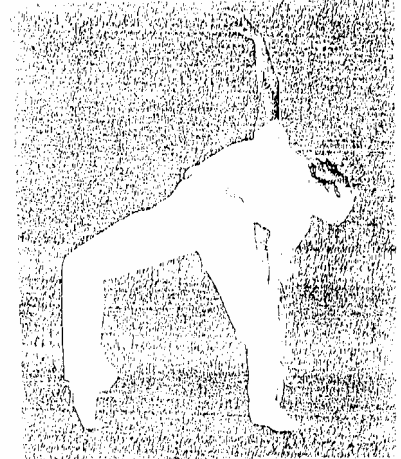
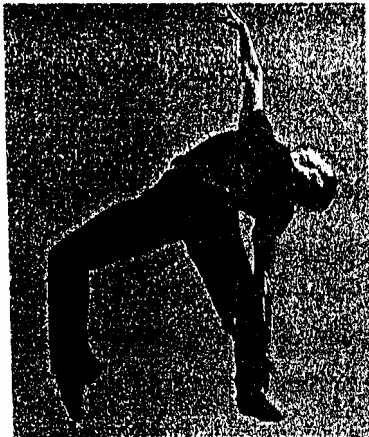


Abiturprüfung in Gymnastik/Tanz

Tanzstile



Fortbildung für Lehrerinnen der Kursstufe

Mannheim, 4. März 2005
Karlsruhe, 18. März 2005
Östringen, 15. April 2005

Gaby Fischer-Blüm & Johanna Kerbs

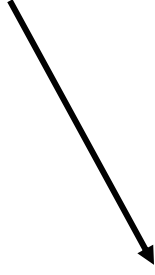
Inhaltsangabe

	Seite
Tanzstilrichtungen	3
Tanzentwicklungen	4
Jazz Tanz	4
Moderner Tanz	6
HipHop	9
Aerobic	11
Literatur	12
Gestaltung	13
Choreografie - Variationsmöglichkeiten	15
Methodische Vorgehensweise beim Gestalten	16
Bewertungsbogen	
<i>Abitur-Pflichtübung</i>	17
<i>Abitur-Gestaltung (Modell A)</i>	18
<i>Gestaltung (Modell B)</i>	19
<i>Abitur-Themengebundene Bewegungsaufgabe</i>	20
Theorie im Pflichtfach Sport	21
GFS in der Oberstufe	
GFS im Sportunterricht Klassen 7-11	23
Themen (P5 und GFS) im Bereich Gymnastik/Tanz	25

Afrikanischer Tanz

Moderner Tanz

Klassisches Ballett



Jazztanz

Folklore

Südamerikanische

Europäische

Indischer Tanz



HipHop



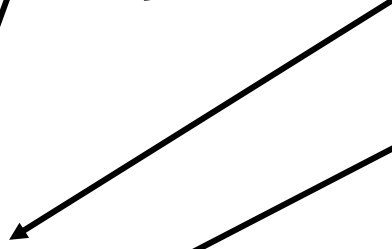
Streetdance



Show



Akrobatik



Gesellschaftstanz

Breakdance

Tanzentwicklungen :

Ballett

Ideal der Schwerelosigkeit. Der Körper des Tänzers soll aufrecht und leicht sein, die irdische Schwerkraft soll überwunden werden. Der Tanz findet primär im unendlichen Luftraum statt. Im Auge des Betrachters darf nur Ästhetik und Vollkommenheit sein.

Moderner Tanz

Die erdhafte Schwere des Körpers steht im Mittelpunkt der Aktionen. Der Einsatz des Körpergewichts, Atmung sowie verschiedene Levels werden, besonders Boden-Levels, werden ausgiebig genutzt. Der Moderne Tanz setzt den Körper als Ganzes ein. Der Betrachter wird mit weichen, ineinander fließenden (manchmal aber auch mit eckigen und abrupten Bewegungen) Bewegungen konfrontiert.

Jazz Tanz

Der Körper ist die Koordination seiner isolierten Zentren – er wird regelrecht „zerrissen und aufgespalten in seine Körperteile“ (Günther, 1980). Der Körper strebt zur Erde, betonte Körperlinien und rhythmische, fast abgehackte Bewegungen herrschen vor. Der Betrachter sieht statt des Schönen vorwiegend Schwere, Eckigkeit, Unschönes, ja fast Groteskes.

Jazztanz

- Ziel**
- ◆ Tanz in Technik, Stil und Ausdruck
 - ◆ Komposition und Improvisation
 - ◆ Voraussetzung : gezielte Körperschulung

Bewegungsvoraussetzungen

- halbe Kniebeuge
 - Afrikanischer Tanz
 - Tieftanz (tiefe levels)
 - bodenbezogen (tiefe levels)
- Gelenke in optimaler Ausgangsposition
- Anspannung (Ballett)
- plötzliches Halten
- Verzögerung der Bewegung
- Kraft

Grundlegende Merkmale bei allen willkürlichen Mischung von Tanzstilen sind

Isolation

Bewegungsfähigkeit einzelner Körperteile;
nur ein Bewegungszentrum wird bewegt.

Polyzentrik

Koordination zweier oder mehrerer Zentren
(*Körper wird aufgelöst u. zerrissen*) z.B. Kopf, Schultergürtel, Brustkorb, Becken, Arme, Beine
Mehrere Bewegungszentren werden parallel und unabhängig voneinander bewegt.

Polymetrik

Zeitmaß \Rightarrow Bewegungszentren laufen zeitgleich in mehreren Zentren in unterschiedlichen Zeiteinheiten ab

Elemente aus dem Modernen Tanz :

Spannen – Lösen

- Relaxation, Kontraktion, Release, Flexion, Collapse
- Laban: „Hoch – Tieftänzer“
- Überstreckte Spannungsphasen werden aus dem Ballett übernommen

Lokomotion

Bewegung des Körpers in der Fortbewegung
Fortbewegungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Drehen \Rightarrow wichtig für die Gestaltung!

Motion

Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, ein Raumweg entfällt bzw. sehr geringer Bewegungsradius.

- Schwingen
- Drehen, Federn
- Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwringungen

Multiplikation

Eine einfache und ganzheitliche Bewegung wird in mehrere Bewegungseinheiten aufgelöst.
= Vervielfachung, z.B. wird vor der Gewichtsübernahme bei einem Step mindestens eine weitere Motion eingefügt \Rightarrow Jazzwalks

Parallelität

Verschiedene Körperzentren bewegen sich in die gleiche Richtung

Opposition

Körperzentren bewegen sich a) in gegensätzliche Richtungen oder b) verdrehen sich gegenüber einer fixierten Körpermitte, z.B. Verwringungen (twists)
Kleine Areas: Arm- und Beinstellung zueinander, geflexte Hände, Ellbogen, geflexter Fuß

Off-Beat

Bewegungsakzente werden zwischen die regelmäßigen Grundschläge gesetzt. Lösen aus dem regelmäßigem 4/4Takt.

Moderner Tanz

Grundlegende Merkmale sind

- Schwerkraft** Die Schwerkraft wird als positive Kraft genutzt.
- Boden** Der Boden ist die Basis, aus der sich der Tänzer zu großen Höhen erhebt, um wieder zurück zu kehren.
- Atmung** Das Wechselspiel der vertikalen Bewegungen entspricht den Bewegungen der Atmung. Es erfüllt den Tanz mit Leben!!!!
- Einheit des Körpers** Alle Teile des Körpers bewegen sich als Einheit durch den Raum.
- Zentralachse** Jedes Körperteil hat einen Bezug zur Zentralachse.
- Alignment & Atmung** Korrekte Platzierung aller Teile des Körpers in ihrer Bezogenheit aufeinander, ausgehend vom Skelett und dessen Stützung durch die Muskulatur
- Spannen & Lösen** **Relaxation** kann nur aus einer dem klassischen Ballett entnommenen überstreckten Spannungsphase entstehen.
Contraction bedeutet eine plötzliche Veränderung von einer gelösten in eine gespannte Körperhaltung. Über das **Release** wird der Körper größer und freier, er streckt sich über das Normalmaß hinaus. (Dehnung).
 Auch das Fußgelenk kann eine Contraction ausführen und in ein Release zurückgehen – es zeigt eine **Flexion**
 Das **Collapse** ist schließlich die eigentliche Vollendung der Relaxation.
- Motion** Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, ein Raumweg entfällt bzw. sehr geringer Bewegungsradius.
 Schwingen, Drehen, Federn, Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen,
 Gegenbewegungen und Verwirrungen

Atmung

Die **A t m u n g** kann im Modern Dance auf drei Arten gebraucht werden:

1. Basis für den Europäischen Modernen Tanz (Limon–Technik)

- **Entspannung** beim **Ausatmen** (Lösen)
- **Spannung** beim **Einatmen** (Spannen)
- Fokus auf **Entspannungsmoment**

2. Amerikanischer Moderner Tanz

- **Spannung** beim **Ausatmen**
- **Entspannung** beim **Einatmen**
 - ♦ Contraction/Release
 - ♦ keine sichtbare, gewollte Spannung
 - ♦ Kraftelement ist wichtig
 - ♦ Beherrschung der Bewegung ist wichtig

Diese Technik wird auch beim Jazz Tanz angewandt.

⇒ **contract = ausatmen** ⇒ **release = einatmen**

Die Bewegung hat ein Ende.

3. Variierte Atmung

Der zeitgenössische Moderne Tanz wird verstanden als eine Mischform aus Amerikanischem und Europäischem Modernem Tanz.

Wegbereiter des Modernen Tanzes

Isadora Duncan
(1878-1927)

Tanz ohne Schuhe, „Ballett ist eine
widernatürliche Kunst“

Ted Shawn

Gründete erste Männertanztruppe (1931)

Martha Graham
(1894-1991)

Konzentration auf Struktur und Funktion
des Körpers und der physiologischen
Wirkung des Atemens

Schwerpunkt auf Funktion von Spannung
und Entspannung der Muskeln (Rücken,
Unterleib)

Tendenz zur kraftvollen Körperlichkeit

**Humphry –
Weidmann Studio**

Auseinandersetzung mit dem Sog der
Schwerkraft
Beobachtete das Auf- und Abswellen
des Atems und seine Auswirkungen auf
die Schwerkraft

Jose Limon

Erforschte Grenzmöglichkeiten von Kreisen,
Biegen und Dehnen
(siehe Merkmale „Limon – Technik“)

Alvin Ailey

gründet 1958 eine der ersten gemischt-
rassigen Companys

Rudolf von Laban

„Der moderne Ausdruckstanz“

HipHop

„Rap is something you do, but HipHop is something you live“ (MC KRS-ONE)

Der HipHop ist eine Lebenseinstellung, eine Kultur. Er entstand Mitte der Ende der 70er Jahre in afro-amerikanischen und hispanischen Ghettos.

Hip (Hüfte) **Hop** (Sprung) ist nicht nur Bewegung; man kann ihn nicht lediglich auf einen Tanzstil, primär den **Breakdance** reduzieren. Eng verbunden mit HipHop sind **Graffiti, Rap- und Elektromusik**, sowie eine **DJ-Performance**. Sprache (Sprechgesang), Körper (Tanz) und Spraydose (Graffiti) bilden Kampf-Rituale, die die Basis des HipHop sind. Zu Beginn stand das **BATTLEN**, eine Art waffenloser Kampf, der Streitigkeiten zwischen den Straßenbanden in einer gewaltfreien Zone beheben sollte. Negative Energien sollten in positive Energien umgewandelt werden. Der Kampftanz setzte sich aus **Breakdance** und **Funky Jazz** zusammen. Im Laufe der Zeit entstand daraus eine eigene Tanzform. Seit 1981 zieht der HipHop immer weitere Kreise, nicht zuletzt durch die Musiksendungen im Fernsehen (MTV-Moves). Diese Formen zählen jedoch nicht mehr zum „authentic HipHop“.

Der ursprüngliche Tanzstil der HipHop-Szene war das sogenannte **Breaking**, bei dem die Tänzer einen Kreis um einen in der Mitte agierenden „Tänzer“ bildeten. Aus dem Breaking entstand der **Breakdance** mit seinen athletisch-akrobatischen Sprung- und Tanzelementen. Im Verlauf der 70er Jahre wurde der Breakdance mit anderen Elementen wie z.B. dem **Electric Boogie** (Tanz, bei dem imaginäre Elektrikschocks als Wellen durch den Körper des Tänzers laufen), dem **Moonwalk** (schwereloses Gleiten – Michael Jackson!) **Pantomine** und **Roboter-Imitationen** (Bewegungen mit präzisen Anfangs- und Endbewegungssequenzen) zu einem Tanzstil kombiniert, der Mitte der 70er Jahre als **HipHop** anerkannt wurde.

- Ziel
- ◆ Ausdruck
 - ◆ Lebensgefühl
 - ◆ „Groove“ (Spaß haben, klasse sein)

Bewegungsvoraussetzungen

- keine Bewegungsvoraussetzungen
- lediglich gutes Rhythmusgefühl

Zu erkennende Merkmale sind

Coolness	Schnelle und ausgreifende , ungraziöse, bodenverbundene Schritte werden mit stilisierten Armbewegungen (sehr häufig Kampfgesten) und individueller Körper- und Armhaltung verbunden. Ziel ist es cool und locker zu sein; unwichtig sind Perfektion und Genauigkeit der Bewegungen.
Kleidung	Weite Hosen, feste Schuhe und Kappen, sehr lässiges Outfit
Off-Beat	Das gebräuchlichste Taktmaß der HipHop-Musik ist der 4/4 Takt. Der Off-Beat, der auf „ und “ gezählt wird (und nicht auf den beat) ist kennzeichnend – federnder Charakter
HipHop-Bounce	federnde Beinarbeit; Betonung in den Boden Tiefer Schwerpunkt des Körpers; gebeugte Beine
Floorwork	Bodenelemente aus der Akrobatik und dem Breakdance (z.B. Krebs, Kreisel, Mühle, etc.)
Ripps	Kontraktion des Oberkörpers
Kicks & Steps	schnelle Fußtechniken; Spielbein kickt in der Luft
Crossing	Kreuzen vw und rw der Beine
Touch & Step	Gewicht bleibt auf einem Bein, das andere berührt den Boden
Jumps Triple Jumps	kleine Sprünge Sprungkombination aus drei kleinen Sprüngen bestehend (Öffnen-Schließen-Öffnen)
PopLocking	Schneller Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung; arbeitet mit Isolationen
Isolationen	Bewegung verschiedener Körperteile einzeln
Polyzentrik	gleichzeitige Isolation verschiedener Körperteile

Aerobic

Aerobes Training, d.h. ein Training in einem Leistungsbereich, bei dem die Sauerstoffaufnahme dem Sauerstoffbedarf entspricht – dadurch kann die Leistung sehr lange aufrechterhalten werden = Ausdauer !

- Ziel**
- ◆ effektives Ganzkörpertraining auf Musik
 - ◆ präventives Fitnessstraining zur Stärkung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, des aktiven und passiven Bewegungsapparates
 - ◆ Koordination
 - ◆ Bewegung auf Musik

Geschichte

Der Arzt Dr. Kenneth Cooper entwickelte Ende der 60er Jahre im Auftrag der NASA Fitnessprogramme, basierend auf Ausdauerbelastungen wie Laufen (Cooper-Test!), Schwimmen und Radfahren. Er veröffentlichte 1968 sein Buch *Aerobics*. Die Sportlehrerin und Tänzerin Jackie Soerenson verband 1972 die Ideen Coopers mit gymnastischen und tänzerischen Elementen *Aerobic Dancing*. Diese Art des Ausdauer-Trainings entwickelte sich durch koordinativ anspruchsvolle Übungen und Sequenzen aus dem Jazztanz immer weiter.

Wenn es um eine Gestaltung im aeroben Bereich geht (wie z.B. in der Abiturprüfung) sollte der Jazztanz die Grundlage sein, angereichert mit typischen Aerobic-Schritten und –kombinationen. „Dabei spielen die Struktur der Übung als ein Ganzes, der Schwierigkeitsgrad der Elemente, die Gesamtheit der Bewegungsmuster, die Originalität und Kreativität in Bezug auf Verbindungen von Schritten und Elementen zur Musik eine besondere Bedeutung.“ (DTB Aerobic 5, 2001).

Aerobic kann mit Hilfe des Jazztanzes reibungslos in den Raum transferiert werden.

Merkmale in der Aerobic sind :

Low Impact

= ein Fuß hat stets Bodenkontakt

- kneelift
- kick
- march (V-Step, Turn Step...)

High Impact

= beide Füße lösen sich kurz vom Boden

- kneelift
- jog
- lunge
- kick
- jumping jack
- skip

Weitere Strukturgruppen :

- push ups
- jumps & leaps
- flexibility
- free falls
- supports

mehr Info siehe in DTB Aerobic5, S. 2001

verwendete Literatur :

Tanzen allgemein : www.flatback-and-cry.de

Jazz Dance

- Günther, H.** Jazzdance
Henschelverlag Berlin 1080
- Traguth, F.** Modern Jazz Dance
Verlag Dance Motion Press 1978

HipHop

- Gonzales-Nunez, G.** HipHop
in 5. Mädchenforum DSLV 2001
- Kirsch, S. / Beck, U.** HipHop : Eine Chance für die Schule
Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf 2000
- Rosenberg, C.** HipHop, Move to the music
Aachen, 1998
- Toop, D.** Rap Attack
Hannibal 1992
- ZeeRay** HipHop: Move to the music
Meyer & Meyer, Aachen 1999

www.de/move/breakdance/lernen.html
www.hiphop.de
www.hiphop-lyricz.de
www.pons.de/speziell/ausbild/hiphop/history

Aerobic

- DTB** Aerobic 5, 2001

Gestaltung

A Was kann Gestalten bedeuten ?

- Erkennen und Erproben der Variationsmöglichkeiten einer Bewegung
- Reaktion auf einen Rhythmus oder eine Musik
- Bewusstes Auswählen von Bewegungsabläufen
- Kombination vorgegebener Bewegungen
- Interpretation eines vorgegebenen Bewegungsmusters

B Grundsatzüberlegungen zur Unterrichtsphase „Gestalten“

Ausgangspunkt einer Gestaltung ist stets das **Ausprobieren, das Variieren** und **das Entwickeln von Bewegungen** unter einer bestimmten Themenstellung. Allerdings kann es erst dann zu einer effizienten gestalterischen Tätigkeit im Bereich Gymnastik / Tanz kommen, wenn Schülerinnen über „Handwerkszeug“ verfügen. Dieses sollte von der Sportlehrerin vor dem Gestaltungsprozess folgendermaßen angeboten werden :

1. Kenntnisse einer Gerätetechnik bzw. einer Tanzstil-Technik über die Praxis.
2. Wissen über Möglichkeiten der Gestaltung (z.B. choreografische Kriterien sowie Formationsaufstellungen, etc.), möglichst über eine Praxis-Theorie-Verknüpfung.

B Gestalten in der Gruppe

Gestalten im Sportunterricht heißt in der Regel auch immer **GRUPPENARBEIT**, d.h. es liegen gemeinsame Aktionen vor, die über eine Choreografie in einen Rahmen gebracht werden. Gemeinsame Aktionen bieten eine ideale Grundlage, einen bekannten Bewegungsablauf „aufzulösen“ und über gezielte Aufgabenstellungen zu variieren bzw. unter Vorgaben zu erweitern.

Folgende methodische Vorgehensweisen ermöglichen es Schülerinnen eine eigene Übung zu „komponieren“.

erst :

Reproduzieren	= Neulernen durch Imitation
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kennen lernen von neuen Bewegungen über „Vormachen-Nachmachen“ ⇒ Techniks Schulung ⇒ Üben und Festigen ⇒ Sicherheit 	

dann :

Umgestalten	= ein gelernter Bewegungsablauf wird räumlich oder chronologisch oder verändert.
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Weiterentwickeln durch Veränderung ⇒ Reproduktive und produktive Tätigkeit ⇒ Kombinationsmöglichkeiten ⇒ Möglichkeit zum Üben und Festigen 	

letztendlich :

Gestalten	= produktive Gestaltung
⇒ kreativer Umgang mit Bewegung ⇒ Suchen und Ausprobieren ⇒ Finden und Festhalten von Bewegungen ⇒ Auswählen und Zuordnen von Bewegungen ⇒ Fixieren eines Bewegungsablaufs ⇒ Üben und Festigen	

Kriterien

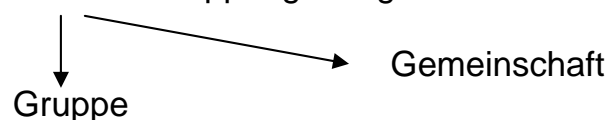
- ❖ **Stil** Übereinstimmung Idee, Bewegung und Musik
- ❖ **Kreativität** Originalität in Idee, Bewegungsfindung, Raumaufteilung
- ❖ **Dramaturgie** Aufbau, „Roter Faden“, Spannungsbogen, Stimmigkeit von Bewegungsübergängen

Choreografie

„Künstliche Gestaltung und Festlegung der Schritte und Bewegungen eines Tanzes“ (Duden)

choreia (griech.) = Tanz und **graphica** (griech.) = Schrift

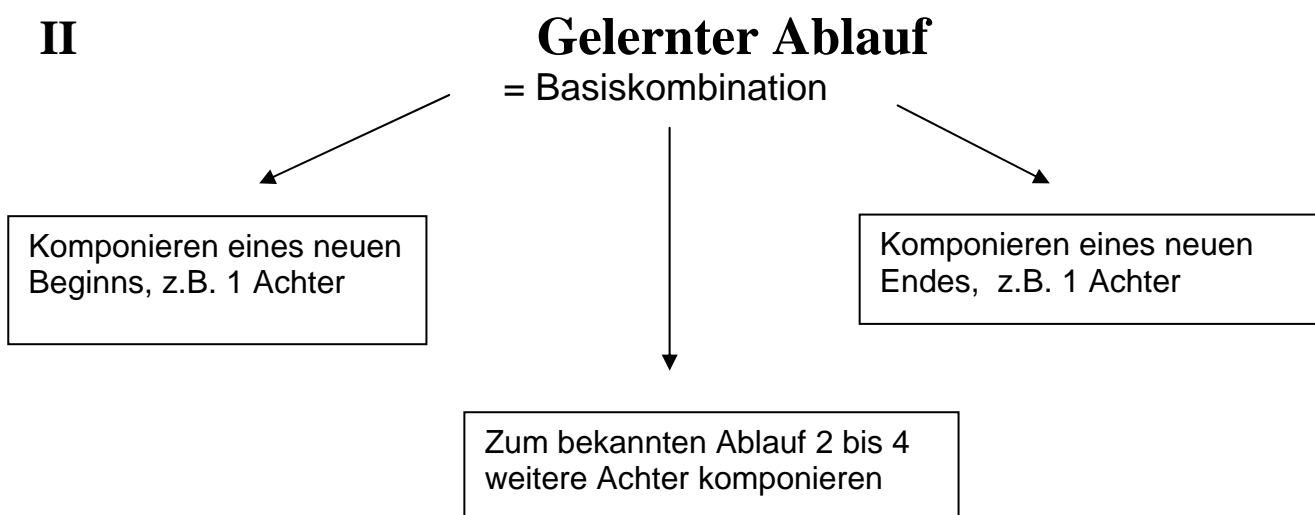
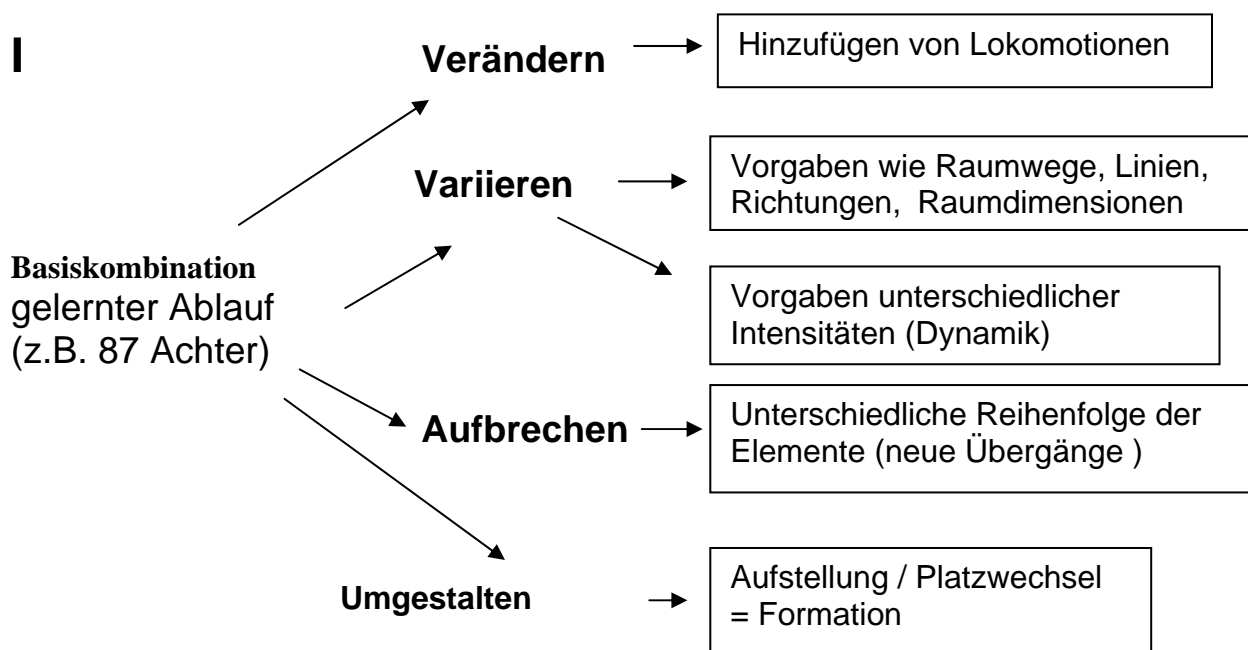
chor = Gruppengesangswerk



- Tanzbeschreibung
- Regieentwurf für einen Tanzablauf
- Aufzeichnung der Raumwege und Raumrichtungen

Methodische Vorgehensweise beim Gestalten

Grundlage allen gestalterischen Arbeitens sollte eine von der Lehrerin vorgegebene Basiskombination sein. Zum Erlernen dieser Bewegungsabfolge wird die „**Motion**“ bevorzugt, d.h. die einzelnen Achter werden „am Ort“ gelernt, was das *Vormachen – Nachmachen* ungemein erleichtert. Im nächsten Schritt sollten deduktiv die Möglichkeiten der Fortbewegung im Raum, die **Lokomotionen**, gelehrt werden. Erst dann können Schülerinnen sinnvoll an eine Gestaltung herangeführt werden. Es gibt vielfältige Vorgehensweisen – die folgenden Vorschläge können durchaus unter dem methodischen Prinzip „Vom Leichten zum Schweren“ verstanden werden.



III

Ablauf komplett neu gestalten

Name :

Schule :

PFLICHT

Gerät : _____

Ergebnis

A VOLLSTÄNDIGKEIT * (ca. 40% der Gesamtnote)

❖ Inhalt

❖ Raumwege

*Vollständigkeit*** Wenn alle geforderten Elemente geturnt werden = volle Wertung (ca. 40% der Gesamtpunktzahl)*** Veränderungen bedeuten Abzug : ⇨ fehlende Teile = Abzug ⇨ zusätzlich geturnte Teile = Abzug*** Abweichungen von der Ausschreibung (Hüpfen statt Federn oder ½ Drehung statt ¾ Drehung) haben ebenfalls einen Abzug zur Folge.***B AUSFÜHRUNG** (ca. 60% der Gesamtnote)

❖ Gerätetechnik und Koordination

❖ Körpertechnik / Bewegungsweite / Bewegungsfluss / Ausdruck

❖ Übereinstimmung der Bewegung mit der Musik

❖ Rhythmus und Bewegungsfluss

Gestaltung:

Stil : _____

Musiktitel : _____

❖ **Choreographie**

(Aufbau und Entwicklung der Gestaltung)

❖ **Ideenreichtum**

❖ **Schwierigkeit**

❖ **Bewegungsausführung**

❖ **Musik – Umsetzung**

(rhythmische und dynamische Variationen)

GESTALTUNG

Mögliche Einstufungen in die 15-Notenpunkte-Skala

In jeder Kategorie gilt es Kriterien zu erfüllen. Diese sind nach ihrer Wertigkeit geordnet (z.B. Rhythmusgefühl/Takt = relativ leicht zu erreichen – Umsetzung der Musik in Bewegung = anspruchsvoll). Je mehr Kriterien aus jeder Kategorie die Schülerin erfüllt, desto mehr nähert sie sich dem 15-Notenpunkte-Bereich.

A Musikalität

Rhythmusgefühl / Takt
Anpassung Musik - Bewegung
Erkennen von Strukturen
Umsetzung der Musik in Bewegung

B Choreografie

Raumwege
Bewegungsfluss
Vielfalt / Variationen & Vielseitigkeit
Ideenreichtum
Auswahl der Musik und Stilrichtung
Dynamik
Dramaturgie

C Technik

Einhaltung des (Tanz) Stils
Vielseitigkeit der Elemente
Übergänge
Schwierigkeitsgrad
Gerätebeherrschung
Körpertechnik

D Ausstrahlung

Authentizität / Präsenz
Begeisterung / Freude
Leichtigkeit / Harmonie
Selbstbewusstsein / Souveränität

Name :**Schule :****THEMENGEBUNDENE
BEWEGUNGSAUFGABE**

Ergebnis

❖ Thema : _____

A Umsetzung des Themas

- Thema erfasst ?
- alle Anforderungen erfüllt ?
- Übereinstimmung von Bewegung und Musik ?

B Einfallsreichtum

- Originalität
- Individualität
- Spontaneität

C Choreografie

- Variationen
 - in räumlicher Hinsicht
 - in dynamischer Hinsicht
 - in rhythmischer Hinsicht

D Grundformen / Grundelemente

- Technik des im Thema angegebenen Tanzstils
- Technik der im Thema angegebenen gymnastischen Elemente

E Bewegungsausführung

- Bewegungsweite
- Bewegungsintensität
- Stil

Theorie im Pflichtfach Sport

1. Welche Praxis -Theorie Gewichtung ist als **angemessen** anzusehen?
Wir schlagen zwei Möglichkeiten der Verrechnung vor :

Praxis : Theorie 3 : 1

Praxis : Theorie 4 : 1

2. Mit der **gleichwertigen Leistungsfeststellung** (GFS) im Pflichtfach

Praxis : Theorie + GFS 3 : 1 + 1
--

Praxis : Theorie + GFS 4 : 1 + 1
--

- ⇒ Theorie sowie GFS zählen je 20%
⇒ **Praxis zählt 60%**

- ⇒ Theorie sowie GFS zählen 16%
⇒ **Praxis zählt 68%**

zur GFS :

1. **Wie umfangreich sollte eine GFS sein ?**

Vorüberlegungen :

- a) ⇒ Pädagogische Arbeit (Referendare): 30 – 40 Seiten !
⇒ Hausarbeit an Uni : ca. 15 Seiten

⇒ **GFS in der Schule : 6 – 12 Seiten**

- b) Zeitlicher Umfang der GFS : zwischen **10 – 12 Stunden** Vorbereitung und Anfertigung. Diesen Aufwand würde man ungefähr für die Vorbereitung und Durchführung einer Klausur in einem anderen Fach veranschlagen.

- c) Die Schülerinnen geben ein einseitiges „**Handout**“ für die Mitschülerinnen ab.

2. **Sollte die GFS im Sport stets mit einem „praktischen Teil“ verbunden sein?**

- JA !!!

Nach Möglichkeit sollte es sich nicht um eine „reine Hausarbeit“ handeln; d.h. die besondere Lernleistung sollte im Fach Sport durch eine „aktive Phase“ für den kompletten Kurs ergänzt, verstärkt oder erklärt werden. Das Thema der GFS sollte mit den geplanten Unterrichtseinheiten in Verbindung stehen, also auch mit dem Praxisteil verknüpft werden. Die Lehrerin gibt Themen vor, die ihrer Unterrichtsplanung zuarbeiten oder „passt“ Vorschläge der Schülerinnen an. **Die Lehrerin nimmt ein Thema an oder lehnt es ab.** Die Schüler haben keinen Anspruch auf eine GFS in Sport, wenn das Thema ablehnt wird.

- Ein gewisses Anspruchsniveau der GFS muss gegeben sein!
- Bei entsprechend komplexen und anspruchsvollen Themen sollte es auch u.U. möglich sein, eine „reine Hausarbeit“ im Sport abzugeben. Dies würde Themen betreffen wie :
 - * Die Bedeutung von Flüssigkeitsaufnahme in Ausdauersportarten
 - * Doping im Sport

GFS im Sport (Gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen)

Die folgende Information wurde im Rahmen der Fachdidaktik Sport am Studienseminar Heidelberg gegeben. Der Text ist lediglich als eine Empfehlung zu sehen !!!

Seit Beginn des Schuljahres 2004/2005 muss jeder Schüler ab Klasse 7 bis Klasse 10 in einem Fach seiner Wahl eine GFS pro Schuljahr anfertigen. Dies gilt offiziell für alle Fächer, denn sonst würden einzelne Fächer mit GFS überhäuft werden, wären also damit deutlich im Nachteil. **Auch im Fach Sport ist eine GFS möglich !** Allerdings ist davon auszugehen, dass eine GFS in den Klassen 7 & 8 nicht immer wirklich sinnvoll ist. Sie ist jedoch durchaus möglich ! Ab Klasse 9 steht einer GFS im Fach Sport nichts im Wege.

1. Grundsatzüberlegungen :

- Die GFS muss sich bzgl. Aufwand und Ablauf von einer GFS in der Kursstufe unterscheiden.
- Eine GFS in Sport sollte nach Möglichkeit nicht als Referat erbracht werden können . Keine bzw. möglichst wenig Reduzierung der Bewegungszeiten !
- GFS in Sport sollte heißen : Praxis plus auf die Alters- und Lerngruppe abgestimmte theoretische Erläuterungen (in Ausnahmefällen sind auch reine Hausarbeiten möglich).
- Das Thema der GFS sollte mit den geplanten Unterrichtseinheiten in Verbindung stehen, d.h. sie ergänzen, erweitern oder vertiefen. Der Lehrer gibt also Themen vor, die sich für seine Unterrichtsplanung eignen oder er „passt“ Vorschläge der Schüler an. Es gilt: **der Lehrer gibt Themen vor, nimmt ein Thema an oder lehnt es ab!** Der Schüler hat keinen Anspruch auf eine GFS in Sport, wenn das Thema nichts mit dem Unterrichtskonzept zu tun hat.

Aber: Nutzen Sie die Chance, dass Schüler ihre Kenntnisse und Erfahrungen in den Sportunterricht einbringen können.

- Die GFS in der Mittelstufe sollten sich auch an dem Methoden-Curriculum der jeweiligen Schule orientieren.
- (Eine GFS im Profilfach Sport ab Klasse 9 sollte sich von einer GFS im „normalen“ Sportunterricht unterscheiden, da die Profil-Schüler bereits einen profunderen Hintergrund haben (z.B. beim Handout für Mitschüler).

2. Voraussetzungen :

- Ist das Thema überhaupt GSF-tauglich ? Bitte im Vorfeld prüfen.
- Die Anzahl der GFS im Sportunterricht einer Klasse sollte angemessen sein.
Sie entscheiden flexibel.

3. Formale Aspekte :

- Ein Schüler einer 7. Klasse benötigt zum Anfertigen einer GFS deutlich mehr Hilfestellungen als ein Schüler der Klassenstufe 11.
- Zeitlicher Rahmen für eine GFS : je nach Thema und Alter zwischen 10 Minuten (Klasse 7) bis zu maximal einer Unterrichtsstunde (je nach Thema).
- Anfertigung eines Verlaufsplanes (Organigramm) und eines Hintergrundpapiers für den Lehrer im Vorfeld: Klasse 7 : maximal 2 Seiten ; Klasse 11 : maximal 4 Seiten)
- Nach Möglichkeit ein Handout für die Mitschüler (eine Seite)
- Vorlage der GFS : eine Woche vor der Durchführung

Hintergrundinformation : Zeitlicher Umfang der GFS in der Vorbereitung und Durchführung für Schüler: **Kursstufe** ⇨ in Anlehnung an die Vorbereitung und das Schreiben einer Klausur veranschlagt man einen Aufwand von ca. 10 – 12 Stunden. Diese Zeitinvestition wird nun auch für eine GFS in der Kursstufe (also : Vorbereitung und Anfertigung des Skripts für den Lehrer sowie des Handouts für die Mitschüler) berechnet. Entsprechend niedriger wird der Zeitbedarf für die **Klassen 7 – 10** angesetzt.

4. Sammlung möglicher GFS-Themen :

Dies sind Vorschläge, die auf ihre Eignung hin ausprobiert werden sollten!

- ✧ „Meine Sportart“ (Klassen 7 & 8)
- ✧ Das Training der Rumpfmuskulatur
- ✧ Durchführung eines anspruchsvollen Aufwärmens – ca. 15-20 Minuten mit Entwurf und Benennung der Ziele (in höheren Klassen)
- ✧ Aufbau und Durchführung eines Circuits (Kraftausdauer, Koordination, Ballgeschicklichkeit)
- ✧ Erarbeitung und Durchführung von Staffelspielen (Regeln, Aufgaben, Gerätebedarf)
- ✧ Entwurf und Durchführung eines Orientierungslaufes (z.B. Sternlauf) auf dem Schulgelände
- ✧ Einführung eines Tanzablaufs (z.B. HipHop)
- ✧ Einführung einer Rope-Skipping-Kür
- ✧ Gymnastik : Vermittlung von drei Würfen mit dem Seil sowie Tipps
- ✧ „Capoeira“ – Historischer Hintergrund und Bewegungssequenz
- ✧ Erarbeitung einer Synchronturnbahn für die Klasse (am Ende der Turneinheit)
- ✧ Erarbeitung und Vorstellen eines Geräteparcours mit Gruppenaufgaben (Aufbau des Parcours mit Hilfe des Lehrers!)
- ✧ Gesetzmäßigkeiten des Trainings (Qualitätsgesetz & Homöostase im Gerätturnen) Klasse 10
- ✧ Erarbeitung einer „Ballschule“ mit 10 Aufgaben
- ✧ Demonstration & Erklärung einer Technik
- ✧ Wurfserien im Basketball
- ✧ Bedeutung der Grundaufstellung im Volleyball
- ✧ Taktiksystem im Volleyball / Basketball (Klasse 11)
- ✧ Schnellangriff beim Basketball / Handball
- ✧ Organisation eines Klassenturniers (Turnierplan und Durchführung)

Bei entsprechend komplexen und anspruchsvollen Themen sollte es auch möglich sein, eine „reine Hausarbeit“ im Sport abzugeben. Beispiele :

- ✧ Die Bedeutung von Flüssigkeitsaufnahme in Ausdauersportarten ⇒ eher Kursstufe
- ✧ Essstörungen und Sport (kritische Betrachtung!) ⇒ relevant bereits ab Klasse 7/8 !!!
- ✧ Doping im Sport

5. Bewertungskriterien :

a) **schriftliche Ausarbeitung** der GFS für Lehrer und Handout für Mitschüler

b) **Durchführung (Sportpraxis) :**

- Fachwissen / Fachsprache
- motorische Kompetenz / Demonstration
- Organisation (logischer Geräteinsatz, Folge von Übungsabläufen)

c) **Präsentation :**

- mediale Unterstützung (Geräte & moderne Medien)
- Souveränität im Auftreten
- Reaktion auf Fragen & Probleme vor Ort (alternativ zur Fragerunde)

d) **reine Hausarbeit** : Bewertung analog zu anderen Fächern (siehe Fußnote)

6. Benotung und Beurteilung einer GFS :

- **Verrechnung** : Die GFS zählt **wie** eine Sportnote (**gleichwertige Feststellung....**). Nach dem momentanen Stand würde ich eine GFS im Sport gleichwertig mit einer Note in einer Sportart betrachten.
Beispiel: In Klasse 10 gibt es 5 Noten für 5 Sportarten ⇒ Teiler wäre 5 ! Der Schüler mit Einer GFS in Sport hätte dann einen Teiler von 6.
(Sollten Sie an einer Schule mit Sportprofil arbeiten, dann kontaktieren Sie mich bitte.)
- Transparenz über die Kriterien vor der Vergabe der GFS herstellen (s. Punkt 5).
- Vergleichbarkeit mit anderen Fächern ermöglichen
- Eine Besprechung (Colloquium) nach der GFS ist sinnvoll, da sie Aufschluss über die Durchdringungstiefe des Themas liefert.
- Feedback für den Schüler anbieten

Tipps:

- Geben Sie Ihren Schülern nach der GFS ein Feedback.
Schüler sollten ihre GFS nicht einfach „exekutieren“, um sie gehalten zu haben, sondern sie sollten im Laufe der Schuljahre über die verschiedenen GFS lernen, üben und sich dadurch verbessern (Maxime unseres Sportunterrichts!). Dies könnte folgendermaßen geschehen :

Feedback – Notizen
Was wirklich gut war :
Was noch besser werden könnte :

- Sie als Lehrer / Lehrerin müssen eine GFS nicht „ad hoc“ bewerten. Mein Vorschlag :
Teilen Sie dem Schüler am nächsten Tag (nicht erst eine Woche später!) die Bewertung für seine GFS mit. Sinnvoll wäre es, dann auch die Feed-back-Notizen mit ihm zu besprechen.

VORSICHT : Da eine GFS in Sport vorzugsweise „praktisch“ gehalten werden soll, ist die Gefahr groß, bei der Bewertung der GFS die Aktionen der Schüler mit der Arbeit eines Referendars zu verwechseln (klare & genaue Aufgabenstellung, methodischer Weg, Positionierung in der Halle, etc.) Mängel in diesen Bereichen gehen bei einer GFS in Sport nicht negativ in die Note mit ein (können natürlich positiv „vermarktet“ werden).

Momentan ist die GFS für alle von uns noch unbekanntes Terrain. Probieren Sie aus, sammeln Sie Erfahrungen und tauschen Sie diese nach Möglichkeit mit Ihren Kollegen aus.

Mein Vorschlag :

1. *Legen Sie einen GFS-Sportordner an, sortiert nach Klassen und Themen.*
2. *Eine weitere Ordnerinteilung könnte eine Übersicht über a) Thema, b) Name des Schülers und c) Klasse beinhalten.*
3. *Eine Manöverkritik nach gehaltenen GFS (handschriftlich) würde den Kollegen zusätzlich Informationen über die Brauchbarkeit von Themen geben (Angemessenheit bzgl. Alterstufe, Schulsport, etc.)*

Also: „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt !“

Gaby Fischer-Blüm

Januar 2005

Fußnote : Bei einer „reinen Hausarbeit“ als GFS in Sport könnten Richtwerte sein:

Klasse 7 & 8 4 DIN A 4 Seiten

Klasse 9 & 10 6 DIN A 4 Seiten

Klasse 11 10 DIN A 4 Seiten

Die Seitenangaben beziehen sich auf „reinen Text“, d.h. ohne Illustrationen

Rand links 2,5 cm / Rand rechts 2 cm, Schrift: Times New Roman, Schriftgröße 12pt

Schriftliche Versicherung der selbständigen Anfertigung mit Unterschrift !

Sollte sich die Hausarbeit in großen Teilen als Plagiat erweisen, wird die Note „ungenügend“ erteilt.

Mögliche Themen für eine GFS und / oder die Präsentationsprüfung im Bereich Gymnastik / Tanz

TRAININGSLEHRE

- Tänzer sind die Athleten Gottes. (Albert Einstein)
- Die Bedeutung der Atmung im Modern Dance
- RSG bietet als azyklische Sportart ein komplexes konditionelles, koordinativ-technisches und choreographisches Leistungspotential - Darstellung
- Allgemeines konditionell-koordinatives Training eines Tanztrainings
- Koordinative Fähigkeiten im Tanz / in der RSG
- Die Bedeutung der Schwerkraft im Tanz
- Grundlagentraining im Modern Dance
- Bestimmende Leistungsfaktoren im Tanz / in der RSG.
- Beweglichkeit im Sport am BeispielTanz.
- Bedeutung, Funktion und Anwendung von ausgewählten Übungsformen im Tanz zur Entwicklung von Körperfähigkeiten
- Trainingswirksamer Reiz im Tanz / in der Rhythmischen Sportgymnastik
- Progressive Belastung im Tanz *Beispiele aus Aerobic, Rope Skipping,*
- Superkompensation im..... *Step, Stretching, Funktionelle Gymnastik*

TANZSTIL / TANZTECHNIK

- Modern Dance (Jazz, Salsa, Funk, HipHop,...) - Technik
- Erweiterung der Erfahrungsbereiche mit Raum, Objekten und Dynamik
- Gestaltungselemente im Tanz
- Bewegungsbeschreibung: Einführung in die Tanznotation
- Tanzgestaltung durch Motiventwicklung
- Ausgewählte Tanztheorien
- Rhythmen sind überall in und um uns herum
- Eigenschaften der gymnastischen Handgeräte
- Einblick in die gemeinsamen Strukturen verwandter Bewegungen mit unterschiedlichen Handgeräten
- Grundlagen der gymnastischen und tänzerischen Techniken und ihrer Gestaltungsmöglichkeiten in Raum, Zeit und Dynamik

TANZGESCHICHTE

- Die Geschichte des Tanzes
- Tänze erzählen Geschichten
- Techniktraining im Tanz in der Vergangenheit und Gegenwart (Zukunft)

TANZ UND GESUNDHEIT

- Ernährung im Sport am Beispiel einer Balletttänzerin
- Prävention und Rekreation eines Tänzers
- Gesundheitserziehung im Tanz

TANZ UND GESELLSCHAFT

- Bedeutungsebenen des Tanzes
 - a) Tanz als Kunstform
 - b) Tanz als soziale Aktivität
 - c) Tanz als Ausdruck der Lebensfreude
- Erscheinungsformen des Tanzes in verschiedenen Kulturen
- „Tanz-Kult-Ur-“, bewegt
- Tanz - Kommunikation in non-verbaler Form
- Bedeutung der Bewegung, besonders des Tanzes in der Soziologie
- Ein Tanzprojekt

KÖRPERBEWEGUNGSEBENEN

LEVELS (nach Laban)

HORIZONTAL

VERTIKAL

FRONTAL

SAGITTAL

RICHTUNGEN

VORWÄRTS

RÜCKWÄRTS

SEITWÄRTS

DIAGONAL

RAUMLINIEN

GERADLINIG

KURVIG

DIAGONAL

VERTIKAL

HORIZONTAL

RAUMDIMENSIONEN

WEIT

ENG

GROSS

KLEIN

HOCH

TIEF

RAUMWEGE

IN DER FORTBEWEGUNG

AM BODEN

IN DER LUFT

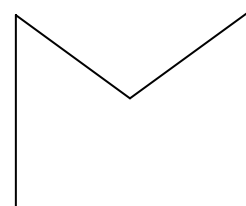
AM ORT

Aufgabenvorschläge für themengebundene Bewegungsaufgaben

1. Steigern Sie eine Gestik bis zur Fortbewegung. **UNGÜNSTIG !!!**
2. Denken Sie sich eine zur Musik passende Jahreszeit aus und stellen Sie diese dar. **UNGÜNSTIG !!!**
3. Beantworten Sie durch typische Bewegungen die vorgegebenen Musikimpulse. **UNGÜNSTIG !!!**
4. „Schwerelos auf dem Mond“ – Zeitlupe. **UNGÜNSTIG !!!**

Diese Aufgabenstellungen bieten keinerlei Anhaltspunkte für die zu prüfende Gymnastin. Auch geben sie für das Prüfungsteam keine Beurteilungskriterien, die Grundlage einer Leistungsfeststellung, an.

5. Zwei Keulen ohne Musik – Verbinden Sie Schwingen und Kreisen in verschiedenen Ebenen und Richtungen mit Gehen und Gewichtsverlagerungen.
6. Entwickeln Sie aus dem Gehen ein wiederholbares Schrittmotiv. Variieren Sie es räumlich und beziehen Sie Arme und Rumpf in die Bewegung mit ein.
7. Gewichtsverlagerung – Erproben Sie verschiedene Formen, die in eine fallende Bewegung übergehen und gehen Sie zu Schwüngen am Ort und in der Fortbewegung über. Binden Sie typische Elemente des Modern Dance ein.
8. Variieren Sie die Grundformen Laufen und Hüpfen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Laufwege. Akzentuieren Sie die Richtungswechsel durch Drehungen und Armführungen.
9. Verbinden Sie Basiselemente aus dem HipHop mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Lokomotion.
10. Gestalten Sie die vorgegeben Raumwege mit typischen Bewegungen aus Heben Sie die Eckpunkte durch Drehungen und Bodenelemente hervor. Wählen Sie selbst einen Anfang.



Name :

Schule :

PFLICHT

Gerät: _____

total

Vollständigkeit (ca. 40%)
(Inhalt / Raumwege)

Ausführung (ca. 60 %)
Gerätetechnik & Koordination

Körpertechnik & Ausdruck

Bewegung & Musik

Rhythmus & Bewegungsfluss

THEMENGEBUNDENE BEWEGUNGSAUFGABE

Thema : _____

Umsetzung des Themas

Einfallsreichtum

Choreographie

Grundformen / Grundelemente

Bewegungsausführung

Musik – Umsetzung

Name :

Schule :

PFLICHT

Gerät: _____

total

Vollständigkeit (ca. 40%)
(Inhalt / Raumwege)

Ausführung (ca. 60 %)
Gerätetechnik & Koordination

Körpertechnik & Ausdruck

Bewegung & Musik

Rhythmus & Bewegungsfluss

GESTALTUNG

Stil : _____

Choreographie
(Aufbau und Entwicklung der Gestaltung)

Ideenreichtum

Schwierigkeit

Bewegungsausführung

Musik – Umsetzung

Modernere Tanz

Schwerkraft

Atmung

Boden

Zentralachse

Spannen

& Lösen

Lokomotion

Motion

Jazz Tanz

Multiplikation

Polymetrik

Isolation

Polyzentrik

Name :

Schule :

THEMENGEBUNDENE BEWEGUNGSAUFGABE

Thema : _____

Umsetzung des Themas

Einfallsreichtum

Choreographie

Grundformen / Grundelemente

Bewegungsausführung

Musik – Umsetzung

GESTALTUNG Stil : _____

Choreographie
(Aufbau und Entwicklung der Gestaltung)

Ideenreichtum

Schwierigkeit

Bewegungsausführung

Musik – Umsetzung