

## Sachkompetenz Gymnastik/Tanz

Stand: Januar 2015

Klasse	Körperbildung	Rhythmische Bewegung	Bewegungsgestaltung	Geräteübungen
5./6.  Freiraum	Elemente der funktionellen Gymnastik:  - Dehnen, Kräftigen zum Körperaufbau  - Koordination  - Ausdauer	Rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen, Seitgalopp  leichte Sprünge: Schluss-, Streck-, Pferdchensprung  Grundformen verschiedener Tänze (mit und ohne Geräte)	Sich durch Bewegung ausdrücken: - räumlich - dynamisch - rhythmisch - mit Partner	Ball: - Prellen ein- und beidhändig - Rollen vw., rw. - Werfen mit einer und mit beiden Händen - Fangen  Reifen: - Rollen  Seil: - Hüpfen - Rope Skipping-Elemente - Laufen - Schlussprung  Übungsverbindungen
7.-10.Klasse  Freiraum	Bewusstes Anwenden funktioneller Übungen	Laufen, alleine und in der Gruppe  Federn  Erfassen typischer Stilrichtungen, z.B.: Jazztanz, Bewegungstanz, Folklore, Aerobic	Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten mit Partner und Gruppe	Ball: - Prellen - Rollen - Werfen, Fangen - Schwingen  Reifen: - Vertikalschwünge - Horizontalschwünge - Handumkreisen  Band: - Zeichnen - Schwingen

				Seil: - Hüpfen - Schwingen - Rope Skipping-Elemente → eigene Gestaltung mit Musik
--	--	--	--	---

### **Methodenkompetenz**

- Anwenden funktioneller Gymnastik auch im Rahmen anderer Sportarten
- Konzentrierte Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Entwickeln von Kreativität
- Anwendung wichtiger Gestaltungsprinzipien in der Bewegung

### **Sozialkompetenz**

- Kooperatives Verhalten innerhalb der Gruppe, insbesondere in Phasen der Bewegungsgestaltung
- Schaffung einer konzentrierten und zugleich entspannten Atmosphäre bei Übungen zur Körperwahrnehmung