

Teil B: Individualsportart Gymnastik und Tanz Fragenkatalog

<p>1) Nenne 3 verschiedene Aufstellungsformen.</p> <p>Mögliche Antworten: Reihe Linie Block oder Block auf Lücke Dreieck Viereck Kreis (Innenstirnkreis, Außenstirnkreis)</p>	<p>Punkte 1,5</p>
---	-----------------------

<p>2) Auf welche technischen Handhabungen muss man beim Band achten? Nenne 3.</p> <p>Mögliche Antworten: Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und folgt dem Verlauf des Zeigefingers Das Handgelenk ist locker und flexibel Es muss sich immer das ganze Band bewegen Das Band darf nicht verknoten und sollte nicht knallen</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>3) Nenne 3 Raumebenen und beschreibe sie.</p> <p>Mögliche Antworten: Transversalebene: horizontal z.B. über dem Kopf bzw. um den Körper herum Frontalebene: senkrecht seitlich neben dem Körper Sagittalebene: senkrecht vor dem Körper Schräge Ebene: schräg im Raum (z.B. von links oben nach rechts unten)</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>4) Nenne 3 Tanzstile des Gesellschaftstanz.</p> <p>Mögliche Antworten: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Discofox, Rock'n'Roll, PasoDoble, Jive, Salsa</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>5) Nenne 3 Raumwege.</p> <p>Möglichen Antworten: Geradlinig Eckig Rund Kurvig</p>	Punkte 1,5
--	---------------

<p>6) Nenne 3 Bewertungskriterien zur Bewertung einer Choreographie.</p> <p>Bewegungsqualität Bewegungsrepertoire Musikinterpretation</p>	Punkte 3
---	-------------

<p>7) Nenne 3 Techniken zum Tanzen mit dem Reifen</p> <p>Mögliche Antworten: Schwingen und kreisen Drehen/Kippen Werfen/Fangen Zwirbeln Durchspringen Rollen</p>	Punkte 1,5
--	---------------

<p>8) Nenne 3 verschiedene gesundheitliche Wirkungen die Gymnastik und Tanz hat.</p> <p>Mögliche Antworten: Verbesserung der aeroben Ausdauer der Kraftausdauer der Koordination der Gedächtnisleistung</p>	Punkte 1,5
--	---------------

9) Nenne 3 verschiedene Formen des Gruppenfitness-Training. Step-Aerobic Zumba TaeBo	Punkte 1,5
---	---------------

10) Was darf man beim Tanzen mit dem Ball nicht machen? Der Ball darf nicht mit den Fingern gekrallt werden.	Punkte 1
---	-------------

11) Was versteht man unter einer Choreographie? Entwurf, Planung, Gestaltung und Einübung eines Tanzes.	Punkte 1
--	-------------

12) Nenne 3 Handgeräte! Mögliche Antworten: Ball Band Seil Reifen Keule.	Punkte 1,5
--	---------------

<p>13) Nennen 3 verschiedene Techniken mit dem Band.</p> <p>Mögliche Antworten: Schwingen Kreisen Schlängeln Spiralen Achter Handwechsel Würfe.</p>	Punkte 1,5
--	---------------

<p>14) Welche Techniken sind mit dem Ball möglich? Kreuze an!</p> <p><input type="checkbox"/> springen <input checked="" type="checkbox"/> rollen <input checked="" type="checkbox"/> werfen <input type="checkbox"/> kreisen <input type="checkbox"/> schwingen <input checked="" type="checkbox"/> balancieren</p>	Punkte 1,5
---	---------------

<p>15) Nenne 3 verschiedene Techniken mit dem Seil.</p> <p>Mögliche Antworten: springen schwingen laufen hüpfen</p>	Punkte 1,5
---	---------------

<p>16) Was ist Rope Skipping? Nenne auch 3 typische Merkmale.</p> <p>Eine Form des Seilspringens. Merkmale sind: geringe Sprunghöhe konditionsstarkes und akrobatisches Springen Partner- und Gruppenformen.</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>17) Nenne 3 Fakten über Volkstänze/Folklore.</p> <p>Sie...</p> <ul style="list-style-type: none">...werden zu traditionellen Volksfesten oder in traditionellen Gesellschaften getanzt....kommen in allen Kulturen vor....bilden zusammen mit der Volksmusik eine untrennbare Einheit.	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>18) Aus welchen Phasen besteht eine Aerobic-Einheit und erkläre diese in Stichpunkten.</p> <p>Warm-Up: Aufwärmen, Vordehnen Cardio-Teil: Herz-Kreislauf-Training Cool-Down: Nachdehnen, Entspannen</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>19) Nenne 2 Beispiele für moderne Tanzstile.</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none">HipHopBreakdanceTechnoContemporary	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>20) Was ist Zumba?</p> <p>Eine Form des Gruppenfitness die Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>21) Welche Körperteile werden beim Seilspringen stark belastet?</p> <p>Wadenmuskulatur Sprunggelenk</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>22) Worauf achtest du bei der Musikauswahl? Nenne 4 wichtige Aspekte.</p> <p>Der Rhythmus ist gut hörbar. Die Musik ist gut strukturiert, z.B. mit 4x8 Zählzeiten im 4/4-Takt. Bestimmte Musikteile werden wiederholt, z.B. der Refrain. Die Musik gefällt einem, denn man wird sie sehr oft hören.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>23) Nenne 3 Grundschritte aus der Step-Aerobic.</p> <p>Mögliche Antworten: Basic-Step V-Step Turn-Step Over the Top Lift-Steps (Knee-Lift, Side Lift, Back Lift) Repeater</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>24) Nenne vier Möglichkeiten, wie du in der Fitnessgymnastik das Training deinen konditionellen Voraussetzungen anpassen kannst.</p> <p>Schwierigkeitsniveau der Arm-Bein-Koordination anpassen Belastungsniveau anpassen (z.B. Dauer der Belastung, Pausenlänge etc.) Motorisches Anspruchsniveau anpassen (z.B. Low-Impact: ohne Sprung, High Impact: mit Sprung) Steppbretthöhe anpassen</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------