

## Lösungen

### Aufgaben:

1. **Wiederhole dein Wissen zur Körperspannung und beantworte folgende Fragen.**

a) Warum ist Körperspannung so wichtig für den Körper?

Musterlösung (wichtige Begriffe sind **dick** markiert)

Körperspannung macht den Körper stärker und schützt den Körper vor **Überlastung**. Mit Körperspannung ist das **Auftreten der Person anders** und die Person wirkt **präziser**.

b) Welche Übungen helfen dir, Körperspannung zu trainieren?

Planks und Superman

2. Woher kommt der Begriff **Choreografie**? Was ist damit gemeint? Wann benutzt man ihn?

**Schreibe** – in deinen eigenen Worten – eine kurze Definition zum Begriff **Choreografie**.

Der Begriff **Choreografie** leitet sich von den griechischen Wörtern **choreía = Tanz** und **gráphein = schreiben** ab. Der Begriff wurde um **1700 zum ersten Mal von Raoul Auger Feuillet** verwendet, um damit die Aufzeichnung einer Tanzfolge zu bezeichnen. Heute bedeutet **Choreografie** zum einen **das Einstudieren eines Bewegungsablaufes** und zum anderen **die Verschriftlichung/das Aufschreiben dieses Bewegungsablaufes**.