

**Tänzerische Gestaltung einer
Unterrichtseinheit mit Grundelementen aus
Aerobic, Jazztanz und Hip-Hop**

(geeignet für Klasse 7-11)

Verfasserin: Natalie Nagel

September 2001

Vorwort:

Im April/Mai 2001 führte ich im Zuge meiner pädagogischen Arbeit in einer 8. Klasse eine Tanzeinheit mit Grundelementen aus Aerobic, Jazztanz und Hip-Hop durch. Die Problematik der Lehrerrolle im Gymnastik/Tanz-Bereich, auf die ich später noch eingehen werde, brachte mich auf die Idee, einen Teil meiner Arbeit als Anregung für die Gestaltung von Tanzeinheiten auszuarbeiten.

Um Abwechslung und Motivation der Schülerinnen zu garantieren, sollten die Tanzeinheiten in Verbindung mit anderen Schulsportarten und über das ganze Jahr verteilt im Stoffverteilungsplan unterrichtet werden. Eine besonders geeignete Rolle nimmt hier vor allem Aerobic als Aufwärmprogramm ein.

Da mir insgesamt 11 Unterrichtsstunden zur Verfügung standen, konzipierte ich jeden Tanzstil auf drei Stunden. Der genaue Ablauf wird unter Punkt 5 in diesem Script beschrieben.

Die dargestellten Unterrichtsentwürfe und Kopiervorlagen sollen nur als Anregung dienen und die Unterrichtsvorbereitung gegebenenfalls erleichtern.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Einleitung	4
2. Die Sportlehrerin im Spannungsfeld zwischen Demonstration und eigener Bewegungserfahrung bei der Tanzvermittlung	5
3. Definition und primäre Lernziele der einzelnen Tanzstile	5
3.1 Aerobic	5
3.2 Jazztanz	5
3.3 Hip-Hop	6
4. Didaktische Vorüberlegungen	7
4.1 Vorgaben des Bildungsplans	7
4.2 Methodische Vorgehensweise	8
4.3 Geeignete Medien	8
5. Beschreibung der durchgeführten Unterrichtseinheit mit Stundenverlaufsplänen	9
6. Literaturverzeichnis	19
Anhang	21

1. Einleitung

„Oh nein, nicht tanzen!“
„Das macht doch gar keinen Spaß.“
„Da komme ich mir so blöd dabei vor.“

Diese fiktiven Zitate beschreiben die frühere Einstellung vieler Schülerinnen zum Thema "Tanzen im Sportunterricht". Heute hat sich das Schülerinteresse am Tanz verstärkt und die oben genannten Aussprüche spiegeln eher die Einstellungen mancher Sportlehrerinnen wider.

Tanzen gehört zu den Schulsportarten, deren Stundenkontingent (ab der 7. Klasse zehn Stunden) gerne benutzt wird, um fehlende Zeit in anderen Sportarten auszugleichen. Worin könnten die Gründe dafür liegen?

In keiner Schulsportart hat sich in den letzten zehn Jahren so viel verändert wie im Gymnastik/Tanz-Bereich. Früher bedeutete Tanzen für Schülerinnen Jazztanz oder Gymnastik mit einem Handgerät. Polyzentrik und Isolationstechniken (vgl. S.7) waren für diejenigen Schülerinnen, die keine Erfahrung und auch kein Interesse am Tanzen hatten, abstrakte Begriffe, deren Umsetzung nur mit hohem Übungsaufwand möglich schien.

Heute hat sich das Bild komplett gewandelt. Durch neue Tanzstile und den Boom der Fitnesswelle ist Tanzen jetzt "cool". Tagtäglich werden die Jugendlichen mit Tanzen konfrontiert. Kaum ein aktuelles Musikvideo kommt noch ohne professionelle Tanzeinlagen aus. Die bei vielen Mädchen beliebten Boygroups tun sich in diesem Bereich besonders hervor. Längst ist es nicht mehr albern, diesen Vorbildern auf der Tanzfläche einer Disco nachzueifern. Der Wille, das Tanzen zu erlernen, ist also geweckt. Allerdings handelt es sich bei diesem Tanzen nicht um den klassischen Jazztanz, sondern viel mehr um Hip-Hop, Funk und Breakdance. Diese Tanzstile sind relativ neu und kaum eine Sportlehrerin, die länger als zehn Jahre unterrichtet, hat während ihrer Ausbildung Erfahrung mit ihnen gemacht. Hier liegt meiner Ansicht nach einer der Hauptgründe für die Vernachlässigung des Tanzunterrichts im Schulsport.

Die Lehrerdemonstration steht beim Tanzen im Vergleich zu den anderen Schulsportarten extrem im Vordergrund. Vermittlung bedeutet hier normalerweise:

LehrerIn demonstriert – SchülerIn macht nach!

Genau an diesem Punkt möchte ich mit diesem Script ansetzen, denn verständlicherweise fühlen sich viele Sportlehrerinnen mit dieser lehrerzentrierten Methode überfordert.

Für jede Schulsportart gibt es Fortbildungen für Lehrer und Lehrerinnen, bei denen methodische Lehrwege vermittelt werden. Diese sind nicht vom individuellen Könnensstand der Lehrkraft abhängig, sondern sollten allen Leistungsgruppen gerecht werden.

Bei Fortbildungen im tänzerischen Bereich ist dies nicht der Fall. Die unerfahrenen Lehrkräfte werden entweder mit dem Erlernen einer Choreographie überfordert oder die Elemente sind so einfach, dass sie später für die Schülerinnen langweilig erscheinen.

Inzwischen findet man deshalb in vielen Büchern methodische Ansätze zur Vermittlung von Tänzen, die genau dieses Problem zu umgehen versuchen. Da aber gerade die neuen Tanzstile sehr schnelllebig sind und deshalb größtenteils nur die Theorie und keine praktischen Anwendungen beschrieben werden, stehen die Sportlehrerinnen wieder vor dem Problem: Welche Elemente eignen sich für welche Methode und wo finde ich Ideen für moderne Choreographien, die auch den Schülerinnen zusagen?

In diesem Script war es deshalb mein größtes Anliegen, nur Grundelemente in die Choreographien einzubauen und die Lehrkraft dadurch zu entlasten, dass diese so wenig wie möglich demonstrieren sollte. Viel mehr versuche ich, die Schülerinnen zu fordern. Die tänzerischen Fähigkeiten der Lehrerin sollen genau wie in den anderen Sportarten nur von untergeordneter Bedeutung sein.

Anmerkung: In diesem Script nehme ich im Folgenden nur Bezug auf Lehrerinnen und Schülerinnen, da in Tanzen nur für die Mädchen im Lehrplan gefordert wird. Ich bin aber der Meinung, dass sich z.B. Aerobic auch hervorragend zum Unterrichten in koedukativen Klassen eignen würde. Die Jungen sind teilweise genauso motiviert, was das Erlernen von Hip-Hop und Breakdance betrifft.

Die Zeiten, in denen Tanzen nur tänzerische Aspekte hatte, sind vorbei. Dies sollte auch im Schulsport berücksichtigt werden und Tanzen sollte viel mehr zur Förderung von Sozialisation, Gruppendynamik und Eigeninitiative eingesetzt werden.

2. Die Sportlehrerin im Spannungsfeld zwischen Demonstration und eigener Bewegungserfahrung bei der Tanzvermittlung

In Gesprächen mit erfahrenen Sportlehrerinnen kamen wir des Öfteren auf die Problematik der Vermittlung neuer Tanzstile zu sprechen. Sie empfinden es hierbei als sehr schwierig, Bewegungen zu demonstrieren und zu erklären, die sie selbst nicht richtig beherrschen. Auch der Besuch von Fortbildungen hilft ihnen nicht weiter. Dort lernen sie zwar neue Choreographien kennen, aber um selbst Sicherheit bei der Ausführung zu erlangen, reicht die Zeit oft nicht aus.

Gymnastik/Tanz spielt meiner Meinung nach eine besondere Rolle im Schulsport. Obwohl die Motivation der Schülerinnen, so bestätigten mir die Sportlehrerinnen, in den letzten Jahren durch das Aufkommen der neuen Tanzstile erheblich zugenommen hat, wird Tanzen im Schulsport oft vernachlässigt.

Mit Eigenerfahrungen auf diesem Gebiet ist es relativ leicht, diese Sportart zu unterrichten. Die Vorbereitung einer Choreographie kann oft für mehrere Stufen verwendet werden. Denn durch unterschiedliche Lehrmethoden und Aufgabenstellungen kann der Schwierigkeitsgrad leicht verändert werden. Hat man aber selbst Probleme bei der Ausführung der Bewegungen, stellt das Unterrichten einen enormen Anspruch dar.

3. Definition und primäre Lernziele der einzelnen Tanzstile

3.1 Aerobic

„Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem das Ausdauertraining im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt werden.“

Dies ist eine nach G. Paul zitierte Definition für Aerobic, die die grundlegenden Komponenten kurz und präzise beschreibt. Die Trainingsmethode ist also sehr vielseitig und deshalb gerade für den Schulsport gut geeignet. In anderen Ländern, z.B. Süd- oder Nordamerika, ist Aerobic auch im Leistungssportbereich bereits als ergänzendes Trainingsprogramm in vielen Sportarten anerkannt.

Man unterscheidet bei Aerobic zwischen zwei Arten von Bewegungen:

- a) Low-Impact-Elemente und
- b) High-Impact-Elemente.

Das Wort "Impact" meint die "Aufprallbelastung" und damit bedeutet Low-Impact (LIA) eine geringere und High-Impact (HIA) eine höhere Belastung für die Gelenke. Dies hängt damit zusammen, dass bei LIA immer mindestens ein Fuß den Boden berührt und keine Elemente gesprungen werden. Bei HIA sind "Flugphasen" kennzeichnend. Dies hat aber nicht zur Folge, dass die LIA-Elemente weniger trainingsintensiv sind. Mit großen Bewegungsradien und langen Hebeln ausgeführt, können diese Elemente sogar intensiver und schweißtreibender sein.

Wenn man Aerobic als Aufwärmtraining benutzt, ist es deshalb sehr wichtig, die zu trainierenden Elemente aus dem LIA-Bereich nur dosiert auszuüben und langsam zu steigern. HIA-Elemente sollten erst am Ende des Aufwärmens eingesetzt werden.

Im Anhang befindet sich eine Kopiervorlage mit der Beschreibung einiger Grundelemente aus den beiden Bewegungsbereichen (orientiert an G. Paul, 1998, S.55 ff), die an die Schülerinnen verteilt werden kann.

Wie der Name schon vermuten läßt, handelt es sich bei Aerobic um eine aerobe Trainingsmethode. "Hierunter versteht man eine körperliche Belastung, bei der die Sauerstoffzufuhr mit dem Sauerstoffverbrauch im Gleichgewicht ist." (WESTMAN, 1996, S.66) .

Primäres Lernziel im Schulsport ist:

- die Verbesserung der physischen Leistungsfaktoren, insbesondere
 - Kraft,
 - Ausdauer,
 - Koordination,
 - Beweglichkeit.

Durch hohe Schülerzahlen, zu wenig Geräte oder ein geringes Platzangebot haben Sportlehrerinnen oft das Problem, nicht effektiv üben zu können. Bei Aerobic fallen alle diese Punkte weg. Die Schülerinnen sind ständig in Bewegung und verbessern so ihre Leistungsfähigkeit. Durch das Erlernen und Erarbeiten von Choreographien wird die Koordination geschult und das Körperbewusstsein verbessert.

Wie aber motiviert man träge Schülerinnen? Ganz einfach: mit Musik! Aktuelle Musik ist das beste Motivationsmittel zu dauerhafter Bewegung, gerade bei Mädchen der Mittelstufe. Das Rhythmusgefühl wird gefördert und sie haben Spaß an der Bewegung.

Mit dem Low-Impact-Exercise (s.Anhang) haben die Schülerinnen ein Aufwärmprogramm, auf das sie jederzeit auch bei anderen Unterrichtseinheiten zurückgreifen können.

3.2 Jazztanz

Der Jazztanz ist seit den 60er Jahren unter den professionellen Tänzern in Europa bekannt und stammt wie die Jazzmusik aus der afro-amerikanischen Volkskultur der USA. Typisch für diesen Tanzstil sind die Isolationstechnik (jedes Körperglied bewegt sich isoliert, also völlig unabhängig von den anderen Körpergliedern) und die Polyzentrik (jedes Körperglied wird zum eigenen Bewegungszentrum). Diese beiden Techniken sind für Ungeübte nicht einfach zu erlernen. Ich denke, dass diese Techniken deshalb eher für eine weiterführende Unterrichtseinheit in der Oberstufe geeignet wären. Das gleiche gilt für die sogenannten "Contractions" (Zusammenziehen oder Sich-annähern verschiedener Körperteile), die jedoch einen solch hohen technischen Anspruch haben, dass sie auch im Oberstufenbereich nur eine kleine Rolle spielen.

Die Grundhaltung beim Jazztanz zeichnet sich durch stets leicht gebeugte Beine aus, "der Körperschwerpunkt liegt also tiefer, als wir es von anderen Tanzformen gewöhnt sind." (ROSENBERG, 1998, S.18).

Die häufig im Zusammenhang mit Jazztanz auftauchenden Fachausdrücke "Motion" und "Lokomotion" sind einfach zu erklären und nicht unbedingt nur für den Jazztanz typisch: Ersteres bezeichnet eine Bewegung des Körpers in sich am Ort und das zweite bedeutet Bewegung im Raum (Fortbewegung).

Die weiteren Gestaltungskriterien im Jazztanz sind Dynamik und zeitlicher Ablauf der Bewegungen.

Das Ziel der Jazztanz-Einheit ist es,

- die Ganzkörperspannung und das Körpergefühl der Schülerinnen zu verbessern und
- Rhythmusgefühl und Beweglichkeit zu schulen.

Im Gegensatz zu Aerobic liegt der Schwerpunkt also nicht auf den physischen Faktoren Kraft und Ausdauer, sondern im tänzerischen Bereich. Weiche, fließende Bewegungen sind für die Schülerinnen ungewohnt und müssen geübt werden. Dadurch ist der Motivationsgrad etwas niedriger. Durch gezielten Einsatz bestimmter Elemente kann man den Mädchen aber sehr schnell klar machen, wie wichtig Jazztanz ist; denn Jazztanzelemente bilden die Grundlage der anderen Tanzstile. So sind zum Beispiel Körperwellen ein wichtiger Bestandteil im Hip-Hop-Bereich, stehen aber im starken Gegensatz zu den sonst so abgehackten Bewegungen. Um ein „Umschalten“ der Schülerinnen von weichen auf harte Bewegungen zu ermöglichen, muss man gerade die weichen, fließenden Formen besonders üben.

3.3 Hip-Hop

Hip-Hop-Musik entstand Ende der 70er Jahre in den New Yorker Bronx durch farbige Jugendliche. Der entsprechende Tanzstil benutzt auch Sprache bzw. RAP als stark rhythmisierten Sprechgesang. Kaum ein Musikvideo aus diesem Bereich kommt ohne anspruchsvolle Tanzchoreographien aus und somit ist Hip-Hop der bei den Jugendlichen präsenteste Tanzstil.

Die Bewegungen sind sehr locker und wechseln zwischen sehr harten, ruckartigen Bewegungen und ganz weichen (z.B. Körperwellen). Auch akrobatische Elemente aus dem Breakdance-Bereich fließen mit ein. Schnelle und ausgreifende, bodenverbundene Schritte werden mit kraftvollen, ausladenden Armbewegungen verbunden. Parallel zum Jazztanz spielt auch hier die Isolationstechnik eine große Rolle.

Perfektion beim Ausführen der Elemente gibt es hier jedoch nicht, da jeder Tänzer die Grundbewegungen nach seiner Art verändert. Je rhythmischer und individueller, umso besser. Dies ist mit ein Grund, warum dieser Tanzstil den höchsten Motivationsgrad bei den Schülerinnen hat. Sie müssen sich nicht auf gestreckte Fußspitzen oder gespannte Körperhaltung konzentrieren, sondern können einfach Spaß an der Bewegung haben.

Das daraus abgeleitete Hauptziel der Hip-Hop-Einheit ist

- das Verbessern der Rhythmusfähigkeit und
- die Entwicklung der Ausdrucksfähigkeit,

wobei zweites sehr stark von den individuellen Voraussetzungen und dem Selbstbewusstsein der einzelnen Schülerinnen abhängt. Da es sich beim Hip-Hop meist um sehr schnelle Bewegungen handelt, dient es wie auch Aerobic zusätzlich zur Verbesserung

- der konditionellen (v.a. Ausdauer) und
- der koordinativen Fähigkeiten (v.a. Orientierungs- und Kopplungsgefühl).

4. Didaktische Vorüberlegungen

Nach Kern/ Söll (vgl.S121) sollen Schüler und Schülerinnen lernen

- a) die gymnastischen Grundformen
 - rhythmisch-musikalisch zu erkennen,
 - in ihrem Bewegungsablauf zu erfassen,
 - selbständig zu variieren;
- b) rhythmisch gebundene Bewegungsfolgen und –verbindungen
 - nachzuvollziehen und selbst zu finden,
 - in ihrem räumlichen Ablauf allein und in der Gruppe zu gestalten.

Dies geschieht in einem einheitlichen Lern- und Übungsprozess, bei dem von Anfang an Musik eingesetzt wird.

4.1 Vorgaben des Bildungsplans

Abgesehen von der Vermittlung der Grundformen mit Handgerät, ist eine Sportlehrerin mit den drei Tanzstilen in der Lage, alle im Lehrplan verlangten Fähigkeiten und Fertigkeiten im Gymnastik/Tanz-Bereich zu schulen. Rhythmisierungsfähigkeit, Ausdruck und Koordination sind Fähigkeiten, die durch alle drei Tanzrichtungen gleichermaßen geschult werden. Die Schülerinnen lernen Gestaltungsaufgaben zu lösen und die Tänze in Bezug auf Raumweg und Tempo zu variieren.

Die Fertigkeiten im konditionellen Bereich

- Kraft,
- Beweglichkeit,
- Ausdauer

werden besonders durch Aerobic und Hip-Hop verbessert. (s. Anhang: HIA - Zirkel).

Die geforderten Grundformen ohne Handgerät

- Drehungen,
- Schritarten,
- Federn usw.

werden mit den Jazztanz-Elementen abgedeckt.

Improvisationsaufgaben können erst gestellt werden, wenn die Schülerinnen mit dem Tanzstil vertraut sind. Zum Erlernen neuer Grundformen ist diese Methode meiner Meinung nach ungeeignet, vor allem in den unteren Klassenstufen.

4.2 Methodische Vorgehensweise

Anfangs stellt sich die Frage, ob man Doppelstunden komplett für eine Tanzeinheit nutzt oder die zweite Stunde für eine andere Sportart aufwenden sollte. Meiner Meinung nach ist letzteres sinnvoller. Denn trotz der Motivation seitens der Schülerinnen sollte man berücksichtigen, dass Konzentration und Koordinationsvermögen kaum 90 Minuten aufrechtzuerhalten sind. Außerdem gibt es weniger motivierte Schülerinnen, auf die man Rücksicht nehmen sollte. Dies gilt allerdings nicht speziell für eine Tanzeinheit, sondern meiner Meinung nach für alle Schulsportarten.

Entscheidend bei der Wahl der Lehrmethode ist immer das Ausgangsniveau der Klasse. In der Mittelstufe ist davon auszugehen, dass die Mädchen noch keine große Erfahrung im Bereich Gymnastik/ Tanz haben. Der Schwerpunkt liegt hier also auf der Vermittlung neuer Elemente und der Rhythmusschulung.

Mein Hauptanliegen bei allen drei Unterrichtsblöcken ist es, die Lehrerin als demonstrierende Person im Hintergrund zu halten. Dies bedeutet nicht, dass die Bewegungen, wie in vielen Büchern beschrieben, von den Schülerinnen erarbeitet oder sogar improvisiert werden sollen. Die Bewegungsabläufe werden zwar von der Lehrkraft vorgegeben, aber vermittelt werden sie hauptsächlich durch die Mitschülerinnen. Dafür eignen sich selbst erarbeitete Lernzirkel, wobei jede Schülerin sowohl die Rolle der Lernenden als auch die Rolle der Lehrenden einnimmt. Die Demonstration durch den Lehrkörper soll und kann nicht völlig wegfallen. Sie soll aber abhängig vom Könnensstand der Lehrkraft nur einen sehr kleinen Teil der didaktischen Vermittlung ausmachen.

Den Ablauf von einer Mitschülerin oder sogar Freundin vermittelt zu bekommen, stellt außerdem, wie ich beobachten konnte, einen hohen Motivationscharakter dar. Die Schülerinnen sind ungehemmter und fühlen sich nicht so schnell überfordert, da ja eine Gleichaltrige und nicht nur die ausgebildete Lehrerin den Ablauf beherrscht.

Das Demonstrieren mit dem Gesicht zur Gruppe (Frontalaufstellung) ist eine schwierige Vermittlungsmethode und deshalb sollten die Schülerinnen immer mit dem Rücken zur Gruppe (Tandemaufstellung) demonstrieren. Der große Vorteil hierbei ist, dass die anderen Schülerinnen die Bewegungen schneller begreifen. Der Nachteil ist, dass die Vortanzende die Gruppe nicht sieht und so nicht auf eventuelle individuelle Schwächen eingehen kann. Genau hier kann aber die entlastete Lehrkraft eingreifen, denn sie kann alle Schülerinnen beobachten und korrigierend eingreifen.

Um die Schülerinnen zu motivieren, sollte man des Öfteren eine „offene“ methodische Vorgehensweise wählen. Kennzeichnend hierfür ist

- das aktive Arbeiten in der Gruppe und
- das Einbringen eigener Ideen.

Dieses freie Arbeiten erfordert einen höheren Aufwand an Regie- und Moderationsarbeit (s. Arbeitsblätter).

Da die gymnastischen Grundformen oder Bewegungstechniken aber nicht nur bewältigt, sondern auch auf einem möglichst hohen qualitativen Niveau beherrscht werden sollen, ist auch im Gymnastik/Tanz das bewusste Lernen und Üben wichtig. „Learning by doing“ lautet hier der Leitsatz.

4.3 Geeignete Medien

Geeignete Lieder für die verschiedenen Tanzstile werden im Anhang aufgeführt. Allerdings sollten nach Möglichkeit immer aktuelle Stücke verwendet werden. Die meisten Schülerinnen besitzen aktuellen Sampler-CDs, die sie meiner Erfahrung nach gerne zur Verfügung stellen.

Für die Benotung eignet sich besonders das Aufzeichnen der Vorführungen mit einer Videokamera. Dies gewährleistet einen reibungslosen Ablauf und die Lehrkraft hat ausreichend Zeit zur Analyse.

5. Beschreibung der durchgeführten Unterrichtseinheit mit Stundenverlaufsplänen

Im Folgenden möchte ich nun die von mir im Zuge meiner pädagogischen Arbeit durchgeführten Unterrichtseinheiten beschreiben. Wie gesagt sollen diese nur als Anregung gelten.

Aerobic

In den ersten beiden Aerobicstunden wurde jeweils auf den Aufwärmteil verzichtet, da Low-Impact-Elemente richtig dosiert ausgeführt ein ideales Aufwärmprogramm darstellen

1.Stunde: Einführungsstunde Aerobic / Lernzirkel Grundelemente

Da die erste Stunde des Aerobicblocks auch die erste Stunde der Tanzeinheit war, begann ich mit einem kurzen Überblick über den Ablauf der ganzen Unterrichtseinheit. Ich wies die Schülerinnen auf das notwendige Schuhwerk hin und erläuterte den Ablauf der Donnerstagsstunden (1.Stunde Tanz/ 2.Stunde Spiel). Außerdem bereitete ich die Schülerinnen darauf vor, dass ich am Ende der Stunden manchmal Hausaufgaben erteilen würde. Die aufkommenden Proteste konnte ich schnell mit dem Argument widerlegen, dass die Stunden jeweils aufeinander aufbauen und deshalb eine Vorbereitung von Schülerseite unbedingt nötig ist.

Meine anschließende Frage nach schon vorangegangenen Erfahrungen mit den betreffenden Tanzstilen wurde nur sehr vereinzelt bejaht. Speziell im Aerobic hatte kein Mädchen im Vorfeld Erfahrungen gesammelt. Zum Einstieg demonstrierte ich den Schülerinnen in einer versetzten Blockaufstellung kurz die Grundschritte des Aerobic und erläuterte den Unterschied zwischen LIA- und HIA-Impact-Elementen. Die Mädchen machten die Bewegungen, die ich teilweise mit dem Gesicht und teilweise mit dem Rücken zur Gruppe ausführte, nach. Die Armhaltung wurde hierbei völlig vernachlässigt.

Nachdem alle Elemente kurz erläutert und ausgeführt worden waren, folgte der Hauptteil der Stunde: der Aerobic-Lernzirkel. Hierzu wurden 13 Hütchen aufgestellt, die je eine Station bildeten. An jeder Station lag ein Blatt mit der Beschreibung der Elemente, die ausgeführt werden sollten (s. Anhang). Bei der Reihenfolge der Stationen achtete ich auf eine sinnvolle Mischung der LIA- und der HIA-Elemente. Auf eine HIA-Station folgten immer mindestens zwei LIA-Stationen. Eine konditionelle Überforderung der Mädchen fand deshalb nicht statt. Der Schwerpunkt lag hier auf dem Erlernen der neuen Elemente. Je zwei Mädchen wurden einer Station zugewiesen. Da aber in dieser Stunde zwei Schülerinnen fehlten und eine nicht mitmachen konnte, waren drei Stationen einfach besetzt.

Da die Elemente zu Beginn der Stunde erklärt wurden, waren weitere Erläuterungen nicht notwendig. Auf Musik wurde mit dem Lernzirkel begonnen. Jeder Durchgang dauerte 1 Minute. Da die Stationen nicht weit voneinander entfernt waren, wurden für den Wechsel „auf Pfiff“ nur ca. 5 Sekunden eingeplant. Ein Abschalten der Musik erfolgte hierbei nicht. Durch den Kreisverkehr sahen die Mädchen das jeweils folgende Element und so kam es nur in den ersten beiden Durchgängen zu kleinen Verzögerungen. Hier konnte ich dann aber helfend eingreifen. Des Weiteren bestand meine Aufgabe darin, die Mädchen an den einzelnen Stationen zu korrigieren und Hilfestellung bei der Rhythmusfindung zu geben.

Hierin lag auch für die meisten die Schwierigkeit an manchen Stationen. Besonders schwierig empfanden die Schülerinnen Station 9 (Pivot-Turn mit V-Step). Das lag meiner Meinung nach daran, dass der Pivot-Turn ein Element ist, das nur 4 Zeiten lang ist und bei schnellerem Tempo nicht unmittelbar mehrmals hintereinander ausführbar ist. Deshalb ergänzte ich schon im Vorfeld diese Station um ein weiteres Element, dem technisch einfachen V-Step. Trotzdem fanden die Mädchen diese Station im Bezug auf die Rhythmusfindung sehr schwierig und nicht fließend. Da die Verbindung dieser beider Elemente aber später auch im Exercise vorkommt, habe ich trotzdem daran festgehalten und einigen Mädchen gelang die richtige rhythmische Ausführung auch.

Nach einem kompletten Durchlauf des Lernzirkels rief ich die Mädchen zusammen und teilte ihnen ein Blatt mit Beschreibungen der eben erlernten Elemente (s. Anhang) aus. Die Hausaufgabe bestand zum einen aus der Wiederholung der Elemente mit Hilfe dieser Zusammenfassung; zum anderen hatte ich eine LIA-Choreographie vorbereitet und diese in verschiedenen Arbeitsgruppen aufgeteilt (s. Anhang).

Jede Gruppe stellt eine Achterzeit der Gesamtchoreographie dar. Gruppe 1 nimmt als einzige zwei Achterzeiten in Anspruch. Die im Anhang dargestellte Gruppeneinteilung kopierte ich im Vorfeld dreimal und schnitt die jeweiligen Kästchen aus. Am Ende der Stunde durfte nun jedes der Mädchen einen Zettel ziehen und so entstanden Dreiergruppen.

Der zweite Teil der Hausaufgabe bestand darin, in den Dreiergruppen gemeinsam eine Armchoreographie zu dem vorgegeben Elementen zu erarbeiten. Einzelne Anmerkungen wie: "Sollen wir uns da irgendwann extra treffen?" verneinte ich mit der Anweisung, dass nicht mehr als 5-10 Minuten auf diese Aufgabe verwendet werden sollen. Dies könnte z.Bsp. in einer grossen Pause erfolgen. Die nicht anwesenden Schülerinnen sollten außerdem mit einbezogen werden.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
7min		Begrüßung Einführung in das Thema der folgenden Unterrichtseinheit	Organisatorische Dinge klären Voraussetzungen der Schülerinnen überprüfen
17min		Vermittlung der Grundschrte des Aerobic in offener Blockaufstellung durch Lehrerdemonstration (Tandemaufstellung)	Einführung in Aerobic Erklärung der Begriffe „LOW- und HIGH-Impact“
17min	CD-Player Stoppuhr 13 Hütchen 13 Arbeitsblätter	Lernzirkel Grundelemente	Festigung der Grundelemente
6min	Lose zur Gruppeneinteilung Beschreibung der Grundelemente	Nähere Erläuterung der Hausaufgabe Gruppeneinteilung durch Losen Nachbesprechung	Vorbereitung für die nächste Stunde Schwerpunkte des Tanzstils begreifen

2.Stunde: Armchoreographie LIA

Nach der Anwesenheitskontrolle sollten sich die Schülerinnen zu den am Montag ausgelosten Gruppen zusammenfinden und die vorbereiteten Armchoreographien wiederholen. Das verschaffte mir einen kurzen Überblick und den Mädchen die Möglichkeit zur Festigung des Ablaufs. Danach teilte ich die Mädchen in zwei Gruppen ein und zwar so, dass mindestens eine aus jeder Kleingruppe in einer Gruppe war. Die beiden Gruppen stellten sich mit dem Rücken zueinander in Blockstellung auf. Die eine im vorderen Teil, die andere im hinteren Teil der Halle.

Es folgte das Erarbeiten der ganzen Choreographie und zwar durch jeweiliges Demonstrieren der Hausaufgabe. D.h. die Mädchen aus Gruppe 1 begannen und vermittelten ihrer jeweiligen Gruppe die selbst gestaltete Armchoreographie, danach Gruppe 2 usw. Durch das Aufteilen in zwei Gruppen á ca. 12 Mädchen vermied ich Unklarheiten, die sich aus Sichtmangel ergeben. Meine Aufgabe bestand darin, teilweise erklärend einzugreifen und den Ablauf zu koordinieren, damit eine Gruppe nicht wesentlich schneller arbeitet als die andere. Am Ende wurde die gesamte Choreographie gemeinsam auf Musik ausgeführt.

Hausaufgabe war erstens das selbständige Aufschreiben der LIA-Choreographie (s.Anhang) und zweitens in den mit Spielkarten ausgelosten Vierergruppen das Aneinanderhängen von drei frei wählbaren HIA-Elementen mit oder ohne Armführung. Der zweite Teil der Doppelstunde wurde für verschiedene Staffelspiele zur Verbesserung der Koordination sowie der Kondition genutzt.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
3min		Begrüßung Überblick über die Stunde	Motivation der Schülerinnen
7min		Schülerinnen wiederholen in den ausgelosten Gruppen die selbst erarbeiteten Armchoreographien	Wiederholung und Festigung der Hausaufgabe Prüfung der Lehrerin
25min		2 Gruppen stehen mit dem Rücken zueinander: Schülerinnen vermitteln sich gegenseitig selbständig die Armchoreographie	Erlernen der unterschiedlichen Armführungen
5min	CD-Player	Tanzen des Gesamtablaufs	Festigung des Ablaufs
5min	Spielkarten	Nähere Erläuterung der Hausaufgabe Gruppeneinteilung durch Spielkarten	Vorbereitung für die nächste Stunde

3.Stunde: HIA-Zirkel

Da in dieser Stunde die HIA-Elemente im Vordergrund standen, war ein Aufwärmteil notwendig. Hierzu griff ich das Problem der versetzten Blockaufstellung auf. In den vorangegangenen Stunden hatte ich festgestellt, dass die Mädchen nicht in der Lage sind, sich an ihren Vorderleuten zu orientieren und somit eine bessere Sicht auf die demonstrierende Person zu erreichen.

Das Aufwärmen wurde dementsprechend wie folgt gestaltet:

- Verdeutlichung einer richtigen Aufstellung anhand eines Beispiels (3 Schülerinnen)
- Laufen auf Musik durch die Halle
- Bei Musik-Stop Einnehmen der versetzten Blockaufstellung (zur Hilfe hatte ich die Reihen mit Hütchen markiert)
- ca. 2-3 Wiederholungen; in versetzter Blockaufstellung stehen bleiben.

Danach wurde das gesamte LIA-Exercise einmal ohne Musik und dann mit Musik wiederholt. Nach einigen Dehnübungen gab ich den Schülerinnen wie schon in der Stunde davor Zeit, um die Hausaufgabe innerhalb der Gruppen zu wiederholen.

Der Hauptteil bestand dann aus einem Circuit-ähnlichen Training. Jede Vierergruppe hatte die Aufgabe, 15 Minuten lang ihre erarbeitete HIA-Choreographie auszuführen. Allerdings mussten immer nur mindestens zwei Mädchen in Bewegung sein (die anderen marschieren). Somit wurde eine Überlastung der konditionell schwächeren Schülerinnen vermieden, ohne die starken Mädchen zu unterfordern.

Dieses Training zur Verbesserung der Kondition kam bei den Schülerinnen sehr gut an und nach den 15 Minuten forderte ich sogar noch mal alle Mädchen auf, gemeinsam mitzumachen und sie hielten weitere 2 Minuten durch. Eine wichtige Rolle spielte hier die Musik. Ich verwendete eine spezielle Aerobic-CD, bei der die Musiktitel immer nur maximal eine Minute laufen. Dadurch kam es sehr oft zu neuen Motivationsschüben bei den Schülerinnen, was durch lautes Jubeln der Mädchen erkennbar wurde.

Nach einem kurzen Gehen auf langsame Musik durch die Halle erläuterte ich den Schülerinnen zum Abschluss die Kriterien für die Notengebung (s. Anhang), falls sie sich für Aerobic entscheiden sollten.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
3min		Begrüßung Überblick über die Stunde	Motivation der Schülerinnen
5min	CD-Player Hütchen	Laufen und bei Musik-Stop offene Blockaufstellung (6Reihen) einnehmen	Aufwärmen und Partnerorientierung lernen
8min	CD-Player	LIA-Exercise	Aufwärmen und Wiederholen des Gesamtablaufs
2min		Dehnübungen	
5min		Wiederholung der Hausaufgabe in den gelosten Gruppen	Festigung des Ablaufs
17min	CD-Player Stoppuhr	In den Gruppen: Circuit-ähnliches Training mit HIA-Elementen	Koordinations- und Konditionstraining
1min	CD-Player	Gehen durch die Halle	Erholung
4min	Kopien der Notenkriterien	Austeilen und Erläutern der Notenkriterien Aerobic	

Jazztanz

In dieser Einheit wählte ich den Volkstanz als Aufwärmethode. Die Bewegungen sind ähnlich und man kann die Schülerinnen auf spaßige Art zu den ungewohnten Bewegungen führen. Anschließend wurden grundsätzlich 2-3 Ganzkörperspannungsübungen durchgeführt, um die Mädchen auf den Schwerpunkt dieses Tanzstils vorzubereiten.

Die erste Stunde konzipierte ich auf 60 Minuten, da die neuen Elemente auch gefestigt werden sollten.

1. Stunde: Einführungsstunde Jazztanz / Lernzirkel Jazztanzchoreographie (60min)

In der Vorbesprechung erläuterte ich der Gruppe die Hauptunterschiede zwischen Aerobic und Jazztanz und begründete erneut die „Schläppchenpflicht“. Als Einstieg wählte ich Kasatschok (s. Anhang). Dieser Volkstanz ist sehr einfach und durch die Kreisauflistung leicht zu erklären. Ich demonstrierte und erklärte den Ablauf einmal. Danach führte ich ihn gemeinsam mit den Schülerinnen zuerst ohne und dann mit Musik aus.

Für die Spannungsübungen bildeten die Schülerinnen Dreiergruppen. Zwei Mädchen stellten sich jeweils gegenüber und die dritte in die Mitte. Diese nahm die Arme zur Seite und ließ sich jetzt ohne die geschlossenen Beine zu bewegen nach vorn und nach hinten fallen. Die anderen beiden Schülerinnen stützten die Fallende jeweils an den Schultern ab. Ziel der Übung war es, eine solche Körperspannung zu erlangen, dass das Mädchen in der Mitte wie ein Brett hin und her geschoben werden konnte, also kein Knick in der Hüfte entstand. Wer wollte, durfte die Übung auch mit geschlossenen Augen ausführen.

Für die zweite Übung wurden die Dreiergruppen beibehalten. Eine Schülerin legte sich auf den Rücken und nahm Ganzkörperspannung ein. Die anderen beiden nahmen jeweils ein Bein (Griff an Knöchel und Wade) der Liegenden und hoben es ca. 40cm an. Ziel dieser Übung war ebenfalls, den Hüftknicke durch Anspannen der Bauch- und Pomuskeln zu vermeiden.

Der Hauptteil der Stunde bestand aus einem Lernzirkel. Dazu teilte ich mit Hilfe von Seilen die Halle in Viertel. Jedem Viertel wurden sechs Schülerinnen zugeteilt. Jede Gruppe erhielt ein Blatt (Kopiervorlage s. Anhang), auf dem Elemente beschrieben wurden:

1. Viertel:

Kreuzschritt rechts vor, linkes Bein gestreckt tip zur Seite,
Kreuzschritt links vor, rechtes Bein gestreckt tip zur Seite.
(2x jede Seite)

2. Viertel:

1/1 Schrittdrehung seitwärts nach rechts,
Tap links,
1/1 Schrittdrehung seitwärts nach links,
Tap rechts.

3. Viertel:

Chassée rechts diagonal nach vorne,
Chassée links diagonal nach vorne,
1x V-Schritt mit rechts beginnend.

4. Viertel:

Chassée rechts seitwärts, Wiegeschritt links zurück,
Chassée links seitwärts, Wiegeschritt rechts zurück.

Den Mädchen standen 5 Minuten zur Verfügung, sich mit den Bewegungen auseinander zu setzen. Während dieser Zeit ging ich von Gruppe zu Gruppe und gab Hilfestellung und Tipps. Außerdem demonstrierte ich die gewünschte Armhaltung, die auf den Blättern nicht beschrieben war.

Nach diesen 5 Minuten gingen drei der sechs Mädchen ein Viertel im Uhrzeigersinn weiter. In diesen Vierteln wurden ihnen (je paarweise) die neuen Elemente durch die stehen gebliebenen Mädchen vermittelt.

Es folgten fünf weitere Wechsel im 3- Minuten- Rhythmus, so dass jede Schülerin sowohl die Rolle des Lernenden als auch die Rolle des Lehrenden einnahm.

Nachdem alle Mädchen jedes Viertel durchlaufen hatten, nahm ich die Seile zwischen dem ersten und dem zweiten sowie zwischen dem dritten und dem vierten Viertel weg. Damit war die Halle in zwei Hälften geteilt, in der sich je zwölf Schülerinnen befanden. Diese hängten nun selbständig die Elemente der beiden Viertel zusammen und wiederholten die Verbindung.

Nach drei Minuten wechselten die beiden Gruppen den Platz. Nach weiteren drei Minuten entfernte ich die restlichen Seile und die beiden Gruppen erhielten die Aufgabe, alle Elemente zu einer Choreographie zusammenzufügen. Die Reihenfolge gab ich vor.

Danach folgte eine ca. 15-minütige Übungssequenz zuerst auf langsame (This is for the lonely/ Sweetbox) dann auf schnellere Musik (Dance with me/ Debelah Morgan). Die beiden Gruppen tanzten die Choreographie gegeneinander. Hier kristallisierten sich pro Gruppe etwa drei Schülerinnen heraus, die den Ablauf sicher beherrschten und deshalb stets vor der Gruppe standen. Um zu vermeiden, dass die anderen Schülerinnen nur abschauen und keine Pausen zwischen den Wiederholungen der Choreographie entstehen, baute ich nach dem letzten Element eine Vierteldrehung ein. Somit konnten die Mädchen den gesamten Ablauf fortlaufend im Karree tanzen.

In der Nachbesprechung fragte ich die Mädchen, ob sie mit meiner Musikwahl einverstanden waren. Trotz der allgemeinen Zustimmung machte ich darauf aufmerksam, dass sie das nächste Mal ihrer Meinung nach passende Musik mitbringen sollten.

Als Hausaufgabe teilte ich Blätter mit der Beschreibung der Schrittkombinationen aus (s. Anhang). Die Schülerinnen sollten erstens die richtige Reihenfolge notieren und zusätzlich eine Beschreibung der Armführung formulieren.

Die verbleibende Zeit nutzten wir (nach Wahl der Schülerinnen) zum Völkerballspielen.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
3min		Begrüßung Kurze Einführung in den Tanzstil Jazztanz	Motivation der Schülerinnen
7min	Tape-Deck	Großer Kreis Kasatschok	Aufwärmen
2min		Spannungsübungen in 3er-Gruppen	Verbesserung des Körpergefühls
5min	8 Seile Arbeitsblätter	Vier 6er-Gruppen Halle mit Seilen vierteilen Jede Gruppe versucht die Elemente ihres Viertels (s.Blatt) auszuführen Armführung wird jeweils von der Lehrkraft demonstriert	Erarbeitung der Grundelemente
20min		Lernzirkel: 6 Durchgänge: 3 Schülerinnen gehen ins nächste Viertel, 3 Schülerinnen bleiben im Viertel und bringen den kommenden Schülerinnen Elemente in 2er-Gruppen bei	Gegenseitige Vermittlung der Grundelemente durch die Schülerinnen
6min	4 Seile	Halle zweigeteilt Gruppe 1+2 in einer Hälfte Gruppe 3+4 in der anderen Aneinanderhängen der Elemente 1+2 und 3+4. Wechsel	Erarbeiten des Gesamtablaufs durch die Schülerinnen
12min	CD-Player	Gesamtlauf in den 2 Gruppen (stehen mit dem Rücken zueinander) erst mit langsamer, dann mit Originalmusik	Üben und Festigen des Gesamtablaufs
5min		Nachbesprechung	Schwerpunkte des Tanzstils begreifen

2.Stunde: Jazztanzchoreographie

Ein sehr laufintensiver Volkstanz ist der "Trojka" (Verlauf s. Anhang). Diesen benutzte ich in der fünften Stunde als Aufwärmprogramm. Danach folgten Spannungsübungen zur Verbesserung des Körpergefühls.

Der Stundenschwerpunkt lag auf der Festigung und Verbesserung der Choreographie aus der vierten Stunde. Dazu teilte ich die Halle erneut mit Hilfe von Seilen in Viertel ein. Im ersten Durchgang sollte jede Gruppe, die in ihrem Viertel vorgegebenen (Blatt aus der ersten Stunde) Bewegungsabläufe ausführen. Da dieser Lernzirkel nur der Wiederholung galt, dauerte ein Durchgang nur ca. 2 Minuten. Nach einem Wechsel der ganzen Gruppe ins nächste Viertel (im Uhrzeigersinn) sollten die Mädchen nun die Elemente aus dem ersten Viertel um die Elemente des zweiten Viertels ergänzen usw. So wurde dann im letzten Viertel (4.Durchgang) von jeder Gruppe die gesamte Choreographie ausgeführt. Allerdings begann jede Gruppe mit einem anderen Element, was einen sogenannten Kanontanz hervorbrachte. Während des kompletten Lernzirkels lief ein Lied (Supreme/ Robbie Williams), das etwas langsamer war als die Originalmusik (Dance with me/ Debelah Morgan).

Um die Ausführung der gefestigten Abläufe nun zu verbessern, teilte ich den Mädchen folgende Hilfszettel aus (Kopiervorlage s. Anhang). Anhand dieser Vorlage sollten sich die Schülerinnen gegenseitig benoten und verbessern. Dazu teilte ich die Mädchen paarweise zu und sie stellten sich gegenüber, die einen am Trennvorhang, die anderen an der Wand, auf. Nun ließ ich Musik laufen und die zu Bewertenden mussten selbst den Einstieg finden. Ich gab als Anweisung, dass der Ablauf zweimal hintereinander ausgeführt werden sollte und dann bereits die ersten Korrekturen des Partners erfolgen sollten. Dann kam der zweite Durchgang und eine erneute Bewertung. Danach wechselten die Rollen. Zwischendurch wies ich die bewertenden Mädchen an, auch die anderen tanzenden Mädchen zu beobachten und zu vergleichen.

Die Art der Bewertung wurde von den Mädchen sehr gut aufgenommen.

Als Hausaufgabe bekam jede Schülerin ihre Benotung von ihrer Mitschülerin, und von mir die Aufgabe das jeweils am schlechtesten bewertete Kriterium zu Hause zu üben.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
2min		Begrüßung Kurzer Überblick über den Stundenablauf	Motivation der Schülerinnen
6min	Tape-Deck	3er-Gruppen Trojka	Aufwärmen
3min		Spannungsübungen in den 3er-Gruppen	Verbesserung des Körpergefühls
2min	CD-Player 8 Seile Arbeitsblätter	6er-Gruppen Halle mit Seilen vierteilen Jede Gruppe wiederholt auf langsame Musik die Elemente ihres Viertels (s.Blatt)	Wiederholen des Gesamtablaufs
9min	s.oben	3 Durchgänge: Wechsel in das nächste Viertel: Zusammensetzen der Elemente Im 4. Viertel wird somit der Gesamtablauf getanzt (jede Gruppe beginnt mit anderem Element)	
20min	CD-Player Benotungsblätter	Paarweise zusammen: Schülerinnen bewerten sich gegenseitig mit Hilfe der Benotungsblätter	Verbesserung der Ausführung und Festigung der Abfolge
3min		Hausaufgabe Mit Hilfe des eigenen Benotungsblattes Schwachstellen trainieren	Individuelle Verbesserung der eigenen Schwachstellen

3.Stunde: Erweiterung der Jazztanzchoreographie

Da der "Trojka" schon bekannt war und bei den Schülerinnen in der letzten Stunde sehr gut angekommen war, wählte ich ihn in dieser Stunde erneut zum Aufwärmen. Aufgrund der Osterferien war aber eine erneute Demonstration notwendig. Auch die Spannungsübungen aus der 2. Stunde wurden übernommen und ich erkannte deutliche Verbesserungen bei den Schülerinnen. In dieser Stunde sollte die Choreographie erweitert werden.

Nach einer kurzen Demonstration des Gesamtablaufs ohne Musik durch die Lehrkraft, fragte ich die Schülerinnen, wer sich sicher genug fühle, neue Elemente zu erlernen und wer lieber den bekannten Ablauf noch einmal wiederholen wolle. So entstand eine 17er- und eine 9er-Gruppe (Wiederholer).

Als nächstes fragte ich die Schülerinnen, wer von den Fortgeschrittenen bereit sei, mit der anderen Gruppe die Choreographie zu wiederholen. Darauf meldeten sich drei Mädchen.

Ich ging mit den restlichen Schülerinnen in die hintere Hallenhälfte und mit dem Rücken zur Wiederholergruppe vermittelte ich ihnen durch Frontaldemonstration die neuen Elemente.

Die gesamte Choreographie ist im Anhang beschrieben.

Nachdem die gesamte Gruppe den Ablauf beherrschte, folgte nun das Vermitteln der neuen Bewegungsabläufe an ihre Mitschülerinnen. Dazu fanden sich die Mädchen ohne mein Einwirken paarweise bzw. in Dreiergruppen zusammen.

Um den neuen Ablauf zu festigen, stellte ich die Mädchen in vier Reihen á sechs Mädchen am Ende der Halle auf. Die erste Reihe begann und nach einem Durchgang der Gesamtchoreographie setzte die zweite Reihe ein. Am anderen Ende der Halle warteten die Schülerinnen bis alle Reihen angekommen waren, dann folgte der gleiche Ablauf wieder zurück. Insgesamt führte jede Schülerin den Ablauf viermal aus.

Danach teilte ich die Schülerinnen in Sechsergruppen ein und jede hatte ein Hallenviertel zu Verfügung. Bei der Einteilung achtete ich darauf, dass mindestens 1-2 bessere Schülerinnen in jeder Gruppe waren.

Durch erneutes Erweitern der Choreographie um eine Vierteldrehung nach dem letzten Element, konnten die Schülerinnen nun den gesamten Ablauf auf die Originalmusik im Karree tanzen.

In der Abschlussbesprechung wies ich die Mädchen auf die Notenkriterien beim Jazztanz hin.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
2min		Begrüßung Kurzer Überblick über den Stundenablauf	Motivation der Schülerinnen
6min	Tape-Deck	3er-Gruppen Trojka	Aufwärmen
3min		Spannungsübungen in den 3er-Gruppen	Verbesserung des Körpergefühls
10min		2 Gruppen mit dem Rücken zueinander 1. Gruppe (12Sch.) wiederholt Gesamtablauf 2. Gruppe (14Sch.): Durch Lehrerdemonstration Vermittlung neuer Elemente	1. Gruppe: Wiederholen des Gesamtablaufs 2. Gruppe: Erweiterung des Gesamtablaufs
9min		Paarweise zusammen (immer eine Schülerin aus Gruppe 1 mit einer Schülerin aus Gruppe 2) Vermittlung der neuen Elemente durch die Mitschülerinnen	Ganze Klasse erlernt erweiterten Gesamtablauf
12min	CD-Player	Ganze Klasse stellt sich in 4er-Reihen am Ende der Halle auf Tanzen des erweiterten Gesamtablaufs durch die ganze Halle auf Musik Ausführungskorrekturen durch die Lehrerin	Festigung der Abfolge der neuen Elemente Verbesserung der Ausführung
3min	Kopien der Notenkriterien	Austeilen und Erläuterung der Notenkriterien	

Hip-Hop

Da sich Aerobic und Hip-Hop sehr ähnlich sind, lag es nah, zum Aufwärmen im Hip-Hop-Block das schon bekannte LIA-Exercise zu verwenden. Danach folgt jeweils ein kurzes Dehnprogramm. Die Einführungsstunde Hip-Hop fand an einem Donnerstag statt, an dem uns aufgrund des guten Wetters (Jungen wurden im Freien unterrichtet) zwei Hallendrittel zur Verfügung standen. Eigentlich sollte wie jeden Donnerstag in der zweiten Stunde gespielt werden, doch auf Wunsch der Schülerinnen verlängerte ich die Stunde und ließ sie die ganze Doppelstunde tanzen. Auf die Problematik bin ich bereits eingegangen. Auf eine Schülerin, die sich negativ gegenüber dem Tanzen in der zweiten Stunde äußerte, nahm ich dieses Mal keine Rücksicht. In einem kurzen Gespräch mit der betreffenden Schülerin begründete ich meine Entscheidung und so nahm auch sie weiterhin motiviert am Unterricht teil.

Schon zu Beginn der Unterrichtseinheit hatte ich nach Erfahrungen im Hip-Hop-Bereich gefragt und fünf Schülerinnen hatten sich gemeldet. Diese Mädchen nahm ich nach der letzten Jazztanzstunde kurz zur Seite und gab ihnen Blätter mit der Beschreibung von leichten Bewegungsabläufen. Jede erhielt einen anderen Ablauf und auftretende Fragen der Mädchen beantwortete ich sofort. Sie erhielten nun die Aufgabe, die Elemente bis zur nächsten Stunde so zu erlernen, dass sie sie ihren Mitschülerinnen vermitteln können

1.Stunde: Einführungsstunde HipHop / HipHop-Choreographie (90min)

Im Einführungsgespräch wies ich die Schülerinnen auf die Schwerpunkte der Hip-Hop-Einheit hin und bat sie speziell in dieser Einheit, eigene Musik-CDs mit Hip-Hop-Liedern mitzubringen.

Wie schon oben erwähnt, nutzte ich in diesem Block das bereits bekannte LIA-Exercise als Aufwärmprogramm mit Musik (Absolutely everybody/ Vanessa Amorosi). Da uns zwei Hallendrittel zur Verfügung standen, bildete ich zwei Gruppen, die sich mit dem Rücken zueinander versetzt aufstellten. Ich bestimmte pro Gruppe eine Schülerin, die den Ablauf sicher beherrschte und vor der Gruppe tanzte. Gleichzeitig wies ich die Schülerinnen darauf hin, dass der Schwerpunkt auf dem Aufwärmeffekt läge und deshalb die Armchoreographie nur bedingt ausgeführt werden soll. Einige der Schülerinnen, die im Ablauf noch nicht sicher waren, folgten dieser Anregung.

Zum Dehnen ließ ich die Schülerinnen einen großen Kreis bilden und demonstrierte die Übungen in der Kreismitte. Der Schwerpunkt lag hier beim Dehnen des Hals- und Schulterbereichs sowie der Oberschenkelmuskulatur.

Zur erneuten Mobilisation erteilte ich die Aufgabe, auf Musik (Dance Projekt) die drei HIA-Elemente Jogging, Kick gesprungen und Jumping Jack beliebig zu kombinieren und sich damit durch die ganze Halle zu bewegen. In dieser Zeit ließ ich mir von den fünf Schülerinnen (im Folgenden: Instruktorinnen) die vorbereiteten Bewegungsabläufe demonstrieren und gab noch kleine Vermittlungshilfen.

Im Hauptteil der Stunde teilte ich den fünf Instruktorinnen gleich große Gruppen zu und sie begannen mit der Vermittlung der Elemente (s. Anhang).

Zuerst wurde ohne Musik vermittelt und nach ca. 2 Minuten schaltete ich Musik (7Days/ Craig David) ein. Nach weiteren 2 Minuten gingen die Gruppen zur nächsten Instruktorin. Ohne meine Anweisung begannen die Schülerinnen bereits im dritten Durchgang die erlernten Bewegungsabläufe aneinander zu hängen. Um jedoch auch den schwächeren Schülerinnen eine Festigung des Ablaufs zu ermöglichen, vereinigte ich nach dem fünften Durchgang die Gruppen der ersten und der zweiten Instruktorin und die restlichen Gruppen. So entstanden zwei große Gruppen, die jeweils die Bewegungsabläufe ihrer Instruktorinnen aneinander reihten. Nach ca. drei Minuten wechselten die Gruppen. Nach einem weiteren Durchgang von 5 Minuten stellte ich die Instruktorinnen über die gesamte Breite der zwei Hallendrittel in eine Reihe und die restlichen Schülerinnen verteilten sich dahinter. In dieser Aufstellung tanzten die Schülerinnen alle fünf Teile aneinander durch. Als ich nur noch bei einigen Mädchen Schwächen im Ablauf erkennen konnte, ging ich zu der etwas schnelleren Originalmusik (Independent woman Part 1/ Destiny's Child) über. Durch eine Vierteldrehung am Ende der Choreographie ermöglichte ich (wie schon beim Jazztanz) eine fortlaufende Wiederholung des Gesamtablaufs im Karree. Davor verteilte ich jedoch die Instruktorinnen so, dass nach jeder Vierteldrehung mindestens eine vor der Gruppe stand. Ich selbst tanzte auch mit.

Dies war eigentlich als Abschluss der Stunde geplant, da aber so großer Protest der Schülerinnen ertönte, ließ ich mich überreden, den Rest der zweiten Stunde weitertanzen zu lassen. Da ich glaube, dass oft Überforderung der Grund für Unmotiviertheit ist, bot ich nun den noch etwas unsicheren Schülerinnen an, noch einmal die einzelnen Übergänge in einer kleinen Gruppe zu wiederholen. Dem Rest der Mädchen gab ich die Aufgabe, in frei gewählten Kleingruppen (pro Gruppe eine Instruktorin) verschiedene Raumwege für die erlernte Choreographie zu erarbeiten. Als Anregung gab ich die Stichworte: verschiedene Laufwege, andere Aufstellung, unterschiedliche Einsätze usw.

Die Musik lief durchgängig und ich ging mit meiner Gruppe in die hinterste Ecke, da ich den Schwerpunkt auf den Ablauf und nicht auf die Rhythmisierungsfähigkeit setzte. Nach einer viertelstündigen Übungsphase wollte ich eigentlich die Gruppenarbeiten demonstrieren lassen. Aber erstens wäre die Zeit knapp geworden und zweitens hatten zwei der Instructorinnen begonnen, einen externen Hip-Hop-Tanz zu üben, und dies erregte die Aufmerksamkeit der Mitschülerinnen. Also ließ ich die Klasse auf der Bank Platz nehmen und die beiden Schülerinnen die gesamte Choreographie demonstrieren. Ebenso wie die Schülerinnen war ich sehr beeindruckt von der Leistung der beiden Mädchen. Danach entließ ich die Klasse mit folgender Hausaufgabe: Jede Schülerin sollte ein Hip-Hop-Element aus einem beliebigen Musikvideo aussuchen, das sie dann ihren Mitschülerinnen in der nächsten Stunde vermitteln sollte.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
3min		Begrüßung Kurze Einführung in den Tanzstil HipHop	Erkennen der Schwerpunkte des Tanzstils und der Unterschiede zu den anderen Tanzstile
6min	CD-Player	2 Gruppen mit dem Rücken zueinander in 2 Hallendritteln verteilt: LIA-Exercise	Aufwärmen
3min		Großer Kreis: Dehnübungen (Hals- und Schulterbereich, Oberschenkel)	
3min	CD-Player	HIA-Elemente: - Jogging - Kick gesprungen - Jumping Jack	Mobilisation
20min	CD-Player	5 Gruppen mit je einer Instructorin: Vermittlung eines Bewegungsablaufes durch die Instructorin erst ohne, dann mit Musik. 4 Durchgänge: Wechsel zur nächsten Instructorin	Erlernen von HipHop-Grundelementen
10min	CD-Player	2 Gruppen: Gruppe 1 führt die Bewegungsabläufe 1+2 hintereinander aus (Hilfe durch Instructorinnen 1+2) Gruppe 2 führt die Bewegungsabläufe 3, 4+5 hintereinander aus (Hilfe durch Instructorinnen 3, 4+5) Wechsel der Gruppen zu den anderen Instructorinnen	Festigung der Abfolge der neuen Elemente Erlernen des Gesamtablaufs
15min	CD-Player	1 Gruppe (Blockaufstellung) Tanzen des Gesamtablaufs erst mit langsamer, dann mit Originalmusik im Karree	Festigung der Abfolge des Gesamtablaufs Mehrere Durchgänge ohne Pause
15min	CD-Player	5 Gruppen (mit je 1 Instructorin) 1 Gruppe „Wiederholer“	Erarbeiten eines Raumweges Wiederholen des Gesamtablaufs
5min	CD-Player	Klasse sitzt auf Bank 2 Schülerinnen demonstrieren externen HipHop-Tanz	Veranschaulichung des Tanzstils und Motivation der Schülerinnen
5min		Nachbesprechung und Stellen der Hausaufgabe	Erläuterung der Hausaufgabe

2. Stunde: Lernzirkel / Erlernen eigener HipHop-Elemente

In dieser Stunde fehlten acht Schülerinnen aufgrund ihrer Konfirmation am Vortag. Somit waren nur 18 Schülerinnen anwesend.

Nach dem Aufwärmen (LIA-Exercise mit anschließenden Dehnübungen) platzierte ich neun Hütchen in der Hallenmitte im Quadrat. Davor (mit dem Rücken zum Hütchen) stellte sich jeweils eine Schülerin. Die anderen Schülerinnen verteilten sich so, dass an jedem Hütchen zwei Mädchen standen. Nun vermittelten die innen stehenden Mädchen ihre zu Hause erarbeiteten Bewegungen den außen stehenden Mädchen durch Demonstration.

Nach ca. 1 Minute wechselten die äußeren Schülerinnen im Uhrzeigersinn eine Position weiter. Nach acht Durchgängen dieser Art wechselten die innen stehenden Schülerinnen nach außen und wurden somit von der Lehrenden zur Lernenden.

Die Methode solch eines Lernzirkels ist sehr lernintensiv, da jede Schülerin ihre eigene „Lehrerin“ hat. So können in kurzer Zeit sehr viele Bewegungsabläufe vermittelt werden und alle Mädchen haben sowohl die Aufgabe des Lernens als auch die Aufgabe des Lehrens.

Nach Durchführung des gesamten Lernzirkels fragte ich die Mädchen, welche Elemente sie am originellsten fanden. Die drei Beliebtesten wurden noch einmal in versetzter Blockaufstellung von der ganzen Klasse ausgeführt, wobei die jeweilige Schülerin vor der Gruppe stand und die Ausführung der Mitschülerinnen korrigierte. Diese Elemente sollten eigentlich noch in die bisher bekannte Hip-Hop-Choreographie eingebaut werden, doch die Zeit war zu knapp und so musste ich hier abbrechen.

Zur Vorbereitung für die nächste Stunde teilte ich eine Ausarbeitung der Hip-Hop-Choreographie aus, mit der Aufgabe, den Ablauf zu wiederholen. Für die fehlenden Schülerinnen gab ich die Blätter einer Mitschülerin mit.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
2min		Begrüßung Kurzer Stundenüberblick	Motivation der Schülerinnen
5min	CD-Player	LIA-Exercise	Aufwärmen
2min		Dehnübungen (Hals- und Schulterbereich, Oberschenkel)	
27min	9 Hütchen CD-Player	Hütchen werden im Quadrat aufgestellt. Vor jedem Hütchen stehen 2 Schülerinnen. Lernzirkel HipHop-Elemente	Erlernen von HipHop-Elementen durch gegenseitige Vermittlung der Schülerinnen
7min	CD-Player	Gesamte Gruppe führt in versetzter Blockaufstellung die ausgewählten Bewegungsabläufe aus. Die betreffende Schülerin demonstriert und Korrigiert	Festigen der ausgewählten Elemente Verbesserung der Ausführung
2min	Ausarbeitung der bereits bekannten HipHop-Choreographie	Nachbesprechung und Austeilen der Arbeitsblätter (HipHop-Choreographie) zur Wiederholung	Wiederholung der Abfolge bekannten Elemente zur Vorbereitung für die nächste Stunde

3. Stunde: Erweiterung der HipHop-Choreographie mit Elementen der Schülerinnen

Da in der vorhergehenden Stunde acht Mädchen gefehlt hatten, kam ich leider in der letzten Stunde der Unterrichtseinheit Hip-Hop nicht mehr zu meinem ursprünglichen Stundenziel „Erarbeiten eines Raumweges“. Nach Rücksprache mit den Schülerinnen legte ich den Schwerpunkt auf die Wiederholung der in der vorausgegangenen Stunde erlernten Elemente, damit bei der Prüfung für alle Schülerinnen die gleichen Voraussetzungen gegeben waren.

Nach dem Aufwärmen tanzte die ganze Klasse die ursprüngliche Choreographie auf Musik. Da fast alle Schülerinnen den Ablauf beherrschten, fragte ich die Klasse, warum niemand den Ablauf trotz der teilweise langen Zeitspanne dazwischen vergessen habe. Als Antwort äußerten sich die Schülerinnen lobend über meine schriftliche Ausarbeitung (Zitat: „Damit konnte man daheim üben, auch wenn man die Reihenfolge vergessen hatte.“)

Anschließend wiederholten wir die neuen Elemente der letzten Stunde ausführlich und ergänzten damit die ursprüngliche Choreographie (s. Anhang). Demonstriert wurden die neuen Elemente von der jeweiligen Schülerin, die sie auch eingebracht hatte. Eine ansonsten eher schwächere Schülerin tat sich dabei besonders hervor. Von ihr stammte das Bodenelement, das den anderen Schülerinnen viel Spaß bereitete. Allerdings hatte die Schülerin erhebliche Probleme beim Vermitteln des Elementes, so dass ich hier, gerade in Bezug auf den Rhythmus, helfend eingreifen musste. Trotzdem wurde sie für die originelle Idee von ihren Mitschülerinnen gelobt. Diese Reaktion fand ich sehr positiv und hob sie deshalb in der Nachbesprechung noch einmal hervor.

In der Schlussbesprechung teilte ich die Kriterien für Hip-Hop (s. Anhang) aus und beantwortete Fragen der Schülerinnen zur schriftlichen Ausarbeitung.

Stundenverlauf:

Zeit	Materialien	Organisation	Ziele
2min		Begrüßung Kurzer Stundenüberblick	Motivation der Schülerinnen
4min	CD-Player	LIA-Exercise	Aufwärmen
2min		Dehnübungen (Hals- und Schulterbereich, Oberschenkel)	
4min	CD-Player	HipHop-Choreographie	Wiederholung
20min		Versetzte Blockaufstellung Demonstration der neuen Elemente durch die betreffenden Schülerinnen Danach Aneinanderhängen der vier neuen Elemente und Verbindung mit der Choreographie	Zuvor fehlende Schülerinnen erlernen die neuen Elemente Erarbeiten des Gesamt Ablauf
10min	CD-Player	Fortlaufendes Tanzen der gesamten Choreographie im Karree auf Musik	Festigung des Ablaufs
3min	Kopien der Notenkriterien	Schlussbesprechung Austeilen und Erläuterung der Notenkriterien	

7. Literaturverzeichnis

- Bovet / Huwendiek: Leitfaden Schulpraxis, CornelsenVerlag, 3.Auflage, Berlin 2000.
- Günther, Helmut: Jazzdance, Henschelverlag Kunst und Gesellschaft, Berlin 1980.
- McDonald, David G./ A.: Psychological Effects of Aerobic Fitness Training, Springer Hodgdon, James Verlag, New York 1991.
- Kern,U./Söll,W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten, Karl Hofmann Verlag, Schorndorf 1999.
- Paul, Gudrun: Aerobic Training, Wo Sport Spaß macht (DTB), Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1996.
- Rosenberg, Christina: Handbuch für Jazz Dance, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1998.
- Wessel- Therhorn, Dörte: Jazz Dance Training, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1996.
- Westman, Christel: "...und zum Abschluß wollen wir tanzen.", Czwalina Verlag, Hamburg 1996.
- Zimmer, Renate: Spielideen im Jazztanz, K. Hofmann Verlag, Schorndorf 2000.

Anhang

- Kopiervorlage: Grundschrirte Aerobic	22
- Lernzirkel Aerobic LIA: Kopiervorlagen für einzelne Stationen	23
- Kopiervorlage: Gruppeneinteilung (Hausaufgabe)	37
- Low-Impact-Exercise	38
- Ablauf Kasatschok und Trojka	39
- Lernzirkel Jazztanz: Kopiervorlagen für einzelne Stationen	40
- Jazztanzchoreographie	
- Kopiervorlage: Jazztanzchoreographie 1. Teil (ohne Arme)	
- Kopiervorlage: Jazztanzchoreographie 2. Teil (mit Arme)	
- Hip-Hop-Choreographie	46
- Beispiel einer Ergänzung der Choreographie mit Elementen von Schülerinnen	48
- Lernzirkel Hip-Hop: Kopiervorlagen für einzelne Stationen	
- Kopiervorlage: Kriterien der unterschiedlichen Tanzstile für die Notengebung	53
- Geeignete Musikstücke	54
- Kopiervorlage: Benotungszettel	55

Grundschritte Aerobic

Low-Impact (LIA)

March	Marschieren am Ort (mit leichtem Knieheben)
Walk	Marschieren im Raum (vorwärts/rückwärts/diagonal/ im Kreis usw.)
Straddle	Schmales und breites Gehen im Wechsel am Ort
Step touch	Schritt zur Seite (oder vorwärts oder rückwärts) und anderes Bein ransetzten ohne Gewichtsverlagerung (Tap). Verdoppelte seitliche Ausführung heißt Double Step Touch.
V-Step	Füße führen ein V-förmiges Muster auf dem Boden aus. Die ersten beiden Schritte werden weiter auseinander und nach vorne gesetzt (Füße und Knie zeigen leicht nach außen), die letzten beiden Schritte werden wieder eng zusammen und nach rückwärts gesetzt.
Heel Touch	Ferse unbelastet vorne aufsetzen
Side to Side	Aus der Grundposition (geöffnete, leicht gebeugte Beine) Strecken der Beine mit Gewichtsverlagerung auf ein Bein. Gleichzeitiges Auftippen der Fußspitze des entlasteten Beines. (kurz: tief - streck)
Leg Curl	Wie Side to Side nur anstatt Auftippen der Fußspitze das entlastete Bein nach hinten abwinkeln (ungefähr bis zur Waagrechten).
Lunge	Ausfallschritt zur Seite bzw. diagonal nach hinten. Ferse des gestreckten, ausfallenden Beines berührt den Boden nicht, aber trotzdem wird das Gewicht zur Mitte verlagert.
Grapevine	Schritt seitwärts diagonal, 2.Schritt hinten kreuzen, 3.Schritt seitwärts, 4.Schritt Tap. (kurz: seit - kreuz rück – seit – ran)
Mambo	Wiegeschritt vorwärts
Pivot Turn	Aus dem Mammoschritt entwickelte Drehung am Ort (ähnlich Sternschritt).

High-Impact (HIA)

Jogging	Laufen auf der Stelle
Knee Lift	Ein Bein gebeugt nach vorne anheben, bis das Knie ungefähr auf Hüfthöhe ist. Ausführung: gesprungen!
Kick	Bein nach vorne kicken. Ausführung: gesprungen!
Scoop	gesprungener Step Touch
Jumping Jack	Hampelmann

Quelle: G.Paul, Aerobic Training, Wo Sport Spaß macht (DTB), Meyer&Meyer Verlag

Lernzirkel

- Station 1: March
Walk vorw./rückw.
- Station 2: Step Touch/Double Step Touch
Heel Touch
- Station 3: Side to Side kurz: tief-streck
- Station 4: Scoop (gesprungener Step Touch)
- Station 5: V-Step (V-Schritt)
- Station 6: Lunge (Ausfallschritt diagonal nach hinten)
- Station 7: Kick gesprungen
Knee Lift gesprungen
- Station 8: Leg Curl (wie Side to Side mit nach hinten angewinkeltem Bein)
- Station 9: Pivot Turn (ähnlich Sternschritt)
+ V-Step
- Station10: Jumping Jack (Hampelmann)
- Station 11: Grapevine kurz: seit – kreuz rück – seit – ran
- Station 12: Straddle (schmales und breites Gehen am Ort)
- Station 13: Jogging

Station 1

March

Walk

vorw./rückw.

Station 2

**Step Touch
/Double Step
Touch**

Heel Touch

Station 3

Side to Side

**kurz:
tief-Streck**

Station 4

Scoop

**(gesprungener
Step Touch)**

Station 5

V-Step

(V-Schritt)

Station 6

Lunge

(Ausfallschritt
diagonal nach
hinten)

Station 7

**Kick
gesprungen**

**Knee Lift
gesprungen**

Station 8

**Leg Curl
(wie Side to
Side mit nach
hinten ange-
winkeltem
Bein)**

Station 9

**Pivot Turn
(ähnlich
Sternschritt)
+V-Step**

Station 10

**Jumping
Jack
(Hampel-
mann)**

Station 11

Grapevine

kurz:

seit-

kreuz rück-

seit-ran

Station 12

Straddle

**(schmales und
breites Gehen
am Ort)**

Station 13

Jogging

<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 1</u> 4x Walk vorwärts 2x Step Touch 4x Walk rückwärts 2x Step Touch</p>	<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 5</u> 4x Lunge</p>
<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 2</u> 2x Grapevine</p>	<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 6</u> 1x Pivot Turn 4x March</p>
<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 3</u> 4x Leg Curl</p>	<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 7</u> 8x Straddle</p>
<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 4</u> 2x V-Step</p>	<p style="text-align: center;"><u>Gruppe 8</u> 4x Side to Side</p>

Low-Impact-Exercise

1. 1-8: 8x March
2. 1-8: 4x Walk vorw. 2x Step Touch
3. 1-8: 4x Walk rückw. 2x Step Touch
4. 1-8: 2x Grapevine
5. 1-8: 4x Leg Curl
6. 1-8: 2x V-Step
7. 1-8: 4x Lunge
8. 1-8: 1x Pivot Turn 4x March
9. 1-8: 8x Straddle
10. 1-8: 4x Side to Side

Ablauf Kasatschok

1. Teil:

- 1-4: Beine: 4x anfersendes Laufen
Arme: auf 1,2: klatsch, klatsch; auf 3,4: Hüftstütz
5-8: Wdh.
1-4: Wdh.
5-8: 4x Schlusstrutscher rückwärts mit Arme verschränkt in Vorhalte
- 1-4: Beine: 4x anfersendes Laufen
Arme: auf 1,2: klatsch, klatsch; auf 3,4: Hüftstütz
5-8: Wdh.
1-4: Wdh.
5-8: 4x Schlusstrutscher rückwärts mit Arme verschränkt in Vorhalte

2. Teil:

- 1-8: 4x Kick gesprungen (abwechselnd rechts, links)
1-8: Wdh.
1-8: gegen den Uhrzeigersinn laufen (Arme: Hüft-Stütz)
1-8: Wdh.
1-8: im Uhrzeigersinn laufen (Arme: Hüft-Stütz)
1-8: Wdh.

Wiederholung 1. Teil

3. Teil:

- 1-4: mit geschlossenen Beinen in die Hocke gehen
1-4: rechtes Bein nach außen setzen (Arme: Hochhalte)
1-4: mit geschlossenen Beinen in die Hocke gehen
1-4: linkes Bein nach außen setzen (Arme: Hochhalte)
1-4: mit geschlossenen Beinen in die Hocke gehen
1-4: rechtes Bein nach außen setzen (Arme: Hochhalte)
1-4: mit geschlossenen Beinen in die Hocke gehen
1-4: linkes Bein nach außen setzen (Arme: Hochhalte)

Wiederholung 1. Teil

Wiederholung 2. Teil

Wiederholung 1. Teil

Wiederholung 3. Teil

Wiederholung 1. Teil

Ablauf Trojka

(zitiert nach Kern/Söll, S.127)

Die Klasse steht in Dreiergruppen auf einer Kreisbahn (z.B. entlang einer Spielfeldmarkierung), linke Schulter zur Kreismitte. Jede Dreiergruppe besteht aus einem „Kutscher“ in der Mitte und zwei „Pferden“, die er an den Händen gefasst hat. Der Tanz enthält nur Laufschrte und ist damit sehr schnell und wild.

- 1-4: 16 Laufschrte in Tanzrichtung;
5-6: Mitteltänzer und linker Außentänzer heben die Hände zum „Tor“,
der rechte Außentänzer läuft mit acht Schritten hindurch und wieder zurück
zum Ausgangspunkt;
7-8: dasselbe zur anderen Seite (der linke Außentänzer läuft),
dann Handfassen zum Dreierkreis;
9-11: zwölf Laufschrte im Uhrzeigersinn,
12: drei Stampfschrte auf der Stelle;
13-15: zwölf Laufschrte gegen den Uhrzeigersinn,
16: zwei Stampfschrte auf der Stelle, öffnen zur Ausgangsstellung.

Der Gesamt Ablauf wird mehrmals wiederholt.

**Kreuzschritt rechts
vor, linkes Bein
gestreckt tip zur
Seite,**

**Kreuzschritt link
vor, rechtes Bein
gestreckt tip zur
Seite.**

(2x jede Seite)

**1/1 Schrittdrehung
seitwärts nach rechts,
Tap links,**

**1/1 Schrittdrehung
seitwärts nach links,
Tap rechts.**

**Chassée rechts
diagonal nach vorne,
Chassée links
diagonal nach vorne,**

**1x V-Schritt mit
rechts beginnend.**

**Chassée rechts
seitwärts,
Wiegeschritt links
zurück,**

**Chassée links
seitwärts,
Wiegeschritt rechts
zurück.**

Jazztanz-Choreographie

- 1.1-8: Kreuzschritt rechts vor, linkes Bein gestreckt tip zur Seite, Kreuzschritt links vor, rechtes Bein gestreckt tip zur Seite.(2x jede Seite)
- 2.1-8: 1/1 Schrittdrehung seitwärts nach rechts, Tap links,
1/1 Schrittdrehung seitwärts nach links, Tap rechts.
- 3.1-8: Chassée rechts diagonal nach vorne, Chassée links diagonal nach vorne,
1x V-Schritt mit rechts beginnend.
- 4.1-8: Chassée rechts seitwärts, Wiegeschritt links zurück,
Chassée links seitwärts, Wiegeschritt rechts zurück.
- 5.1-8: 3x Sternschritt mit Standbein links und Drehung nach links. Rechtes Bein vor beginnt, auf 4 Bein ranstellen und Blick nach vorne.
Linker Arm Hochhalte; rechter Arm Seithalte.
- 6.1-8: 2.Position (Beine geöffnet; Fußspitzen ausgedreht); Hüfte links, rechts, links, rechts.
Halbes Tempo: Hüfte links, rechts.
Rechte Hand auf linke Hüfte, linke Hand auf rechte Hüfte, linke Hand nach oben, rechte Hand nach oben.
- 7.1-8: 2x Kick-ball-change rechts.
Danach: rechte Schulter kreist zurück, linke Schulter kreist zurück.
- 8.1-8: 4x Side to Side (nach rechts beginnen).
Bei Side to Side nach rechts: Rechter Arm in Hochhalte, linker Arm in Vorhalte. Nach links: Linker Arm in Hochhalte, rechter Arm in Vorhalte.

Kreuzschritt rechts vor, linkes Bein gestreckt tip zur Seite, Kreuzschritt links vor, rechtes Bein gestreckt tip zur Seite. (2x jede Seite)	1/1 Schrittdrehung seitwärts nach rechts, Tap links, 1/1 Schrittdrehung seitwärts nach links, Tap rechts.
Chassée rechts seitwärts, Wiegeschritt links zurück, Chassée links seitwärts, Wiegeschritt rechts zurück.	Chassée rechts diagonal nach vorne, Chassée links diagonal nach vorne, 1x V-Schritt mit rechts beginnend.

Kreuzschritt rechts vor, linkes Bein gestreckt tip zur Seite, Kreuzschritt links vor, rechtes Bein gestreckt tip zur Seite. (2x jede Seite)	1/1 Schrittdrehung seitwärts nach rechts, Tap links, 1/1 Schrittdrehung seitwärts nach links, Tap rechts.
Chassée rechts seitwärts, Wiegeschritt links zurück, Chassée links seitwärts, Wiegeschritt rechts zurück.	Chassée rechts diagonal nach vorne, Chassée links diagonal nach vorne, 1x V-Schritt mit rechts beginnend.

<p>Kreuzschritt rechts vor, linkes Bein gestreckt tip zur Seite, Kreuzschritt links vor, rechtes Bein gestreckt tip zur Seite. (2x jede Seite)</p>	<p>1/1 Schrittdrehung seitwärts nach rechts, Tap links, 1/1 Schrittdrehung seitwärts nach links, Tap rechts.</p>
<p>Chassée rechts seitwärts, Wiegeschritt links zurück, Chassée links seitwärts, Wiegeschritt rechts zurück.</p>	<p>Chassée rechts diagonal nach vorne, Chassée links diagonal nach vorne, 1x V-Schritt mit rechts beginnend.</p>

<p>3x Sternschritt mit Standbein links und Drehung nach links. Rechtes Bein vor beginnt, auf 4 Bein ranstellen und Blick nach vorne.</p> <p>Linker Arm Hochhalte; rechter Arm Seithalte.</p>	<p>2.Position (Beine geöffnet; Fußspitzen ausgedreht); Hüfte links, rechts, links, rechts. Halbes Tempo: Hüfte links, rechts.</p> <p>Rechte Hand auf linke Hüfte, linke Hand auf rechte Hüfte, linke Hand nach oben, rechte Hand nach oben.</p>
<p>4x Side to Side (nach rechts beginnen).</p> <p>Bei Side to Side nach rechts: Rechter Arm in Hochhalte, linker Arm in Vorhalte. Nach links: umgekehrt.</p>	<p>2x Kick-ball-change rechts.</p> <p>Danach: rechte Schulter kreist zurück, linke Schulter kreist zurück.</p>

<p>3x Sternschritt mit Standbein links und Drehung nach links. Rechtes Bein vor beginnt, auf 4 Bein ranstellen und Blick nach vorne.</p> <p>Linker Arm Hochhalte; rechter Arm Seithalte.</p>	<p>2.Position (Beine geöffnet; Fußspitzen ausgedreht); Hüfte links, rechts, links, rechts. Halbes Tempo: Hüfte links, rechts.</p> <p>Rechte Hand auf linke Hüfte, linke Hand auf rechte Hüfte, linke Hand nach oben, rechte Hand nach oben.</p>
<p>4x Side to Side (nach rechts beginnen).</p> <p>Bei Side to Side nach rechts: Rechter Arm in Hochhalte, linker Arm in Vorhalte. Nach links: umgekehrt.</p>	<p>2x Kick-ball-change rechts.</p> <p>Danach: rechte Schulter kreist zurück, linke Schulter kreist zurück.</p>

<p>3x Sternschritt mit Standbein links und Drehung nach links. Rechtes Bein vor beginnt, auf 4 Bein ranstellen und Blick nach vorne.</p> <p>Linker Arm Hochhalte; rechter Arm Seithalte.</p>	<p>2.Position (Beine geöffnet; Fußspitzen ausgedreht); Hüfte links, rechts, links, rechts. Halbes Tempo: Hüfte links, rechts.</p> <p>Rechte Hand auf linke Hüfte, linke Hand auf rechte Hüfte, linke Hand nach oben, rechte Hand nach oben.</p>
<p>4x Side to Side (nach rechts beginnen).</p> <p>Bei Side to Side nach rechts: Rechter Arm in Hochhalte, linker Arm in Vorhalte. Nach links: umgekehrt.</p>	<p>2x Kick-ball-change rechts.</p> <p>Danach: rechte Schulter kreist zurück, linke Schulter kreist zurück.</p>

HipHop-Choreographie

- 1.1-8:** 1-3: 3 Schritte vorwärts (re, li, re)
auf 4: Schritt li zur Seite -> 2.Position pliée (Beine gebeugt)
5-6: 2x Twist Oberkörper langsam (re, li)
7+8: 3x Twist Oberkörper schnell (re, li, re)
- 2.1-8:** auf 1: Überkreuzschritt li vor re
auf 2: beidbeinige 1/1 Drehung über re
auf 3: re Bein re zur Seite setzen
auf 4: li Bein li zur Seite setzen
auf 5: Kopf blickt nach re unten, re Hand auf Kopf legen,
li Arm seitwärts strecken
auf 6: Kopf blickt nach li unten, li Hand auf Kopf legen, re Arm
seitwärts strecken
7+8: re Knie „rein-raus-rein“-drehen
- 3.1-8:** 1-8: 2x Boxstep re überkreuzt
- 4.1-8:** 1-8: 2x Grapevine, bei „kreuz-rück“ Arme vorne anwinkeln
und Oberkörper leicht nach hinten neigen
- 5.1-8:** 1-4: 2x Step Touch gesprungen diagonal nach vorne (re, li),
beim Schlusssprung klatschen
5-7: Kick re, li, re, Gegenarm boxt vor
auf 8: re kreuzt vor li
- 6.1-8:** auf 1: 3/4 Drehung über li
auf 2: Kick li, Gegenarm boxt vor
auf 3: li Bein hinten rück abstellen
auf 4: 1/4 Drehung über li -> 2.Position pliée mit Blick nach
vorne
5-8: re Arm vor tief, li Arm vor tief überkreuz,
re Arm rück tief, li Arm rück tief überkreuz
- 7.1-8:** 1-4: 2x Step Touch gesprungen diagonal nach hinten (re, li),
beim Schlusssprung klatschen
5-7: Kick re, li, re, Gegenarm boxt vor
auf 8: re kreuzt vor li
- 8.1-8:** auf 1: 3/4 Drehung über li
auf 2: Kick li, Gegenarm boxt vor
auf 3: li Bein hinten rück abstellen
auf 4: 1/4 Drehung über li -> 2.Position pliée mit Blick nach
vorne
5-8: re Arm vor tief, li Arm vor tief überkreuz,
re Arm rück tief, li Arm rück tief überkreuz

9.1-8:

1-4: re Arm vor tief, li Arm vor tief überkreuz,
re Arm rück tief, li Arm rück tief überkreuz
auf 5: Sprung: Beine in der Luft anwinkeln und schließen
Landung: 2.Position pliée
auf 6: Arme überkreuzt nach vorne unten strecken
auf 7: Arme nach hinten unten strecken
auf 8: Schlußsprung und gleichzeitig Arme rechtwinklig nach oben

10.1-8:

auf 1: re Bein re zur Seite setzen
auf 2: li Bein li zur Seite setzen
auf 3: in die offene Hocke gehen, re Hand vorne auf Boden
auf 4: in die Brücke rücklings, Stütz auf li Hand
5-6: Hüfte hoch-runter
7-8: in den Stand aufrichten

11.1-8:

1-4: Lunge re, re Arm angewinkelt zur Seite
Lunge li, li Arm angewinkelt zur Seite
auf 5: Kick re vor hoch, Arme nach vorne strecken
auf 6: re Bein hinten abstellen und gleichzeitig in die Hocke gehen, re Hand
stützt auf Boden
auf 7: Beine strecken, re Hand bleibt am Boden
auf 8: Aufrichten

- 1-3: 3 Schritte vorwärts
(re, li, re)
- auf 4: Schritt li zur Seite
-> 2.Position pliéé
(Beine gebeugt)
- 5-6: 2x Twist Oberkörper
langsam (re, li)
- 7+8: 3x Twist Oberkörper
schnell (re, li, re)

auf 1: Überkreuzschritt li vor re

auf 2: beidbeinige 1/1 Drehung über li

auf 3: re Bein re zur Seite setzen

auf 4: li Bein li zur Seite setzen

auf 5: Kopf blickt nach re unten,
re Hand auf Kopf legen, li Arm
seitwärts strecken

auf 6: Kopf blickt nach li unten,
li Hand auf Kopf legen, re Arm
seitwärts strecken

7+8: re Knie „rein-raus-rein“-drehen

1-8: 2x Boxstep
re überkreuzt

1-8: 2x Grapevine,
bei „kreuz-rück“
Arme vorne anwinkeln
und Oberkörper leicht
nach hinten neigen

1-4: 2x Step Touch gesprungen
diagonal nach vorne
(re, li), beim
Schlusssprung klatschen.

5-7: Kick re, li, re,
Gegenarm boxt vor

auf 8: re kreuzt vor li

auf 1: 3/4 Drehung über li

auf 2: Kick li, Gegenarm boxt
vor

auf 3: li Bein hinten rück
abstellen

auf 4: 1/4 Drehung über li
↳ 2.Position pliéé mit
Blick nach vorne

5-8: re Arm vor tief, li Arm
vor tief überkreuz,
re Arm rück tief, li Arm
rück tief überkreuz

Kriterien der unterschiedlichen Tanzstile für die Notengebung

Allgemein: Die aus dem Unterricht bekannten Exercises dürfen, müssen aber nicht verwendet werden! Es können auch nur Teile übernommen und mit euren Ideen ergänzt werden.

AEROBIC

Aufgabe: Schriftliche Ausarbeitung¹ und Demonstration eines LOW-Impact-Exercise oder High-Impact-Exercise mit Arm-Choreographie auf passende Musik. Das Exercise muss aus mind. 8 verschiedene Elementen bestehen und mind. acht 8er-Zeiten lang sein. Wenn überhaupt sollten LIA- und HIA-Elemente nur sinnvoll gemischt werden.

In der Prüfung muss das gesamte Exercise 3mal hintereinander ohne Pause demonstriert werden.

Zusätzliche Kriterien: Raumweg!, Platzwechsel, Musikwahl, Rhythmusfähigkeit, Ausdruck, Flüssigkeit der Übergänge

JAZZTANZ

Aufgabe: Schriftliche Ausarbeitung¹ und Demonstration eines Exercise mit Elementen aus dem Jazztanz und Arm-Choreographie auf passende Musik. Das Exercise muss aus mind. 6 verschiedenen Elementen bestehen und mind. sechs 8er-Zeiten lang sein.

In der Prüfung muss das gesamte Exercise 3mal hintereinander ohne Pause demonstriert werden.

Beim Jazztanz wird besonderen Wert auf die Ausführung und die Ganzkörperspannung gelegt!

Zusätzliche Kriterien: Raumweg, Platzwechsel, Musikwahl, Rhythmusfähigkeit, Ausdruck, Flüssigkeit der Übergänge

HIPHOP

Aufgabe: Schriftliche Ausarbeitung¹ und Demonstration eines Exercise mit HipHop-Elementen und Arm-Choreographie auf passende Musik. Das Exercise muss aus mind. 12 verschiedenen Elementen bestehen und mind. acht 8er-Zeiten lang sein.

In der Prüfung muss das gesamte Exercise 3mal hintereinander ohne Pause demonstriert werden.

Beim HipHop wird besonderen Wert auf die Rhythmusfähigkeit gelegt!

Zusätzliche Kriterien: Raumweg, Platzwechsel, Musikwahl, Rhythmusfähigkeit, Ausdruck, Flüssigkeit der Übergänge

¹ Bei schriftlichen Ausarbeitung wird großen Wert auf die richtige Einteilung in 8er-Zeiten gelegt.

Bsp.: 1. 1-8: 4x Walk vorw. 2x Step touch

2. 1-8: 4x Walk rückw. 2x Step touch

3. 1-8: usw.

Die bekannten Begriffe benutzen und die Beschreibung der Arme nicht vergessen!

Verwendete Musikstücke

Für den Aerobic-Block empfehlen sich spezielle CDs. Bei diesen dauern die Lieder jeweils nur ca. 2 Minuten und gehen fließend ineinander über. Meistens sind sie in drei Blöcke unterteilt: LIA-Block, HIA-Block, Cool-Down-Block. Das Tempo innerhalb eines solchen Blocks ist dann jeweils gleichbleibend. Die von mir verwendete CD dieser Art heißt Dance-Project.

Aerobic-Block:

1. Lernzirkel: Dance-Project (LIA-Block)
2. LIA-Choreographie: Absolutely everybody / Vanessa Amorosi
Why oh Why / ATC
3. HIA-Zirkel: Dance-Projekt (HIA-Block)

Jazztanz-Block:

1. Jazztanz-Choreographie: Dance with me / Debelah Morgan
2. Übungsphasen langsam: For the lonely / Sweetbox
Supreme / Robbie Williams
3. Übungsphasen schnell: Daylight in your eyes / No angels

HipHop-Block:

1. HipHop-Choreographie: It wasn't me / Shaggy
No scrubs / TLC
2. Übungsphasen langsam: 7 Days / Craig David
Case of the Ex / Mya
3. Übungsphasen schnell: Who's that girl / Eve
Independent Woman Part 1 / Destiny's Child
Survivor / Destiny's Child

Name: _____

	1	2	3
Spannung (Beine/Arme)	/	/	/
Flüssigkeit der Übergänge			
Gesamteindruck			

Name: _____

	1	2	3
Spannung (Beine/Arme)	/	/	/
Flüssigkeit der Übergänge			
Gesamteindruck			

Name: _____

	1	2	3
Spannung (Beine/Arme)	/	/	/
Flüssigkeit der Übergänge			
Gesamteindruck			