



Definition

Gymnastik ist die Entwicklung und Übung von Bewegungssinn und Bewegungsfähigkeit, die notwendig sind für die Entwicklung des Menschen.

Wer Gymnastik und Tanz betreibt, schult seinen Körper in vielen **Bereichen**:

Motorischer Bereich

- Entwicklung von Körpergefühl
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Gesunderhaltung
- Haltungsaufbau
- Beherrschung von Bewegungsverbindungen

Kognitiver Bereich

- Erkennen der Zusammenhänge von Musik und Bewegung (z. B. Musikanalyse)
- Einblick in die verschiedenen Bereiche von Gymnastik und Tanz
- Überblick über Variationsmöglichkeiten der Bewegungsgrundformen
- Erstellen und Lesen von Bewegungs- und Tanzbeschreibungen

Sozialer Bereich

- Erfahrung verschiedener Interaktionsformen (Partner, Gruppe)
- Förderung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortung

Kreativer Bereich

- Erfahrung von Gestaltungsprozessen
- Erfahrung verschiedener Improvisationsmöglichkeiten
- Förderung von Spontaneität, Flexibilität, Sensibilität, Originalität, Individualität

Emotionaler Bereich

- Erleben von Freude an Musik und Bewegung
- Erleben von Kooperation und gemeinsamem Tanzen
- Gefühl von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein



Um eine Übung zusammenstellen zu können müssen folgende Bereiche berücksichtigt werden:

➤ **Grundform** ➤ **Variation** ➤ **Kombination und Improvisation** ➤ **Komposition**

Grundformen der Bewegung

In der Gymnastik gibt es **vier** Grundformen der Bewegung. Die Bewegungen können vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden.

Gehen: Gehen entsteht durch Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, wobei das ausgreifende Bein eng am Standbein vorbeigeführt wird.

Arten des Gehens:

natürliches Gehen, gleitendes Gehen federndes Gehen, Ballengang, Fersengang, Kreuzschritte, Ausfallschritte, Kickschritte, Seitanstellschritte

Laufen: Laufen bezeichnet ein rasches Übertragen des Gewichtes von einem Bein auf das andere, wobei der Körper einen Augenblick in der Luft bleibt.

Arten des Laufens:

natürliches Laufen, federndes Laufen, Tippellauf, Kniehebelauf,

Hüpfen: Hüpfen bezeichnet einen kleinen Sprung von einem Bein auf dasselbe. Der Körper wird vom Sprungbein in die Luft geschleudert und landet auch auf diesem wieder.

Arten des Hüpfens:

unpunktiertes Hüpfen (Schleuderhüpfen, Pendelhüpfen, Kreuzhüpfen, gestrecktes - gebeugtes Bein),
punktiertes Hüpfen (Seitgalopp)

Springen: Springen bezeichnet den kraftvollen Abdruck von einem oder beiden Beinen, wodurch sich der Körper für einen Augenblick deutlich in der Luft befindet. Die Landung kann auf einem oder beiden Beinen erfolgen.

Arten des Springens:

beidbeiniger oder einbeiniger Absprung mit Landung auf beiden Beinen oder auf einem Bein

Variation

Die Variation bedeutet das Abwandeln oder Verändern eines Grundthemas oder einer Grundform. Die Grundform kann verändert werden in:

Form: aus einem normalen Gehen wird ein Ballengang, aus einem natürlichen Hüpfen wird ein Hopsenhüpfen

Raum: die Bewegungsrichtung wird variiert, aus einem geraden Raumweg wird ein kurviger Raumweg

Rhythmus: durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus, die Bewegungen werden langsamer oder schneller, kürzer oder länger

Dynamik: Veränderungen in der Kraft und Spannung, mit der eine Bewegung ausgeführt wird.



Kombination

Unter Kombinationen versteht man Bewegungsverbindungen, die in rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen aufeinander folgen. So kann aus einem Laufen ein Springen werden, aus dem Springen ein Federn, aus dem Federn ein Gehen.

Improvisation

Improvisation bedeutet Erfinden und Gestalten aus einer augenblicklichen Eingebung heraus. Die Improvisation besteht aus spontanen Bewegungen, die nicht nachvollziehbar sind.

Komposition oder Bewegungsgestaltung

Eine Komposition ist eine festgelegte Gestaltung, die nachvollziehbar und somit wiederholbar ist. Jeder Komposition muss eine Gliederung haben, die aus verschiedenen Teilen (A, B, C usw.) besteht, die sich deutlich voneinander unterscheiden.

Raumweg

Man unterscheidet in der Gymnastik und im Tanz geradlinige, eckige, runde oder kurvige Raumwege.

Bewegungsebenen

Unter der Bewegungsebene versteht man die Ebene der Armbewegung in Bezug zum Körper.

- **horizontale Ebene:** waagrecht über dem Körper oder über dem Kopf. „Decke, Boden oder Tisch“ in verschiedenen Höhen
- **frontale Ebene:** senkrecht (Wand vor oder hinter dem Körper)
- **sagittale Ebene:** senkrecht (Wand seitlich neben dem Körper)
- **schräge Ebene:** schräg im Raum (zum Beispiel von links oben nach rechts unten)

Analyse des Aufbaus eines Musikstückes

- Feststellen der Zählzeiten
- Tempo
- Taktart
- Festlegen der Taktanzahl
- Erkennen der Musikabschnitte (wiederkehrende Abschnitte, Vorspiel, Zwischenspiel, Nachspiel)
- Festlegen der formalen Struktur (aabb, abab, aabbaa usw)
- Rhythmische Besonderheiten (Pausen usw.)
- Dynamik (leise, laut, zunehmend, abnehmend)
- Instrumentalisierung (Streichinstrumente, Blasinstrumente, Schlagzeug,...)



Formen der Gymnastik

Man unterscheidet heute **drei** Formen in der Gymnastik:

- die medizinisch-funktionelle Gymnastik
- die rhythmisch-musikalische Gymnastik
- tänzerische Gymnastik

Funktionsgymnastik

Die Ziele der Funktionsgymnastik sind:

- Harmonische Ausbildung möglichst aller Organsysteme, wobei verständlicherweise der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates liegt.
- Ausgleich angeborener oder durch Training erworbener Funktionsschwächen des Stütz- und Bewegungsapparats, um Sportverletzungen und Schäden vorzubeugen.
- Vorbereitung des Organismus auf maximale Beanspruchungsformen (Aufwärmen)
- Nacharbeitung (Abwärmen/Cool down) bei sportlichen Belastungen, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.
- Förderung des psycho-physischen Wohlbefindens (Entspannung) mit der Absicht, die Gesundheit im Allgemeinen und die sportspezifische Handlungsfähigkeit im Besonderen zu verbessern.

Zwischen den Muskeln und den einzelnen Gelenkstrukturen (Gelenkpartner, Kapsel, Knorpel und Bänder) bestehen enge wechselseitig sich beeinflussende Beziehungen. Störungen in der Muskulatur können die Gelenkfunktion behindern. Eine veränderte Gelenkfunktion kann ihrerseits wiederum die Muskelfunktion einschränken. Diese quasi sich selbstständig unterhaltende Kettenreaktion kann nur durch funktionales Körpertraining, bei dem dehnende, entspannende und kräftigende Übungen im Vordergrund stehen, durchbrochen werden. Ziel ist das Erreichen eines Gleichgewichtes.

Das Stretching

Stretching kommt von „to stretch“ und heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden gedehnt. Allerdings dürfen bei einigen Sportarten, z.B. vor dem Sprint, die Muskeln nur kurz gedehnt werden um den hohen Muskeltonus beizubehalten.

Es gibt

- das gehaltene Dehnen (Ausharren in der Dehnungsposition knapp vor der Schmerzgrenze)
- das Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (Bewegung wird mehrfach vorsichtig ausgeführt)



Gymnastik und Tanz

Neue Formen der Gymnastik

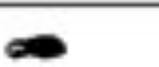
Aerobic: Form von Fitnesstraining, die anfangs der 1980er Jahre in Europa populär wurde. Es handelt sich hauptsächlich um Konditionstraining, das zumeist in Gruppen durchgeführt wird. Begleitet von Musik werden einzelne Übungen aus klassischer Gymnastik und freiem Tanz ausgeführt. Hieraus entwickelten sich verschiedene Formen wie Aerodance, Step-Aerobic, Bodytoning, Bodypump, Bodybalance oder Ballkorobics.

Pilates: ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, hauptsächlich der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

Wassergymnastik: ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Übungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Diese Methode ist vor allem für ältere und dickere Menschen gut geeignet.

Tanzschritte in Aerobic

Mambo

 links		0
 rechts		1
 Spitze		2
 Ferse		3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats.

- 0 Ausgangsstellung
- 1 Rechts vor - links heben
- 2 Links belasten - rechts heben
- 3 Rechten Fuß zurück
- 4 Linken Fuß beiziehen

 zurück



V-Step

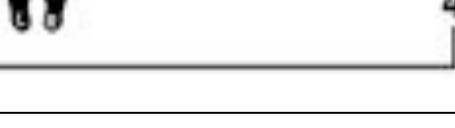
 links		0
 rechts		1
 Spitze		2
 Ferse		3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats.

- 0 Ausgangsstellung
- 1 Rechten Fuß schräg vor
- 2 Linken Fuß schräg vor
- 3 Rechten Fuß zurück
- 4 Linken Fuß beiziehen



Step Touch

 links		0
 rechts		1
 Spitze		2
 Ferse		3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats.

- 0 Ausgangsstellung
- 1 Rechten Fuß zur Seite
- 2 Linken Fuß beiziehen
- 3 Linken Fuß zurück
- 4 Rechten Fuß beiziehen





Grapevine

 links		0
 rechts		1
 Spitze		2
 Ferse		3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats

0 Ausgangsstellung

1 Rechten Fuß zur Seite

2 Linken Fuß hintersetzen

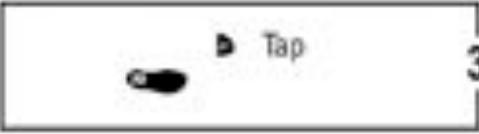
3 Rechten Fuß zur Seite

4 Linken Fuß beisetzen



zurück

Tap Front

 links		0
 rechts	 Tap	1
 Spitze		2
 Ferse	 Tap	3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats. Dieselbe Schrittform kann zur Seite oder nach hinten ebenfalls durchgeführt werden.

0 Ausgangsstellung

1 Rechten Fuß TAP vor

2 Rechten Fuß zurück

3 Linken Fuß TAP vor

4 Linken Fuß zurück



zurück



Box Step

 links		0
 rechts		1
 Spitze		2
 Ferse		3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats.

0 Ausgangsstellung

1 Rechts vor übersetzen

2 Links nach links ziehen

3 Rechts zurücksetzen

4 Linken Fuß beiziehen



Pivot Turn

 links		0
 rechts		1
 Spitze		2
 Ferse		3
 Fuß heben		4

Auf 4 Beats. Drehung im Gehen.

0 Ausgangsstellung

1 Rechts schmal vor

2 Drehung auf Zehenballen

3 Belasten

4 Rechten Fuß beiziehen



Abbildungen entnommen aus © [fitnessOnline.at](https://www.fitnessOnline.at)



Rhythmische Sportgymnastik mit Handgeräten

Hierunter versteht man Gymnastik mit dem Ball, Band, Reifen, Seil und der Keule.

Techniken mit dem Ball:	Prellen, Werfen und Fangen am Ort und in der Fortbewegung, Rollen, Balancieren und Führen in Verbindung mit den Grundelementen Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen
Techniken mit dem Band:	Schwingen des Bandes in allen Ebenen, Schlangen, Spiralen, Werfen und Fangen in Verbindung mit den Grundelementen Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen verschiedene Übergaben um den Körper, z. B. Knie, Hüfte, Hals, unter vor- / rückgespreiztem Bein
Techniken mit dem Seil:	Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen am Ort und in der Fortbewegung mit langsamen und schnellen Seildurchschlägen, Schwingen und Kreisen des Seiles, Werfen und Fangen, Führen
Techniken mit dem Reifen:	Schwingen, Werfen und Fangen des Reifens in verschiedenen Ebenen, Rollen am Boden und am Körper, Rotieren
Techniken mit der Keule:	Schwingen, Kreisen, Werfen und Fangen, Schlagen in Verbindung mit den Grundelementen Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen



Tanz

Grundsätzlich ist zur Unterscheidung von Gymnastik und Tanz zu sagen, dass die Gymnastik die Verbesserung der Bewegungsqualität anstrebt, während der Tanz den künstlerischen Ausdruck des Körpers zum Gegenstand hat.

Erscheinungsformen

- Folkloretanz: Square Dance, Kolo, Ländler, Polka, Flamenco, Line Dance
- Gesellschaftstanz: Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Foxtrot, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Discofox, Rock`n Roll, Wiener Walzer, Paso Doble, Jive
- Jazztanz: ist eine in den USA entstandene Form des Tanzes. Er entwickelte sich aus den zahllosen Tanzstilen der multikulturellen Gesellschaft. Ein wesentlicher Bestandteil sind afroamerikanische Tanzstile.
- Klassischer Tanz: Hier meint man hauptsächlich das Ballett. Es ist ein von der Musik begleiteter Bühnentanz. Es wird eine Choreographie erschaffen, hinzu kommen Bühnenbild, Requisiten und Kostüme.
- Moderne Tanzformen: Cheerleading, Jump Style, Zumba, Dancehall

Taktarten in der Musik

Unter dem Begriff „Takt“ ist eine Zusammenfassung mehrerer Grundschläge zu einer Einheit zu verstehen. Je nach der Zahl der zusammengefassten Grundschläge entstehen unterschiedliche Taktarten.

Beispiele:	3/4 Takt	Walzer
	4/4 Takt	Galopp

Aufstellungsformen für Tänze

Stirnreihe: Die Tanzenden stehen nebeneinander in gleicher Richtung

Gasse: Die Partner stehen mit dem Gesicht zueinander

Flankenreihe: Die Tanzenden stehen in einer Reihe hintereinander. Das Gesicht zeigt in die gleiche Richtung

Kreisaufstellungen:

- Innenstirnkreis: Das Gesicht zeigt zur Mitte
- Außenstirnkreis: Das Gesicht zeigt nach außen
- Flankenkreis: Alle schauen in die gleiche Richtung. Alle haben die gleiche Schulter im Kreis
- Gegenüberstellung: Das Gesicht der Partner zeigt zueinander.

Viereckaufstellung: Partner stehen zusammen (Beispiel Squaredance)

Dreieck: gegenüber oder hintereinander