


# Gymnastik/Tanz

sinnvolle Kursgröße 15-25 SuS

<b>Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- das Vorhandensein von rhythmischen und musikalischen Fähigkeiten, um sich im Takt der Musik bewegen zu können</li><li>- soziales Handeln als Voraussetzung für das Arbeiten in einer Gruppe</li><li>- keine Angst, sich gestalterisch mit und vor anderen Schülerinnen und Schülern zu bewegen</li></ul>	
<b>Inhalt</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entwicklung und Gestaltung von Choreografien in Gruppen- Paar- und Individualformen</li><li>- im Bereich der rhythmischen Sportgymnastik Arbeit mit dem Handgerät (zum Beispiel Ball, Band oder Stab)</li><li>- Step Aerobic, Rope Skipping o.ä.</li><li>- rhythmische und funktionelle Gymnastik zu Beginn oder am Ende einer Doppelstunde</li><li>- Erlernen und/oder Wiederholung bzw. Vertiefung unterschiedlicher Tanzformen (insbesondere Q3+4), wie zum Beispiel Walzer, Disco Fox, Rock 'n Roll etc.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	<b>Allgemeiner Teil</b> (2/3 Gewichtung)	<b>Klausurteil</b> (1/3 Gewichtung)
	<ul style="list-style-type: none"><li>- aktive Mitarbeit, Kooperation, Selbstständigkeit</li><li>- Erarbeitung von zwei Choreografien</li><li>- Gestaltung einer Erwärmung oder eines Cool-Down mit schriftlicher Ausarbeitung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 12-Minuten- Lauf <i>oder</i> Shuttle Run</li><li>- Theorietest</li><li>- Demonstration einer Choreografie</li></ul>