



1. Welchen Wert misst du der Gymnastik und dem Tanz zu?

- Gymnastik und Tanz fördert die Beweglichkeit, Haltung und Rhythmik
- fördert das Gleichgewicht und die Haltung
- hilft bei der Entwicklung von Körpergefühl
- fördert das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit

2. Welche Arten der Gymnastik gibt es?

- Medizinisch funktionelle Gymnastik (Aufwärmgymnastik, Cool down, Stretching)
- Rhythmisch-musikalische Gymnastik (Aerobic, Step-Aerobic)
- Tänzerische Gymnastik (HipHop, Streetdance)

3. Welche Ziele verfolgt die funktionelle Gymnastik?

- Erhaltung der Flexibilität
- Kräftigung des Halteapparates
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Optimierung der Koordination
- Wahrnehmungsschulung

4. Welche Fortbewegungsarten in Gymnastik und Tanz kennst du?

- gehen und laufen
- hüpfen und springen

5. Welche Bewegungsebenen in Gymnastik und Tanz kennst du?

- Vertikale Ebene: die Fläche liegt senkrecht im Raum
- 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

6. Welche gymnastischen Körpertechniken sind dir bekannt? Nenne vier mit je einem Beispiel!

- Gehschritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kreuzschritte, Nachstellschritte, Ausfallschritte, ...)
- Laufschräge (vorwärts, rückwärts, seitwärts, federndes oder flaches Laufen, Sprunglauf, ...)
- Federn (Einfachfederungen, Mehrfachfederungen, ...)
- Schwünge und Kreise mit den Armen (Achterkreise, Mühlkreise, einarmig, beidarmig, ...)
- Wellen (Körperwelle, Armwelle, ...)
- Drehungen (beidbeinig, einbeinig, Passédrehung, ...)
- Hüpfen und Galopp (Nachstellhüpfer, Wechselhüpfer, Seitgalopp, ...)
- Springen (Strecksprünge, Hocksprünge, Pferdchensprünge, einbeinig, beidbeinig, ...)

7. Welche Handgeräte zu Gymnastik und Tanz sind dir bekannt?

- Seil
- Band
- Ball
- Keule
- Reifen

8. Wie nennt man aneinandergereihte Schritte?

Schritt- und Sprungkombinationen

9. Wo liegt der Unterschied zwischen dem „normalen Gang“ und dem „Gang in der Gymnastik“?

- Normaler Gang: Man setzt zuerst mit der Ferse auf und rollt ab.
- Gymnastik: Der Fuß wird von der Zehenspitze herabgerollt.

10. Welche Übungsformen kennst du im Bereich Gymnastik und Tanz?

- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen (-tänze)

11. Nenne vier verschiedene Aufstellungsformen!

- Kreis, Diagonale, Halbkreis
- Reihe, Linie, Doppellinie, Doppelreihe
- Gasse

12. Welche Möglichkeiten der musikalischen Untermalung kennst du?

- Klanggesten durch Klatschen
- Tambourin
- CD, USB-Stick, Musik über Bluetooth
- Singen

13. Welche Tanzformen kennst du? Nenne vier mit je einem Beispiel!

- Klassischer Tanz: Ballett
- Folklore Tanz/Volkstanz: Irish Dance, Polka, Flamenco, Sirtaki, Square Dance
- Gesellschaftstanz:
 - o Höfische Tänze, Menuett
 - o Standardtänze: langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstep
 - o lateinamerikanische Tänze: Samba, Salsa, Cha-Cha-Cha, Rumba
 - o Swing und Rock´n´Roll
- Ethnischer Tanz: afrikanischer Tanz, orientalischer Tanz, asiatischer Tanz, brasilianischer Tanz
- Künstlerischer Tanz: Jazz Dance, Steptanz, Ausdruckstanz, Bauchtanz
- Zeitgenössischer Tanz: Breakdance, Techno, HipHop, Streetdance, Jumpstyle

14. Was versteht man unter einem Takt?

Zusammenfassung mehrerer Grundschläge zu einer Einheit.

15. Welche Taktarten kennst du?

- 3/4 Takt (Walzer)
- 4/4 Takt