

Gymnastik/Tanz - Übungen für die Pflichtaufgaben Gymnastik/Tanz

Die Pflichtmusik und Unterrichtshilfen auf Video sind bei der Landesbildstelle Württemberg, Rotenbergstr. 111, 70190 Stuttgart, erhältlich.

Ball

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand in der rechten vorderen Ecke, Blickrichtung Punkt 6 , linker Arm in der Seithalte links, Ball in der linken Hand
4 Töne Vorgabe = 1 Takt, insgesamt 24 4/4 Takte

Raumweg 1:

Takt	Zählzeit	Übungsbeschreibung
1	1 - 4	Mit Zurücksetzen des li Fußes den Ball über den li Arm zur Brust rollen lassen und ihn dort mit der re Hand anhalten,
2	1 - 4	1/1 Passé-Drehung re auf dem rechten Bein, am Ende Schluß- oder Schrittstellung, li Hand zum Ball führen, diesen von der Brust über beide Arme in die Hände rollen lassen, eine Hand vom Ball lösen,
3	1 - 4	Ausholbewegung, den Ball nach vorn oben abwerfen, dem Ball nachlaufen und ihn mit einer Hand wieder fangen,
4	1 - 4	den Ball in die Hochhalte nehmen, die zweite Hand faßt zum Ball, den Ball in den Nacken legen und ihn über den Rücken rollen lassen, im tiefen Rücken aufnehmen, am Ende mit 1/4 Drehung li (Blickrichtung zu Punkt 4), aufrichten in den Ballenstand und den Ball mit einer Hand in die Vorhalte führen;

Raumweg 2:

5 - 6	1 - 8	Anlauf mit 1 x Prellen, Laufsprung mit 1 x Prellen, den Ball aufnehmen und ihn mit einigen Laufschritten vorwärts in die Vorhochhalte führen, Schluß- oder Schrittstellung,
7 - 8	1 - 8	mit einer Drehung li (bis Blickrichtung zur Seite 1) Ausfallschritt li seitwärts, den Ball an die re Hüftseite legen und ihn an der re Flanke zur Schulter hochrollen, mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein den Ball weiter über den re Arm in die re Hand rollen lassen, li Fuß zur Grundstellung an den re Fuß herantreten und mit Drehung re (Blickrichtung zu Punkt 8) den Ball hinter dem Körper in die linke Hand geben;

Raumweg 3:

9 - 10	1 - 8	den Ball mit der li Hand nach vorn oben hochwerfen und 1 x aufprellen lassen, dabei 1/1 gegangene Drehung li, endend in der Grundstellung, den Ball mit der li Hand aufnehmen, ihn sofort in leichter Rumpfvorbeuge von li nach re hinter den Unterschenkeln in die re Hand übergeben,
11 - 12	1 - 8	Takt 9 - 10 gegengleich wiederholen,
13	1 - 4	den Ball mit einer Hand nach vorn hoch abwerfen, nachlaufen und ihn in der Ellbogenbeuge fangen,
14	1 - 4	Schritt vorwärts in den einbeinigen Kniestand li, dabei die Arme in die Vorhalte strecken und den Ball über die Arme in die Hände rollen lassen und zur Hochhalte nehmen, Ball mit 3/4 Frontalkreis li zur Seithalte re führen, dabei re Bein seitstellen und senken in den Fersensitz auf dem li Fuß,
15	1 - 4	Rumpf nach vorn beugen, den Ball mit der re Hand auf den Boden legen, nach li rollen, vom einbeinigen Fersensitz mit gegrätschten Beinen in den beidbeinigen Fersensitz rollen, Ball mit beiden Händen aufnehmen,
16	1 - 4	mit kleinen schnellen Prellern (3 - 5, vor den Knien) aufstehen, den Ball aufnehmen, Drehung re (bis Blickrichtung zur Seite 1);

Raumweg 4:

17	1 - 4	3 Seitgalopp nach re und Schlußsprung mit je 1 x Prellen, beidhändig;
18	1 - 4	mit einer Tiefverlagerung Schritt re, Ball in die linke Hand übernehmen, Bogenwurf über den Kopf, Ball re fangen, schließen zur Grundstellung und Ball in beide Hände in die Vorhalte nehmen;
19	1 - 4	3 kleine Hüpfen rückwärts und Schlußsprung mit je 1 x Prellen, beidhändig;
20	1 - 4	mit einer Tiefverlagerung Schritt re seitwärts, Ball mit der li Hand unter dem re Arm hochwerfen (Bogenwurf), re fangen, schließen zur Grundstellung;

Raumweg 5:

21	1 - 4	Schritt re seitwärts mit 1/4 Drehung (Blick zur Seite 3), großer horizontaler Armkreis re mit großer Rumpfbewegung (Außenspirale), Kreisbewegung weiterführen, Ball hinter den Beinen von re nach li übergeben;
22	1 - 4	beidhändiges Prellen vor dem Körper, 1 x lang, 3 x kurz,
23	1 - 4	Schritt re seitwärts mit 1/4 Drehung (Blick zur Seite 5), großer horizontaler Armkreis re mit großer Rumpfbewegung (Außenspirale), Kreisbewegung weiterführen, Ball hinter dem Körper mit einer 1/1 Drehung von re nach li übergeben;

Raumweg 6:

24	1 - 4	sofortiger Abwurf li, dem Ball nachlaufen, mit einer Hand fangen, sofort 1/2 Drehung, den Ball durch die Tief- in die Hochhalte führen, dabei 1 Schritt vorwärts und senken in den einbeinigen Fersensitz (Blickrichtung Seite 1).
----	-------	--

Zu 4.2: **Gymnastik/Tanz - Übungen für die Pflichtaufgaben Gymnastik/Tanz (Fortsetzung)**

Band

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand in der rechten vorderen Ecke, Blickrichtung zu Punkt 6, beide Arme in der Tiefhalte, Band hängt mit dem Bandanfang über der rechten Schulter, Bandstock hängt an der rechten Seite des Rumpfes herunter.
4 Töne Vorgabe = 1 Takt, insgesamt 20 4/4 Takte

Raumweg 1:

Takt	Zählzeit	Übungsbeschreibung
1	1 - 4	Bandstock mit der li Hand fassen, li Arm in die Hochhalte heben und 1/1 Kreis rückwärts an der li Körperseite wieder bis in die Hochhalte;
2	1 - 4	mit dem Band horizontale Schlangen von oben nach unten und hinten, dabei leichte Rumpfvorbeuge, das Band hinter dem Rücken in die re Hand übergeben, sich aufrichten und das Band über die Vor- in die Hochhalte schwingen;
3 - 4	1 - 8	6 - 8 Hüpfen vorwärts mit horizontaler Bandschlange über dem Kopf, am Ende Band in die Vorhalte nehmen;

Raumweg 2:

5 - 6	1 - 8	auf einem Bogen nach re rückwärts laufen mit vertikaler Bandspirale in Brusthöhe (die einzelne Schlinge liegt vertikal, die gesamte Bandspirale horizontal), am Ende Grundstellung (Blickrichtung zur Seite 1), re Arm in die Seithalte re nehmen;
-------	-------	--

Raumweg 3 (langsamer Teil):

7	1 - 4	Band in der Seithalte re in die linke Hand übergeben, mit einem Schritt vorwärts 1/1 Drehung li mit großem 1/1 Bandkreis li über dem Kopf, 1/1 Bandkreis li vor dem Körper über dem Boden, dabei 1 Schritt in den Bandkreis, den anderen Fuß zur Grundstellung heransetzen (horizontaler Achterschwung auswärts mit großer Rumpfbewegung);
8	1 - 4	1/1 Bandkreis li über dem Kopf, 1/1 Bandkreis li vor dem Körper über dem Boden (horizontaler Achterschwung auswärts mit großer Rumpfbewegung), sofort anschließend 1/1 Drehung li, dabei das Band hinter dem Rücken von li nach re übergeben, am Ende re Arm in der Seithalte re;
9	1 - 4	Schlange am Boden und mit mehreren Schritten vorwärts (mind. 4) in die Schlingen hineintreten (gelaufen oder gegangen);

Raumweg 4:

10	1 - 4	mit 2 Schritten (li - re) rückwärts 1/1 großer vertikaler Kreis vorwärts mit dem Band an der li Körperseite und 1/1 großer vertikaler Kreis vorwärts mit dem Band an der re Körperseite (großer Achterschwung);
11	1 - 2 3 - 4	mit Heransetzen des vorderen Fußes an den hinteren Fuß zur Grundstellung 1 mittelgroßer Achterschwung vor dem Körper, mit Schritt li rückwärts großer vertikaler Bandkreis vorwärts an der li Körperseite,
12	1 - 4	Drehung re mit Schritt re vorwärts (bis Blickrichtung Punkt 4), 1/1 Passé-Drehung re auf dem re Bein, dabei re Arm in Vorhalte und vertikale Bandspirale (die gesamte Spirale liegt horizontal, die einzelne Schlange vertikal), am Ende re Arm mit Bandspirale in die Seithalte rechts führen;

Raumweg 5:

13	1 - 4	Schritt li vorwärts, mit sofortigem Absprung li Pferdchensprung mit 1/1 vertikalem Frontkreis re vor dem Körper über das Band, Landung re, Schritt li vorwärts und weiterschwingen bis zur Seithalte li (1 1/2 Frontalkreise);
14	1 - 4	senken in den Kniestand li, im Kniestand vertikale Bandschlange von li nach re, aufstehen;
15	1 - 4	Wiederholen des Ablaufs von Takt 13,
16	1 - 4	Schritt re vorwärts, 1/2 Drehung re auf beiden Füßen, dabei eine vertikale Bandschlange in Brusthöhe, am Ende re Arm mit Bandschlange in die Seithalte führen;

Raumweg 6:

17	1 - 4	Anlauf mit 1 großen vertikalen Bandkreis rückwärts an der re Körperseite, Schrittsprung mit 1 großen vertikalen Bandkreis;
18	1 - 4	Wiederholung des Ablaufs, 2-3 Schritte vorwärtslaufen zur Grundstellung, Band in die Vorhalte schwingen;

Raumweg 7:

19	1 - 4	kleine Drehung li (bis Blickrichtung Punkt 7), parallel zur Seite 1 mit horizontaler Bandschlange in Brusthöhe rückwärtslaufen (Schlange und Schlingen liegen horizontal);
20	1 - 4	1/2 Drehung re oder li in die Schrittstellung, Band in der Drehung durch die Tiefhalte in die Vorhochhalte schwingen, am Ende Bandstock horizontal in der Vorhochhalte, re Hand am Bandstockende, li am Stockanfang gefaßt.

Zu 4.2: **Gymnastik/Tanz - Übungen für die Pflichtaufgaben Gymnastik/Tanz (Fortsetzung)**

Reifen

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand in der rechten vorderen Ecke, Blickrichtung zu Punkt 6, kleine Schrittstellung (li Fuß vorn), Reifen in der re Hand an der re Körperseite aufgestellt;
3 Töne Vorgabe, insgesamt 8 3/4 und 12 4/4 Takte

Raumweg 1:

Takt	Zählzeit	Übungsbeschreibung
1 - 2	1 - 6	Reifen mit Rückrolleffekt nach vorn abrollen (Reifen mit Rückwärtsdrehung nach vorn über den Boden rutschen lassen, so daß er zur Gymnastin zurückrollt), während des Rollens 1/1 Passé-Drehung, Arme in der Hoch- oder Vorhalte; vorwärts oder seitwärts zum zurückrollenden Reifen gehen, Standwaage vorlings auf dem re oder li Bein und den Reifen mit der li Hand vorn anhalten;
3 - 4	1 - 6	sich aufrichten, den Reifen mit der li Hand anzwirbeln, einen Halbkreis li um den Reifen herumlaufen, am Ende 1/2 Drehung li (Blickrichtung zu Punkt 6) zur Grundstellung;
5 - 6	1 - 6	Reifen mit der re Hand aufnehmen, großer Rumpfkreis mit 1 großen Reifenkreis li über dem Kopf bis zur Seithalte re (Ellhaltung), Schritt re vorwärts, 1/2 Drehung li auf dem re Bein, li Bein zurücksetzen zum Kniestand li, dabei den Reifen in die li Hand übergeben; großer Rumpfkreis li mit großem Reifenkreis über dem Kopf; aufstehen;
7 - 8	1 - 6	li Fuß an den re heransetzen, beide Beine gebeugt, Rumpf in der Vorbeuge und den Reifen von li nach re hinter den Beinen in einem weiteren Kreis übergeben, dabei 3/4 Drehung li, aufrichten und den Reifen in die Vorhalte führen, beide Hände fassen den Reifen im Kammgriff (Blickrichtung zu Punkt 4);

Raumweg 2:

9	1 - 4	mit kleinen Hüpfen rückwärts den Reifen mit beiden Händen abwerfen, so daß er sich in der Luft mindestens 1x um seine Querachse dreht, den Reifen mit beiden Händen wieder fangen;
10	1 - 4	mit weiteren Hüpfen rückwärts den Reifen wie vorher noch 1x abwerfen und fangen, Grundstellung, li Hand vom Reifen lösen und Reifen in der re Hand im Kammgriff horizontal in der Seithalte re;

Raumweg 3:

11	1 - 4	Schritt li seitwärts, dabei faßt die li Hand den Reifen im Ristgriff; 1/1 Drehung li in die Grundstellung, dabei den Reifen (Ristgriff) in einem Kreis li um den Körper herumgeben (hinter dem Körper in die re, vor dem Körper zurück in die li Hand, Kammgriff, Handinnenfläche zeigt nach oben!), den Reifen über die Seithalte li hinter dem Nacken zur re Seite schwingen, re Arm in der Seithalte re, den Reifen von der Schulter über den gestreckten re Arm in die re Hand gleiten lassen;
12	1 - 4	mit Rumpfkreis li den Reifen im Kammgriff horizontal über die Vorhalte von re nach li schwingen, mit Ausdrehen des Armes den Reifen über die Rückhalte wieder zur re Seite führen (der Reifen bleibt in der re Hand stets fest gefaßt, macht aber durch das Ausdrehen des Arms eine zwirbelnde Bewegung), am Ende Reifen vertikal an der rechten Körperseite (Blickrichtung zu Punkt 4);

Raumweg 4:

13	1 - 4	Abwurf des Reifens nach schräg vorn oben, Fangen des Reifens im Laufsprung, einige Schritte vorwärts laufen zur Grundstellung,
14	1 - 4	den Reifen wieder in die Vorhochhalte schwingen, ihn an die re Schulter legen und mit Runden des Rückens den Reifen diagonal über den Rücken rollen lassen, den Reifen an der li Körperseite mit der li Hand aufnehmen, den Rumpf aufrichten, den Reifen schräg zur re Seite schwingen und in die re Hand übergeben (Reifen waagerecht);

Raumweg 5:

15	1 - 4	mit 1/2 Drehung li, re Arm in Hochhalte nehmen, auf einer Kurve nach li vorwärts laufen, den Reifen über den Kopf rotieren (Handumkreisen) (am Ende Blickrichtung zu Punkt 6), letzter Schritt li vorwärts, Reifen in die Seithalte re nehmen;
16	1 - 4	1/2 Drehung li, den Reifen dabei in die Vorhalte führen, li Hand faßt den Reifen, am Ende beide Hände am Reifen in der Vorhochhalte (Kammgriff oder Griff nach außen);

Raumweg 6:

17	1 - 4	1 Hüpfen vorwärts, Spielbein nach rückwärts abgespreizt, dabei den Reifen nach einer kurzen Ausholbewegung mit beiden Händen schräg vorwärts abwerfen, dem Reifen nachlaufen und ihn mit beiden Händen wieder fangen,
18	1 - 4	wie Takt 17, beim Fangen in den Reifen hineingreifen (Ristgriff),
19	1 - 4	2 Pferdchensprünge vorwärts mit Absprung re oder li und je einem Reifendurchschlag vorwärts;
20	1 - 4	2 Hocksprünge mit je 1 Reifendurchschlag vorwärts, 1 Hocksprung, dabei aber nur mit dem re Bein durch den Reifen springen, senken in den Kniestand li, Reifen auf den Boden aufgestellt, re Hand vom Reifen lösen, den Reifen nach rückwärts kippen, dabei den Rumpf nach vorn durch den Reifen nehmen, re Arm in der Vorhochhalte.

Zu 4.2: **Gymnastik/Tanz - Übungen für die Pflichtaufgaben Gymnastik/Tanz (Fortsetzung)**

Seil

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand in der rechten vorderen Ecke, Blickrichtung zu Punkt 6, Seil hinter dem Körper, je 1 Seilknoten in der rechten und linken Hand.
4 Töne Vorgabe = 1 Takt, insgesamt 8 4/4 Takte

Raumweg 1:

Takt	Zählzeit	Übungsbeschreibung
1	1 - 4	Hüpfer vorwärts mit je 1 Seildurchschlag vorwärts,
2	1 - 4	Schlußsprung mit Zwischenfederung und 1 Seildurchschlag vorwärts, 2 Schlußsprünge ohne Zwischenfederung mit je 1 Seildurchschlag vorwärts, Hocksprung mit Doppeldurchschlag vorwärts, Schlußsprung ohne Zwischenfederung mit 1 Seildurchschlag vorwärts, Drehung re auf beiden Füßen (Blickrichtung zu Punkt 4), dabei das Seil vorwärts an der re Körperseite bis zur Vorhalte vorbeischwingen lassen;

Raumweg 2:

3	1 - 4	schnelle Laufschrte vorwärts mit je 1 Seildurchschlag vorwärts (Einerlauf), anhalten in der Grund- oder Schrittstellung, re Arm in der Seithalte re, li Hand zum rechten Oberarm nehmen, 1/1 Seilkreis vorwärts, dabei das Seilende der li Hand um den rechten Oberarm wickeln, li Knoten unterhalb des re Oberarmes loslassen und ihn über dem re Oberarm wieder fassen, ein weiterer 1/1 Seilkreis vorwärts an der re Körperseite;
---	-------	--

Raumweg 3:

4	1 - 4	etwa 1/2 Drehung links zur Grund- oder kleinen Schrittstellung (Blickrichtung zu Punkt 8), 1/1 Seilkreis rückwärts an der re Körperseite, dabei den Knoten aus der li Hand loslassen, so daß das lange Seil über die Hoch- und Rückhalte schwingt, dann über den Boden nach vorn schleift, re Hand mit Seilknoten bis in die Vorhalte führen (re Hand nicht höher als Schulterhöhe, re Arm bleibt gestreckt), li Knoten mit der li Hand in der Vorhalte fangen und sofort Seildurchschlag vorwärts mit kleinem Pferdchensprung über das Seil;
---	-------	---

Raumweg 4:

5	1 - 4	rechter Arm in der Seithalte re, li Arm in der Vorrundhalte, li Hand vor dem re Oberarm, mit 2 Schritten vorwärts das Seil mit 2 Seilkreisen vorwärts um den re Arm wickeln, 1/2 Drehung re oder li auf beiden Füßen (Blickrichtung zu Punkt 4), mit 2 Schritten vorwärts 2 Seilkreise rückwärts und den Arm wieder aus dem Seil auswickeln;
6	1 - 4	1/2 Drehung li, Hände zusammenführen und das doppelte Seil (Seilknoten bleiben in der rechten und linken Hand) mit einem Kreis li kurz um den Körper ausschwingen lassen; mit dem rückschwingenden Seil 1/1 Drehung re auf beiden Füßen, dabei die Arme in die Vorhochhalte führen, Achterkreis vorwärts (je 1/1 vertikaler Seilkreis vorwärts an der li und re Körperseite);

Raumweg 5:

7 - 8	1 - 4	Anlauf mit Seildurchschlag vorwärts, Laufsprung mit Seildurchschlag vorwärts, Wiederholung, weiterlaufen mit 1/1 vertikalem Kreis vorwärts an der li oder re Körperseite, enden in kleiner Schrittstellung, einen Fuß mit der Ferse aufstützen, Seil unter den Fuß schwingen, 1 Seilknoten in die andere Hand übernehmen (2 Knoten in einer Hand), senken in den Fersensitz auf eine Ferse (Kauerstellung), das andere Bein eng vorn aufgestellt, dabei das Seil nach unten greifend zusammenfallen.
-------	-------	--