegebener Bewegungen
- ❍ Interpretation eines vorgegebenen Bewegungsmusters

B Grundsatzüberlegungen zur Unterrichtsphase „Gestalten“

Ausgangspunkt einer Gestaltung ist stets das **Ausprobieren, das Variieren** und **das Entwickeln von Bewegungen** unter einer bestimmten Themenstellung. Allerdings kann es erst dann zu einer effizienten gestalterischen Tätigkeit im Bereich Gymnastik / Tanz kommen, wenn Schülerinnen über „Handwerkszeug“ verfügen. Dieses sollte von der Sportlehrerin vor dem Gestaltungsprozess folgendermaßen angeboten werden :

1. Kenntnisse einer Gerätetechnik bzw. einer Tanzstil-Technik über die Praxis.
2. Wissen über Möglichkeiten der Gestaltung (z.B. choreografische Kriterien sowie Formationsaufstellungen, etc.), möglichst über eine Praxis-Theorie-Verknüpfung.

B Gestalten in der Gruppe

Gestalten im Sportunterricht heißt in der Regel auch immer **GRUPPENARBEIT**, d.h. es liegen gemeinsame Aktionen vor, die über eine Choreografie in einen Rahmen gebracht werden. Gemeinsame Aktionen bieten eine ideale Grundlage, einen bekannten Bewegungsablauf „aufzulösen“ und über gezielte Aufgabenstellungen zu variieren bzw. unter Vorgaben zu erweitern.
Folgende methodische Vorgehensweisen ermöglichen es Schülerinnen eine eigene Übung zu „komponieren“.

erst :

Reproduzieren	
⇨ Kennen lernen von neuen Bewegungen über „Vormachen-Nachmachen“ ⇨ Technikschulung ⇨ Üben und Festigen ⇨ Sicherheit	= Neulernen durch Imitation

dann :

Umgestalten	
⇨ Weiterentwickeln durch Veränderung ⇨ Reproduktive und produktive Tätigkeit ⇨ Kombinationsmöglichkeiten ⇨ Möglichkeit zum Üben und Festigen	= ein gelernter Bewegungsablauf wird räumlich oder chronologisch oder ..... verändert.

letztendlich :

Gestalten	
⇨ kreativer Umgang mit Bewegung ⇨ Suchen und Ausprobieren ⇨ Finden und Festhalten von Bewegungen ⇨ Auswählen und Zuordnen von Bewegungen ⇨ Fixieren eines Bewegungsablaufs ⇨ Üben und Festigen	= produktive Gestaltung

5. Kriterien

- **Stil** — Übereinstimmung Idee, Bewegung und Musik
- **Kreativität** — Originalität in Idee, Bewegungsfindung, Raumaufteilung
- **Dramaturgie** — Aufbau, „Roter Faden“, Spannungsbogen, Stimmigkeit von Bewegungsübergängen

Choreografie

„Künstliche Gestaltung und Festlegung der Schritte und Bewegungen eines Tanzes“ (Duden)
choreia (griech.) = Tanzund **graphica** (griech.) = Schrift

chor = Gruppengesangswerk

↓ Gruppe

→ Gemeinschaft

- Tanzbeschreibung
- Regieentwurf für einen Tanzablauf
- Aufzeichnung der Raumwege und Raumrichtungen

Choreografie

Variationsmöglichkeiten

Basismaterial soll verarbeitet, verändert, ergänzt werden, es soll "entfaltet" werden und zwar unter räumlichen und zeitlichen Aspekten sowie unter Einbeziehung **verschiedener Körperbewegungsebenen und Körpereinsatzmöglichkeiten**.

1. Bewegungsbasis in der Schule sind die **gymnastischen Grundformen** wie *Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Stände, Drehungen, Rollen sowie Körperwellen.*
2. Aus der **Rhythmischen Sportgymnastik** kommen noch die fünf Geräte *Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil* mit ihren spezifischen Bewegungstechniken hinzu, wie z.B. *Spiralen, Zwirbeln, Schwünge, Durchschläge, Rollen, Würfe etc..*
3. Nach Rudolf von LABAN gibt es verschiedene **Basic Body Activities** :
   a) Lokomotion (Bewegung) b) Ruhe (Haltung als Muskelaktivität)
   c) Elevation (Erhebung u. Spannung) c) Drehung d. Körpers / von Körperteilen
   d) Gestik (Bewegung von Teilen des Körpers, die kein Gewicht tragen)

Veränderungen bzw. Variationen der o.g. Grundformen und Grundelemente können unter folgenden Gesichtspunkten vorgenommen werden :

1. RÄUMLICHE ASPEKTE:

Richtungen :	vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal
Raumlinien :	geradlinig, kurvig, diagonal, vertikal (in die Höhe) und horizontal (in die Breite / Tiefe)
Raumdimensionen :	groß ⇔ klein weit ⇔ eng hoch ⇔ tief
Raumwege :	am Ort / in der Fortbewegung / am Boden / in der Luft

2. ZEITLICHE ASPEKTE (DYNAMIK & RHYTHMUS):

* langsam ⇔ schnell
* synchron ⇔ asynchron
* gleichzeitig ⇔ zeitlich verschoben
* simultan ⇔ sukzessiv
* fließend ⇔ abgesetzt
* gespannt ⇔ locker, gelöst
* gleichmäßig ⇔ akzentuiert
* hart ⇔ weich
* metrisch ⇔ ametrisch (frei im Tempo ⇔ taktmäßige Fixierung)
* crescendo ⇔ decrescendo (anschwellend ⇔ abschwellend)

3. KÖRPERBEWEGUNGSEBENEN:

LEVELS : Körperhaltungen und Körperbewegungen auf hoher, mittlerer und tiefer Stufe

* **horizontal**	= "Tischebene"	*rechts und links, vor und rück*
* **frontal**	= "Türebene"	*rechts und links, hoch und tief*
* **sagittal**	= "Radebene"	*vor und rück, hoch und tief (nach LABAN)*

4. KÖRPEREINSATZ:

* einbeinig – beidbeinig
* rechthändig – linkshändig - beidhändig
* gebeugt - gestreckt
* kontrolliert - explosiv-(beabsichtigt) / „unkontrolliert" (z.B. konvulsiv)
* Körperteile (Kopf, Fuß, Hüfte...)
* Körperflächen (Handteller, Bauch, Rücken)

Methodische Vorgehensweise beim Gestalten

Grundlage allen gestalterischen Arbeitens sollte eine von der Lehrerin vorgegebene Basiskombination sein. Zum Erlernen dieser Bewegungsabfolge wird die „**Motion**" bevorzugt, d.h. die einzelnen Achter werden „am Ort" gelernt, was das *Vormachen – Nachmachen* ungemein erleichtert. Im nächsten Schritt sollten deduktiv die Möglichkeiten der Fortbewegung im Raum, die **Lokomotionen**, gelehrt werden. Erst dann können Schülerinnen sinnvoll an eine Gestaltung herangeführt werden. Es gibt vielfältige Vorgehensweisen – die folgenden Vorschläge können durchaus unter dem methodischen Prinzip „Vom Leichten zum Schweren" verstanden werden.

I

Basiskombination
gelernter Ablauf
(z.B. 87 Achter)

Verändern → Hinzufügen von Lokomotionen

Variieren → Vorgaben wie Raumwege, Linien, Richtungen, Raumdimensionen

Variieren → Vorgaben unterschiedlicher Intensitäten (Dynamik)

Aufbrechen → Unterschiedliche Reihenfolge der Elemente (neue Übergänge)

Umgestalten → Aufstellung / Platzwechsel = Formation

II

Gelernter Ablauf
= Basiskombination

Komponieren eines neuen Beginns, z.B. 1 Achter

Zum bekannten Ablauf 2 bis 4 weitere Achter komponieren

Komponieren eines neuen Endes, z.B. 1 Achter

III

Ablauf komplett neu gestalten

sprachliches + naturwissenschaftlich-technologisches
bertha-von-suttner
gymnasium neu-ulm

Name :

THEMENGEBUNDENE BEWEGUNGSAUFGABE

Thema : _____

_____

Umsetzung des Themas

Einfallsreichtum

Choreographie

Grundformen / Grundelemente

Bewegungsausführung

Musik – Umsetzung

GESTALTUNG Stil : _____

Choreographie
(Aufbau und Entwicklung der Gestaltung)

Ideenreichtum

Schwierigkeit

Bewegungsausführung

Musik – Umsetzung

sprachliches + naturwissenschaftlich-technologisches
bertha-von-suttner
gymnasium neu-ulm

Name :

PFLICHT **Gerät :** _____ **Ergebnis** ☐

A VOLLSTÄNDIGKEIT * (ca. 40% der Gesamtnote)

- Inhalt

- Raumwege

Vollständigkeit

** Wenn alle geforderten Elemente geturnt werden = volle Wertung (ca. 40% der Gesamtpunktezahl)*
** Veränderungen bedeuten Abzug : ⇨ fehlende Teile = Abzug ⇨ zusätzlich geturnte Teile = Abzug*
** Abweichungen von der Ausschreibung (Hüpfen statt Federn oder ½ Drehung statt ¾ Drehung) haben ebenfalls einen Abzug zur Folge.*

B AUSFÜHRUNG (ca. 60% der Gesamtnote)

- Gerätetechnik und Koordination

- Körpertechnik / Bewegungsweite / Bewegungsfluss / Ausdruck

- Übereinstimmung der Bewegung mit der Musik

- Rhythmus und Bewegungsfluss

Gestaltung:

Stil : _____

Musiktitel : _____

- **Choreographie**
  (Aufbau und Entwicklung der Gestaltung)

- **Ideenreichtum**

- **Schwierigkeit**

- **Bewegungsausführung**

- **Musik – Umsetzung**
  (rhythmische und dynamische Variationen)

Quellen:

Literaturangaben:

Aschwer, H./Himmerich, C.: Gymnastik für Kids. Aachen. 2002. (S. 13-20, 38-39, 45)
Beck, P./Maiberger, S.: Gymnastik Basics – Technik-Training – Methodik. Aachen. 2005.
Krombholz, G./Haase-Türk, A.: Richtig Tanzen 1 – Lateinamerikanische Tänze. München. 2002. (S. 8.12)
Krombholz, G./Haase-Türk, A.: Richtig Tanzen 2 – Standardtänze. München. 2002. (S.8-11)
Krombholz, G./Haase-Türk, A.: Richtig Tanzen – Modetänze. München. 2002. (S. 6-12)
Krombholz, G.: Tanzen für alle – von den Grundelementen zu geselligen Tanzformen. München. 1980. (S.13-43)
Mießner, W.: Richtig Aeorbic. München. 2002. (S.10-11, 15-24, 35-41, 80-87)
Rosenberg, C.: Handbuch für Jazz Dance. Aachen. 1998. (S. 10-19)

Bildquellen:

http://www.wellfy.de/bilder/141342/step-aerobic_640.jpg
http://www.tsv-boebingen.de/media/image/bild411_0.jpg
http://www.buzzle.com/img/articleImages/277770-8117-30.jpg
http://thumbs.dreamstime.com/thumblarge_484/126805346366hMJL.jpg
http://www.informadanza.com/glossario/img/Plie.jpg
http://29.media.tumblr.com/ciJaweS61kcogn01Gyvj3FGoo1_500.jpg
http://2.bp.blogspot.com/-Andb-w0Qf0Q/TdO-0yoCg7I/AAAAAAAAAhI/rZcfI4pLQPg/s1600/retire_passe.jpg
http://img.fotocommunity.com/photos/12177379.jpg
http://rsg.stb.de/typo3temp/pics/a8662fabdd.jpg
http://img.fotocommunity.com/images/Turnen/Gymnastik/Gymnastin-mit-Band-a22925185.jpg

https://de.wikipedia.org/wiki/Tanz
https://de.wikipedia.org/wiki/Tanzsport
http://de.danceacademy.wikia.com/wiki/Tanzstile

Jazz Dance

Günther, H.	Jazzdance Henschelverlag Berllin 1080
Traguth, F.	Modern Jazz Dance Verlag Dance Motion Press 1978

HipHop

Gonzales-Nunez, G.	HipHop in 5. Mädchenforum DSLV 2001
Kirsch, S. / Beck, U.	HipHop : Eine Chance für die Schule Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf 2000
Rosenberg, C.	HipHop, Move to the music Aachen, 1998
Toop, D.	Rap Attack Hannibal 1992
ZeeRay	HipHop: Move to the music Meyer & Meyer, Aachen 1999

www.de/move/breakdance/lernen.html
www.hiphop.de
www.hiphop-lyricz.de
www.pons.de/speziell/ausbild/hiphop/history

Aerobic

DTB	Aerobic 5, 2001