

Skript Gymnastik/Tanz II

1. Lernzielbereiche in Gymnastik und Tanz

Sensomotorischer / motorischer Bereich

- Differenzierung der Wahrnehmung; Entwicklung von Körpergefühl
- Steigerung der Leistungsfähigkeit; Gesunderhaltung; Haltungsaufbau
- Erweiterung und Differenzierung des Bewegungsrepertoires:
 - . Fertigkeiten in den Grundformen der Gymnastik ohne / mit Handgeräten und des Tanzes
 - . Fähigkeit der Variation und Kombination gymnastisch-tänzerischer Grundformen
 - . Beherrschung von Bewegungsverbindungen

Kognitiver Bereich

- Erkennen der Zusammenhänge von Musik und Bewegung (z. B. Musikanalyse)
- Einblick in die verschiedenen Bereiche von Gymnastik und Tanz
- Überblick über Variationsmöglichkeiten der Bewegungsgrundformen: Form, Rhythmus, Raum und Dynamik
- Einblick in funktionelle Zusammenhänge
- Erstellen und Lesen von Bewegungs- und Tanzbeschreibungen
- Einblick in Fachliteratur
- Überblick über Fachsprache, Bewegungs- und Bewertungskriterien
- Kenntnis der gestalterischen Prinzipien

Sozialer Bereich

- Erfahrung verschiedener Interaktionsformen (Partner, Gruppe)
- Förderung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortung

Kreativer Bereich

- Erfahrung von Gestaltungsprozessen
- Erfahrung verschiedener Improvisationsmöglichkeiten
- Förderung von Spontaneität, Flexibilität, Sensibilität, Originalität, Individualität

Emotionaler Bereich

- Erleben von Freude an Musik und Bewegung
- Erleben von Kooperation und gemeinsamem Tanzen
- Gefühl von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein

2. Körperliche Voraussetzungen

Koordinative Fähigkeiten

Gerade die Gymnastik mit Handgeräten stellt durch die Vielzahl der Bewegungsfertigkeiten und deren Kombinationen eine große Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten.

Diese können wie folgt eingeteilt werden:

- Differenzierungsfähigkeit (gezielter und fein abgestimmter Einsatz der Muskulatur, z.B. Würfe mit verschiedenen schweren Bällen oder anderen Geräten)
- Räumliche Orientierung (Orientierung im Raum, z.B. unterschiedliche Aufstellungsformen)
- Gleichgewichtsfähigkeit (z.B. statische Positionen)
- Kombinations- und Kopplungsfähigkeit (Verbindung einzelner Körperbewegungen zu einer Gesamtbewegung, z.B. Pferdchensprung mit Abwurf des Balles)
- Rhythmische Fähigkeiten (Erkennen und Nachvollziehen von Rhythmus)
- Reaktionsfähigkeit (Fähigkeit, Reize schnell wahrzunehmen und darauf zu antworten, z.B. Reaktion auf einen heruntergefallenen Ball)

- Umstellungsfähigkeit (Fähigkeit, sich an veränderte Situationen anzupassen, z.B. Übung in eine andere Richtung ausführen)

3. Gymnastik

I. Grundformen der Gymnastik

Grundform Gehen

Definition:

Gehen entsteht durch Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, wobei das ausgreifende Bein eng am Standbein vorbeigeführt wird. Im Unterschied zu den übrigen gymnastisch-tänzerischen Grundformen findet der Wechsel von Standbein zu Schwungbein ohne Flugphase statt. (ständiger Bodenkontakt) ¹

Beim Gehen dauert die jeweilige Stützperiode eines Beines länger als die stützlose. Deshalb gibt es keine stützlose Stellung des ganzen Körpers. Die Stützperioden lassen sich einteilen in einen Einzel- und einen Doppelstütz. Im Unterschied zum natürlichen Gehen setzt beim gymnastischen Gehen zuerst die Fußspitze auf. Mit der Verlagerung des Körperschwerpunktes auf das Schwungbein rollt der Fuß über die ganze Sohle bis zur Ferse ab. Beine und Füße sind auswärts gedreht und werden geradlinig voreinander gesetzt. Das Aufsetzen des Fußes hängt ab von der Richtung des Schrittes.

Die Schrittgröße ist bestimmt durch den Abdruck des Spielbeins und die Weite des Ausgreifens.

Formen:

vorwärts:

natürliches Gehen (Abrollen von der Ferse zum Fußballen)

gleitendes Gehen (weites Ausgreifen der Unterschenkel, Aufsetzen der Fußballen)

federndes Gehen (enge Schritte)

Ballengang

Fersengang

Gehen auf flachem Fuß (Stampfen)

Gehen mit Heben der Knie (auch auswärts oder einwärts)

Gehen mit Beinschwüngen vorwärts (Heben des Schwungbeins)

Gehen mit Drehen der Knie (weit oder eng; Aufsetzen des Fußballens oder des flachen Fußes)

Kreuzschritte

Ausfallschritte (einfach oder doppelt nachfedern)

Tapschritte (tap = unbelastetes Aufsetzen des Fußes)

Kickschritte (kick = Ausschleudern des Unterschenkels)

rückwärts:

natürliches Gehen (Abrollen des Fußballens auf den flachen Fuß)

Gehen mit weitem Ausgreifen des Unterschenkels

s.o.

seitwärts:

Seitanstellschritte

Kreuzschritte (vorwärts und rückwärts überkreuzen, auch im Wechsel)

Rhythmus:

Wechselschritte

Schritte im Wechsel mit Verlagerung

Einsatz von Klanggesten (klatschen, schnipsen, stampfen)

1 vgl. Haselbach, Barbara (1975). Tanzerziehung. Stuttgart: Klett

Grundform Laufen

Definition:

Laufen bezeichnet ein rasches Übertragen des Gewichts von einem Bein auf das andere, wobei der

Körper zwischen dem Abstoß von einem und dem Aufkommen auf das andere Bein einen Augenblick ohne Unterstützung in der Luft bleibt. (kein Bodenkontakt) ²

Das Laufen unterscheidet sich vom Gehen durch die stützlose Phase, die so genannte Flugphase. In dieser Flugphase sind beide Beine gestreckt. Die Landung erfolgt über die Fußspitze zur Ferse, wobei durch erneutes Strecken und Abdrücken die nächste Flugphase eingeleitet wird. Beim Laufen ist die Periode, in der ein Bein nach vorne geführt wird, länger als die Stützperiode. Deshalb entstehen beim Laufen flüchtige Flugphasen, während es einen Doppelstütz wie beim Gehen überhaupt nicht gibt.

Formen:

vorwärts:

natürliches Laufen

Laufen mit weitem Ausgreifen des Unterschenkels (Aufsetzen des Fußballens, Abrollen auf den flachen Fuß)

federndes Laufen (enge Schritte; Aufsetzen des Fußballens, Abrollen auf den flachen Fuß)

Trippellauf (enge Laufschriffe auf den Fußballen)

Kniehebelauf (auch auswärts)

Laufen mit Heben des Unterschenkels nach rückwärts (auch mit Anfersen)

Laufen mit Heben des gestreckten Schwungbeins nach vorwärts oder rückwärts

rückwärts:

natürliches Laufen

Laufen mit weitem Ausgreifen des Unterschenkels nach rückwärts

s.o.

seitwärts:

Seitanstellschritte

Kreuzschritte

Rhythmus:

langsame und schnelle Laufschriffe im Wechsel

² vgl. Haselbach, Barbara (1975). Tanzerziehung. Stuttgart: Klett

Grundform Hüpfen (Absprungbein = Landebein)

Definition:

Hüpfen bezeichnet einen (kleinen) Sprung von einem Bein auf dasselbe. Der Körper wird vom Sprungbein in die Luft geschleudert. Das Aufkommen erfolgt auf dem Absprungbein, das Spielbein greift zum neuen Schritt aus und wird damit zum Sprungbein. ³

Bei allen Formen des Hüpfens liegt die Betonung in der schnellkräftigen Abstoßbewegung vom Boden, die in die Höhe oder Weite gehen kann. Eine längere Spannungsphase während des Fluges wechselt mit einem kurzen Nachlassen der Spannung in der Landephase.

Formen / Rhythmus:

unpunktiertes Hüpfen/ Doppelfedern

Schleuderhüpfen vw, dg vw, x vw

Pendelhüpfen vw-rw, sw re-sw li

Kreuzhüpfen gestrecktes - gebeugtes Bein vw, rw

punktiertes Hüpfen

vw, rw

sw, x vw, x rw

Seitgalopp (technische Zugehörigkeit = Springen!)

³ vgl. Haselbach, Barbara (1975). Tanzerziehung. Stuttgart: Klett

Grundform Springen (Absprungbein ≠ Landebein)

Definition:

Springen bezeichnet den kraftvollen Abdruck von einem oder beiden Beinen, wodurch sich der Körper für einen Augenblick deutlich ohne Unterstützung in der Luft befindet. Die Landung kann auf einem oder beiden Beinen erfolgen. (Absprung – Flugphase – Landung) ⁴

Bei allen gymnastischen Sprüngen handelt es sich um formgebundene Sprung- formen mit einer dreiphasigen Struktur:

- Ausholphase: Jedem Sprung geht eine ausholende Tiefbewegung voraus, d.h. der Körperschwerpunkt wird vor dem Absprung nach unten verlagert. Diese Ausholbewegung kann ein- oder beidbeinig erfolgen.
- Absprung- und Flugphase: Mit Streckung des Sprungbeines/ -beine erfolgt ein kräftiger Abdruck vom Boden, der durch die Bewegung der Arme unterstützt wird.
- Landephase: Das Körpergewicht wird durch Abrollen des Fußes/ Füße von der Zehenspitze zur Ferse hin und durch gleichzeitiges elastisches Nachgeben in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk weich abgefangen. Die Landung erfolgt lautlos. Es wird dabei unterschieden in Sprünge mit einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung (Schrittsprünge, Wechselsprünge, Anschlagsprünge, Drehsprünge), in Sprünge mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung (Schlusssprung, Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung), in Sprünge mit einbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung (Spreizsprung) und in Sprünge mit beidbeinigem Absprung und einbeiniger Landung (Schrittsprung vorwärts aus beidbeinigem Absprung).

Formen:

beidbeiniger Absprung

beidbeinige Landung (z.B. Schlusssprung, Hocksprung, Grätschsprung)

einbeinige Landung (z. B. Spreizsprung, Rehsprung)

einbeiniger Absprung

beidbeinige Landung (z. B. Kehrsprung, Weitsprung)

Landung auf dem anderen Bein = Spielbein (z. B. Schrittsprung, Pferdchensprung, Schersprung)

Landung auf dem gleichen Bein = Sprungbein (z. B. Anschlagsprung, hoher „Hüpfer“)

⁴ vgl. Haselbach, Barbara (1975). Tanzerziehung. Stuttgart: Klett

II. Gymnastik mit Handgerät

1. Bewegungsfertigkeiten mit Handgeräten

Die Arbeit mit Handgeräten umfasst einen ganz wesentlichen Bereich in der Sportgymnastik. Dabei werden die bereits beschriebenen Grundformen durch gerätspezifische Bewegungsfertigkeiten ergänzt.

Es gibt viele verschiedene Handgeräte, die sich einsetzen lassen: Seil, Band, Reifen, Stab und Keule sind die „Klassiker“. Tücher, Hüte, Regenschirme, Stühle, etc. werden ebenfalls gerne für Choreographien mit Handgeräten verwendet.

Das Seil

Schwünge mit dem Seil werden mit unterschiedlichen Fassungen durchgeführt:

- beidhändig mit offener oder geschlossener (Hände dicht beieinander) Schlinge
- einhändig mit zwei- oder mehrfach gefasstem Seil.

Alle Schwungformen erfordern eine intensive Mitbewegung des gesamten Körpers, um eine saubere, straffe Seilführung - ohne Schlingern des Seils - zu erreichen. Die Seilbewegung erfolgt primär aus dem Schultergelenk über das Armkreis. Nur sehr schnelle Seilbewegungen erfolgen vor allem aus dem Handgelenk. Boden- und Körperberührungen mit dem Seil sollten vermieden werden, außer wenn sie ausdrücklich gewollt sind.

Mit dem Seil sind Kreis- und Ahterschwünge in drei Ebenen möglich: Sagittal (seitlich neben dem Körper), horizontal (über dem Kopf) oder vertikal (vor dem Körper).

Umkehr- oder Pendelschwünge können nur in der sagittalen oder frontalen Ebene ausgeführt werden und Spiralschwünge nur in der horizontalen Ebene.

Außerdem können Seildurchschläge vorwärts oder rückwärts nach unterschiedlichen Rhythmen verbunden werden mit den Grundformen Laufen, Springen, (z.B. Schluss- Schritt- oder Pferdchensprünge) und Hüpfen (Hopserlauf, gestreckter Hüpfen oder Seitgalopp).

Das Werfen als Hochwurf oder Bogenwurf, beispielsweise aus vertikalen Kreisschwüngen sowie das anschließende Fangen müssen mit gestrecktem Arm erfolgen.

Das Band

Großförmige, fließende Bewegungen für die gewünschte klare Bandzeichnung werden durch die Einbeziehung des gesamten Körpers in die Bewegungsausführung erzielt, wobei der Krafteinsatz gleichmäßig und schwungvoll erfolgen muss. Viele Bewegungen sind vom Handgerät Seil übertragbar.

Als bandspezifische Bewegungsfertigkeiten kommen Spiralen und Schlangen zu den Schwüngen hinzu. Sie können in verschiedenen Ebenen sowie am Ort oder in der Fortbewegung durchgeführt werden.

Auch Bogenwürfe sind mit dem Band möglich, jedoch erfordert das Fangen des Bandes bereits ein sehr hohes Fertigniveau.

Der Ball

Hier sind die gerätspezifischen Bewegungsfertigkeiten vor allem die, bei denen der Ball die Hände verlässt: das Werfen, Fangen, Rollen und Prellen. Alle vier Bewegungen können ein- oder beidhändig durchgeführt und am Ort oder in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts oder seitwärts variiert werden.

Auch Schwünge als Elemente, bei denen das Gerät die Hände nicht verlässt, können mit dem Ball durchgeführt werden. Dabei darf der Ball nicht gegriffen werden, sondern muss stets auf der Hand liegen. Die verschiedenen Schwungelemente sowie die dazu gehörenden Bewegungstechniken sind von den bereits erwähnten Handgeräten übertragbar.

Der Reifen

Wesentliches Merkmal aller Bewegungstechniken mit dem Reifen ist die klare Einhaltung von Raumebenen innerhalb des Bewegungsablaufes.

Beim Halten des Reifens werden zwei Griffarten unterschieden: Der Aufgriff, bei dem der Handrücken nach oben oder außen/sagittal zeigt und der Untergriff, bei dem der Handrücken nach unten oder innen zeigt.

Werfen, Fangen, Rollen und Körperumkreisen (Hula Hupp) sind Bewegungselemente, bei denen der Reifen die Hände verlässt.

Beim Drehen oder Zwirbeln hingegen, Handumkreisen (nicht Unterarm), Schwingen und Springen mit Durchschlag (wie beim Seilspringen) bleibt der Reifen mit den Händen in Berührung.

Das Werfen und Fangen kann ein- oder beidhändig erfolgen. Man unterscheidet Hoch- oder Bogenwürfe am Ort oder in der Bewegung. Sie können alleine oder mit Partnern ausgeführt werden.

Umkehrschwünge und Kreisschwünge können in allen drei Ebenen gut mit Hand- wechseln oder mit Würfeln kombiniert werden. Nicht gewollte Körper- oder Bodenberührungen sollten dabei vermieden werden.

Das Handumkreisen eignet sich sowohl für den Übergang zum Werfen als auch im Anschluss an das Fangen.

2. Spezifische Lernziele der einzelnen Handgeräte

- Rhythmusschulung: z. B.

Ball: Prellen

Seil: Laufen mit Durchschlag, Springen

- Beweglichkeit: z. B.

Reifen: Passagen durch den Reifen

Ball: Führen

Band: Schwingen

- Raumorientierung: z. B.

Band: Schwingen

Reifen: Schwingen, Werfen und Fangen

- Sensibilisierung, Körperwahrnehmung: z. B.

Ball: Rollen am Körper, Prellen mit versch. Körperteilen

- Reaktionsfähigkeit: z. B.

alle Handgeräte: Werfen

- Geschicklichkeit: z. B.

Reifen: Passagen durch den Reifen, Rollen

Seil: Laufen, Springen, Schwingen mit Partner

Ball: verdecktes Fangen, Rollen am Körper

- Gleichgewicht: z. B.

Pezziball, Sportkreisel: Balancieren

III. Wettkampfformen

Übersicht über die Bewegungsverwandtschaften: ¹⁴

	Ball	Band	Keule	Reifen	Seil
Schwingen	●	●	●	●	●
Werfen und Fangen	●	●	●	●	●
Führen	●	●	●	●	●
Rollen am Boden	●		○	●	
Rollen am Körper	●		○	●	
Drehen, Zwirbeln	●			●	○
Handkreisen		○	●	○	○
Schlangen		●			
Spiralen		●		○	○
Rotieren			○	●	○
Prellen	●			○	
Schlagen			●		
Laufen mit Durchschlag		○		●	●
Springen mit Durchschlag		○		●	●

- Gleiche Technik
- Vergleichbare Technik

¹⁴ aus: Götzova-Kumpf, Atja (1982). Rhythmische Sportgymnastik. München: BLV

Die sog. Rhythmische Sportgymnastik ist die sportliche Wettkampfform der rhythmischen Gymnastik, ausschließlich für Frauen. Auf einer 13 m × 13 m großen Wettkampffläche werden Einzeldisziplinen und Einzelmehrkampf sowie Wettbewerbe in der Gruppe ausgetragen. Die Einzeldisziplinen („Handgeräte“) sind Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band. Der Einzelmehrkampf setzt sich zusammen aus vier der fünf Handgeräte, wobei eines nach den internationalen Wertungsrichtlinien („Code de Pointage“) für jeweils zwei Jahre entfällt, das dann in der Gruppe als „identisches Handgerät“ geturnt wird. Der Wettkampf in der Gruppe wird von fünf Gymnastinnen

ausgetragen, wobei je zwei Disziplinen bestritten werden – eine Übung mit identischem (z. B. fünf Bälle) und eine Übung mit unterschiedlichem Handgerät (z. B. zwei Reifen, drei Bänder). In den Wettbewerben, die musikalisch begleitet werden, gibt es Kürübungen mit geforderten Schwierigkeiten (A, B, C, D), die von zwei Gruppen von Kampfrichterinnen bewertet werden. Dabei benotet eine Gruppe die **Komposition**, die andere die Ausführung.

Wettbewerbe, Organisationen:

- Einzel: WM seit 1963, EM seit 1978 und olympische Disziplin seit 1984.
- Gruppe: WM seit 1967, EM seit 1978 und olympische Disziplin erstmals 1996.

In **Deutschland**, **Österreich** und der **Schweiz** wird die Rhythmische Sportgymnastik durch die nationalen Turnfachverbände organisiert – in Deutschland ist das der Deutsche Turnerbund (DTB).

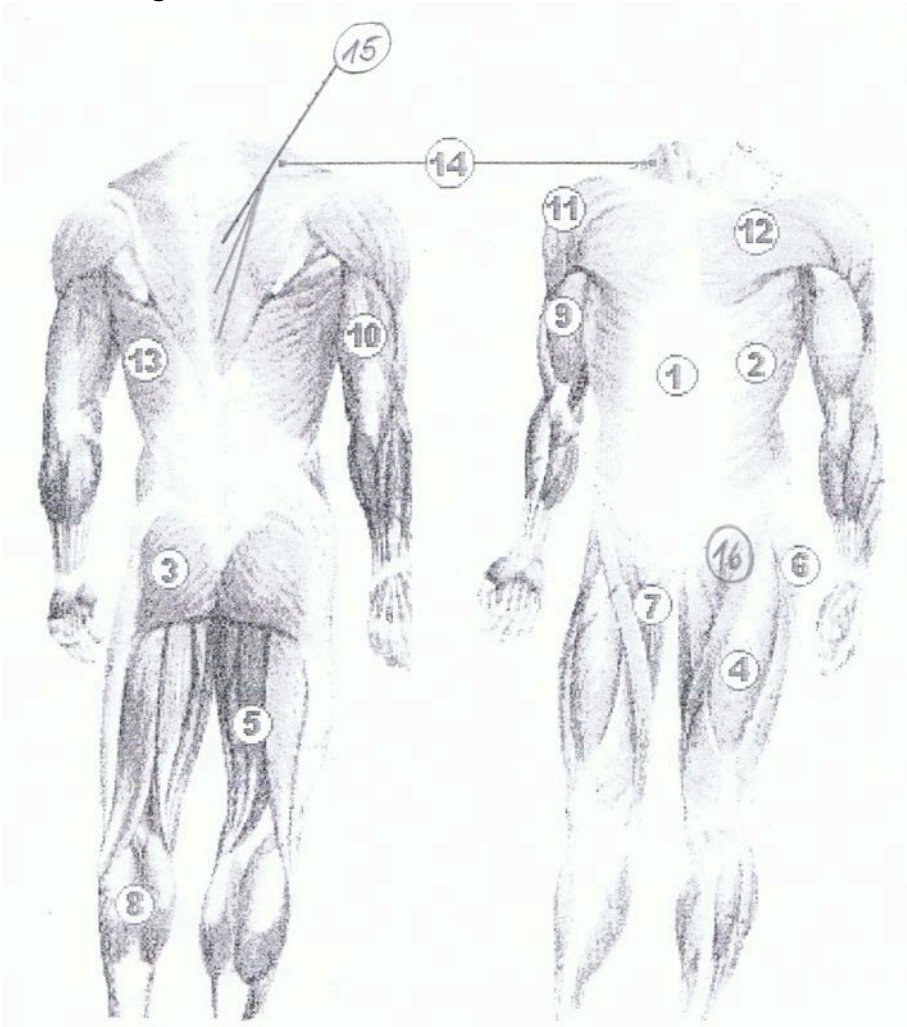
4. Funktionsgymnastik

Ziel dieser Gymnastik ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats zu verbessern.

Anwendungsbereiche im Sport:

- Harmonische Ausbildung möglichst aller Organsysteme, wobei verständlicherweise der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparats liegt.
- Ausgleich angeborener oder durch Training erworbener Funktionsschwächen des Stütz- und Bewegungsapparats, um Sportverletzungen und Schäden vorzubeugen. – Vorbereitung des Organismus auf maximale Beanspruchungsformen im Sport (Aufwärmen vor Training und Wettkampf).
- Nacharbeitung (**Abwärmen/Cool-down**) bei sportlichen Belastungen, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.
- Förderung des psycho-physischen Wohlbefindens (Entspannung) mit der Absicht, die Gesundheit im Allgemeinen und die sportspezifische Handlungsfähigkeit im Besonderen zu verbessern.

I. Die großen Skelettmuskeln



- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1= Gerader Bauchmuskel | 9 = Zweiköpfiger Armmuskel (Bizeps) |
| 2= Sägemuskel | 10= Dreiköpfiger Armmuskel (Trizeps) |
| 3= Großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus) | 11= Deltamuskel |
| 4= Vierköpfiger Kniegelenkstrecker (Quadrizeps) | 12= Großer Brustmuskel |
| 5= Zweiköpfiger Kniegelenkbeuger (Ischiocrurales) | 13= Großer Rückenmuskel (Latissimus) |
| 6= Schenkelabspreizer (Abduktoren) | 14= Kapuzenmuskel (Trapezius) |
| 7= Schenkelanzieher (Adduktoren) | 15= Rückenstrecker (Erector spinae) |
| 8= Zwillingswadenmuskel | 16= Hüftgelenkbeuger (Iliopsoas) |

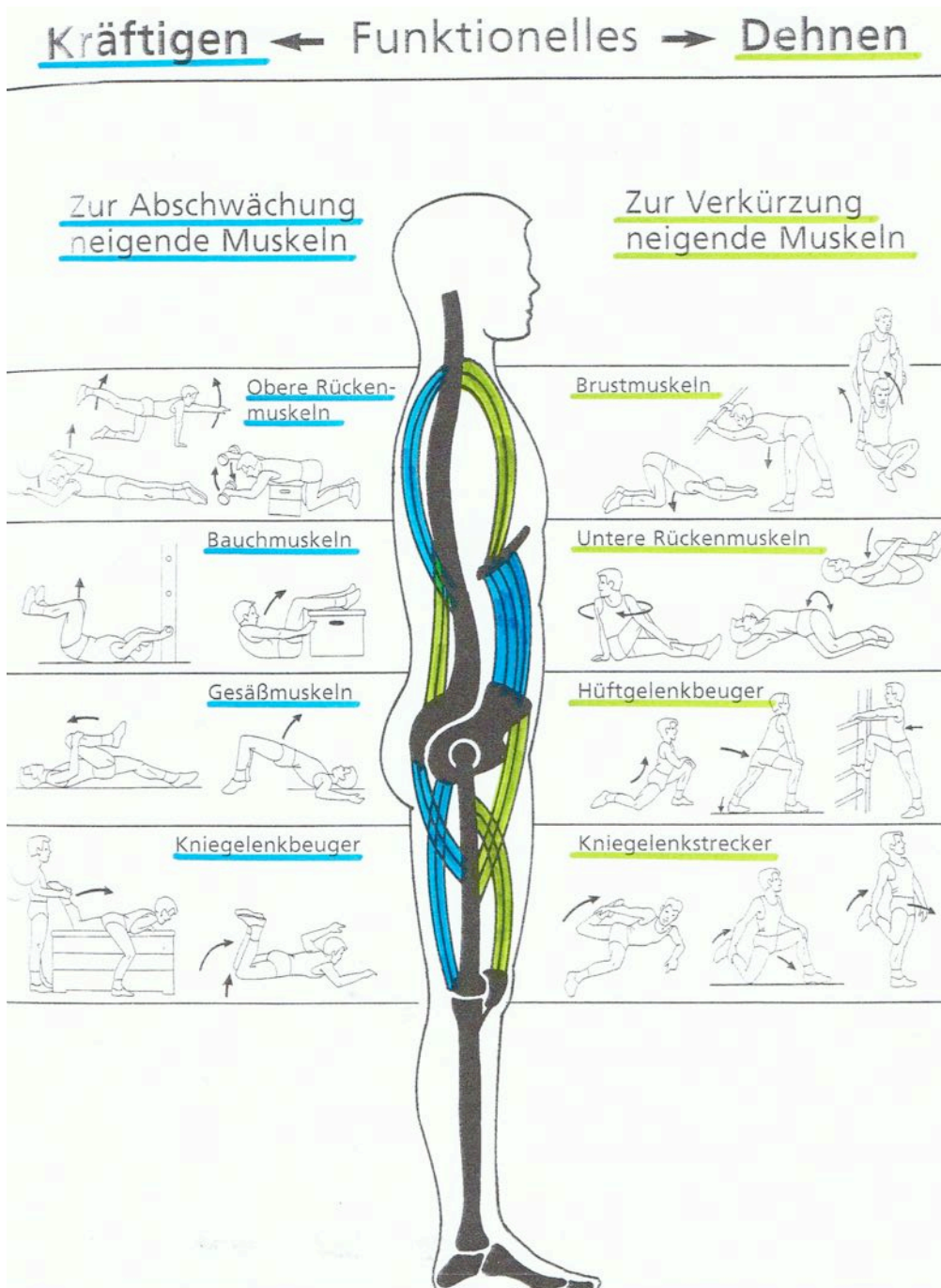
II. Funktionelles Kräftigen und Dehnen

Zwischen den Muskeln und den einzelnen Gelenkstrukturen (Gelenkpartner, Kapsel, Knorpel und Bänder) bestehen enge wechselseitig sich beeinflussende Beziehungen. Störungen in der Muskulatur können die Gelenkfunktion behindern. Veränderte Gelenkfunktion kann ihrerseits wiederum die Muskelfunktion einschränken. Diese quasi sich selbstständig unterhaltende Kettenreaktion kann nur durch funktionales Körpertraining, bei dem dehnende, entspannende und kräftigende Übungen im Vordergrund stehen, durchbrochen werden. Ziel ist das Erreichen eines arthromuskulären Gleichgewichts, d.h. eines ausgewogenen, physiologischen Konditionszustands der funktionellen Einheit „Gelenk-Muskel-Neuronale Steuerungsprozesse“.

Jede Störung dieses Gleichgewichts, wie z.B. mangelhafte Dehnfähigkeit der Muskulatur, hat nicht nur ungünstige Auswirkungen auf die Strukturelemente des Gelenks (z.B. Überbelastung des Knorpels), sondern auch auf die sehnigen Ansatzstellen des Muskels am Knochen (Tendinosen). Muskelzerrungen und Risse werden ebenfalls dadurch begünstigt. Die muskuläre Dysbalance (z.B. Ungleichgewichtigkeit in den Kräftigkeiten der gelenkumspannenden Muskeln) wird nach den Erkenntnissen der Physiotherapie als eine Hauptursache für muskuläre Fehlfunktion angesehen. Muskuläre Dysbalancen können im Sport – vom Trainer und Sportler zumeist nicht bemerkt – jederzeit und in allen Bereichen der Skelettmuskulatur entstehen. In jenen Sportarten, in denen

sich aufgrund der Spezifik einseitige Beanspruchungen nicht immer vermeiden lassen, kann Funktionsgymnastik den Charakter eines Ausgleichstrainings mit therapeutischer Wirkung annehmen.

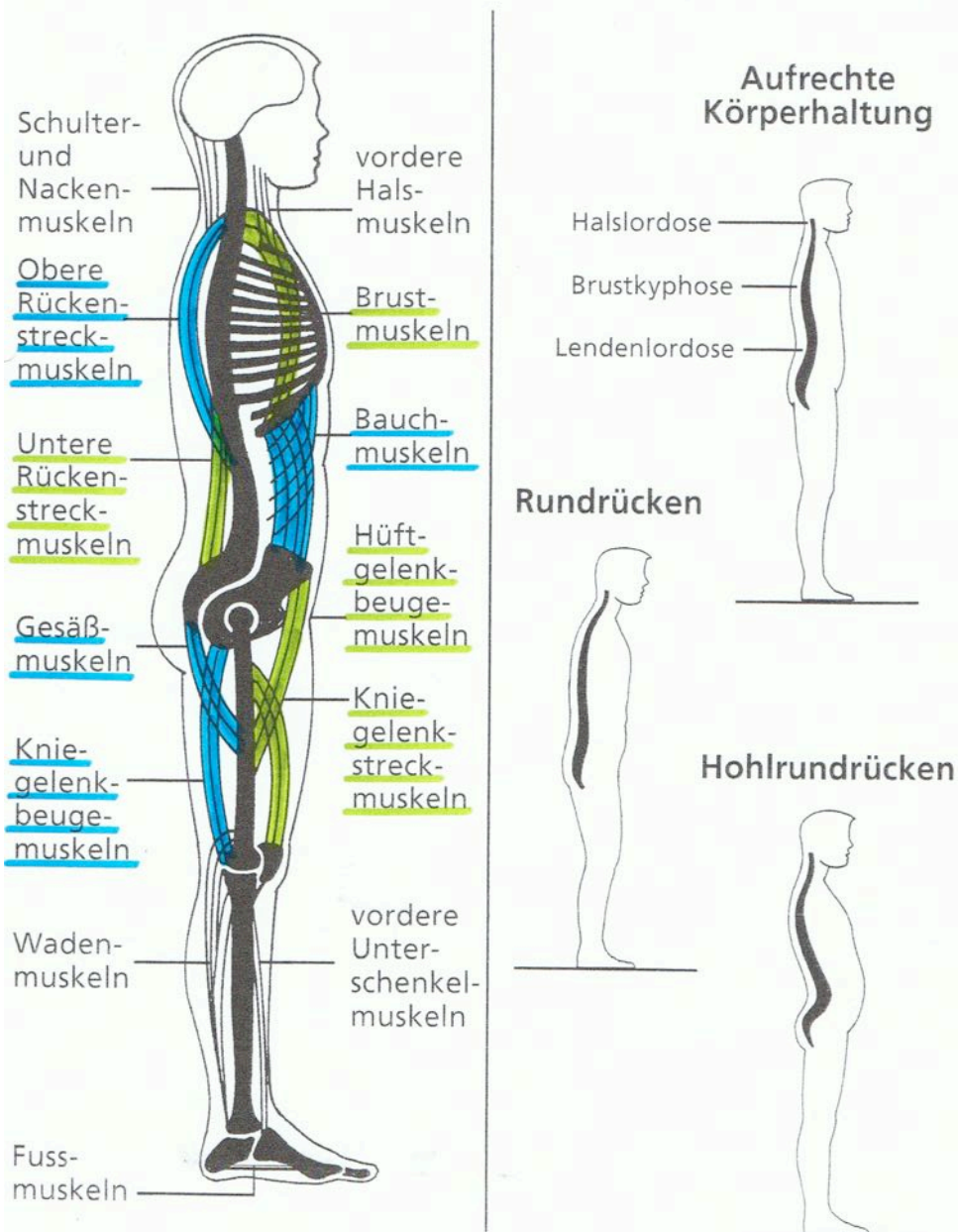
Manche Muskeln neigen dazu, sich bei Fehlbeanspruchung zu verspannen und zu verkürzen (müssen gedehnt werden), andere dagegen schwächen sich ab (müssen gekräftigt werden) (siehe folgende Abbildung).



III. Auswirkungen auf die Körperhaltung

Ziel der Funktionsgymnastik ist außerdem, eine aufrechte und gleichzeitig gesunde Körperhaltung (vgl. Halslordose, Brustkyphose und Lendenlordose – siehe folgende Abbildung rechts oben) zu gewährleisten und diese zu stabilisieren. Aus zu geringen oder zu starken Ausprägungen der drei Haltungskomponenten Halslordose, Brustkyphose und Lendenlordose ergeben sich unter anderem die bekannten Fehlhaltungen Rundrücken und Hohlrundrücken. Um dem entgegenzuwirken, müssen einzelne Muskelgruppen gezielt gestärkt und andere entsprechend gedehnt werden (siehe vorherige Abbildung).

Muskelgruppen und Körperhaltung



4. Gestaltung

I. Erstellen einer Choreographie

1. Ideensammlung / Bewegungsimprovisation
2. Musikauswahl
(günstig: verschiedene Tempi, Wiederholung bestimmter Musikmotive)
3. Musikanalyse
 - a) Feststellen der Pulsation (Grundrhythmus)
 - b) Feststellen der Taktart
 - c) Festlegen der Taktanzahl
 - d) Erkennen der Musikabschnitte
 - e) Festlegen der formalen Struktur
4. zu einzelnen Musikabschnitten Bewegungsverbindungen festlegen und üben
5. Übergänge festlegen

II. Variationsmöglichkeiten

Bewegungsebenen

Unter den Bewegungsebenen versteht man die Ebenen z.B. der Armbewegungen im Bezug zum Körper. Folgende werden unterschieden:

Frontale Ebene:

„Wand“ vor oder hinter dem Körper

Sagittale Ebene:

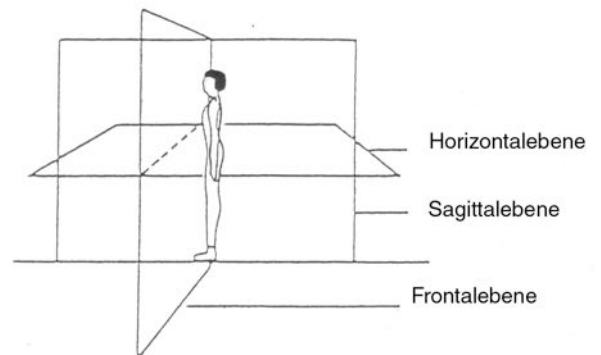
„Wand“ re oder li neben dem Körper

Horizontale Ebene:

waagrechte Fläche in verschiedenen Höhen

Schräge Ebene:

Fläche liegt schräg im Raum



Aufstellungsformen

- freie Aufstellung (alleine, paarweise, in Gruppen)
- Partneraufstellung (gegenüber, nebeneinander, hintereinander)
- Reihenaufstellung (Linie, Gasse)
- Kreislaufstellung
- Dreiecksaufstellung
- Gruppenaufstellung (Blockaufstellung, auch versetzt; mehrere Blöcke in Gegenüber-, Hintereinander-, Nebeneinanderaufstellung, versetzt)
Variationen: echoartig, spiegelbildlich, als Frage-Antwort

Räumliche Aspekte

- Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts (re, li), diagonal)
- Raumwege (Dreieck, Viereck, Raute, Vieleck, Zickzack, Kurven; Halbkreise, Kreis, Achter, Schleifen, Spiralen usw.)
- Raumdimensionen (am Ort, in der Fortbewegung, am Boden, in der Luft)

Zeitliche Aspekte (Dynamik und Rhythmus)

- langsam ↔ schnell
- gleichzeitig ↔ zeitlich verschoben
- fließend ↔ abgesetzt
- gleichmäßig ↔ akzentuiert
- metrisch ↔ ametrisch (taktmäßige Fixierung ↔ frei im Tempo)
- crescendo ↔ decrescendo (anschwellend ↔ abschwelend)
- synchron ↔ asynchron
- simultan ↔ sukzessiv (gleichzeitig ↔ nach und nach eintretend)
- gespannt ↔ locker gelöst
- hart ↔ weich