Zielsetzung dieses Materials: Das hier vorgelegte Material soll exemplarisch eine Fachpraktische Prüfung im Q1 Kursprofils zum BF 6 zeigen (Gymnastik/ Tanz – Fitness) – Teil 1 und Teil 2

**Fachpraktische Prüfung – Teil 1**

Bezug UV 2:

„Technik und Raum“ – eine Choreographie mit dem Handgerät Band unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen.

**Leitendes Thema:**

**Beurteilung von Gestaltungen**

**Musik: Omi 🡪 Hula Hoop**

**Organisation 🡪 zeitgleich in 2 Hallen je 2 Schülerinnen mit unterschiedlichen Aufgaben**

**Zeit: 25 Minuten Vorbereitung**

**Aufgabe: Improvisation (1)**

*„Interpretiere diese Musik tänzerisch mit dem Band, indem Du* ***Drehungen*** *sowohl**mit dem Körper als auch mit dem Handgerät versuchst möglichst vielfältig zu gestalten.*

*Beschreibe die wesentlichen Aspekte Deiner Lösungen kurz vor der Improvisation.“*

**Aufgabe: Improvisation (2)**

*„Interpretiere diese Musik tänzerisch mit dem Band, indem Du* ***unterschiedliche Laufformen*** *(z.B. gehen, laufen, Seitgalopp.........) in der Gestaltung miteinander verbindest.*

*Beschreibe die wesentlichen Aspekte Deiner Lösungen kurz vor der Improvisation.“*

**Beurteilung der Improvisation mit dem Handgerät Band (fachprakt. Prüfung)**

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kriterium** | **Beobachtungsschwerpunkte** | Beschreibung: Beschreibung: http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR_gSSlJ74DAuV9etefNLtwLzSFGOar-9-1q7qlKbUpTm6SCw6pBA |  | Beschreibung: Beschreibung: http://us.cdn3.123rf.com/168nwm/nasirkhan/nasirkhan1207/nasirkhan120700047/14520269-3d-darstellung-von-mann-sitzt-auf-falsche-symbol-3d-darstellung-der-menschlichen-characte.jpg |
|  | Musik: OMI Hula Hoop |  |  |  |
| Aufgabenbezug | Erläuterung der Lösung zu den geforderten Bewegungselementen (Drehungen bzw. Laufformen) |  |  |  |
| Gestaltungsaufbau🡪 Umsetzung der Thematik des Lieds 🡪 Körper + Band |  |  |  |
| Entwicklung eines Motivs🡪 fließende und dynamische Bewegungsabfolge |  |  |  |
| Künstlerischer Ausdruck | * Kreativität
* Ausdrucksstärke
* Melodie- und Formempfinden
* Rhythmisierung
 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Technik  | Körper | **Drehungen** im Stand und in der Fortbewegung in unterschiedlichen Ebenen mit Einhand- und mit Doppelfassung |  |  |  |
|  |  |  |
| **Laufformen** (gehen, laufen, Seitgalopp, Hopserlauf ....)in Passung zur Musik |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Technik | Band | ausgeprägte Linienzeichnung |  |  |  |
| Band kontinuierlich in Bewegung |  |  |  |
| Schwünge/Kreise mit großer Bewegungsamplitude |  |  |  |
| Schlangen mit gleich großen Windungen |  |  |  |
| Spiralen mit etwa gleichem Durchmesser |  |  |  |
| Wurf mit Körperstreckung und gestrecktem Arm |  |  |  |
| Doppelfassung aus harmonischer Bewegung |  |  |  |

**Fachpraktische Prüfung – Teil 2**

Bezug UV 2:

„Technik und Raum“ – eine Choreographie mit dem Handgerät Band unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen.

**Aufgabenstellung:**

Im Folgenden seht ihr eine Gestaltung mit dem Handgerät Band, die ihr beurteilen sollt.

Ebenso wie in unserer Gestaltung im Unterricht geht es um die gestalterische Umsetzung von Partnerbezügen unter Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum.

🡪 Vor dem Ansehen des Videos: Gymnastik Prüfung Band Uni Frankfurt (<https://www.youtube.com/watch?v=_acI9Etij5s>)

**AFB I**

1. Benenne zuerst ganz allgemein die technischen Elemente, die man mit dem Handgerät Band zeigen kann.
2. Beschreibe anschließend welche Fehler im Umgang mit dem Handgerät Band vorkommen können und nennt mögliche Ursachen.
3. Wenn man eine Gestaltung beurteilen will, dann kommt es natürlich auch auf die Ausführungskriterien an. Welche Ausführungskriterien sind Dir bekannt?
4. Die Umsetzung einer Gestaltungsaufgabe erfolgt in der Regel unter Berücksichtigung eines Gestaltungskriteriums. Was macht denn das Gestaltungskriterium Raum genau aus?

🡪 Beim Ansehen des Videos: SchülerInnen dürfen sich Notizen machen. Das Video wird 2 x gezeigt.

**AFB II**

1. Analysiert die Gestaltung unter den gerade genannten Ausführungs- und Gestaltungskriterien.
2. Vergleicht diese Gestaltung mit den Choreographien, die wir im Kurs erarbeitet haben und benennt Unterschiede.

**AFB III**

1. Was zeichnet eine Gestaltung im Allgemeinen aus und wie beurteilt ihr diese spezielle Gestaltung? Gebt beiden Tänzerinnen eine Note.

(Unterrichtsgespräch der Schülerinnen untereinander – Lehrkraft hört zu)

**Erwartungshorizont**

**AFB I**

|  |
| --- |
| **Techniken speziell mit dem Handgerät Band** |
| Schwünge/ Kreise | * Man unterscheidet: Pendel-, Kreis-, Achterschwünge
* Bei Schwüngen verlässt das Gerät die Hand nicht
* eine große Bewegungsamplitude wird durch eine starke Rumpfbeteiligung bzw. Beinbeteiligung 🡪 Streckung bis in den Ballenstand erreicht
* Der Krafteinsatz erfolgt gleichmäßig oder schwungvoll
* Der Arm ist gestreckt – der Impuls kommt aus dem Schultergürtel
* die verschiedenen Bewegungsebenen sollten deutlich sichtbar sein und klar eingehalten werden
* Der Handwechsel erfolgt jeweils am Umkehrpunkt, dabei begleitet die gebende Hand die nehmende Hand
* **Beachte**: zu hastiges und vorzeitiges Zurückziehen des Bandes im Umkehrpunkt kann zur Knotenbildung und zum Knallen des Bandes führen.
* **Man unterscheidet**:
* 🡪 **frontale Kreise** und Schwünge 🡪 auch in der Fortbewegung 🡪 re/li z.B. in Verbindung mit dem Seitgalopp
* 🡪 **frontale Kreise** und Schwünge🡪 auch in der Vorwärtsbewegung mit Pferdchensprung über das Band
* 🡪 **sagittale Schwünge** und Kreise Abb S. 250 möglich mit verschiedenen Ständen z.B. der Standwaage
* 🡪 **sagittale Schwünge** und Kreise auch mit Übersteigen des Bandes seitwärts
* 🡪 **sagittale Achterkreise** vw mit Übersteigen des Bandes
* 🡪 **horizontale Schwünge und Kreise** 🡪 in verschiedenen Ebenen (hoch - mittel – tief) auch mit Drehbewegung, auch im Kniestand ein- oder beidbeinig
 |
| Schlangen | * Die entstehenden wellenförmigen Windungen sollten in etwa gleich groß sein
* Intensive Bewegung des Handgelenks

🡪 entstehen durch das Hin- und Her bewegen des Stockes in Verbindung mit der Fortbewegung |
| Spiralen | * Kreisförmige Bandwindungen mit etwa gleichem Durchmesser
* 🡪 Stock rotiert fortlaufend in Verbindung mit dem Rückwärtslaufen
 |
| Würfe | * Beim Werfen und Fangen muss der gesamte Körper beteiligt sein, damit die Flugbahn bzw. die Bewegung des Geräts nicht abrupt unterbrochen wird
* Der Abwurf erfolgt aus gereckter Armhaltung, häufig am Ende eines Schwungs
* Das Fangen des Stocks geht sofort über in die nachfolgende Bewegung.
 |
| **Fehler**(allg.)Beschreibung: Beschreibung: http://us.cdn3.123rf.com/168nwm/nasirkhan/nasirkhan1207/nasirkhan120700047/14520269-3d-darstellung-von-mann-sitzt-auf-falsche-symbol-3d-darstellung-der-menschlichen-characte.jpg | * Das Berühren des Geräts von Körperteilen (außer den greifenden)
* Das „Einwickeln“ des Körpers
* Das Knallen
* Die Knotenbildung
* Ungenügend ausgeprägte Linienzeichnung
* Das Liegen des Bands auf dem Boden
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Band** | **Ausführungskriterien** |
| **Ausführungs-****kriterien** (gilt z.T. auch für andere Handgeräte) Beschreibung: Beschreibung: http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR_gSSlJ74DAuV9etefNLtwLzSFGOar-9-1q7qlKbUpTm6SCw6pBA | * Jede Bewegung soll – ansetzend in der Körpermitte - den ganzen Körper durchlaufen
* Der Bewegungsimpuls überträgt sich vom Körper auf das Handgerät
* Differenzierter Krafteinsatz führt zu einer flüssigen Koordination von Körper- und Gerätbewegung
* Eine optimale Bewegungsamplitude 🡪 Weite der Bewegung ist anzustreben
* Die Ausholbewegung der Arme muss verstärkt erfolgen, um die Trägheit eines in Ruhe befindenden Geräts zu überwinden und die erforderliche Gerätgeschwindigkeit zu erzielen
* Der Bewegungsfluss muss immer erhalten werden

 🡪 auch beim Handwechsel🡪 beim Richtungswechsel🡪 bei Wechsel der Ebenen🡪 beim Wechsel von einem Bewegungselement zu einem anderen* jede begonnene bandspezifische Form muss auch das Ende durchlaufen 🡪 exakte Linienführung
* der Stock ist in Verlängerung des Armes zu halten
 |

Gestaltungskriterium Raum

* Ebenen (hoch mittel, tief) Körper bzw. Band
* Bewegungsrichtung vw, rw, sw, diagonal und Aufstellungsformen
* Raumwege (gerade, kurvig.... aufeinander zu, umeinander herum, voneinander weg)
* Ausrichtung des Körpers/der Front

**AFB II**

Im Vergleich zu unseren Choreos 🡪 deutlich höherer Ausdruck, und größerer Bewegungsfluss. Zudem zeigen die Tänzerinnen Sprünge. Beide Tänzerinnen zeigen auch Elemente aus dem Ballett (🡪 Sprünge) sowie das Werfen des Handgeräts. Die Bodenteile sind dynamischer. Die Bewegungen zeigen eine größere Harmonie.

Hier kann Bezug genommen werden auf die Lösungsansätze, die wir im Unterricht gesehen haben.

**AFB III**

**Zur Beurteilung von Gestaltungen**

Die **Bewegungsgestaltung** ist eine strukturierte Bewegung, die primär durch koordinative Leitung und individuelle Ausdrucksfähigkeit bestimmt wird. Die Bewegungsgestaltung basiert auf produktiven und reproduktiven Fähigkeiten der Person. Bei gestalteten Bewegungen bezieht sich die Intention überwiegend auf die Bewegungsausführung, auf Präzisierung, Stabilisierung und Variabilität von koordinativen und kombinativen Bewegungsaufgaben.

Die Bewegungsgestaltung ist somit das Ergebnis einer originellen, individuellen und gelungenen Ausprägung der Bewegung.

Das Ziel der sportlichen Bewegungsschulung liegt demzufolge in der Optimierung der koordinativen Leistungsfähigkeit und letztlich auch im Erreichen jener Vollkommenheit, die als Bewegungsharmonie bezeichnet werden kann.

..... **und wie wird sie bewertet**?

Die wichtigste Beschreibungsgröße der **qualitativen Ausprägung** ist die sogenannte Bewegungsharmonie. Der Begriff charakterisiert die Ausgewogenheit aller Teilbewegungen eines motorischen Ablaufs und verweist auf das gelungene, abgestimmte Verhältnis der einzelnen Bewegungsanteile zueinander.

Die Bewegungseigenschaften Dynamik, Fluss, Rhythmus, Elastizität, Übertragung, Gewandtheit und Geschicklichkeit bilden dabei jene komplexe Gestalt, über die sich der Eindruck eines gefügten Ablaufs ergebt.

**Beobachtung qualitativer Bewegungsmerkmale**

1. **Bewegungsfluss**

bezeichnet die aufeinander abgestimmte, raumzeitliche Verknüpfung von Bewegungsphasen

1. **Bewegungsübertragung**

tritt da auf, wo die Bewegung des Körpers selbst oder die eines Gegenstands wichtig ist. Neben der Schwungübertragung kommt besonders der Rumpfbewegung eine Bedeutung zu. Die wesentlichen Übertragungsformen sind die Bogenspannung und die Verwringung.

1. **Bewegungsdynamik**

beschreibt den Spannungsverlauf in der Muskulatur als Folge der Kraftimpuls

1. **Bewegungselastizität**

hier geht es um das kontrollierte Abbremsen einer Bewegung einerseits und andererseits darum, die vorhandene Bewegungsenergie in die jeweils folgende Bewegung einzubringen.

1. **Bewegungsrhythmus**

Der Bewegungsrhythmus konstituiert sich aus der Wechselbeziehung zweier Ordnungssysteme: der Zeitverhältnisse, in der Bestandteile einer Bewegungsform realisiert werden und der Verhältnisse von Art und Intensität der Krafteinsätze bei dieser Realisierung. Intervalle von Bewegungsbeschleunigung bzw. –verzögerung, Intensität und Dauer der Kraftimpulse strukturieren sich so zu einem abgestimmten Bewegungsvorgang.

Bewertung insgesamt:

Es handelt sich um eine sehr gute Umsetzung des Partnerbezugs unter Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum. Die Ausführungskriterien sind sehr gut umgesetzt. Lediglich bei einzelnen Sprüngen fehlt die Körperspannung.

Beide Tänzerinnen gehen sehr gut aufeinander ein und tanzen z.T. synchron, zum Teil aber zeigt jede aber auch eigene Bewegungselemente.

Es besteht eine große Bewegungsharmonie sowohl als Paar wie auch in Bezug auf die Einzelleistung. Dynamik, Fluss, Rhythmus, Elastizität, Übertragung, Gewandtheit und Geschicklichkeit sind sehr gut ausgeprägt.🡪 sehr gut sowohl als Gruppennote wie auch als Einzelnote. Allerdings ist die Bezugsebene nicht klar. Die Note würde ich auf eine Leistung im Abiturbereich (GK oder LK) beziehen und nicht auf eine Aufnahmeprüfung z.B. als Tänzerin.