



SPORTKARTEI
5.-10.

E. Grimmer/H. Zimmermann/J. Rode

BAND VI
GYMNASTIK/TANZ



Technikschulung T
mit Musik

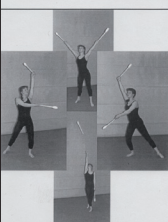
Ziele:

- Entwicklung differenzierter Ebenenarbeit mit Keulen und unterschiedlicher Wurf- und Fangtechnik
- Erweiterung psychomotorischer Orientierungsfähigkeiten für koordinativ anspruchsvolle Kombinationen
- Möglichkeiten zur Aktivierung der kreativen Handlungskompetenz

Hinweise:

- Keulen (aus Holz oder Plastik)
- Üben mit Sicherheitsabständen und der Möglichkeit individueller Wiederholungsarbeit
- Kombinationen in rhythmisch-metrischer und rhythmisch-musikalischer Bindung bewußt entwickeln und festigen
- Erst allmählich die Wurfhöhe und die Temp. erweitern

Ohne und mit Musik die Kombinationen erlernen, stets aber mit Musik die Folgen festigen und demonstrieren



Funktionen und Aufbau der Sportkartei Gymnastik/ Tanz für die Klassen 5-10

Hinweise zur Arbeit mit rhythmisch-metrischen und rhythmisch-musikalischen Grundlagen

I. Spezialübungen ohne Gerät

1. Elemente eines kleinen Bodenexercise,
2. Elemente eines kleinen Stangenexercise,
3. Elemente eines kleinen Exercise, 4. Elemente für die Konzentration, für das Wahrnehmen und für die Entspannung, 5. Elemente eines spezifischen Exercise, 6. Elemente spezifischer Partnerkontakte

II. Spezialübungen mit Geräten

1. Erst: Immer an der Wand, 2. Gehaltene und bewegte Stäbe, 3. Formen/Strukturen/Motive/ Muster, 4. Runde Muster, 5. Der Noppen-bzw. Softball, 6. Elemente-Formen und Gestalten, 7. Form-Motive zum Orientieren, 8. Ein Ball, der nicht prellt, 9. Fliegende Tücher

III. Technischschulungen ohne Gerät

1. Stehen und Gehen mit dem Spiel eines Beines,
2. Stände wollen geübt sein, 3. Nachstell-, Wechselschritte, 4. Wie verbindet man, 5. Am Boden üben, 6. Kleine und große Sprünge, 7. Sprünge in Serien und Reihen, 8. 3/4 sind ein ganzer Takt, 9. Grundschritte und Verbindungen, 10. Mehr als eine Pose, 11. Hände-isoliert im Spiel, 12. Jazz-Elemente in Variationen, 13. Schritte mit Rhythmus und Schwung, 14. Kicks und Steps, 15. Drehungen, „turns“ und Falle „falls“, 16. Ebenen Jevels“ für Bewegungen, 17. Schritt-Muster, Variationen, 18. Gestaltete Partnerkontakte, 19. Zu, am und vom Boden, 20. Partner in „steps“ and ...

IV. Technischschulungen mit Handgeräten

1. Ball nicht greifen, doch führen, 2. Band in Schwung und Form, 3. Rollen des Balles, 4. Hand-begleitet das Rollen, 5. Rollen über den Rücken, 6. „Springender, fliegender Ball“, 1. Band in Schwung und Schlag, 2. Schlangen und andere Formen, 3. Spiralen und andere Formen,

4. Differenziert bewegtes Band, 1. Keulen mit Schwung und Schlag, 2. Handkreisen mit den Keulen, 3. Keulen am Boden, 4. Fliegende Keulen, 5. Verschiedene Schwung-, Wurf- und Fangtechniken

V. Komplexe Gestaltungen

1. Rhythmus in Gestalt von..., 2. Formen-gebunden und offen in einer Gruppe, 3. Neue Formen im Wechsel, 4. Con-Trance ohne Gerät, 5. Gummibänder in Spannung, 6. Impulse Inspirationen, Isolationen, 7. Blüten Asiens, 8. Schwünge im Spiel, 9. Fliegende Spiralen, 10. Bälle im Verhältnis mit Reifen, 11. In Harmonie und Kontrast, 12. Typisierte Techniken in Gemeinsamkeit, 13. Denk mal an, 14. Schwung und Flattergeister, 15. ...in Form

Technikschulung T
ohne

Ziele:

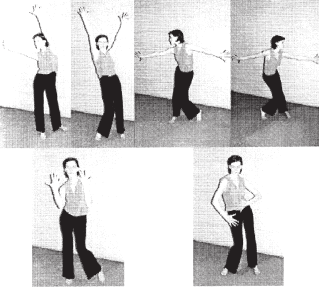
- Erlernen typischer **Elemente** des Jazz und möglicher **tänzerischer Kombinationen**
- Ausprägung der betonten **Eigenheiten in Haltung, Bewegung und Verbindung** bei ausgewählten afro-amerikanischen Stil-Elementen
- Erproben **rhythmisch-musikalischer Besonderheiten** und des dazugehörigen Bewegungsspiels

Hinweise:

➔ **Schritte, Stände, Haltungen** (Elemente des Jazz, in Verb. mit Isolations/ Multiplications)

- Konzentration auf typische Eigenarten in Verbindung mit individuellen Lösungsvariationen
- Raum und Zeit zum tänzerischen Kombinieren geben
- Individuelle und Partnerbeziehungen bei kleinen Verbindungen gestalten lassen

🎵 Ausgewählte Jazzmusik unbedingt einbeziehen, wobei teilweise auch ohne Musik, nur auf der Grundlage der eigenen Rhythmik, die immer verbesserter bewusst zu erleben und zu gestalten ist, geübt werden soll



JAZZ-ELEMENTE in Variationen

■ Alle Aktiven stehen in einem leicht gebeugten Stand, Füße hüftbreit geöffnet, Zehenspitzen nach vorn; der Oberkörper ist leicht vorgeneigt (Blick bodenorientiert), Arme zur Seite geöffnet mit abgespreizten Händen/Fingern (Jazzhand)

über 2 Z Arme und Hände umschließen eng den Körper während zwei kleiner Schritte am Ort oder gering vom Ort, am wieder am Ort den obigen Stand einzunehmen

Der obige Stand ist eine Körpergrundhaltung im afro-amerikanischen Tanz (auch COLLAPSE genannt)

■ Aus dem obigen Stand heraus werden rhythmisch akzentuiert die Arme in verschiedene Haltungen hinein differenziert isoliert, wobei der Körper betont sein Gewicht von auf re auf li, stärker und weniger stark mit Hüftbewegungen und Beckenkippen orientiert

Es sollten fixierte Folgen entstehen, die exerciseähnlich wiederholt werden können, um sich an die „Andersartigkeit“ zu gewöhnen (doch niemals „mechanisch“ arbeiten!)

und KOMBINATION

■ Aus Collaps-Haltung Sohlensteps vwm im Afro-Jazz-Walk, vorgeneigt. Oberkörper Arme locker gegen gleich mitschwingen - Arme variieren in verschiedenen Rhythmen zugleich vor, rück, nacheinander: auch stark gebeugt, schnell (wie Flügelschläge) bewegen

■ Verbindung von Stand-Elementen und Arm-Isolationen, Hüftbewegungen in Folge mit Sohlensteps in verschiedene Richtungen

➔ Theoretische Einführung in die Kultur des Jazz einbeziehen (u.U. Schülervortrag) und Kontakt mit Musiklehrer u.a. Kundigen suchen!

