

## GK Gymnastik und Tanz BA

Die Prüfung besteht aus **zwei** Teilen, zwei Pflichtküren (Gymnastik mit Handgerät) und eine Gruppengestaltung (Tanz). Die Noten aus dem Bereich Gymnastik und Tanz gehen jeweils zur Hälfte in die Endnote ein.

### A Pflichtkür (Dauer 1- 1,5 Min.)

- 2 Personen zeigen zwei (eigenständige) gymnastische Bewegungsfolgen, Choreographien mit Handgerät zu selbst gewählter oder vorgegebener Musik

### B Gruppengestaltung (Dauer von 1,5 bis 2,5 Minuten)

- Eine Gruppe (3-5 Personen) zeigt eine tänzerische Komposition.

Jede Gestaltung (Duett oder Gruppe) wird zu Musik ausgeführt, wobei der Begriff weit gefasst wird. Sie hat einen klaren Aufbau und einen klaren Anfang und ein „logisches Ende“.

#### Kriterien:

- Qualität des Bewe-gens und „Logik“ der Bewegung
- Originalität der Bewegungsmotive
- Gestaltung bzw. Umsetzung von Gestaltungskriterien, d.h. Raum, Zeit, Kraft, Form bzw. dynamische, zeitliche und räumliche Kriterien
- Beziehung zwischen Personen, Beziehung innerhalb der Gruppe (z.B. Einzel, Duette und Gruppe)
- Stimmigkeit von Musik und Bewegung
- Schwierigkeit der Gestaltung und ihrer Elemente

Darüber hinaus bei *gymnastischer Komposition*:

- Gymnastische Sicherheit in der Handhabung der Geräte

Bei *tänzerischer Komposition*:

- Stimmigkeit von Musik und Bewegungsinterpretation

### Die Benotung der erfolgt nach folgenden Kriterien:

Die Note setzt sich aus zwei Teilen zusammen, eine gemeinsame Note für die Choreographie bzw. Komposition, jeweils Einzelnoten für die individuelle Leistung.

<b>Note 4</b>	Sicherheit in der Bewegungsfolge und korrekte musikalische Umsetzung
<b>Note 3</b>	dto plus rhythmischer Fluss im Bewegen (Anfang, Übergänge, Schluss)
<b>Note 2</b>	dto plus Sicherheit in der dynamischen Differenzierung, Bewegungsübertragung, (deutliches „Miteinander“ der Partner/innen im Sinne von Kooperation und Koordination, was nicht immer Synchronität bedeuten muss), in Gymnastik gute und abwechslungsreiche Abfolge der Gerätetechniken, gute Körper- und Gerätetechnik
<b>Note 1</b>	dto. plus Bewegungsweite, Durchlässigkeit, fehlerfreie gelungene Präsentation, Ausdruckfähigkeit, Schwierigkeiten oder schwierige Verbindungen, kreative Eigenleistung

## Anlage: Hinweise zur Prüfung Pflichtkür im Bereich Gymnastik

Die Note basiert auf der Darbietung von 2 Pflichtküren mit Handgeräten (Materialien oder Objekten) von der Dauer von ca. 1 – 2 Min. (wird Gymnastikseil für eine der Pflichtküren gewählt, kann Rope Skipping nicht als zweites Handgerät gewählt werden). Je zwei Personen zeigen ihre zu ca. 50 % synchrone Pflichtkür zu selbst gewählter Musik. Jede Pflichtkür hat einen klaren Anfang, ein Mittelteil und ein klares Ende. Die Qualität der Choreographie (Aufbau, Struktur, Raum, Zeit, Form, Partneraktionen etc.) geht mit in die Note ein.

Jede Pflichtkür enthält Elemente, die in der Fortbewegung gezeigt werden (wie Gehen, Laufen, Springen, Federn) und Teile, die am Ort ausgeführt werden (wie Schwünge, Drehungen, Stände). Der Raum ist vielfältig zu nutzen, es sind unterschiedliche Raumwege und Ebenen zu berücksichtigen.

### Die Pflichtteile werden im Folgenden aufgeführt.

<b>Gymnastikseil</b>	Seildurchschlag vorwärts und mindestens eine Variante rückwärts, mit Rhythmus- bzw. Tempowechsel (mit ein- und beidbeinigen Sprungvarianten, Einfach- und Doppelfedern), Lösen und Fangen eines Knotens, 8er Kreisen (sagital), eine Wickeltechnik und Führen des Seils. Als Schwierigkeiten gelten z.B. „Arme gekreuzt“; hohes Werfen und Fangen des Seils, Springen mit dem Partner in einem Seil oder Varianten davon.
<b>Rope-skiing</b>	Techniken mit Seildurchschlag vorwärts und mindestens eine Variante rückwärts; Rhythmuswechsel (ein- und beidbeinigen Sprungvarianten). Neben den Grundsprüngen müssen <i>min. 4</i> weitere <i>Fußtechniken</i> vorkommen (wie z.B.: Auftippen mit der Ferse und/oder dem Zeh, Slalom, Hampelmann, Kreuzschritt, Kickschritt). Als Schwierigkeiten gelten z.B. „Arme gekreuzt“, Can Can, „Besucher“ = Springen mit dem Partner in einem Seil oder Varianten davon.
<b>Band</b>	Schwingen und Kreisschwünge, 8er Kreisen, Schlangen, Spiralen, mindestens ein Handwechsel, kleiner oder hoher Wurf. Als Schwierigkeit gelten z.B. das Band im hohen Wurf werfen und fangen.
<b>Reifen</b>	Kreisschwünge, 8er Kreisen, Handkreisen, Werfen und Fangen, Zwirbeln, Rollen am Boden, eine Passage durch den Reifen, mindestens ein Handwechsel. Als Schwierigkeiten gelten z.B. Rollen am Körper.
<b>Ball</b>	Prellen (ein- oder beidhändig <i>mit</i> Rhythmuswechsel während des Prellens), Werfen und Fangen, Schwingen, 8er Kreisen („Spirale“) (Balancieren und Führen), Rollen am Körper und am Boden, mindestens ein Handwechsel, Als Schwierigkeiten gelten z.B. Rollen über zwei Arme, schwierige Würfe und Positionen beim Fangen des Balls.

Jeder Studierende hat nur einen Versuch. Misslingt ein Pflichtteil, kann es sofort nach Ende der Prüfung als Einzelteil wiederholt werden. Misslingen mehrere Pflichtteile ist die Übung nicht bestanden. Bedeutsam für gelungene Präsentationen mit den Handgeräten sind *vielfältige und häufige* Wechsel der Gerätetechniken und Grundbewegungsformen, Wechsel der Ebenen, eine große Bewegungsamplitude, beim Werfen und Fangen große und hohe Flugphasen. Ansonsten gelten die Bewertungskriterien wie oben genannt. Es gibt eine Note für Choreographie und eine für individuelle Leistung.

### Literaturhinweise zur Ergänzung der Unterrichtsinhalte:

- Barthel, Gitta & Artus, Hans-Gerd (Hrsg.).(2009). *Vom Tanz zur Choreographie. Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik*. Oberhausen: Athena.
- Beck, Petra & Brieske-Maiburger, Silvia (2010). *Gymnastik Basics. Technik, Training, Methodik*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Götzowa-Kumpf, Atja (1982). *Rhythmische Sportgymnastik*. München: blv sport.
- Ellermann, Ulla, Meyerholz, Ulrike (2009). *TuB. Tanz und Bewegungstheater*. Oberhofen am Thunersee: Zytglogge.
- Pollähne, Helga und Postuwka, Gabriele (1995). Der Gestaltungsprozess. In Waltraud Meusel & Richard Wieser: *Handbuch Bewegungsgestaltung*, S. 17-24. Seelze-Velber. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung.
- Sofras, Pamela Anderson (2006): *Dance composition basics. Capturing the choreographer's art*. Champaign, Ill. [u.a.]: Human Kinetics.