

---

## Dance Basics L3

## Erste Gestaltungsprozesse in Kleingruppen erleben

Ziele:	- Streetdance-Kombi erwerben - Bewegungsfolge synchron mit Mitschülern im Takt tanzen können - Sich mit einfachen Vorgaben im Raum orientieren können
Umfang:	4 Lektionen
Level / Stufe:	L3 / Mittelstufe (4. Schuljahr)
Voraussetzungen:	keine besonderen Voraussetzungen nötig
Stichworte:	Streetdance, HipHop, Freestyle, Gruppentanz, Kombi, Darstellen und Tanzen

---

### Übersicht über die Unterrichtseinheit

#### 1. Lektion

Erwerben erster Teil Streetdance Kombi 1 (2x8 Zeiten)

#### 2. Lektion

Erwerben zweiter Teil Streetdance Kombi 1 (2x8 Zeiten)

#### 3. Lektion

Repetieren der gesamten Streetdance Kombi 1 und erwerben eines neuen Elements nach Wahl

#### 4. Lektion

Die SuS präsentieren den Tanz in Kleingruppen

### 1. Lektion

#### Einstimmung

##### Freeze

Die SuS laufen zu schneller Musik (120-150bpm) in der Halle umher. Bei Musikstopp lösen die SuS abwechslungsweise folgende Aufgaben:

- Freeze (in der Position verharren)
- Kerze
- Zwei Beine und ein Arm berühren den Boden
- Weisse Linie berühren
- usw.

##### Variante:

In 2er-Gruppen durch die Halle laufen. Bei Musikstopp macht A einen Freeze, B versucht ihn nachzumachen. Dann Rollenwechsel.

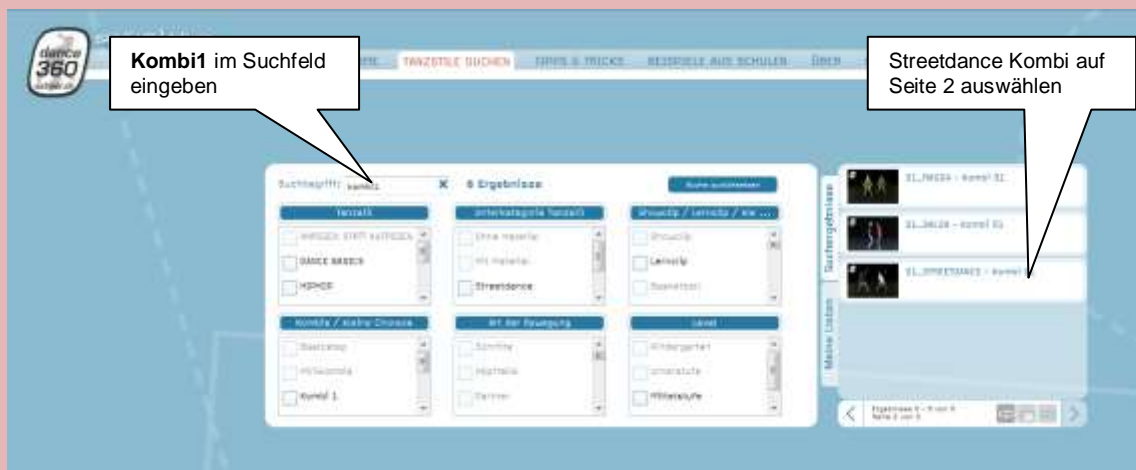
#### Hauptteil

##### Erwerben erster Teil Streetdance Kombi 1

Im Vorfeld der Lektion schaut die Lehrperson den Tanz auf [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) ("Tanzstile suchen", im Suchfeld **Kombi1** eingeben und die Streetdance Kombi wählen) an und übt anhand der langsamen Version mit Zählen den ganzen Ablauf oder auch nur den ersten Teil des Tanzes.

Die einzelnen 8-er Sequenzen werden frontal mit den SuS ohne und mit Musik eingeübt (erwerben einer Grobform). Je nach Stand der Klasse, zuerst auch nur die Hälfte zeigen und einführen. Danach zu Musik mehrere Male durchführen. Die erworbenen Schritte und Bewegungsabfolgen zum ganzen Tanz zusammen führen. Immer eine 8er-Einheit um die andere aneinander hängen. Das Lerntempo der Aufnahmefähigkeit der SuS anpassen.

Das Erworbene tanzen nun alle zusammen mehrere Male mit Musik und erleben ein gutes Gruppengefühl. Es kann auch jeweils mit der Hälfte der Klasse getanzt werden und die andere Hälfte schaut zu und klatscht im Takt mit oder die SuS üben alleine oder in Gruppen.



## Ausklang

### Tennisballstafette

Die SuS bilden 2er-Gruppen. Acht 2er-Gruppen stellen sich in einem grossen Viereck auf (z.B. Volleyballfeld). Immer 2 Gruppen stellen sich in dieselbe Ecke des Feldes.

Eine der 2 Gruppen legt eine Matte in ihre Ecke und setzt sich drauf.

Ein S der anderen 2er Gruppe startet mit einem Tennisball in der Hand und rennt aussen um das Viereck. Zurück bei der eigenen Ecke übergibt er den Tennisball seinem Partner, der nun die nächste Runde rennt. Nachher wird immer abgewechselt. Wer nicht an der Reihe ist muss sich innerhalb des Feldes auf der Matte aufhalten und die Rennbahn frei halten!

Welche Gruppe hat zuerst 10 Runden und sitzt auf der Matte?

Sind die ersten vier Gruppen fertig machen sich die anderen in den Ecken bereit.

Variante:

Hindernisse einbauen (Slalom mit Malstäbe, Langbank als Hürde, usw.)

## 2. Lektion

### Einstimmung

#### Mauersteigen

Begegnungsstaffette an ausgeklappten Sprossenabteilen. Es werden 4 Gruppen gebildet. Jeweils 2 Gruppen stellen sich einander gegenüber auf und bilden ein Team. Dazwischen befindet sich die ausgeklappte Sprossenwand.

Auf ein Kommando rennen jeweils die vordersten beiden der Gruppen los, steigen von beiden Seiten die Sprossenwand hoch, klatschen oben mit dem Partner ab, steigen wieder hinunter oder springen auf die dünne Matte und laufen zurück.

### Hauptteil

#### Repetieren erster Teil Streetdance Kombi 1

Den 1. Teil der Streetdance Kombi 1 alle zusammen kurz zu Musik repetieren. SuS in den Prozess mit einbeziehen mit Fragen wie: „Wer weiss noch, wie der erste Move geht?“, „Wie viele Male machen wir ihn?“, „Worauf müssen wir achten?“ etc.

#### Erwerben zweiter Teil Streetdance Kombi 1

Verschiedene Organisationsformen wählen. Mehr dazu auf [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) in der Sektion Tipps und Tricks.

- Im Schwarm üben
- Eine Hälfte tanzt und die andere Hälfte schaut zu und klatscht im Takt mit. Die klatschende Gruppe setzt ein, sobald die andere Gruppe die Kombi fertig getanzt hat, usw.
- Eventuell zu zweit üben lassen und die LP geht umher und unterstützt die SuS (nur wenn die Selbstständigkeit der Klasse dies zulässt)
- "Ping Pong" Form: Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt. Gruppe A macht den ersten Schritt (1x8) (Ping), die Gruppe B wiederholt den Schritt (Pong) usw. Diese Form kann auch in kleinen Gruppen oder in einer Battle Form (die Gruppen stehen sich gegenüber) durchgeführt werden.

Dann versucht die Klasse den ganzen Ablauf miteinander mit Musik zu tanzen. Das Erworbene auch in verschiedene Richtungen zu Musik tanzen lassen. So sind immer andere SuS vorne und es gibt keine Leerzeiten für eine neue Aufstellung.

### Ausklang

#### Erlöserball

Erlöserball ist ein Fangspiel, bei dem Gefangene erlöst werden können. Drei gekennzeichnete Fänger versuchen alle anderen zu fangen. Wird ein Spieler gefangen, muss er z.B. stillstehen und eine Grätsche machen. Er/sie kann durch andere noch nicht gefangene SuS erlöst werden, indem man durch die gegrätschten Beine (Tunnel) kriecht. Als Spielfeld kann die ganze Halle oder z.B. das Volleyballfeld gewählt werden.

Können die Fänger innerhalb einer bestimmten Zeit (ca. 1-1.5 Min) alle fangen?

Varianten:

- Erstarren: Die gefangenen SuS erstarren. Sie können erlöst werden, indem zwei Spieler einen Kreis mit gefassten Händen um den gefangenen Spieler machen.
- Mit Bällen: (es befinden sich ca. 3 Bälle für die zu Fangenden): Wird ein Spieler gefangen, muss er die Liegestützstellung einnehmen. Er kann durch andere noch nicht gefangene Spieler erlöst werden, indem sie einen Ball unter seinem Körper durchrollen.

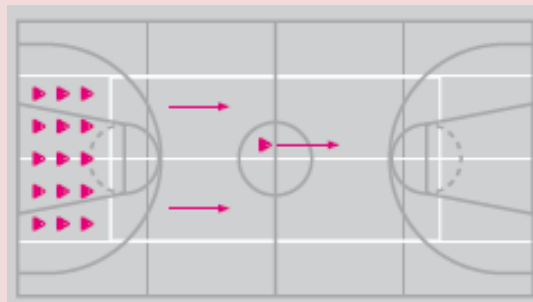
### 3. Lektion

#### Einstimmung

#### Längen tanzen

Für Details und Videos dieser Organisationsform besuche [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) Sektionen „Tipps und Tricks“ und „Beispiele aus Schulen, 4.Primarklasse“

Die SuS reihen sich in 3-5 Linien, je nach Klassengröße, in der Hallenbreite ein. Aus den erworbenen Schrittfolgen wählt die LP Schritte zum Aufwärmen aus. Sie zeigt eine Schrittfolge (4 Schl.) vor, geht dann 4 Schritte vorwärts, wiederholt die Schrittfolge an Ort und geht wieder 4 Schritte vor. Die SuS schauen von hinten zu und folgen dann Reihe um Reihe mit je 8 Schlägen Abstand. Immer die ganze Hallenlänge.



4 Schläge vw gehen → 4 Schläge an Ort – 4 Schläge vw – 4 Schläge an Ort - ...

Den gleichen Schritt evtl. zwei Hallenlängen lang absolvieren. Schritte und Bewegungen in den Längen verwenden, die einfach sind und bei welchen die SuS warm bekommen (z.B. in die Hocke – die Arme hoch gestreckt- wieder in die Hocke, Sprünge auf-zu-auf-zu).

#### Hauptteil

#### Repetieren der gesamten Streetdance Kombi 1

Die gesamte Kombi wird nochmals kurz in verschiedenen Organisationsformen getanzt (siehe Online Lehrmittel [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) in der Sektion „Tipps und Tricks“).

#### Neue Elemente einbauen

Falls die SuS die Kombi beherrschen noch ein Bodenteil einführen. Die Anleitung dazu ist dem Lehrmittel zu entnehmen.

- 4-step aus dem Breakdance (Im Suchfenster „footwork 4-step“ eingeben)
- Einfacher Freeze (Im Suchfenster „Freeze“ eingeben)

#### Freestyle

Inspiziert von der Kombi und den neuen Elementen sollen die SuS eigene Schritte und Bewegungen kreieren. Die SuS in 2 bis 4er-Gruppen einteilen und ca. 10 Min. Zeit geben um einen Freestyle vorzubereiten, welcher sie danach im Kreis vortanzen dürfen. Es sollen nur diejenigen vorzeigen, welche sich trauen.

Während der Übungsphase leise Musik laufen lassen, damit die SuS mit der Musik üben können.

#### Ausklang

##### Wer traut sich in den Kreis?

Die Schüler bilden einen Kreis und die Lehrperson spielt Musik ab. Wer möchte, darf etwas vorzeigen. Die Vorgaben sind sehr offen, alle Beiträge erwünscht. Alleine, zu zweit, zu dritt. Ein Freeze, ein Kopfstand, ein Rad, eine Pyramide, ein Tanzschritt, usw.

Regel-Schwerpunkt: Alle zeigen Respekt und applaudieren den SuS, welche etwas im Kreis gezeigt haben. Abwertende Mimik oder Auslachen soll sofort unterbunden werden.

Am Schluss: SuS erzählen von ihren Gefühlen und Erfahrungen im Kreis.

## 4. Lektion

#### Einstimmung

##### Vorbereitung auf den Auftritt

Die Lehrperson fragt die SuS, wie sie sich gerne vorbereiten möchten.

Einige möchten vielleicht den Tanz nochmals in ihrer Gruppe üben, andere würden lieber die Kombi mit der LP nochmals durchgehen.

#### Hauptteil

##### Showtime

Die verschiedenen Gruppen zeigen den Tanz nacheinander vor. Die anderen SuS schauen zu und applaudieren. Evtl. gibt es SuS, welche sich genieren, vor den anderen zu tanzen. Dann soll jeweils nur die vorzeigende Gruppe bei der LP sein, die anderen SuS erhalten währenddessen eine andere Aufgabe (z.B. den Tanz nochmals zusammen üben, ein schon bekanntes Spiel spielen, usw.).

Evtl. Videoaufnahmen der Gruppen machen, welche im Anschluss oder in einer folgenden Lektion den SuS gezeigt werden können (z.B. als Abschluss eines Quartals).

#### Ausklang

##### Feedback

Lehrperson gibt Feedback an die SuS über die gesamte Unterrichtseinheit und gratuliert ihnen zu ihrer Leistung.

## Material

- Immer ca. 3-4 verschiedene Musikstücke dabei haben. Abwechslung und Tempounterschiede der Musikstücke erhöhen die Motivation der SuS. Infos bezüglich wann man welche Musik verwendet unter: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) in der Sektion „Über“.
- Musik zum Einwärmen: Lauf- und Hüpfmusik wählen (120-160 bpm) damit die SuS zum Laufen animiert werden.
- Für Streetdance sind R'n'B, Pop sowie HipHop Lieder geeignet, welche eine Geschwindigkeit zwischen 80-110 bpm haben. Musikstücke mit klarem und dominantem Beat verwenden, welche motivierend sind.
- Wenn möglich mind. 1 aktuelles Musikstück verwenden. Zum Beispiel:
  - Bligg, Musigg i dä Schwiiz (84 bpm)
  - Pitbull, Give me everything (130 bpm)
  - Lucenzo, Danca Koduro (130 bpm)
  - Madcon, Freaky like me (85 bpm)
  - Sens Unik, Sur tes Ondes (96 bpm)
  - 50 Cent, In tha club (96 bpm)
  - Iyaz, Replay (96 bpm)
  - Jan Delay, Klar (108 bpm)
  - Fabolous, Throw it in the Bag (90 bpm)
- 4 Tennisbälle
- Dünne Matten
- Dicke Matten

## Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

- Auf dem Online Lehrmittel [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) findet man weitere hilfreiche Tipps zum Gestalten von Tänzen (Sektion „Tipps & Tricks“) sowie Videoanleitungen zu einer Vielzahl anderer Tanzschritten aus verschiedenen Stilen (Sektion „Tanzstile suchen“)
- Je nach Empfinden der Klasse, nicht die ganze Lektion tanzen, sondern noch etwas Tanzfremdes einbauen. Evtl. ist die Klasse auch sehr schnell im Erlernen des Tanzes. Dann kann entweder ein weiterer Tanzteil (z. B. Streetdance Kombi 2) angehängt werden oder ganz etwas anderes gemacht werden.  
**Auf keinen Fall den Übungsteil künstlich verlängern, wenn alle SuS den Tanz schon beherrschen.**

Bei evtl. Videoaufnahmen soll nicht die LP sondern ein S filmen, sodass die LP die Aufmerksamkeit und Wertschätzung den tanzenden SuS schenken kann

## Die Lektion im Kontext der Bewegungskultur

Die Aufführung (Showtime aus der 4. Lektion) dient gleichzeitig als [Standortbestimmung](#). Innerhalb des [Bewegungskultur Konzepts](#) bilden die Standortbestimmungen ein zentrales Element bei der Umsetzung von Minimalkompetenzen für alle Schulstufen. Im Laufe der obligatorischen Schulzeit werden auf diese Weise insgesamt 44 Kompetenzen gemäss [Kompetenzraster](#) erarbeitet. Das Ziel des Sportamts Zürich ist es, auf dieser Basis eine nachhaltige und individuelle Bewegungskultur für alle Kinder und Jugendlichen aufzubauen.