

# 1 Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen

## 2 Teilbereiche:

### 1.1 Frauen

#### 1.1.1 Freies, rhythmisches Bewegung zu gegebener Musik / Improvisation

##### Aufgabenstellung

- ▶ Die Kandidatinnen haben sich nach einer vorgegebenen Musik frei zu bewegen.
- Geprüft wird die rhythmische Bewegungsfähigkeit zu einer vorgegebenen Musik, Musikmerkmale: mittleres Tempo, Dauer etwa 2 Min., davon jeweils die Hälfte der Zeit in einer geraden und die Hälfte der Zeit in einer ungeraden Taktart.
- Die Grundformen Gehen und Laufen, sowie die Grundelemente Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen und Drehen sollen auf verschiedene Arten demonstriert werden
- Bewegungselemente aus dem Bereich „Konditionsgymnastik“, wie z. B. Aerobic, Musikgymnastik u.a. erfüllen ebenso wie festgelegte, erlernte Bewegungsformen die Anforderungen, sofern sie den Bewertungskriterien entsprechen.
- Das Bewegungsrepertoire sollte mehr als nur eine rhythmische Figur (bzw. ein Bewegungselement) sowie Variationen in Tempo und Krafteinsatz beinhalten.
- Darüber hinaus ist die Einbeziehung des gesamten Körpers in die Gestaltung wichtig.

**Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende.**

**Die Überprüfung dieser Aufgabe erfolgt in Kleingruppen zu 3 – 5 Personen.**

Die Aufgabe ist grundsätzlich erfüllt, wenn verschiedene Schritte ungleicher Dauer (lang-kurz) zum Rhythmus der Musik durchgeführt werden.

##### **Bewertungsgrundlagen – (je ein Punkt) 0-5 Punkte**

- ▶ Grad der Übereinstimmung von Bewegungsrhythmus und musikalischem Rhythmus
- ▶ Bewegungsrepertoire: mindestens zwei deutlich unterschiedliche rhythmische Figuren, sowie mindestens je eine Variation in Tempo und Krafteinsatz.
- ▶ Erwünscht ist entsprechend der Musikklänge eine höhere Anzahl von Elementen und Variationen.
- ▶ Bewegungsausdruck: Grad der Einbeziehung des ganzen Körpers, Grad der Flüssigkeit und Gelöstheit des Bewegungsablaufs, Grad der Bewegungsintensität.
- ▶ Variationen im Arrangement der Raumwege Bewertung

**Punktewertung:** 0 bis 5 Punkte

#### 1.1.2 Übung mit Handgerät

##### **2 Aufgabenstellungen Ball/ Seil“** Unmittelbar vor der Prüfung zieht die Kandidatin das Handgerät

Aufgabenstellung: Vorzeigen einer rhythmisch geordneten als Bewegungsschleife (z.B. 2x8 Counts entspricht 4 Takten, oder 3x8 bzw. 4x8 Counts) wiederholbaren Verbindung mit Handgerät, in der die angegebenen Techniken enthalten sein müssen.

Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende.

- ▶ Ball – Prellen, Werfen und Fangen
- ▶ Seil – Schwingen und Springen mit Durchschlag

Die Übergänge zwischen den Techniken können frei gestaltet werden.

##### **Bewertungsgrundlagen (je 1 Punkt für Richtigkeit) 0-5 Punkte**

**Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende.**

Beurteilt wird, ob

- die Handhabung des Gerätes der technischen Anforderung „klares Einhalten der Raumebenen“ entspricht,
- die Handhabung des Gerätes der technischen Anforderung „korrektes Halten, Tragen, Schwingen – insbes. die Hand- und Armtätigkeit betreffend“ entspricht,
- die Mitbewegung des gesamten Körpers gegeben ist,
- ein rhythmischer Fluss vorhanden ist,
- Einbettung der Bewegungselemente in variable Raumwege.

## **2 Teilbereiche:**

### **1.2 Männer**

#### **1.2.1 Freies, rhythmisches Bewegen zu gegebener Musik / Improvisation**

Aufgabenstellung, Kriterien sowie Punktebewertung ist ident mit jenen der Frauen siehe unter „**1.1.1 Freies, rhythmisches Bewegen zu gegebener Musik / Improvisation**“

#### **1.2.2 Fertigkeiten mit Handgeräten** Unmittelbar vor der Prüfung zieht der Kandidat das Handgerät

2 Aufgabenstellungen Die Kandidaten haben mit den beiden Handgeräten Gymnastikseil und Ball folgende Übungen zu demonstrieren (z.B. 2x8 Counts entspricht 4 Takten, oder 3x8 bzw. 4x8 Counts):

##### ► Gymnastikseil: Rhythmisches Springen mit Seildurchschlag

Beispiel: Beidbeiniges Seilspringen mit und ohne Zwischenhüpfer - wie beispielsweise: 2 x Springen mit Zwischenhüpfer und 4 x Springen ohne Zwischenhüpfer - oder: 3 x Springen mit Zwischenhüpfer und 6 x Springen ohne Zwischenhüpfer, verschiedene Sprungvariationen (Jumping Jack, Knee-Lift etc.)

##### ► Ball: Prellen am Ort und in der Bewegung vom Ort

Beispiel: Ball in deutlich erkennbarem Rhythmus prellen (geradtaktig oder ungeradtaktig), im Stehen und in der Fortbewegung (Gehen und Laufen) in nicht unterbrochener Abfolge.

Die Ballart ist wählbar (Gymnastik-, Basket -, Volleyball)

#### **Bewertungsgrundlagen (je 1 Punkt für Richtigkeit) 0-5 Punkte**

##### ► Gymnastikseil

- rhythmische Durchführung
- Körperstreckung, insbesondere Kniestreckung in der Luftphase
- Abfederung der Landung durch Fußabrollung und Kniebeugung
- Impulsübertragung der Kreisbewegung von Hand-, Ellbogen- und Schultergelenken auf das Handgerät
- Zeitliche Abstimmung von Sprung- und Durchschlagbewegung

##### ► Ball

- rhythmische Durchführung
- Mitbewegung des ganzen Körpers (Körperfederung)
- Durchführung mit rechter und linker Hand
- Runde, entspannte Haltung der prellenden Hand sowie langer Kontakt mit dem Ball
- Variationen im Arrangement der Raumwege Unmittelbar vor der Prüfung wird jedem Kandidaten das Handgerät bekannt gegeben. Bewertung

##### ► **Bewertungsgrundlagen (je 1 Punkt für Richtigkeit) 0-5 Punkte**

### **1.3 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen“ für Frauen und Männer**

Es werden beide Aufgabenstellungen sowohl bei den Herren als auch bei den Frauen geprüft.

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen“ bestanden, wenn die Gesamtpunktzahl von zumindest 6 Punkten erreicht wurde (maximale Punktzahl 10).