

Basketballtanz L4

Sich mit einem Handgerät im Rhythmus bewegen

Ziele:	<ul style="list-style-type: none">- Basketball-Kombi erwerben- Sich im Takt der Musik bewegen können- Bewegungsfolge synchron ausführen können
Umfang:	3 Lektionen
Level / Stufe:	L4 / Oberstufe (7. Schuljahr)
Voraussetzungen:	Prellen mit dem Basketball oder verschiedenen Bällen (Differenzierung beim Prellen)
Stichworte:	Basketball, Tanzen, Handgerät, Rhythmus, Ball

Übersicht über die Unterrichtseinheit

1. Lektion

Erwerben erster Teil Basketballtanz

2. Lektion

Erwerben zweiter Teil Basketballtanz

3. Lektion

Die SuS präsentieren den gesamten Tanz in Kleingruppen

1. Lektion

Einstimmung

Ausbrechen und Korbtreffer erzielen

Es werden 2 Gruppen gebildet. Die SuS der einen Gruppe (A) verteilen sich mit je einem Basketball im Volleyballfeld. Die SuS der anderen Gruppe (B) verteilen sich ohne Ball auf der Outlinie des Volleyballfeldes.

Auf Pfiff hat Gruppe A 2 Minuten Zeit, so viele Treffer in die verschiedenen BB-Körbe zu erzielen wie möglich. Jeder einzelne zählt seine getroffenen Würfe selber (Fairplay). Am Ende der Zeit zählt Gruppe A die Treffer zusammen.

Spielregel: Die SuS der Gruppe B versuchen die SuS der Gr. A zu berühren, wenn sie aus dem Volleyballfeld prellen. Wird ein S der Gr. A berührt, so muss dieser S wieder ins VB-Feld zurück und auf der gegenüberliegenden Seite des VB-Feldes auszubrechen versuchen. Gelingt es aber diesem S ohne Berührung auszubrechen, so kann er 2 Mal auf einen Korb werfen (pro Treffer 1 Punkt). Danach kehrt er wieder ins VB-Feld zurück und versucht auf einer anderen Spielfeldseite des VB-Feldes wieder raus zu dribbeln, ohne berührt zu werden.

Nach 2 Minuten werden die Rollen getauscht. Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

Hauptteil

Erwerben erster Teil Basketballtanz

Im Vorfeld der Lektion schaut sich die LP den Tanz auf www.dance360-school.ch ("Tanzstile suchen", im Suchfeld **Basketball** eingeben) 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 in der Kreisform mit den SuS eingeübt ohne und mit Musik (erwerben einer Grobform). Immer eine 8-er Einheit um die andere aneinander hängen. Das Lerntempo der Aufnahmefähigkeit der SuS anpassen.



Je nach Stand der Klasse, zuerst auch nur die Hälfte zeigen und einführen. 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 spontanen Gruppen.

Ausklang

3:3 Streetball

Die Klasse wird in 6-8 Teams aufgeteilt. Es spielen immer 2 Teams auf einen Korb Streetball gegeneinander.

Schwerpunkt neben dem eigentlichen Spiel ist der Umgang miteinander: Alle SuS merken sich 2 positive und 2 negative Situationen vom Abschlusspiel. Bei der Verabschiedung sagen alle SuS im Plenum mind. 1 positive und 1 negative Situation. Die LP nimmt diese Statements auf und thematisiert sie in einer angemessenen Form (kurzes Feedback gleich vor Ort, evtl. Regelanpassung bei der nächsten Durchführung).

2. Lektion

Einstimmung

Schnappball

Es werden 4 Teams gebildet, wobei sich je zwei Teams in derselben Hallenhälfte aufhalten und gegeneinander spielen.

Die Spieler versuchen innerhalb des Teams so viele Pässe wie möglich zu erzielen, ohne dass das andere Team den Ball erobern kann. 10 erfolgreiche Pässe ergeben einen Punkt.

Fällt der Ball zu Boden, bekommt das andere Team den Ball. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Variante:

Nur Druckpässe erlaubt

Hauptteil

Erwerben zweiter Teil Basketballtanz

Der 2. Teil des Basketballtanzes wird erworben (siehe Organisationshilfen/Methodisch-didaktische Hinweise). Wenn die Abfolge des 2. Teils von fast allen beherrscht wird, werden die Teile 1 und 2 zusammengesetzt und der Basketballtanz als Ganzes nochmals repetiert und geübt.

Zum Festigen der Abfolge:

- Die SuS bilden Kleingruppen (z. B. 6er-Gruppen). Sie versuchen nun den Teil der Ballkombi, bei welchem sie sich verschieben müssen und den Ball des Nachbarn fangen müssen, gemeinsam als Team so oft wie möglich zu wiederholen.
- Die SuS sollen den ganzen Ablauf der Ballkombi in den Kleingruppen üben.

Die LP verwendet bei einigen Durchgängen die langsamere Musik und lobt die SuS und versucht es dann auch mit der schnelleren Musik. Sie kann versuchen den SuS die Tempoverschärfung als Herausforderung schmackhaft zu machen: „Schafft ihr es mit einer schnelleren Musik?“ oder „Wollt ihr es probieren?“

Ausklang

Basketball Knockout Spiel

Je 4-6 SuS gehen zu einem Basketballkorb. Sie stellen sich in einer Reihe auf. Der vorderste S steht hinter der Freiwurflinie. Die ersten beiden SuS besitzen je einen Basketball.

Der vorderste wirft. Wenn er nicht getroffen hat, nimmt er den Rebound und versucht erneut den Korb zu treffen, usw.

Sobald der 1. S geworfen hat, darf der 2. S auch werfen. Wenn der 2. S vor dem 1. den Korb trifft, ist der 1. S ausgeschieden. Trifft der 1. S zuerst, übergibt er den Ball dem nächsten S in der Reihe ohne Ball und der 2. S wird zum Gejagten, usw.

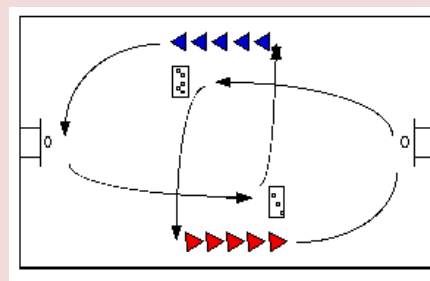
3. Lektion

Einstimmung

Korblegerwettkampf

Auf Kommando dribbeln die ersten Spieler zum Korb und schliessen mit einem Korbleger ab. Nach einem Korberfolg wird der Ball zur gegnerischen Mannschaft gedribbelt und dort in den Kasten abgelegt, bei erfolglosem Korbleger (kein Korberfolg) wird der Ball zurück zur eigenen Mannschaft gedribbelt. Sobald ein Spieler gestartet ist und den Wurf gemacht hat, kann der nächste Spieler starten.

Welcher Kasten ist zuerst leer, bzw. Wer hat am wenigsten Bälle nach einer bestimmten Zeit?



Variante:

Anstelle von Korblegern werden Freiwürfe durchgeführt

Hauptteil**Showtime**

Der ganze BB-Tanz wird nochmals mit allen repetiert und dann in 2-3 Gruppen vorgezeigt. 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. zusammen ein schon bekanntes Spiel spielen).

Evtl. Videoaufnahme 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 in der Sektion „Über“.
- Musik zum Einwärmen: Lauf- und Hüpfmusik wählen (120-160 bpm) damit die SuS zum Laufen animiert werden.
- Musik für Basketballtanz: Zum Prellen sind Musikstücke geeignet mit klaren und dominanten Beats, welche eine Geschwindigkeit zwischen 120-145bpm haben. Zu langsame Musik ist nicht geeignet, da dann das Prellen viel schwieriger wird.
 - Bsp: Cameo, Word up (123 bpm)
 - Bsp: Michael Jackson, Beat it (144 bpm)
 - Verschiedene Lieder mit dominantem Beat zw. 120 und 140bpm
- 20-25 Basketbälle (oder andere Bälle)
- Bändel
- 2 Schwedenkasten

Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

- Auf dem Online Lehrmittel 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 3. 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.