Theoretischer Teil

Aufgabenstellung:

Im folgenden Video wird eine Gestaltung mit dem Handgerät Band dargestellt. Die Inhalte aus dem Unterricht – die gestalterische Umsetzung von Partnerbezügen unter Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Dynamik – werden hier sichtbar.

Teil 1 (ohne Video)

1. Beschreiben Sie die technischen Elemente, die man mit dem Handgerät Band zeigen kann. (AFB I)
2. Beschreiben Sie anschließend welche Fehler im Umgang mit dem Handgerät Band vorkommen können und nennen Sie mögliche Ursachen. (AFB I)
3. Bei der Beurteilung von Gestaltungen stellen auch Ausführungskriterien eine wichtige Komponente dar. Beschreiben Sie Ihnen bekannte Ausführungskriterien. (AFB I)
4. Die Umsetzung einer Gestaltungsaufgabe erfolgt in der Regel unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien. Stellen Sie das Gestaltungskriterium Dynamik mit seinen Indikatoren dar. (AFB I-II)

Teil 2 (**Analyse des Videos:** Gymnastik Prüfung Band Uni Frankfurt https://www.youtube.com/watch?v=_acI9Etij5s)

Beim Ansehen des Videos dürfen sich die Schülerinnen und Schüler Notizen machen. Das Video wird 2 x gezeigt.

1. Analysieren Sie die Gestaltung unter den gerade genannten Ausführungs- und Gestaltungskriterien. (AFB II)
2. Vergleichen Sie diese Gestaltung mit den Choreographien, die wir im Kurs erarbeitet haben und benennen Sie Unterschiede. (AFB II)
3. Was zeichnet eine Gestaltung im Allgemeinen aus und wie beurteilen Sie diese spezielle Gestaltung? Geben Sie beiden Tänzerinnen eine Note. (AFB III)

   Form: Unterrichtsgespräch der Schülerinnen untereinander – Lehrkraft hört zu

Erwartungshorizont (Teil 1)

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 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 Herbewegen 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 gestreckter Armhaltung, häufig am Ende eines Schwungs • Das Fangen des Stocks geht sofort in die nachfolgende Bewegung über.
Fehler (allg.)	• Das Berühren des Geräts mit 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)	• 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

Erwartungshorizont (Teil 2 Analyse des Videos):

Teilaufgabe 1.-2.) Im Vergleich zu unseren Choreographien → 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 im Unterricht besprochen wurden.

Zur Beurteilung von Gestaltungen

Teilaufgabe 3.) Die **Bewegungsgestaltung** ist eine strukturierte Bewegung, die primär durch koordinative Leistung 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.

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 ergibt.

Beobachtung qualitativer Bewegungsmerkmale

1. **Bewegungsfluss**
   bezeichnet die aufeinander abgestimmte, raumzeitliche Verknüpfung von Bewegungsphasen.
2. **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.
3. **Bewegungsdynamik**
   beschreibt den Spannungsverlauf in der Muskulatur als Folge der Kraftimpuls.
4. **Bewegungselastizität**
   hier geht es um das kontrollierte Abbremsen einer Bewegung einerseits und andererseits darum, die vorhandene Bewegungsenergie in die jeweils folgende Bewegung einzubringen.
5. **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 der gymnastisch-tänzerischen Leistung

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 als auch in Bezug auf die Einzelleistung. Dynamik, Fluss, Rhythmus, Elastizität, Übertragung, Gewandtheit und Geschicklichkeit sind sehr gut ausgeprägt.→ sehr gut sowohl als Gruppennote als auch als Einzelnote. Allerdings ist die Bezugsebene nicht klar. Die Note kann auf eine Leistung im Abiturbereich (GK oder LK) bezogen werden und nicht auf eine Aufnahmeprüfung z.B. als Tänzerin.