

# Jumpstyle als Ausdauer Tanz

David Katzer, Martin-Luther-Schule, Rimbach

(aus sportpädagogik H2/2009, Friedrich Verlag GmbH Seelze)

Jumpstyle ist ein neuer Trend auf europäischen Tanzflächen. Auch wenn die musikalischen Wurzeln des Jumpstyle in die USA reichen, so liegt das Epizentrum des neuen Einzel-, Partner- und Gruppentanzes zu den schnellen, wuchtigen Technobeats in Belgien und den Niederlanden. In Deutschland, wie auch weltweit, findet die Bewegung immer mehr Anhänger. Die Faszination des beinbetonten Tanzstils ist zum einen durch die spektakuläre Abfolge von Sprüngen (*jumps*), Tritten (*kicks*) und Drehungen (*turns*) zu erklären, zum anderen durch den leichten Einstieg in die Grundschriffe (*basics*). Die Jugendkultur des Jumpstyle benötigt weder geschultes Personal, noch ist das Tanzen an einen festen Ort wie Diskotheken oder gar Tanzschulen gebunden. Auch wenn diese Jugendkultur zunehmend kommerzielle und organisatorische Strukturen aufweist, so ist die rasche Verbreitung vor allem auf die clevere und informelle Nutzung von Internetportalen, wie z.B. *youtube* oder *myvideo*, zum Austausch von selbstgedrehten Tanzchoreographien und selbstkomponierten Musiktiteln zurückzuführen.

## Der Sportlehrer als Vortänzer?

Der bekannteste Jumper und sogenannte „Vater“ der jungen Szene ist der gerade mal 19 jährige Niederländer Patrick „Jumper“ Mantizz, der mit seiner bereits millionenfach angeklickten Homepage den Jumpstyle in die Welt tragen möchte. Wenn der Jumpstyle-Vater und Guru in diesem Alter bereits eine so große Tanzgemeinde auf die Beine stellen konnte, klingen Bedenken tanzunerfahrener Sportlehrer, Ähnliches mit einer Klasse zu erreichen, gar nicht so abwegig. Denn die Tanzsprünge sehen zwar auf den ersten Blick einfach aus, doch die hohe Beatzahl von ungefähr 150 Schlägen pro Minute und die rasante Abfolge der einzelnen Elemente wollen erst einmal beherrscht werden, um all zu viele Knoten in den Lehrerbeinen zu verhindern. Allerdings ist die motivierende Wirkung des Lehrervorbildes gerade bei einem so schülernahen Bewegungsinhalt nicht zu unterschätzen. Die Bereitschaft einen „coolen“ Technotanz im Unterricht zu thematisieren

und der Mut eine fremde Bewegung zu demonstrieren wiegt bei den Schülerinnen und Schülern eine nicht perfekte (und ohnehin kaum authentische) Vorführung allemal auf.

Für die Einführung der Grundsprünge und neuer Elemente ist die angeleitete, zeitlupehafte Demonstration am effektivsten. Die Trockenübungen sollten erst mit Musik begleitet werden, wenn die isolierten Bewegungen mehrere Male ohne Unterbrechung wiederholt werden können. Der Einsatz von Musik stellt die Tänzer dann vor die erste größere Herausforderung, ob die Sprünge schon dem Zeitdruck der schnellen Bassschläge standhalten. Empfehlenswert ist eine gemeinsame, lehrerzentrierte Erwärmungsphase, in der isolierte Elemente oder einfache Sprungverbindungen in Intervallen von etwa einer Minute getanzt werden. Damit können gleich mehrere Ziele erreicht werden: Zum einen wird ein allgemeines Grundrepertoire gesichert, indem man aus dem Augenwinkel beobachtet, wer den Takt noch nicht halten kann oder bei bestimmten Bewegungen Probleme hat. Zum anderen können in den Intervallpausen auch einfache neue Sprünge vorgeführt werden, auf die in anderen Unterrichtsphasen zurückgegriffen werden kann. Und schließlich wird je nach Länge der Intervalle (s.u.) auch ein intensiver Ausdauerreiz gesetzt.

## Jumpstyle als intensives Ausdauertraining

Auch wenn Jumpstyler überwiegend auf einem Fleck bleiben und sich nicht nennenswert fortbewegen, so gibt es neben dem geringen Platzbedarf und der Hallentauglichkeit einen weiteren gewichtigen Grund, diesen Tanz mit Kindern und Jugendlichen durchzuführen: Ohne dass die Schülerinnen und Schüler es als solches wahrnehmen, absolvieren sie ein intensives Intervalltraining, das je nach Dauer etwa 300m Läufen im Stadion entspricht. Sobald sie in der Lage sind, eine Abfolge aus einfachen Sprüngen fortlaufend im Takt zu wiederholen, macht sich sehr schnell die Beanspruchung des Herzkreislauf-Systems bemerkbar. Bereits nach wenigen Takten pochen die Her-

zen und das Schwitzen ist vorprogrammiert, und das selbst wenn noch nicht mal ein Technosong in voller Länge (ca. 3 min) durchgetanzt wird (die Pulswerte während eines einminütigen Intervalls mit 14 und 15 jährigen in einer neunten Klasse lagen zwischen 150 und 180 Schlägen/Minute).

Die Monotonie eines Ausdauerlaufes wird durch die flotte Musik und die hohe kognitive Anforderung für das Erlernen einer koordinativ anspruchsvollen Bewegung in weite Ferne gerückt. Da jede Aktion einen Sprung beinhaltet, liegt die Beanspruchung im oberen aeroben Bereich oder auch darüber. Abgesehen davon, dass die hohe Bewegungsfrequenz und hohe Beatzahl das charakteristische Merkmal des Jumpstyle z.B. in Abgrenzung vom Hip-Hop darstellt, wäre die Reduzierung der Beatzahl ohnehin nur begrenzt wirksam – das eigene Körpergewicht muss fortlaufend vom Boden katapultiert werden. Die Intensität lässt sich nur über die Belastungsdauer und -dichte steuern, manche Lieder sehen eine kurze Verschnaufpause vor. Als sehr empfehlenswert hat sich das Zuschneiden und Bespielen von Musik auf ein Speichermedium (CD, mp3-Player, Memory-Stick) herausgestellt. Auf diese Weise können einerseits Intervalle und Pausen exakt bestimmt werden, andererseits entfällt das lästige Stoppen der Zeit sowie das Hasten zur Musikanlage, um die Wiedergabe zu unterbrechen. Als Lehrkraft gewinnt man in den Pausen mehr Zeit und Ruhe, um die nächste Sprungübung anzukündigen, und durch den vorgegebenen und wiederholbaren Ablauf erhält die Lerngruppe eine feste Struktur mit Wiedererkennungswert. Eine Taktung von 60 Sekunden Belastung zu 30 Sekunden Pause zum Verschnaufen und Ansagen der folgenden Übung hat sich als praktikabel erwiesen. Ein Jumpstyle Tutorial für die Einführung von einzelnen Elementen oder für die Erwärmung im Sportunterricht kann mit dem Stichwort „MLS Jumpstyle Erwärmung“ bei *youtube* gefunden werden.

Die vorrangig zutreffende Trainingsmethode im Jumpstyle ist daher die intensive, bei fortgeschrittenem Können und ausgeprägterer Ausdauerleistungs-

fähigkeit auch die extensive Intervallmethode. Ein aerobes Ausdauertraining mit der Dauermethode („Laufen ohne zu schnaufen.“, >30 min Belastungszeit) als zentrale Trainingsform ist für das *Jumpstyle*-Tanzen abgeschlossen.

Schüler sind mit Internet- oder Audioeditor-Anwendungen Lehrern oftmals voraus; wer sich dennoch die Musik selbst zuschneiden möchte, kann dies auf einfache Weise mit dem kostenlosen Audioprogramm *Audacity* ausprobieren: Eine sehr gute Beschreibung von der Installation bis zu den ersten Arbeitsschritten gibt es unter <http://www.lehrer-online.de/nl-audacity.php> als pdf-Datei ‚*Audacity Tutorial*‘.

*Jumpstyle* übt auf die meisten Kinder und Jugendlichen im Sportunterricht eine große Faszination aus und stellt eine willkommene Abwechslung innerhalb einer Unterrichtseinheit zur Ausdauer-schulung dar. Wenn nicht die kreative Gestaltung einer Choreographie im Mittelpunkt steht, sondern der Ausdaueraspekt, so wird *Jumpstyle* wegen der hohen Intensität realistisch nur eine Unterrichtsphase, wie z.B. die Erwärmung ausfüllen. Denkbar ist aber auch die Kopplung mit anderen Ausdauersportarten in Form eines Intervalltrainings, bei dem die *Jumpstyle*-Tanz-einlagen die intensiven Belastungsintervalle füllen und von Entlastungsphasen z.B. mit lockerem Traben gefolgt werden.

### Jugend(lern-)kultur

Die Wissensweitergabe erfolgt in dieser Jugendszene vor allem mit Hilfe von angeleiteten Videos (*jumpstyle tutorials*), die zuhauf bei Internetportalen z.B. unter [www.youtube.com](http://www.youtube.com) oder [www.myvideo.de](http://www.myvideo.de) kostenfrei angeschaut oder auch für Präsentationszwecke im Unterricht mit dem kostenlosen *Real Player* (<http://www.europe.real.com/player/win/>) auf den eigenen oder einen Schul-Laptop geladen werden können.

Um den informellen und lässigen Charakter des *Jumpstyle* zu erhalten, bedient man sich für die Behandlung im Unterricht idealerweise der originären Vermittlungsmethoden der Szene. Ist z.B. das klassische Aerobic fast ausschließlich lehrerzentriert, so lernen neue Jumper großteils autodidaktisch oder in informeller Partner- und Kleingruppenarbeit. Durch das leicht zu-

gängliche Informationsmaterial im Internet bieten sich selbstständige Lernmethoden ebenso an wie die Einbindung der Medienkompetenz der Jugendlichen. Bei der Ankündigung einer Hausaufgabe im Sport schaut man als Lehrer zunächst einmal in ziemlich perplexen Gesichtern, jedoch ist die Neugier geweckt, wenn sie aus einer Videorecherche bei *youtube* im Internet besteht. Dazu wurde eine Internetadresse mit einem bestimmten *Jumpstyle Tutorial* vorgegeben und mit der Aufgabe verbunden, die Tanzabfolge zu Hause zu studieren. Diese diente dann als Vorlage für die nächste Stunde und half besonders denen, die sich unter Beobachtung überwinden mussten, die Tanzfläche zu betreten. Die vielen neuen Elemente in den Kleingruppenchoreographien waren der erfreuliche Beweis für die zusätzliche Heimarbeit.

Mädchen wünschen sich zwar häufig eine stärkere Berücksichtigung von tänzerischen Inhalten im Sportunterricht, bei den Internetvideos ist allerdings eine deutliche männliche Dominanz festzustellen. Unabhängig von stereotypen Rollenbetrachtungen war die Freude über den neuartigen Tanz im Unterricht auffallend emanzipiert. Die Erfahrungen in mehreren pubertären Klassen der Mittelstufe haben jedenfalls gezeigt, dass mit diesem Bewegungsinhalt ein ungezwungenes Zusammenarbeiten der Geschlechter im Sinne eines koedukativen Sportunterrichts ohne nennenswerte Probleme möglich ist. *Jumpstyle* ermöglicht neben einer zusätzlichen Perspektive auf die Trainingsmöglichkeiten von Ausdauer vor allem auch einen anderen Eindruck der jeweiligen Lerngruppe als Kontrast zu herkömmlichen Ausdauersportarten.

### Schrittfolge für den Unterricht

Für tanzunerfahrene Lehrer kann die Hürde für eine Unterrichtseinheit zum Thema *Jumpstyle* niedrig bleiben, wenn früh schülerorientierte Methoden angewandt werden, die eine selbstständige Steigerung des Schwierigkeitsgrades in den verschiedenen Leistungsgruppen ermöglichen. Nachdem eine einfache Abfolge mit Basiselementen ohne Änderung der Tanzrichtung (*Basics*) von den Schülerinnen und Schülern gelernt wurde, bietet es sich bereits an, Ideen für 180° und 360° Drehungen in Kleingruppen auszuprobieren, dann im Plenum sammeln und vor der Klasse aufführen zu lassen.

Im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit können mit Hilfe von angeleiteten Internetvideos Ideen für eigene Choreografien zusammengestellt und entwickelt werden.

Auf dem Weg zu einem selbstgedrehten *Jumpstyle*-Video war es für die Schüler von großer Bedeutung, Rückmeldungen über ihren jeweiligen Könnensstand zu erhalten. Anhand von drei Kriterien, (1) Rhythmik/Synchronität, (2) allgemeiner Bewegungseindruck und (3) Anspruch der Tanzelemente haben sich die Gruppen entweder gegenseitig oder selbst beurteilt und konkrete Verbesserungsvorschläge erarbeitet. Gewinnbringend waren sowohl die Videoaufnahme im zweiten Drittel der Einheit, bei der sich die Gruppen mit Hilfe eines Diagnosebogens selbst analysiert haben, als auch das Vorführen vor der Klasse. Beide Methoden konnten den Gruppen ihren weiteren Übungsbedarf bzw. noch auszuschöpfendes Entwicklungspotenzial aufzeigen.

Der didaktische Dreiklang für die Vermittlung der Sprungelemente wird hier mit den Schritten (1) Demonstration, (2) Nachvollziehen und Nachmachen, (3) Üben und Beherrschen definiert. Das Erlernen neuer *Jumps* und selbst entwickelter Sprungfolgen in kreativen Gruppenarbeitsphasen geschieht – je nach Lerngruppe – weitgehend selbstständig und nach dem Prinzip „Lernen durch Lehren“, wodurch die Rolle der Lehrkraft als Vortänzer in den Hintergrund tritt oder phasenweise gar obsolet wird, jedoch als methodischer Leiter um so mehr gefordert ist. Das Produkt der Erarbeitungsphase kann schließlich durch selbst gefilmte *Jumpstyle Tutorials* oder Gruppenchoreografien dokumentiert und eventuell auch für andere im Internet verfügbar gemacht werden. Beispiele für Gruppenchoreografien der Klasse 9 D der Martin-Luther-Schule in Rimbach nach einer Unterrichtseinheit über sechs Wochen können ebenfalls bei *youtube* angesehen werden.

### Standardtänze beim Jumpstyle

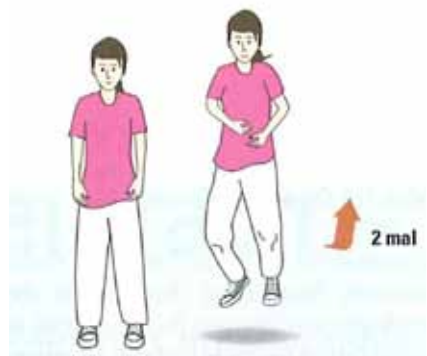
Beim *Jumpstyle* werden folgende Tanzformationen unterschieden: Beim *Einzelanz (freestyle)* muss nicht nach einer festgelegten Schrittfolge gesprungen werden. Die Improvisation von ausgefallenen Sprüngen (*tricks*) steht im Vordergrund und kann für einzelne Schülerinnen und Schüler als zusätzliche Herausforderung bereitgehalten werden.

ten werden. Der **Partnertanz** (*duo-jump*) stellt zwar wegen der identischen Bewegungsausführung eine gesteigerte Anforderung dar, ist jedoch für den Unterricht eine gute Möglichkeit neue Sprünge zu entwickeln und einzustudieren. Körperkontakt ist beim *Jumpstyle* nur im *Duo-Jump* als geplante Tanzbewegung wie z.B. die Berührung der Fußinnen- und -außenseiten vorgesehen. Der **Kleingruppentanz** mit drei bis sechs Jugendlichen dürfte für den Schulsport die dominierende Sozialform darstellen. Auch Klassengrößen von 30 Schülern können selbst in kleinen Hallen gut arbeiten, ohne sich gegenseitig in die Quere zu kommen. Die Ergebnisse der Gruppenarbeit können in einem **Wettkampf** (*battle-jump*) präsentiert und so von der Klasse gewürdigt werden. Die Rückmeldung über die Qualität der Vorführung sollte durch einen Konsens über Bewertungskriterien (s.o.) geleitet werden. Der **Gruppentanz** (*group-jump*) mit der gesamten Klasse stellt ein besonderes Erlebnis dar und sichert gleichzeitig ein Grundrepertoire an Sprüngen. Als motivierendes Ziel kann eine Klassenvorführung z.B. als Tanzeinlage auf dem Pausenhof oder als Zwischenprogramm einer Schulveranstaltung gesteckt werden.

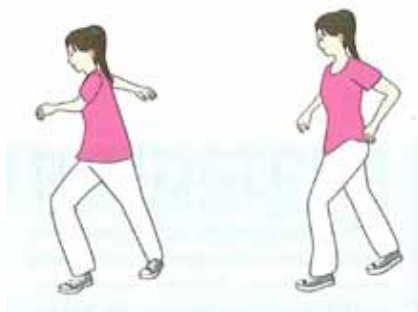
**Und so geht's:**

Grundlage für die Beschreibung ist ein *Jumpstyle Tutorial* auf der Homepage [www.jumpstyle-lernen.de](http://www.jumpstyle-lernen.de).

Grundsätzlich kommt auf jeden Schlag ein Sprung. Zu Beginn empfiehlt es sich die Abfolge sehr kleinschrittig und ohne Musik durchzuführen. Für die Arme ist keine festgelegte Bewegung vorgesehen, sie schwingen locker mit.



**1. Auftaktbewegung:** Die Füße stehen auf gleicher Höhe schulterbreit nebeneinander. Spring zweimal nacheinander auf und ab.



**2. Wechselsprung:** Direkt nach diesem Auftakt springst du wieder hoch und bewegst den rechten Fuß vor, den linken zurück. In dieser Position landest du und wechselst beim nächsten Sprung die Beinstellung, links vor, rechts zurück.



**3. Doppelkick (rechts):** Während du das rechte Bein mit der Sohle nach vorne kickst, springst du mit dem linken Fuß vom Boden ab. Dieser Ablauf wird zweimal durchgeführt.



**4. Vor- und Rückkick (links):** Nach den Doppelkicks (rechts) springst du auf den rechten Fuß und kickst gleichzeitig mit dem linken Fuß zuerst nach vorne. Während du mit dem rechten Fuß erneut hochspringst, kickst Du mit dem linken nach hinten.



**5. Schrittsprung:** Aus der vorangegangenen Position springst du hoch und landest in einer Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien, der linke Fuß unter dem Körper, die rechte Fußspitze berührt hinten den Boden.

Dann wieder bei 3. mit dem Doppelkick (rechts) beginnen und die Abfolge fortlaufend in einer Endlosschleife springen. In einer folgenden Phase können die Schülerinnen und Schüler neue Tricks hinzufügen und Möglichkeiten für eine Drehung erarbeiten.

**Quellen und Links**

Wagner, Yvonne. ‚Jumpstyle, Hier steht der Körper unter Strom‘ auf [www.faz.net](http://www.faz.net) (09.08.08).

[www.jumpstyle-lernen.de](http://www.jumpstyle-lernen.de)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Audioprogramm: <http://www.lehrer-online.de/nl-audacity.php>

(Anette Beierl, Audacity Tutorial, Zugriff am 14.10.08) > sehr verständliche Anweisung zum Installieren und ersten Anwendung von Audacity und der mp3-Enkodierungsdatei Lame