

Theorieskript Gymnastik und Tanz Q11

1. Funktionelle Gymnastik

Die funktionelle Gymnastik setzt sich aus Kräftigungs- und Dehnübungen zusammen. Sie wird in dem Sinne anatomisch angepasst, indem die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt und die zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt wird. Ebenfalls werden die heutigen Probleme wie Bewegungsmangel und falsches Sitzverhalten mit in die Übungsauswahl einbezogen, um vielfach vorhandenen Haltungsschwächen und die drohenden Haltungsschäden zu kompensieren. Dies geschieht durch folgende fünf Aspekte

- Erhaltung der Flexibilität
- Kräftigung des Halteapparates
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Optimierung der Koordination
- Wahrnehmungsschulung



1.1 Erhaltung der Flexibilität (Dehnen)

Gründe für die große Bedeutung des Dehnens bereits im Kindes- und Jugendalter:

- Beweglichkeitseinbußen wird vorgebeugt
- Ausgleich von Bewegungsmangel und einseitiger Freizeitaktivität
- Vorbeugung von muskulären Dysbalancen (Muskelungleichgewichten) während des puberalen Wachstumsschubs
- Ausgleich der unterschiedlichen Muskelgrundspannungen (kräftige Muskeln besitzen eine hohe Grundspannung, darum neigt diese Muskulatur vermehrt zur Verkürzung)
- Plötzliche Belastungsspitzen werden besser abgefedert

Ziele einer angepassten Dehnung sind:

- Erhaltung und Wiederherstellung der normalen Muskellänge
- Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Muskulatur
- Vermittlung eines besseren Körpergefühls
- Regeneration nach intensiver Muskelkräftigung
- Psychische Entspannung

Wichtige Hinweise zu Dehnungsübungen:

- Nur im aufgewärmten Zustand dehnen
- Ziehen in der Muskulatur ist erlaubt, Schmerzen sind jedoch zu vermeiden
- Atmung gleichmäßig beibehalten

1.2 Kräftigung des Halteapparates

Gründe für die Wichtigkeit des Kräftigens bereits im Kindes- und Jugendalter:

- Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts
- Höhere Widerstandsfähigkeit gegen mechanische Belastungen
- Zur Vorbeugung von muskulären Dysbalancen (Muskelungleichgewichten) während des puberalen Wachstumsschubs
- Entlastung des passiven Bewegungsapparates (Skelett des Menschen)
- Verbesserung der Körperhaltung und des Sitzverhaltens (aktives Sitzen!)

Ziele einer Kräftigung:

- Optimierung der Körperhaltung
- Stabilisation des passiven Bewegungsapparates (Skelett des Menschen)

- Förderung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Muskulatur
- Verbesserung der Kraftausdauer

Wichtige Hinweise zur Kräftigung:

- Kräftigungsübungen nicht ruckartig durchführen
- Atmung ruhig und gleichmäßig beibehalten
- Mindestens fünf Wiederholungen bei allen Kräftigungsübungen
- Bei Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sollte mit der stärksten Anstrengung ausgeatmet werden.

2. Aerobic

2.1 Theorie des Aerobic-Sports



Definition: Aerobic ist Ausdauer-gymnastik zu Musik mit der Forderung, während der Belastung aus gymnastischen Grundelementen und rhythmischen Bewegungsübungen genügend Sauerstoff (→aerob) zur Verfügung zu haben.

Entstehung: In den 1960er Jahren entwickelte Cooper ein Fitness-Programm für die NASA-Astronauten, das v.a. die aeroben Ausdauersportarten beinhaltete. U.a. Jane Fonda übernahm diese Ideen und legte den Belastungsschwerpunkt in Richtung gymnastische Übungen aus den Bereichen Kraftausdauer und Dehnung und untermalte das Ganze mit Musik. In Deutschland hielt Aerobic Anfang der 1980er Jahre Einzug.

Gesellschaftlicher Stellenwert: Heutzutage existieren wohl nur noch wenige Fitness-Studios, die kein Aerobic-Programm anbieten. Mittlerweile ist Aerobic nicht nur von Teilnehmern als hochgeschätztes Fitness-Training anerkannt, sondern auch sportliche und medizinische Fachmänner würden ihm seinen gesundheitlichen Wert niemals absprechen. Zahlreiche Aktivitäten in der und für die Öffentlichkeit sowie weltweit veröffentlichte Berichte in den Medien sind deutliche Indizien für die Etablierung dieser Sportart. Sportartikelhersteller oder Schulungszentren für verschiedene Ausbildungslehrgänge profitieren seit Jahren vom Fitness- und Aerobic-Boom. Der Aerobic-Sport wird sowohl als „wertfreie Leistung“ im Freizeitbereich als auch als Leistungssport in der so genannten „Wettkampf-Aerobic“ betrieben. Das Konzept „Fitness“ mit seinen drei Säulen Krafttraining, Aerobic und Stretching hat sich seit einigen Jahren durchgesetzt und ist gesellschaftlich akzeptiert.

2.2 Arten des Aerobic-Sports (Auswahl)

- ⊕ **Fitness-Aerobic:** Dazu zählen Kurse, die im Hauptteil einen ausdauerorientierten Trainingsteil beinhalten
 - ⊕ **Step-Aerobic:** Das Step ist eine meist höhenverstellbare Plattform, bei der durch Auf- und Absteigen das Treppensteigen simuliert wird. Durch unterschiedliche Schritte und deren Variationen und Kombinationen entsteht ein interessantes Ausdauertraining, das v. a. die Bein-, Gesäß- und beim Einsatz der Arme auch die Oberkörpermuskulatur kräftigt. Step-Aerobic wird inzwischen in vielen Variationen angeboten, z.B. Easy Step, Power Step, Latin Step, Salsa Step,...
 - ⊕ **Salsa-Aerobic:** Dies ist eine klassische Aerobic-Stunde unter Verwendung von geeigneter Salsa-Musik und spezifischen Salsa-Schritten
 - ⊕ **Low-Impact/High-Impact/Mixed-Impact:** Impact (=Stoß, Aufprall); **Low-Impact** bezeichnet die geringe Belastung auf die Fuß- und Kniegelenke sowie die Wirbelsäule. Bei allen Bewegungen und Schrittkombinationen darf weder

gesprungen noch gehüpft werden, um die Stoßbelastungen auf einem Minimum zu halten. Ein Fuß muss immer Kontakt zum Boden haben. Diese Kurse werden besonders Einsteigern empfohlen. Bei **High-Impact** steigen die Trainingsintensität und die Stoßbelastung auf die Gelenke um ein Vielfaches, da hierbei auch gesprungen wird und beide Füße den Boden verlassen dürfen. Diese Kurse sind nur für gesunde und trainierte Sportler ohne Gelenk- oder Rückenprobleme geeignet. Bei **Mixed-Impact** wechseln beide Belastungen in bestimmten Abständen einander ab.

- ⊕ **Figur-Aerobic:** Der Bereich Figur-Aerobic besteht aus Kursen, die als Haupttrainingsmotiv die gezielte Formung der Figur ansprechen.
 - ⊕ **Globales Training:** Es wird keine bestimmte Zone des Körpers trainiert, vielmehr zielen die Übungen auf ein Ganzkörpertraining bezüglich Kräftigung und Straffung ab.
 - ⊕ **Gezieltes Training:** Es werden einzelne Körperpartien herausgesucht, die gezielt gekräftigt und gestrafft werden sollen, wie es z.B. bei klassischen Problemzonen-Kursen („Bauch-Beine-Po“) der Fall ist.
 - ⊕ **Beispiele:** Bodystyling, Bodyworkout, Bauch-Beine-Po,...
- ⊕ **Kurse zur Steigerung des Wohlbefindens:** In diese Kategorie kann man Kurse eingliedern, die einen eher ruhigen Unterrichtscharakter haben. Auch präventiv oder rehabilitativ orientierter Unterricht wird hierzu gezählt.
 - ⊕ **Stretching:** Stretching ist eine spezielle Trainingsmethode zur Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur.
 - ⊕ **Qi Gong:** Qi Gong basiert auf der traditionellen Bewegungsform der chinesischen Philosophie. Durch langes Üben wird man befähigt, Energien im Körper zu sammeln.
 - ⊕ **Entspannungskurse:** Diese Kurse sollen einen Gegenpol zur ständigen Belastung und Höchstleistung unseres Organismus darstellen, wie z.B. autogenes Training, Yoga, Pilates, Meditation,...
- ⊕ **Kombinationen:** Viele Kurse bauen sich aus einer Kombination verschiedener Konditionsinhalte auf.

2.3 Struktur einer Trainingseinheit

Jede Aerobic-Stunde entspricht einer Präsentation und gliedert sich deshalb wie ein Vortrag drei gleichgestellte Phasen:



1. Phase	Aufwärmen oder Warm-Up	<ul style="list-style-type: none"> • Mentales Warm-Up • Physiologisches Warm-Up
2. Phase	Hauptteil oder Cardio-Phase	<ul style="list-style-type: none"> • Pre-Aerobic • Steady State (O₂-Verbrauch und O₂-Aufnahme halten sich die Waage) • Post-Aerobic
3. Phase	Abwärmen oder Cool-Down	<ul style="list-style-type: none"> • Verringerung der Trainingsintensität • Stretching

3. Gymnastik mit Handgerät

3.1 Allgemeine Fachbegriffe:

Bewegungsebenen

- Vertikale Ebene: die Fläche liegt senkrecht im Raum
 - Frontal: Wand vor oder hinter dem Körper
 - Sagittal: Wand rechts oder links vom Körper
- Horizontale Ebene: Die Fläche liegt waagrecht im Raum, über dem Kopf, unter dem Körper und um den Körper herum
- Schräg: die Fläche liegt schräg im Raum zwischen der vertikalen und horizontalen Ebene

Die Bewegungsebenen müssen immer exakt eingehalten werden!

Gymnastische Körpertechniken (Auswahl):

- Gehschritte (vw, rw, sw, Kreuzschritte, Nachstellschritte, Ausfallschritte,...)
- Laufschriffe (vw, rw, sw, federndes oder flaches Laufen, Sprunglauf,...)
- Federn (Einfachfederungen, Mehrfachfederungen,...)
- Schwünge und Kreise mit den Armen (Achterkreisen, Mühlkreisen, einarmig, beidarmig,...)
- Wellen (Körperwelle, Armwelle,...)
- Drehungen (beidbeinig, einbeinig, Passédrehung,...)
- Hüpfen und Galopp (Nachstellhüpfer, Wechselhüpfer, Seitgalopp,...)
- Springen (Strecksprünge, Hocksprünge, Pferdchensprünge, einbeinig, beidbeinig,...)

Levels: Stellung und Verhältnis des Körpers zum Boden

- Stand
- Sitz
- Lage

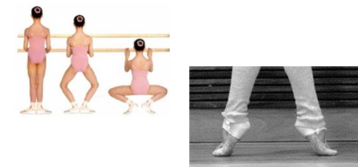
Plié: Beugen der Knie, die Knie müssen immer über die Fußspitzen zeigen

Relevé: Heben in den Ballenstand

Passé: Stand auf einem Bein, Spielbein gebeugt und Fußspitze am Knie des Standbeines

Point: Fußspitze strecken

Flex/Flexion: Fußspitzen anziehen oder Hand zum Oberarm in einem Winkel von 90°
Hochstellen



3.2 Die Handgeräte

3.2.1 Das Handgerät Seil

Material: Hanf oder synthetisches Material

Länge: Die Länge soll an die jeweilige Körpergröße angepasst sein, d.h. wenn man mit beiden Füßen auf der Seilmitte steht, sollen die Enden bis zur Achsel reichen.

Enden: An jedem Ende sind bis zu zwei Knoten erlaubt, besser ist ein Knoten

Handhabung: Die Seilknoten werden immer leicht mit einer oder beiden Händen gehalten (nicht verkrampt!). Man unterscheidet verschiedene Fassungen:

- Beidhändig mit offener Seilschlinge (in jeder Hand ein Seilende)
- Beidhändig mit geschlossener Seilschlinge (beide Hände eng aneinander)

- Einhändig (beide Seilenden in einer Hand)
- Zweifach gefasstes Seil (beide Knoten in einer Hand die Seilmitte in der anderen Hand)
- Dreifach, vierfach gefasstes Seil

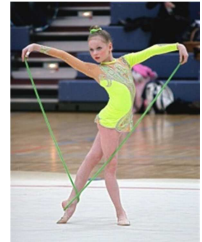
Der Impuls für schnelle Seilbewegungen kommt nur aus dem Handgelenk, je langsamer die Seilbewegung, umso mehr ist der ganze Arm bis hin zu einer Ganzkörperbewegung beteiligt.

Fehler: Körperberührung, Aufschlagen auf dem Boden, Schleifenbildung, Schlenkern

!! Richtungs- und Ebenenwechsel ist nur durch Übergänge, z.B. durch Seilstopps, möglich!

Grundtechniken:

- Schwingen und Kreisen in der vertikalen Ebene (vw, rw, ein-, beidhändig, Achterkreise, ...)
 - In der sagittalen Ebene (neben dem Körper)
 - In der frontalen Ebene (vor und hinter dem Körper)
- Schwingen und Kreisen in der horizontalen Ebene (horizontale Kreise über dem Kopf,...)
- Durchschläge am Ort (Schlussprünge mit und ohne Zwischenfedern, einbeinig, vw, rw, mit Überkreuzen der Arme, mit Doppeldurchschlag, gehockt,...)
- Durchschläge in der Fortbewegung (Laufen im Einer-, Zweier-, Dreierhythmus [pro Durchschlag ein, zwei oder drei Laufschrte], Pferdchensprung mit Durchschlag, ...)
- Seilstopps und Wicklungen in der vertikalen Ebene (Abstoppen des frontal schwingenden Seils durch Steigen auf das Seil, Umwickeln eines Oberarmes mit dem Seil,...)
- Seilstopps und Wicklungen in der horizontalen Ebene (Umwickeln der Taille,...)
- Werfen und Fangen eines Seilendes
- Werfen und Fangen des ganzen Seiles



3.2.2 Das Handgerät Ball

Material: Gummi oder synthetisches Material

Größe und Gewicht: Durchmesser: 16-20 cm

Gewicht: 300-420 g

Handhabung: Der Ball liegt frei auf der Hand, die Finger sind geschlossen oder leicht geöffnet, die Handfläche passt sich der Form des Balls an.

Charakteristisch ist der Ganzkörpereinsatz bei der Arbeit mit dem Ball, ein Ebenenwechsel ist im Vergleich mit anderen Handgeräten (Seil, Reifen) ohne Schwierigkeit möglich.

Fehler: Ball mit den Fingern greifen oder zwischen Handgelenk und Unterarm einklemmen

Grundtechniken:

- Prellen (ein-, beidhändig, am Ort, in der Fortbewegung, auf oder mit anderen Körperteilen prellen, ...)
- Werfen und Fangen (ein-, beidhändig, am Ort, in der Fortbewegung, frontal, sagittal, Abwerfen oder Fangen mit den Füßen,...)
- Balancieren und Führen (Balancieren auf einer/beiden Handfläche(n)/-rücken, Kreisen um die Taille, über dem Kopf, ...)
- Rollen



- Rollen am Boden (mit der Hand anrollen und mit dem Fuß abstoppen,...)
- Zwirbeln am Boden (Ball dreht sich am Ort um sich selbst)
- Rollen am Körper (Ball über den Arm, Rücken,... rollen)
- Klemmen (Einklemmen des Balls zwischen Ober- und Unterarm,...)

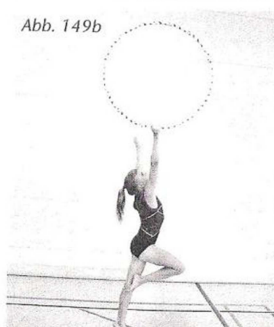
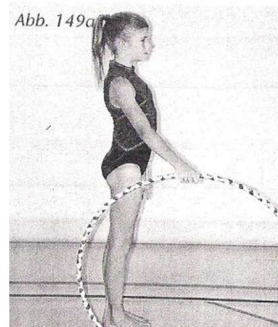
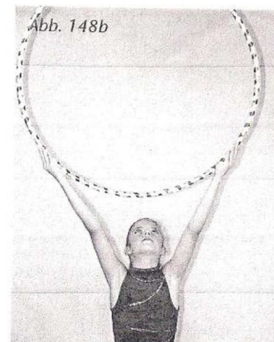
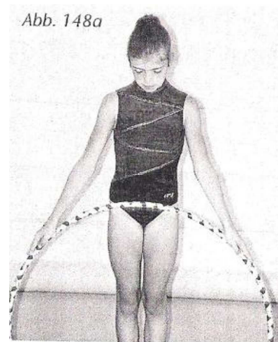
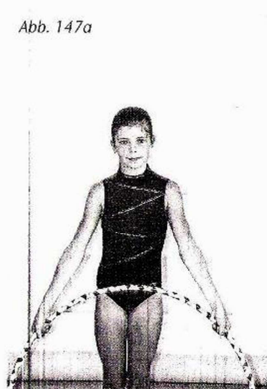
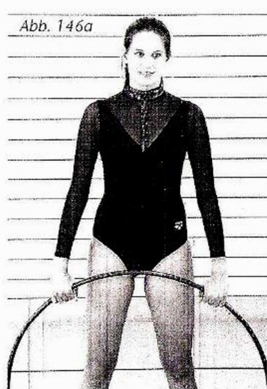
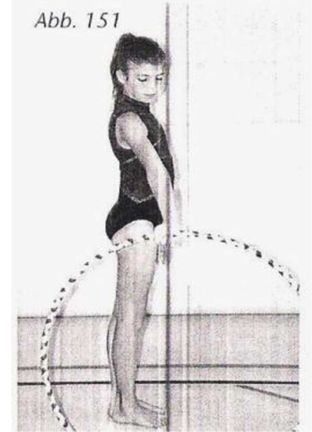
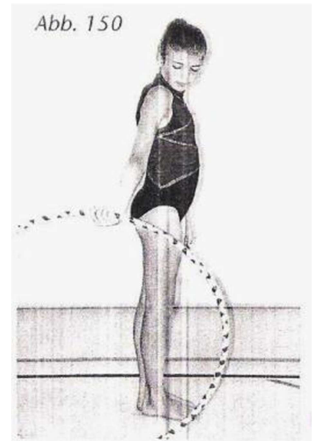
3.2.3 Das Handgerät Reifen

Material: aus Holz oder Plastik

Form: Innendurchmesser: 80-90 cm

Handhabung: Der Reifen kann fest gegriffen werden, locker in der Hand liegen oder der Griff kann zeitweilig gelöst werden (z.B. beim Handumkreisen). Man unterscheidet verschiedene Fassungen (einhändig, beidhändig, weit, schulterbreit, eng oder gekreuzt). Zudem gibt es verschiedene Griffarten:

- Aufgriff in der vertikalen Tiefhalte vor dem Körper (frontal): Der Handrücken zeigt nach vorne (Abb. 146a)
- Aufgriff in der vertikalen Hochhalte (frontal): Der Handrücken zeigt nach hinten (Abb. 146b)
- Untergriff in der vertikalen Tiefhalte vor dem Körper (frontal): Der Handrücken zeigt nach hinten (Abb. 147a)
- Untergriff in der vertikalen Hochhalte (frontal): Der Handrücken zeigt nach vorne (Abb. 147b)
- Seitlicher Griff in der vertikalen Tiefhalte vor dem Körper (frontal): Der Handrücken zeigt nach außen (Abb. 148a)
- Seitlicher Griff in der vertikalen Hochhalte (frontal): Der Handrücken zeigt nach außen (Abb. 148b)
- Aufgriff in der vertikalen Seithalte (sagittal): Der Handrücken zeigt nach außen (Abb. 149a,b)
- Untergriff mit eingedrehter Hand in der vertikalen Seithalte (Ellgriff, sagittal): Der Handrücken zeigt nach innen (Abb. 150)



- Untergriff mit ausgedrehter Hand in der vertikalen Seithalte (sagittal): Der Handrücken zeigt nach innen (Abb. 151)

151)

Fehler: Ein wesentliches Merkmal der Bewegungstechnik mit dem Reifen ist die klare Einhaltung von Raumebenen innerhalb eines Bewegungsablaufs. Die verschiedenen Ebenen müssen in den Lagen bzw. Bewegungsrichtungen des Geräts und in seiner Beziehung und Stellung zum Körper deutlich erkennbar sein!

Grundtechniken:

- Schwingen und Kreisen (Pendelschwünge sagittal mit Übergabe vor und hinter dem Körper, Kreise/Achterkreise vor, neben und um den Körper,...)
- Drehen und Kippen (frontales Drehen in der Vorhalte/Reifen vor dem Körper, Stülpen beidhändig über den Körper)
- Zwirbeln (Anzwirbeln mit einer/beiden Händen→ Reifen dreht sich um sich selbst)
- Rollen
 - Rollen am Boden (Rollen im Bogen, Rollen mit Effet [Reifen rutscht nach vorne über den Boden und rollt dann zurück],...)
 - Rollen am Körper (Rollen über den Rücken,...)
- Rotieren (Umkreisen von Körperteilen, Taille, Handumkreisen horizontal, frontal und sagittal, Umkreisen des Fußgelenks,...)
- Werfen und Fangen (am Ort, in der Fortbewegung, Würfe mit und ohne Rotationen um den Reifenmittelpunkt, Fangen mit dem Bein, ...)
- Stoßen (Prellen) am Ort, auf einem Körperteil
- Durchschlagen und Überspringen des Reifens (Ein-, Aussteigen, Pferdchensprung mit Durchschlag, Springen über den rollenden Reifen, ...)

3.2.4 Das Handgerät Band

Material: Stab aus Plastik oder Glasfiber; Band aus Seide oder Satin

Form: Stab: 50-60 cm Länge, an der dicksten Stelle max. 1 cm

Band: Länge 6 m , Breite 4-6 cm, Gewicht ohne Stab: mind. 35 g

Handhabung: Der Stab wird locker von der Hand umschlossen. Der Zeigefinger kann zur Stabilisierung auf den Stab gelegt werden (Hand nicht verkrampfen!). Der Stab wird als Verlängerung des Arms gehalten.

Fehler: Bodenberührung (auch teilweise!), Körperberührungen (außer bei Einwickeln oder Steigen auf das Band), Knallen des Bandes, Knoten,

Die Bandzeichnung muss immer gleichmäßig und deutlich erkennbar sein und bis zum Ende durchlaufen; beim Übergang von einem Element in das andere darf das Band nicht in sich zusammenfallen oder Schlingen bilden.

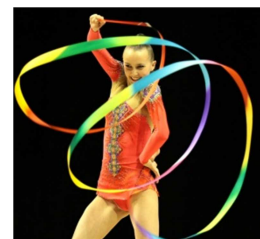
Alle Elemente können auch in Zwischenebenen ausgeführt werden.

Schwünge und Kreise sind Ganzkörperbewegungen.

Schlangen und Spiralen erhält man durch ein hohes Bewegungstempo und eine intensive Bewegung aus dem Handgelenk.

Grundtechniken:

- Schwünge und Kreise (frontale Schwünge und Kreise einwärts und auswärts, am Ort/ in der Fortbewegung/mit Übersteigen, sagittale Schwünge und Kreise, mit Stabübergabe vor und hinter dem Körper, horizontale Schwünge und Kreise,...)
- Schlangen und Spiralen (am Ort und in der Fortbewegung, Schlangen=wellenförmige Windungen, Spiralen=kreisförmige Windungen, horizontale Schlangen am Boden/in Brusthöhe beim Laufen rw,...)



- Techniken mit gefasstem Bandende (Bandende nach Schwung oder Kreis fassen, dann z.B. horizontaler Achterkreis einwärts, Einsteigen in den Kreis vor dem Körper,...)
- Werfen und Fangen (kleine Stabwürfe, Würfe mit größerer Wurfweite und –höhe, Rückzugwürfe [Stab wird mit Impuls fortgeschleudert und durch das gespannte Band wieder zurückgezogen],...)

3.2.5 Das Handgerät Keulen

Da dieses Handgerät für die Schule nicht weiter relevant ist, wird darauf nicht näher eingegangen.

3.3 Rhythmische Sportgymnastik/Rhythmische Gymnastik

Dieser Begriff kennzeichnet die Gymnastik als sportliche Wettkampfdisziplin, die sich vorwiegend in Osteuropa entwickelt hat, seit 1963 zum Wettkampfprogramm des Internationalen Turnverbandes (FIG) gehört und seit 1984 olympische Disziplin ist. Es handelt sich um eine Sportart, die ausschließlich von Mädchen und Frauen betrieben wird. Die Rhythmische Sportgymnastik basiert auf Elementen der Rhythmischen Gymnastik, des klassischen Ballett, des klassischen Tanz und der Akrobatik. Im Gegensatz zur Rhythmischen Gymnastik steht der Leistungsaspekt, das Streben nach sportlicher Höchstleistung, im Vordergrund. Die Leistung wird an der Schwierigkeit der Elemente, der Artistik (artistische Handhabung der Geräte) und der Ausführung gemessen.

Wettkämpfe werden in Einzel- und Gruppengymnastik ohne und mit Handgeräten in unterschiedlichen Leistungsklassen ausgetragen.

Alle Übungen werden zu Musik ausgeführt, die Bewertung erfolgt auf der Grundlage international gefestigter Bewertungskriterien, die mit dem „Code de Pointage“ des Kunstturnens vergleichbar sind. Die Wettkampfsportart umfasst stets einen Vierkampf mit vier der fünf Handgeräte, wobei jahresweise im Wechsel eines dieser Handgeräte (Ball, Band, Keulen, Reifen, Seil) rausfällt.

4. Tanz

4.1 Einteilung der unterschiedlichen Tanzformen

Tanz kann in viele unterschiedliche Kategorien gegliedert werden. Eine übliche Einteilung ist folgende:

- ⊕ Gesellschaftstanz: unterteilt sich in
 - ⊕ Standardtänze: langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, langsamer Foxtrott und Quickstep
 - ⊕ Lateinamerikanische Tänze: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive
- ⊕ Folkloretanz/Volkstanz: z.B. Irish Dance, Polka, Flamenco
- ⊕ Ethnischer Tanz: z.B. afrikanische Tänze,...
- ⊕ Künstlerischer Tanz: z.B. Ballett, Jazz Dance, Modern Dance, Hip Hop

!! Teilweise werden Folkloretanz/Volkstanz und ethnischer Tanz als eine Einheit gesehen.

4.2 Jazz Dance

Wurzeln des Jazztanzes:

Der Jazztanz entstand parallel zur Jazzmusik Anfang des 20. Jh. in den USA und wurde zunächst ausschließlich von Schwarzen getanzt. Seine Wurzeln liegen jedoch in Afrika. Denn seine grundlegenden Bewegungselemente und sein



Charakter stammen aus der afrikanischen Folklore. Afrikanische Sklaven brachten ihre Kultur, zu der ja auch Musik und Tanz gehören, nach Amerika und eben diese Kultur wurde zur Grundlage für die Entstehung des Jazztanzes.

Während Elemente des Jazztanzes in den Gesellschaftstänzen sowohl in den USA als auch in Europa relativ früh Verbreitung fanden, kam der Jazztanz als Kunst- und Bühnenform erst nach dem Zweiten Weltkrieg nach Europa. Jazztanz wurde jedoch nicht nur auf der Bühne und im Film (West Side Story) gezeigt, sondern von amerikanischen Lehrkräften nach Europa gebracht, um hier im professionellen und im Laienbereich Beachtung zu finden. In Deutschland setzte er sich besonders durch das Interesse der Sport- und Gymnastikgruppen als „Jazzgymnastik“ durch.

Heutzutage existieren zahlreiche verschiedene Ausprägungen des Jazztanzes. Zum einen gibt es den „Afro-Jazz“, der versucht möglichst nah an den Wurzeln zu bleiben. Die Tanzschritte entstammen afrikanischen Tänzen und es wird vorwiegend mit Trommel- und Perkussionsbegleitung gearbeitet. Zum anderen kennt man eine Form von Jazztanz, bei der sich Modern Dance und Jazz beeinflusst haben. Ebenso haben Show- und Musicals einen Einfluss auf den Jazztanz.

Wesentliche Merkmale des Jazztanzes:

- ✚ **Isolation** verschiedener Körperteile: In der Bewegung wird der Körper nicht als Ganzes eingesetzt, sondern verschiedene Körperzentren werden einzeln bewegt. So ist eine Drehung nicht nur eine Bewegung um die Körperlängsachse, bei der Rumpf, Arme und Beine eine bestimmte Position einnehmen. Vielmehr können im Jazztanz Kopf, Becken, Schultern,... während der Drehung auf unterschiedliche Weise bewegt werden. Oder beim Gehen seitwärts schwingt z. B. das Becken nach links, während die Schultern eine Vor- und Rückwärtsbewegung ausführen. Auf diese Weise werden die verschiedenen Körperteile isoliert und gegeneinander bewegt, was ein hohes Maß an Koordination verlangt. Die Isolationstechnik führt zu einem fließenden und gleichzeitig betont rhythmischen Bewegungsbild, bei dem es zu vielen kleinen Spannungsbögen im Körper kommt.
- ✚ **Polyzentrik** bezeichnet die Gegenbewegungen einzelner Körperteile. Hauptbewegungszentren sind im Jazztanz der Kopf, die Schultern und Arme, der Brustkorb, das Becken sowie Beine und Füße. Besonders die Einbeziehung von Schultern, Brustkorb und Becken, also von Bewegungszentren des Rumpfes, bereitet Tanzanfängern oftmals Schwierigkeiten, da diese Ansätze für uns ungewohnt sind.
- ✚ **Opposition:** Es gibt verschiedene Formen von polyzentrischen Bewegungen. So können die einzelnen Bewegungen in parallele oder entgegengesetzte Richtungen verlaufen. Letzteres wird auch „Opposition“ genannt. (z.B. Verschieben des Brustkorbes nach rechts und dabei Heben und Verschieben des linken Armes nach links)
- ✚ **Contraction:** Zusammenziehen oder sich Annähern verschiedener Körperteile. Besonders häufig wird eine Contraction in der Körpermitte ausgeführt. Sie kann einseitig oder beidseitig erfolgen.
- ✚ **Release:** Das zusammengezogene Zentrum wird ausgedehnt und damit „größer“
- ✚ **Collapse:** Die Grundhaltung im Jazztanz ist tiefbetont, d. h. dass die Knie leicht gebeugt werden und das Körpergewicht an den Boden „abgegeben“ wird. Diese Grundhaltung wird „Collapse“ genannt.
- ✚ **Motion:** binnenkörperliche Bewegung ohne Fortbewegung; z.B. Schütteln der Schultern oder der Hüften am Platz
- ✚ **Lokomotion:** Fortbewegung

- ✚ **Falls:** Bewegungen am Boden – tiefe Levels – werden über so genannte Falls eingeleitet, also Fallbewegungen, die schnelle Übergänge von einem Level zum anderen (z.B. vom Stand zum Sitzen, Knien oder Liegen am Boden) darstellen.

Literaturangaben:

Aschwer, H./Himmerich, C.: Gymnastik für Kids. Aachen. 2002. (S. 13-20, 38-39, 45)
Beck, P./Maiberger, S.: Gymnastik Basics – Technik-Training – Methodik. Aachen. 2005.
Krombholz, G./Haase-Türk, A.: Richtig Tanzen 1 – Lateinamerikanische Tänze. München. 2002. (S. 8.12)
Krombholz, G./Haase-Türk, A.: Richtig Tanzen 2 – Standardtänze. München. 2002. (S.8-11)
Krombholz, G./Haase-Türk, A.: Richtig Tanzen – Modetänze. München. 2002. (S. 6-12)
Krombholz, G.: Tanzen für alle – von den Grundelementen zu geselligen Tanzformen. München. 1980. (S.13-43)
Mießner, W.: Richtig Aerobic. München. 2002. (S.10-11, 15-24, 35-41, 80-87)
Rosenberg, C.: Handbuch für Jazz Dance. Aachen. 1998. (S. 10-19)

Bildquellen:

http://www.wellfy.de/bilder/141342/step-aerobic_640.jpg
http://www.tsv-boebingen.de/media/image/bild411_0.jpg
<http://www.buzzle.com/img/articleImages/277770-8117-30.jpg>
http://thumbs.dreamstime.com/thumblarge_484/126805346366hMJL.jpg
<http://www.informadanza.com/glossario/img/Plie.jpg>
http://29.media.tumblr.com/ciJaweS61kcogn01Gyvj3FGoo1_500.jpg
http://2.bp.blogspot.com/-Andb-w0Qf0Q/TdO-0yoCg7I/AAAAAAAAAh/rZcfI4pLQPg/s1600/retire_passe.jpg
<http://img.fotocommunity.com/photos/12177379.jpg>
<http://rsg.stb.de/typo3temp/pics/a8662fabdd.jpg>
<http://img.fotocommunity.com/images/Turnen/Gymnastik/Gymnastin-mit-Band-a22925185.jpg>