

## Dance Basics L4

## Kreativität fördern und eine synchrone Choreographie erarbeiten

Ziele:

- Eine Jumpstyle-Kombi erwerben
- Bewegungsfolge synchron und im Takt der Musik tanzen können
- In der Gruppe eine eigene Kreation mit Partnerbezug gestalten können

Umfang: 4 Lektionen  
Level / Stufe: L4 / Oberstufe (9. Schuljahr)  
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen nötig  
Stichworte: Jumpstyle, Kreativität, Hüpfen, Partnerteile, Gestalten, Tanzen, Teamwork

### Übersicht über die Unterrichtseinheit

#### 1. Lektion

Erwerben erster Teil der Jumpstyle Kombi 1 (2x8 Zeiten)

#### 2. Lektion

Erwerben zweiter Teil der Jumpstyle Kombi 1 (2x8 Zeiten) und Einführen eines einfachen Partnerteils

#### 3. Lektion

Kreieren eines eigenen Partnerteils und Zusammenhängen aller Elemente

#### 4. Lektion

Die SuS präsentieren den gesamten Tanz in Kleingruppen

### 1. Lektion

#### Einlaufen/Einstimmung

#### Wandkopfball

Es werden 2 Teams gebildet. Diese spielen nach Handballregeln (ohne Körperkontakt und Prellen) gegeneinander. Einen Punkt erzielt, wer den (Fuss-)Ball von einem Mitspieler zugespielt bekommt und ihn mit einem Kopfball an die gegnerische Wand spielen kann.

#### Hauptteil

#### Erwerben erster Teil Jumpstyle Kombi 1

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

Die einzelnen 8-er Sequenzen werden frontal mit den SuS eingeübt (erwerben einer Grobform) ohne und mit Musik. 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. Alternative: die SuS üben alleine oder in spontan zusammengesetzten Gruppen.

Eine Musik mit 125 - 150 bpm wählen und den SuS die nötige Unterstützung und Motivation geben, um zum Erfolg zu kommen. Verschiedene Formationen einbringen/vorzeigen, um den späteren Gruppen Ideen für Formationswechsel zu vermitteln (Linie, Schwarm, V-Form, Viereck, Diagonale, etc.).

### Schlussteil

#### Blitzturnier Mattenfussball:

Während die SuS noch am Jumpstyle üben sind, werden von der Lehrperson vier etwa gleich starke Teams gebildet, indem sie Bänder verteilt.

Danach werden quer in zwei Hallenhälften die Halbfinals im Mattenfussball ausgetragen. Gespielt wird ohne Torhüter, ein Tor wird erzielt, wenn der Ball die an die Wand gelehnte Matte von vorne berührt. Nach der ersten Partie machen die Gewinnerteams das Finale unter einander aus, die Verliererteams spielen in der anderen Hallenhälfte um den 3. Rang.

## 2. Lektion

### Einstimmung

#### Wagenball

Es werden 2 Gruppen gebildet. Die angreifende Gruppe hat einen Ball, die verteidigende Gruppe besitzt einen leeren Ballwagen. Die ballbesitzende Mannschaft versucht mittels passen den Ball in den Wagen zu werfen. Dabei darf der ballbesitzende S nicht laufen.

Die verteidigende Mannschaft darf mit dem Wagen im Feld herum fahren oder sich den Wagen zugleiten lassen. Dabei müssen aber immer alle 4 Räder den Boden berühren (sonst Strafpunkt). Wenn der Wagen eine Wand berührt wird dieser Mannschaft ebenfalls ein Strafpunkt zugesprochen (Materialpflege).

Sobald ein Punkt erzielt wurde (auch bei Strafpunkten), oder der Ball von der verteidigenden Mannschaft erobert wurde (Ball darf dabei nicht aus Händen gerissen werden), wechseln sofort die Rollen. Die Angreifer werden zu Verteidigern und umgekehrt.

Nach einem Punkt müssen die neuen Angreifer zuerst einen Pass spielen, bevor sie einen Punkt erzielen können.

Hinweis:

Je nach Klassengrösse und Vorhandensein von Ballwagen in 4 Teams auf 2 Halbfeldern ausführen

### Hauptteil

#### Repetition erster Teil der Jumpstyle Kombi 1

Die gelernte Bewegungsabfolge wird zuerst im Schwarm zu Musik getanzt und die SuS erleben ein gutes Gruppengefühl.

Die Lehrperson fordert die SuS danach auf die Formation spontan jeweils gemäss ihren Anweisungen zu verändern. Ohne die Musik zu stoppen ruft die Lehrperson z.B.: „Formiert euch zu einem grossen A!“ Andere mögliche Formationen:

- Grosses X oder V
- In einem Kreis
- Auf einer Doppellinie

#### Erwerben zweiter Teil der Jumpstyle Kombi 1

Analog zur ersten Lektion werden nun die einzelnen 8er Sequenzen eingeführt und aneinander gehängt.

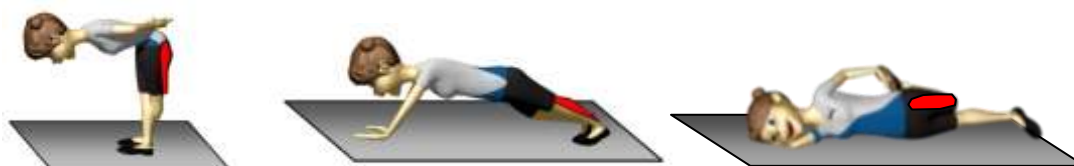
#### Partnerteil Duo Kick

Als Vorbereitung für die 3. Lektion soll den SuS ein einfaches Partnerteil gelehrt werden. Beispiele sind auf dem Online Lehrmittel [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) zu finden. In der Sektion „Tanzstile suche“ kann nach ihnen gesucht werden. Hierfür in der Box „Tanzstil“ **Jumpstyle** markieren und in der Box „Art der Bewegung“ **Partner**. Einfache Partnerteile sind z.B. die Elemente **Partner 01** und **Partner 03**.

### Ausklang

#### Ausdehnen

Zum Ausklang Oberschenkel und Waden dehnen (da vom vielen Hüpfen beansprucht)



### 3. Lektion

#### Einstimmung

##### **Tupfball**

Die Lehrperson bildet 4 Teams. Je in einer Hallenhälfte spielen 2 Teams gegeneinander. Ein Team übernimmt zuerst die Rolle des Angreifers. Ein Treffer zählt nur, wenn der gegnerische Spieler mit dem Ball berührt wird (kein Schuss)

Regeln:

- Es darf (nicht) geprellt werden, mit dem Ball dürfen 3 Schritte ausgeführt werden (Handballregeln)
- Die abgetupften Spieler dürfen weiter spielen, sie dürfen aber nicht zweimal hintereinander abgetupft werden. Rollenwechsel nach 2-3 Min. Wer erzielt mehr Treffer?

Variante:

Tupfball mit „Hasenball“: Die Hasen haben einen (andersartigen) Hasenball. Wer von den Hasen im Besitz dieses Balles ist, kann von den Jägern nicht abgetupft werden.

#### Hauptteil

##### **Kreieren eines eigenen Partnerteils**

In der Gruppe (4-6 SuS) eine Eigenkreation erarbeiten lassen, welche ein Partnerteil enthält. Sie darf inspiriert sein vom Partnerteil aus Lektion 3, deshalb soll dieses zu Beginn kurz repetiert werden. Während die SuS in Gruppen arbeiten, lässt die LP leise verschiedene Musikstücke laufen, damit SuS sich untereinander austauschen können und die LP Inputs geben kann.

##### **Zusammenhängen aller Teile**

Die SuS arbeiten an ihrem Gesamtanz der aus 3 Elementen besteht.

- Die Jumpstyle Kombi 1 in einer gewählten Formation
- Die Eigenkreation der SuS inklusive Partnerelement in einer zweiten Formation
- Ein Übergang von der ersten in die zweite Formation mit selbst gewählten Hüpf- oder Tanzbewegungen

#### Ausklang

##### **Spiel 3:3 oder 4:4 (freie Themenwahl)**

Die SuS werden in 6 Gruppen aufgeteilt. Es spielen immer je 2 Teams in einer Hallenhälfte gegeneinander. Die anderen beiden Teams stellen je einen Schiedsrichter. Die übrigen SuS dieser Gruppen unterstützen ihn als Linienrichter.

Bevor das Spiel beginnt werden nochmals kurz die wichtigsten Regeln repetiert, sodass alle auf demselben Wissenstand sind. Da es bei diesem Spiel auch um die Rolle des Schiedsrichters geht, ist die Wahl des Spieles frei. Möglichst ein Thema wählen, welches alle schon gut kennen.

Am Schluss der Lektion werden die Erfahrungen der SuS als Schiedsrichter im Plenum besprochen. War es schwierig? Was ist schwierig daran? Habe ich es gern gemacht? Wie verhalte ich mich als Spieler gegenüber dem Schiedsrichter? Hat ein Schiedsrichter immer recht? usw.

## 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:
  - Alexandra Stan, Mr. Saxobeat (125bpm)
  - Snoop Dogg, Sweat (131bpm)
  - Madonna, Celebration (132 bpm)
  - Black Eyed Peas, I gotta Feeling (138 bpm)
  - David Guetta, Sexy B\*\*\*\*\* (138 bpm)
  - Megastylez, Dancing in the Moonlight (150 bpm)
- Ball
- Bändel
- Leerer Ballwagen
- 4 dünne 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.