

11 | 2016

Inhalt Monatsthema

Methodische und didaktische Hinweise	2
Praxis	
• Frisbee	3
• Breakdance	8
• Footbag	15
Hinweise	19

Kategorien

- Schulstufe: 7.–9. Klasse (mit Adaptionen auch auf der Mittelstufe möglich)
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und anwenden

GORILLA – Freestylesport



Dank tiefer Einstiegshürden können mit Freestylesportarten wie z. B. Frisbee, Breakdance oder Footbag auch weniger bewegungs-begeisterte Schülerinnen und Schüler (SuS) mobilisiert werden. Dieses Monatsthema basiert auf dem neuen GORILLA Schulprogramm und soll SuS den Einstieg in mehr Bewegung im Leben erleichtern.

Freestylesportarten stehen in erster Linie für Spass an Bewegung und Freiheit im Sport: Sie können überall und zu jeder Zeit ausgeübt werden, es sind keine Einrichtungen und keine Schiedsrichter nötig, denn jede und jeder setzt sich ihre oder seine persönlichen Ziele und Grenzen selbst. Eigenmotivation, Selbstverantwortung und Disziplin bringen Freestylesportler weiter. Ebenso gefragt sind Kreativität und eigener Stil. Als nicht kompetitiver Sport (ausser im Leistungssportbereich) fördert er ausserdem das Gemeinschaftsgefühl und ist auch für Jugendliche mit kleinem Geldbeutel erschwinglich.

Freestylesport im Schulsport

Freestylesport ermöglicht der Sportlehrperson ein Unterrichtsthema zu behandeln, das der Lebenswelt der Jugendlichen entspricht. Spass an der Bewegung und der eigenen Herausforderung stehen dabei an erster Stelle. Weil nur wenige Hilfsmittel und keine Vorkenntnisse nötig sind, spricht er eine sehr breite Zielgruppe an. Dies erhöht die Chance, auch weniger sportliche Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung zu motivieren.

Freestylesport fördert ausserdem das Selbstbewusstsein, denn Erfolge stellen sich relativ schnell ein, sind aber nicht ohne Einsatz zu haben. Das erhöht die Frustrationstoleranz – ohne demotivierend hohe Hürden; Freestyle vermittelt Erfolgserlebnisse ohne Leistungsdruck, ist sowohl Ausdruck von Individualität als auch Motor für Gemeinschaftserlebnisse; den Kindern und Jugendlichen wird ermöglicht, Risikokompetenzen zu entwickeln, respektive ihre Selbstverantwortung zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken; die Jugendlichen können sich ohne selbst- und fremddestruktives Verhalten von der Erwachsenenwelt abgrenzen.

Ein Einstieg in drei Sportarten

Das Monatsthema Freestylesport von GORILLA richtet sich an Sportlehrpersonen der Oberstufe – mit leichten Anpassungen auch mit Schulklassen der Mittelstufe möglich – und beinhaltet einzelne Übungen sowie je eine Doppellektion in Breakdance und Frisbee sowie eine Einzellektion Footbag. Die «pfannenfertigen» Lektionen enthalten die Planung, Übungen und Spielanleitungen. Sie eignen sich bestens als Einstieg in die drei Sportarten. Die Fortsetzungen dieser Unterrichtseinheiten finden interessierte Lehrpersonen im [GORILLA Schulprogramm](#).



Methodische und didaktische Hinweise

Ein gutes Aufwärmen, das richtige Einstimmen auf das Thema und eine Vereinbarung mit den Lernenden zum Umgang mit Handy und Tablet im Unterricht erleichtern den Einstieg in eine Freestylesport-Lektion. Eine Übersicht.

Sicherheitsaspekte

Die Freestylesportarten Frisbee, Footbag und Breakdance sind risikoarme Sportarten und erfordern keine Schutzausrüstung. Unabdingbar ist aber das richtige Aufwärmen vor dem Training, um Verletzungen vorzubeugen. Insbesondere beim Breakdance werden Nacken-, Arm- und Rumpfmuskulatur stark belastet, deshalb müssen diese Bereiche gut aufgewärmt werden.

Methodische Tipps für gelungene Freestylesport-Lektionen

Wir empfehlen den Lehrpersonen in den Lektionen mitzumachen und eventuell selber als Einsteigerin oder Einsteiger Footbag, Frisbee und Breakdance auszuprobieren. Die Lehrperson und die SuS können sich so auf Augenhöhe begegnen – vielleicht gibt es sogar einzelne SuS, die in der einen oder anderen Sportart Kenntnisse haben und so die Klasse unterstützen können.

Wichtig: In den Freestylesport-Lektionen gibt es kein Richtig und kein Falsch! Das Entscheidende ist, die SuS für die Bewegung zu begeistern und zu ermutigen, neue Schritte, Würfe und Kicks auszuprobieren und neu zu interpretieren.

Arbeiten mit den GORILLA Videos – Handy/Tablet im Unterricht

GORILLA setzt auf Lernvideos, da diese sich für das autodidaktische Erlernen von Freestylesportarten bestens eignen. Das «Abschauen» entspricht der Freestyle-Philosophie: «Abschauen, Ausprobieren, Neuinterpretieren».

GORILLA sieht die Nutzung von Handys oder Tablets als Lernmedium im Unterricht als Chance – vor allem auch dann, wenn nicht für jeden SuS ein Laptop oder Computer zur Verfügung steht. Es bietet sich an, eine verbindliche Vereinbarung mit den Lernenden zu treffen: Zum Beispiel kann die Nutzung bestimmter Apps im Unterricht erlaubt sein, das Schreiben von Nachrichten oder das Nutzen von sozialen Netzwerken jedoch nicht.

Erfahrungen machen lassen

Die Anleitungen zu den Frisbee-Techniken, den Footbag-Kicks und Breakdance-Moves und -Steps bestehen aus Videos, welche die jeweilige Sportart Schritt-für-Schritt erklären und sowohl der Lehrperson als auch den SuS als Anleitung dienen. Durch die autodidaktische Vermittlung können die SuS die erlernten Tricks in der Freizeit weiter vertiefen. Da die Videos die SuS gut anleiten und auf Anfängerniveau beginnen, muss die Sportlehrperson selbst keine Freestylesport-Erfahrungen haben. Es ist sogar von Vorteil, wenn die Lehrperson und die SuS diese ersten Erfahrungen gemeinsam machen.

Mehr zum Thema: Gorilla Schulprogramm

Das neue GORILLA Schulprogramm bietet fixfertig ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien und Lektionsplanungen mit Inhalten zu den Themen Ernährung, nachhaltiges Konsumverhalten und Bewegung für die Oberstufe. Das jugendnahe Programm bedient unterschiedliche Schulfächer und Bereiche des Schulalltags. So ermöglicht es Lehrpersonen und Schulleitungen aus verschiedenen Richtungen Impulse für eine gesunde Schule zu setzen.

Das GORILLA Schulprogramm ist nicht nur jugendnah, es fördert ebenso die nachhaltige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, da es auf Inhalten basiert, welche die Jugendlichen auch autodidaktisch ausserhalb des Schulunterrichts anwenden können. So können Lehrpersonen mit dem altbewährten Konzept von GORILLA direkt im Schulunterricht arbeiten und mit dessen Image bei den Schülerinnen und Schülern punkten. Das Schulprogramm orientiert sich am Lehrplan 21 und wird von Gesundheitsförderung Schweiz sowie von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE empfohlen. Ein Teil der Kantone übernimmt zudem die Kosten für die Anmeldung am GORILLA Schulprogramm.

Weitere Infos und Anmeldung unter: www.schtifti.ch/schulprogramm

Frisbee: Wurf- und Fangtechniken

Die Lehrperson leitet an, die SuS üben danach die einzelnen Wurf- und Fangtechniken selbständig. Die Übungen können zu einer ganzen Lektion zusammengestellt werden.

Schnappball (Grundform)

Dieses intensive Spiel bereitet die SuS bestens auf das Training mit dem Frisbee vor.

2 Teams (maximal 5 SuS pro Team) spielen gegeneinander. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie in Besitz des Balls sind, sich diesen möglichst lange zuzuspielen.

Regeln:

- Dribbling erlaubt.
- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gerannt werden, 3 Schritte sind erlaubt.
- Beim Wegschnappen des Balls darf niemand berührt werden.
- Wer dennoch ein Foulspiel begeht, zeigt dies durch Erheben der Hand selber an. Der Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden.
- Die Wand als Tor benutzen: Welches Team schafft es, nur mit Passen die Wand zu berühren? Wenn der Ball von der Wand abprallt und von einem Mitspieler gefangen wird, zählt das Tor.

Variation

- Anstatt mit 3 Schritten darf man sich nur im Sternschritt mit dem Ball bewegen.

Material: Ball



Wurf: Backhand

Wie der Frisbee-Rückhand-Wurf am besten gelingt, zeigt diese Übung auf. Die Bewegungen der Beine und des Oberkörpers werden ebenfalls erläutert.

Vorbereitung

Der Backhand-Griff gelingt, indem die Handfläche über den Rand des Frisbees gelegt wird, die Finger unter den Rand der Scheibe gehen und diese gut festhalten. Der Daumen liegt oben auf der Scheibe.

Wurf (Rechtshänder)

Mit dem rechten Bein einen Schritt nach links machen und dabei Hüfte und Oberkörper nach links drehen. Der rechte Arm greift nach hinten aus.

Den Oberkörper wieder nach vorne drehen und den Arm (Schulter, Ellbogen, Handgelenk) dem Körper entlang nach vorne ziehen.

Bemerkungen

- Kurz vor dem Loslassen mit dem Handgelenk einen Schwung geben, damit sich die Scheibe dreht.
- Der linke Fuss muss an Ort und Stelle bleiben, um den Kontakt zum Boden nicht zu verlieren.



→ [Zum Video](#)

Fangen: Sandwich, zweihändig, einhändig

Die Fangtechniken beim Frisbee werden in dieser Übung aufgezeigt. Je nach Situation wird eine der drei Varianten angewendet.

Es gibt drei Möglichkeiten, die Scheibe zu fangen:

Sandwich: Die Scheibe wird in der Mitte mit flachen Händen von oben und von unten gehalten. Das ist die sicherste Art die Scheibe zu fangen, wenn sie direkt auf einen zufliegt.

Zweihändig: Die Scheibe wird mit beiden Händen am Rand gefasst. Wenn eine Scheibe auf der Höhe des Kopfes oder weiter oben fliegt, ist dies die beste Fangtechnik.

Einhändig: Die Scheibe wird mit nur einer Hand gefangen. Das bietet sich an, wenn sie weit neben oder über den Spielenden fliegt.

Bemerkung: Die Scheibe mit nur einer Hand zu fangen, ist schwieriger als im Sandwich.



[→ Zum Video](#)

Wurf: Sidearm

Die Hand- und Fingerstellung wird in dieser Übung detailliert aufgezeigt.

Wichtig ist eine gute Vorbereitung vor dem Wurf.

Vorbereitung: Die Wurfhand so halten, dass die Innenfläche zu sehen ist. Dann die Finger in drei Gruppen einteilen: 1. kleiner Finger und Ringfinger zusammen, 2. Mittelfinger und Zeigefinger zusammen, 3. Daumen formt allein eine Gruppe.

Nun wird mit diesen Fingergruppen eine «Pistole» geformt. Die Scheibe wird dabei auf den Zeigefinger ganz nah an den Daumen gelegt und eingeklemmt. Zeigefinger und Mittelfinger liegen unter der Scheibe entlang dem Rand. Ringfinger und kleiner Finger legen sich von aussen am Rand der Scheibe entlang.

Bemerkung: Die Scheibe muss ganz flach und fest in der Hand liegen.

Wurf: Mit dem Bein einen Schritt nach rechts machen, Oberkörper und Hüfte ein bisschen nach hinten drehen. Der rechte Arm macht nun die Wurfbewegung von hinten nach vorne, der Oberkörper dreht sich dabei auch mit nach vorne.

Reihenfolge: Schultern, Ellbogen und zuletzt Handgelenk. Am Schluss erhält die Scheibe mit dem Handgelenk einen Schwung, damit sie sich dreht.

Bemerkungen

- Die Vorstellung, dass sich die Scheibe um Zeige- und Mittelfinger herumdreht, kann bei diesem Wurf helfen.
- Die Scheibe muss waagrecht geworfen werden.
- Der linke Fuss bleibt immer an Ort; er darf den Bodenkontakt nicht verlieren.



[→ Zum Video](#)

10er mit Sitzen

Während dieser Übung können die SuS die verschiedenen Würfe und das Fangen ohne Druck trainieren.

Spieler: 2er-Gruppen. Beim Startzeichen passen sich die SuS in 2er-Teams den Frisbee 10-mal hin und her. Dies können nur Backhand- oder nur Sidearm-Würfe oder auch beide abwechselnd sein.

Die Scheibe muss sauber gefangen und geworfen werden und darf nicht am Boden landen. Sobald eine Gruppe die 10 Würfe geschafft hat, setzt sie sich sofort auf den Boden. Gewinner sind jene, die zuerst am Boden sitzen.

Variation

- Anstatt 10 können auch mehr Wiederholungen erfolgen.



Linienfrisbee

Linienfrisbee eignet sich gut als Vorbereitung für Ultimate (siehe Seite 6). Es steht der Endform bereits sehr nahe, jedoch gibt es hier anstelle von Endzonen an den Stirnseiten bloss Linien.

Die Linien sind einerseits Punktelinien und andererseits auch Auslinien. Das bedeutet: Wenn die angreifende Mannschaft den Frisbee vor der Linie fangen und ihn hinter der Linie ablegen kann, ohne mehr als einen Sternschritt zu machen, erzielt sie einen Punkt. Wird aber der Frisbee hinter dieser Linie gefangen, so steht die Fängerin/der Fänger im Aus und es gibt einen Turnover.

Das Anspiel resp. der Anwurf findet nur zu Beginn des Spiels und nach einer eventuell eingebauten Halbzeit statt. Nach dem Erzielen eines Punktes wird der Frisbee dort, wo er abgelegt werden konnte, liegen gelassen und die bis dahin verteidigende Mannschaft darf nun angreifen.

Linienfrisbee eignet sich sehr gut als Einstiegsform ins [Ultimate](#), da es noch nicht alle Regeln der Endform braucht.



Spielregeln

Die «Goldenen Regeln» des Frisbee-Sports

Es existieren verschiedene Spielformen und mit ihnen verschiedene Regeln. In diesem Hilfsmittel werden die «Goldenen Regeln» erklärt, die für den Schulsport die grösste Bedeutung haben.

1. **Spirit of the Game:** [Ultimate Frisbee](#) betont Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den Regeln und dem Spass gehen. Das Spiel Ultimate ist selbstregulierend und basiert auf Selbstverantwortung. Die Lehrperson ist kein Schiedsrichter, sondern nur SpielleiterIn und MentorIn.
2. **Punkte:** Im Ultimate Frisbee werden Punkte erzielt, indem die Scheibe in einer vorbestimmten Zone gefangen wird. Nach jedem Punkt wechseln die Teams die Seiten (wichtig, wenn draussen gespielt wird!) mit anschliessendem Anwurf.
3. **Spielablauf:** Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, nur Sternschritte sind erlaubt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, sondern muss sich von A nach B durch die Luft bewegen. Nach 10 Sekunden muss die Scheibe weitergeworfen werden.
4. **Kein Körperkontakt:** Körperkontakt ist nicht gestattet. Es gibt kein Sperren wie im Basketball.
5. **Armlänge-Abstand beim Decken:** Die VerteidigerInnen, welche die WerferInnen decken, müssen mindestens eine Armlänge Abstand haben. Es darf jeweils nur ein(e) SpielerIn die oder den WerferIn decken, die oder der nächste VerteidigerIn muss mindestens 3 Meter Abstand halten.
6. **Angriffswechsel (Turnover):** Wenn die Angreifer die Scheibe nicht fangen können (Scheibe fällt zu Boden), kommt das verteidigende Team in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.
7. **Fouls:** Wenn ein(e) SpielerIn eine oder einen andere(n) berührt, so dass diese(r) dabei in ihrer oder seiner Tätigkeit, die Scheibe zu werfen oder zu fangen, behindert wird, ist dies ein Foul. Falls sich ein(e) SpielerIn gefoult fühlt, ruft diese Person selber «Foul». Das Spiel wird unterbrochen. Alle SpielerInnen müssen stehen bleiben (Freeze). Ist die oder der «Foulende» mit dem Foulruf einverstanden, sagt diese Person „no contest» und die oder der «Gefoulte» bekommt die Scheibe. Das Spiel wird durch einen «3-2-1-Disc in»-Ruf fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist die oder der foulende SpielerIn nicht einverstanden, so sagt diese(r) «contest» und der letzte Wurf wird wiederholt. Das heisst, die Scheibe geht zum Spielenden zurück, welcher sie zuletzt geworfen hat. Dabei sollten alle SpielerInnen ihre Position zum Zeitpunkt des letzten Wurfes einnehmen. Das Spiel wird wieder mit «3-2-1-Disc in» gestartet.
8. **Fangen:** Fangen AngreiferIn und VerteidigerIn die Scheibe gleichzeitig, gehört sie der oder dem AngreiferIn.
9. **Anwurf:** Zu Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich die Mannschaften wie folgt auf: Beide Mannschaften befinden sich in ihrer Endzonenlinie. Die Mannschaft, welche soeben gepunktet hat, wirft einen hohen weiten Pass in Richtung der gegnerischen Endzone (Anwurf). Sobald die Scheibe geworfen wurde, dürfen sich alle SpielerInnen auf dem Feld frei bewegen.
10. **Spielfeldbegrenzung:** Das Spielfeld wird durch Markierkegel (Pflöcke) begrenzt. Verbindungen dazwischen bilden die Seiten- bzw. Outlinien. Sobald ein Körperteil die Seitenlinie mit der Scheibe in der Hand berührt oder die Scheibe ins Out fliegt, erfolgt ein Angriffswechsel. Die Scheibe wird dort wieder ins Spiel gebracht, wo sie aus dem Spielfeld geflogen ist.

Folgende Grundregeln (siehe «Goldene Regeln») gelten für alle Frisbee-Spiele:

3. Spielablauf
4. Kein Körperkontakt
5. Armlänge-Abstand beim Decken
7. Foul

→ [Die Goldenen Regeln](#) (pdf)

Lektion

Frisbee

Die SuS lernen in dieser Einstiegslektion worauf sie achten müssen, damit der Backhand- und der Sidearm-Wurf gelingen. Sie kennen die drei verschiedenen Fangtechniken und können die Frisbee-Scheibe mit mindestens einer Wurftechnik werfen und mit einer Fangtechnik fangen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Backhand-Wurf: Technik und Anwendung
- Scheibe fangen: Technik und Anwendung
- Sandwich
- zweihändig
- einhändig
- Sidearm-Wurf: Technik und Anwendung
- Frisbee-Philosophie Spirit of the Game und Goldene Regeln kennen
- Spiel Linienfrisbee

Lernmedien

- [GORILLA Lernvideos Frisbee](#) oder über [GORILLA App](#)
- [GORILLA eLearning Frisbee](#).

Bemerkungen

- Die LP sollte Mitspieler/-in und nicht «nur» beobachten und den Unterricht leiten. Das trägt dazu bei, dass sich die SuS mit dem Spiel identifizieren.
- Die GORILLA Lernvideos können via GORILLA App oder auf [gorilla.ch](#) heruntergeladen werden, damit sie auch offline in der Turnhalle gebraucht werden können.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Einführung Kurze Einführung zum Inhalt des Unterrichts	Klasse	
	10' Aufwärmen Schnappball		1 weicher Ball
Hauptteil	35' Üben Werfen und Fangen 2er-Gruppen bilden Postenlauf An jedem Posten üben die SuS einen Wurf. Wenn sie ihn beherrschen (z. B. 10 Wiederholungen), können sie zum nächsten Posten übergehen. Backhand-Wurf SuS schauen GORILLA Lernvideo 4 «Backhand» Variation: LP zeigt Wurf vor SuS üben in 2er-Gruppen den Backhand-Wurf Fangen SuS schauen GORILLA Lernvideo 5 «Fangen» Variation: LP zeigt die 3 Techniken Sandwich/zweihändig/einhändig vor Die SuS üben in 2er-Gruppen die 3 Fangtechniken (Sandwich/zweihändig/einhändig) und werfen sich die Scheibe mit dem Backhand-Wurf zu. Sidearm-Wurf SuS schauen GORILLA Lernvideo 6 «Sidearm» Variation: LP zeigt Wurf vor SuS üben in 2er-Gruppen den Sidearm-Wurf Übung 10er mit Sitzen spielen, um Würfe im Spiel anzuwenden. Spieler: 2er-Gruppen		1 Frisbee pro 2 SuS 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → Zum Video → Zum Video → Zum Video 1 Frisbee pro 2 SuS
	5–10' Spirit of the Game (kurzer Infoteil durch LP) Erklärung Spirit of the Game und Goldene Regeln	Klasse	
	25–30' Linienfrisbee Erklärung des Sternschritts sowie Spiel ausprobieren (Organisationsform: 2 Teams à ca. 5 SuS, Breite der Turnhalle als Spielfeld bis zur Mittellinie nutzen).		1 Frisbee

Quellen: Siehe S. 19

Breakdance: Steps und Moves

Breakdance ist bei Schülerinnen und Schülern beliebt. Im Folgenden eine Zusammenstellung zu den wichtigsten Basics.

Zur Herkunft des Breakdance

In den 1970 Jahren entstand Breakdance im New Yorker Stadtteil Bronx, um sich bei Bandenkriegen ohne Blutvergiessen zu messen. Der Gegner wurde geschlagen, indem man bessere Moves und Styles zeigte.

BBoy, BGirl sind Abkürzungen für «Break-Boy» und «Break-Girl», also Boys und Girls, die breaken.

Zu Beginn wurde hauptsächlich auf der Strasse gebreakt, heutzutage hat sich Breakdance als Tanzform durchgesetzt und wird in verschiedenen Locations wie Theatersälen und Opernhäusern aufgeführt.

Der Wandel des Breakdance

Früher galten Streettänzer/-breaker in der Gesellschaft als arbeitsfaul oder obdachlos. Heute ist in gewissen Ländern ein regelrechter Hype um Breakdancer entstanden, z. B. werden in Südkorea BBoys als Superstars verehrt. Auch anderswo werden Battles im TV ausgestrahlt und urch internationale Castingshows wie DanceStar und America's Best Dance Crew wird der Style auch immer populärer. Wichtig für den Freestylesport: Der Sport soll nicht aus kommerziellen Gründen ausgeführt werden, sondern aus der Leidenschaft heraus.

Elemente des Breakdance

Die wesentlichen Elemente des Breakdance sind:

- Top Rocking: das Tanzen im Stehen
 - Go Downs: das Hinuntergehen vom Stehen auf den Boden
 - Foot Works: das Tanzen auf dem Boden
 - Freezes: das Verharren in einer möglichst eindrucksvollen Position
 - Powermoves: das Rotieren auf einer Körperstelle oder entlang einer Körperachse
- Die verschiedenen Schritte und Moves lassen sich jeweils einem dieser Elemente zuordnen. Übungen zu diesen Elementen sind ab [Seite 10](#) zu finden.

Einstieg

Aufwärmen: «Spiel mir das Lied vom... Stop!»

Wichtig beim Breakdance ist das Aufwärmen. Mit dieser spielerischen Übung mobilisieren die SuS ihren ganzen Körper und bereiten sich auf die Moves und Steps vor.

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine Linie und laufen in verschiedenen Variationen, welche die Lehrperson vorgibt, von einer Seite der Sporthalle zur anderen. Die Lehrperson spielt Musik ab. Sobald diese stoppt, müssen alle SuS stillstehen, fängt die Musik wieder an, laufen sie weiter.

Variation

- Tempowechsel: Wird schnelle Musik abgespielt, bewegen sich die SuS schnell, bei langsamer entsprechend mit weniger Tempo.

Material: Musik



Rhythmus

Bei dieser ersten Übung erfahren die SuS, wie sie nach dem Takt tanzen müssen und legen die Basis für alle folgenden Übungen.

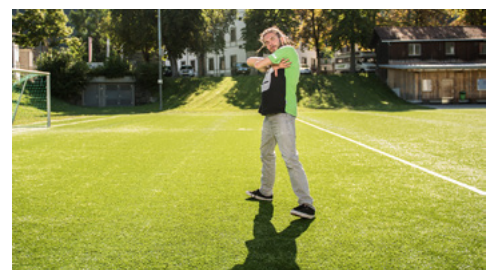
Jedes Lied hat einen Takt («Beat»), den man mitzählen kann. Als Vorübung auf dem Takt in die Hände klatschen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Nur jeder zweite Takt (2, 4, 6, 8) wird geklatscht.

1, 3, 5, 7 werden mitgezählt, aber nicht gezeigt.

Zusammen auf den Takt bewegen. Erster Schritt nach rechts, dann nach links usw. 8-mal hoch und 8-mal runter.

Bemerkung: Es wird bei allen Übungen, Steps und Moves immer auf acht gezählt.



[→ Zum Video](#)

Sternschritt/For-Backward (aka Step Out)

Den Grundschrift auf alle Seiten variieren, als ob man in der Mitte eines Kreuzes steht: In dieser Übung fühlen die SuS den Beat.

Füsse parallel. Dann mitzählen: Bei ungeraden Zahlen sind die Füsse parallel, bei geraden Zahlen Ausfallschritt nach vorne links (und zurück), nach hinten links (und zurück) etc. Die Arme gleichzeitig mit dem Schritt ausbreiten. Kommt man zurück in die Grundposition, sind die Arme wieder vor der Brust.



[→ Zum Video](#)

Top Rocking

Crossing Step

Diese Basis-Übung ist zwar einfach, sieht schon recht spektakulär aus: Beim Kreuzschritt immer den (Off-)Beat spüren und locker bewegen.

Beginnen auf eins: Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme vor die Brust. Auf zwei: Schritt überkreuzen nach vorne und Arme ausbreiten. Auf drei: zurück in Ausgangsposition, Arme vor die Brust. Auf vier: Schritt überkreuzen auf die andere Seite, Arme ausbreiten etc.

Zählen: immer auf acht. Bei ungeraden Zahlen immer in der Mitte, Arme vor der Brust. Bei geraden Zahlen: Kreuzschritt nach vorne, Arme ausgebreitet.

Mehrmals wiederholen und lockerer werden. Kleinen Zwischensprung einbauen, wenn man den Grundschrift beherrscht.



[→ Zum Video](#)

New Style (aka Grape Wind Variation)

Eine Seitwärtsschrittfolge mit Rotation um die eigene Achse: Das erlernen die Schülerinnen und Schüler in dieser Übung.

Ausgangsposition: Füße parallel, dann weiter mit dem Zählen. Auf eins: Schritt seitwärts, Arme ausbreiten. Auf zwei: Rotation 180 Grad, Arme zusammen. Auf drei: Schritt seitwärts, Rotation 180 Grad Arme ausbreiten. Auf vier: in die Hände klatschen und in der gleichen Abfolge zurück in die Ausgangsposition (5 bis 8).

Abfolge wiederholen und immer lockerer werden.

[→ Zum Video](#)

Go Downs

Huck (aka Pin Drop)

In dieser Übung lernen die SuS einen sauberen Eingang: den Huck.

Und so geht's: Das rechte Bein zuerst nach vorne strecken, dann nach hinten anwinkeln und sodann in der linken Kniekehle positionieren.

Fallen lassen auf den rechten Fuss. Zur Abstützung noch beide Arme benutzen. Jetzt wie eine Schraube zurückdrehen.



[→ Zum Video](#)

Footwork

Three-Step

Der Three-Step ist ein wichtiger Grundschrift, von dem viele weitere Bewegungsabläufe ausgehen.

Anfangsposition ist der Vierfüßler. Arme sind vor dem Körper.

Nun den inneren Fuss unter das Gesäss ziehen und den äusseren gestreckt in die gleiche Richtung. Das hat eine 90 Grad Drehung zur Folge.

Jetzt folgt ein Richtungswechsel, indem der Körper von links nach rechts verlagert wird. Dann den zweiten Arm über den gestreckten rechten Fuss stellen um auf dem Boden abzustehen. Nun wieder in die Grundposition zurückdrehen.

Die Anfangsposition, das Verschieben des Fusses sowie der ganze zusammenhängende Bewegungsablauf von A – Z sind im Video zu erkennen.

[→ Zum Video](#)



Baby Love

Den Baby Love kann man in jeder Bewegungsabfolge einbauen. Die SuS lernen diesen Basis-Move.

Grundposition ist wie beim Three-Step.

Den linken Fuss zur rechten Hand stellen, gleichzeitig den Arm in die Luft heben.

Jetzt folgt der rechte Fuss. Diesen wieder so hinstellen, dass man in die Grundposition gelangt. Nun den linken Fuss aussen herumziehen, der rechte Fuss folgt wieder mit der Bewegung in die Grundposition.

Jetzt folgt wieder die gleiche Bewegung mit dem linken Fuss innen durch und der rechte Fuss aussen rum. Noch mal aussen rum und innen durch.

Bei dieser Bewegung werden 8 Schritte gemacht, genau gleich viel wie der Takt eines Songs.



[→ Zum Video](#)

Freezes

Baby Freeze

Der Baby Freeze ist einer der einfachsten, aber auch einer der wichtigsten Freezes. Er wird in Kombinationen immer wieder gebraucht.

Die Grundposition bei diesem Freeze ist eine simple Position auf den Knien.

Für Linkshänder sollte sie so sein: Mit dem linken Bein bist du auf dem Knie und mit dem rechten Bein bist du angewinkelt, aber nicht auf dem Knie.

Die Arme stützen den Körper ab: der linke Arm stützt die Hüfte, der rechte Arm das linke Knie.

Nun wird der Körper verlagert, so dass man langsam in Richtung Kopf einknickt. Der Kopf darf als Unterstützung den Boden berühren.

Bemerkung: Am Anfang wird es in der Hüfte und am Knie einen Druck geben. Das ist normal und nach ein paar Mal üben legt sich das wieder.



[→ Zum Video](#)

Lektion

Breakdance

Das primäre Ziel der Breakdance-Lektionen ist es, die SuS für Musik und Tanz zu begeistern und sie zu ermutigen, sich zur Musik zu bewegen. Die SuS kennen den Ursprung des Breakdance und verstehen die verschiedenen Elemente (Top Rock, Go Downs, Foot Work, Freezes und Power Moves). Sie können sich zum Rhythmus bewegen und je einen eingeübten Step/Move vortanzen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Rhythmus
- Die Schüler kennen folgende Steps/Moves und haben einige davon ausprobiert:
- Top Rock (oben/Moves aufrecht), Crossing Step, New Style (aka Grape Wind Variation), For-Backward (aka Step Out), Go Downs (runtergehen/Moves nach unten), Huck (aka Pin Drop), Foot Work (unten/Moves am Boden), 3-Step, Baby Love, Rotation Step (aka 5 Step), Freezes (Posen), Baby Freeze

Lernmedien

- [GORILLA Lernvideos Breakdance](#) oder über [GORILLA App](#)
- [GORILLA eLearning](#)

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	Einführung <ul style="list-style-type: none"> • Einführung zum Inhalt und Verlauf des Unterrichts • Kleiner Exkurs über den Ursprung des HipHop und Herkunft des Breakdance • Thema Sicherheit: Hinweis auf die Wichtigkeit des richtigen Aufwärmens 	Klasse	
	15'	Aufwärmen 10' Spiel: Spiel mir das Lied vom...Stop! 5' sanftes Dehnen Wichtig: alle Gelenke, Knie, Hände und Nacken aufwärmen. Tipp: Aufwärmen zu Musik, welche SuS mögen, als Einstimmung aufs Tanzen.	Klasse	Musik
Hauptteil	5'	Rhythmus LP erklärt Rhythmus beim Breakdancen. Rhythmus-Übung zu Musik gemäss GORILLA Lernvideo Nr. 2 «Rhythmus»- SuS sollen Gefühl für den Takt bekommen.	Einzel oder in 2er-Gruppen	Musik 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → Zum Video
	10'	Sternschritt (Forward Backward) Als Einleitungsübung für Körpergefühl und Rhythmus	Einzel oder in 2er-Gruppen	→ Zu den Videos (Playlist)
	5'	Erklärung Steps und Moves Erklärung der Elemente des Breakdance: Top Rock, Go Downs, Foot Work, Freezes und Power Moves (Letztere werden nicht geübt, nur erwähnt). Motivierte SuS können aber Power Moves wie Backspin, Bellyspin, Kneespin oder Turtle Spin mit Hilfe des Internets erlernen). Einen Step/Move einem SuS zuordnen, der/die diesen Step übt. Variation: Ein Schritt kann auch in 2er-Gruppen erlernt werden.	Einzel oder in 2er-Gruppen	
	25'	Steps und Moves: gegenseitiges Zeigen und Üben Klasse stellt sich hinter- und nebeneinander versetzt auf, so dass jede(r) nach vorne sehen kann. LP ruft SuS mit Crossing Step auf. Diese/r stellt sich vor die Klasse (vis-à-vis) und zeigt Step/Move vor. Klasse schaut zuerst zu, dann wird der Step/Move Schritt für Schritt geübt. Achtung: immer auf 8 zählen! Ist Step/Move allen klar, wechselt SuS und der nächste Step/Move wird geübt.	Klasse	

Bemerkungen

- Ort: Turnhalle oder Aula (am besten eignet sich PVC- oder Parkettboden, kein Teppichboden!)
- Musikanlage, Anschluss für MP3-Player oder Smartphone, Tablet Computer/Smartphones, Breakdance-Sound
- Die LP sollte in den Lektionen mittanzten, dadurch schafft sie eine soziale Atmosphäre. Es gibt kein Falsch beim Breakdance. Wichtig ist, den SuS Spass und Mut zur Bewegung zu vermitteln
- Die GORILLA Lernvideos können via GORILLA App oder auf gorilla.ch heruntergeladen werden, damit sie auch offline in der Turnhalle gebraucht werden können.

Breakdance-Songs für den Unterricht:

- Spank Rock: [Sweet Talk](#)
- James Brown: [Get Up Offa That Thing](#)
- Afrika Bambaataa & Soulsonic Force: [Planet Rock](#)
- Tipp: Im Internet gibt es ausserdem unzählige Mixtapes mit gutem Breakdance-Sound. Suchbegriff z. B. [«Bboy music for training»](#).

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	20'	Steps und Moves zusammenhängen 2 bis 3 2er-Gruppen tun sich zusammen und versuchen ihre Steps und Moves zusammenzuhängen. Gegenseitiges Vorzeigen der Gruppen.	2er- oder 3er-Gruppen	
Ausklang	5'	Cool down Lockerungs- und Dehnübungen im Stehen: ganzer Körper. Hinweis: nicht abliegen oder absitzen, sondern stehend in sanfter Bewegung bleiben. Es können auch Partner-Dehn- oder -Lockerungsübungen durchgeführt werden.	Klasse	ruhige Musik

Quellen: Siehe S. 19

Footbag – Kicks und Tricks

Nach einem kurzen Aufwärmen probieren die SuS diese ersten Kicks aus und bekommen so ein Gefühl für die Sportart mit dem kleinen Ball.

Mit diesen Basics werden die SuS für den Einstieg in die Footbag-Kunst ausgerüstet und können anhand weiterer Schritt-für-Schritt-Lernvideos das das Footbag jonglieren in ihrer Freizeit vertiefen.

Ball-Stafette

Mit diesem Aufwärm-Spiel bereiten sich die Schülerinnen und Schüler auf die bevorstehende Sportlektion bestens vor.

Vier Gruppen mit je ca. 5 SuS. Alle sind auf der einen Hallenseite gruppenweise aufgestellt. Jede Gruppe erhält mehrere verschiedene Bälle. Vom Pingpongball bis zum Medizinball ist alles möglich. Jetzt rennt jede/r SuS mit je einem Ball zur anderen Hallenseite, deponiert dort den Ball und rennt zum Abklatschen wieder zurück. Dabei gibt es aber drei Einschränkungen

- Der Ball darf die Handflächen nicht berühren.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- Am Anfang darf der Ball nicht mit den Armen aufgenommen werden.

Wenn alle Bälle auf der anderen Seite und alle Gruppenmitglieder wieder zurück sind, müssen sie alle zusammen nochmals zu den Bällen rennen und diese wieder zurückbefördern. Dabei gibt es keine Einschränkungen mehr. Die Gruppe, die am schnellsten mit allen Bällen zurück ist, hat gewonnen.

Material: Verschiedene Bälle



Footbag-Kicks

Toe Kick

Der Toe Kick ähnelt dem Jonglieren mit einem Fussball und legt die Basis für alle kommenden Tricks. Bei diesem Trick wird der Ball immer mit der Fussspitze angetippt.

Den Footbag zuerst nur mit einem Fuss (Zehen) kicken. Dann das Bein wechseln, bevor abwechslungsweise jongliert wird. Der Footbag wird auf Kniehöhe gespielt und soll nicht höher als bis zur Brust fliegen:

- rechter Winkel mit dem Bein
- erstmals ohne Footbag, nur den Oberschenkel in Richtung Himmel ziehen.
- Footbag in die Hände nehmen und Arm gerade ausstrecken und nun den Footbag fallen lassen (auf 2 zählen hilft; 1 = fallen lassen, 2 = kicken).

Wichtig: Footbag soll gerade in die Luft fliegen, wenn das nicht der Fall ist, machen die SuS oft «Karate Moves» oder haben die Fussstellung/Winkel nicht parallel zum Boden.

- Wer einen Kick geschafft hat, wechselt das Bein.

Nun abwechslungsweise kicken und bestenfalls zählen, wie viele Kicks möglich sind.



[→ Zum Video](#)

Inside Kick

Der Inside Kick ähnelt dem Toe Kick. Der Ball wird dabei nicht mit der Fussspitze, sondern mit der Innenseite des Fusses jongliert. Auch bei dieser Übung geht's ums Jonglieren.

Den Footbag mit der Fussinnenseite jonglieren. Hier soll die Fläche parallel zum Boden schauen (Dehnen oder Trockenübung hilft):

- Wie Toe Kick (zuerst nur ein Fuss, einmal jonglieren versuchen, dann Fuss wechseln, anschliessend kombinieren).
- Hier hilft «Trockenübung» ohne Footbag, so dass die Bewegung sitzt.
- Inside Kick: Wichtig, dass der Fuss parallel zum Boden ist (wie ein Blatt Papier, das man vom Boden aufhebt).
- Footbag wird in der hinteren Fussfläche (in Richtung Ferse) gespielt.
- Es hilft, den Oberkörper ein wenig abzdrehen (bei rechtem Kick: Oberkörper nach rechts abdrehen).
- Zehenspitzen ein wenig krümmen kann helfen, die richtige Fussstellung zu erhalten.

Bemerkung: Footbag wird auf Beckenhöhe gespielt.



→ [Zum Video](#)

Toe Delay

Auch bei dieser Übung handelt es sich um eine der Basics. Der Toe Delay beruht vor allem auf dem Jonglieren des Balls. Die Knie werden ebenfalls einbezogen.

Drei Dinge sind beim Toe Delay entscheidend:

- Das Knie hoch und gerade anheben, so dass man seine Fussspitze sehen kann.
- Den Ball genau unter die Fussspitze werfen und nicht zu weit in die Höhe.
- Den Fuss senkrecht und langsam senken, um so den Ball aufzufangen.

Der Footbag wird wie ein Fahrstuhl nach unten begleitet. Es wird wie beim Toe Kick begonnen, allerdings ist der Fuss hoch in der Luft und hat genug Platz nach unten. Der Fuss wird ein wenig angewinkelt (Fussspitze zeigt nach oben); so bleibt der Footbag besser auf dem Fuss.



→ [Zum Video](#)

Inside Delay

Beim Inside Delay wird der Ball gestoppt. Im Gegensatz zum Toe Delay wird nicht mit der Fussspitze, sondern mit der Innenseite des Fusses gekickt.

Der Inside Delay wird wie folgt korrekt ausgeführt:

- Zehen in Richtung Schuhsohle krümmen, um die Oberfläche zu glätten, auf welcher der Ball landen wird.
- Knie beugen, Rücken gerade halten.
- Ball über den Fuss werfen und nicht in die Höhe, dabei langsam nach unten mitgehen, bis der Ball auf dem Fuss landet.

Das Prinzip ist das gleiche wie beim Toe Delay: Der Fuss ist parallel zum Boden.



→ [Zum Video](#)

Leg Over

Für Fortgeschrittene! Wer einen Toe Delay beherrscht und ihn aneinanderreihen kann, versucht den Leg Over.

Ein sauberer Leg Over wird wie folgt ausgeführt:

- Den Ball vom Toe Delay aus schön gerade und ein bisschen höher als das Knie werfen.
- Den anderen Fuss schnell über den Ball ziehen, um wieder unter den Ball zu kommen und ihn im Toe Delay aufzufangen.
- Rücken gerade halten und die Bewegung von aussen nach innen ausführen.



→ [Zum Video](#)

Mehr zum Footbag

Weitere Videoanleitungen zu schwierigeren Tricks gibt es auf gorilla.ch sowie im Monatsthema [Burner Street Games](#).

Circle Kicking

Bei dieser Übung handelt es sich um einen Klassiker: Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf und versucht den Footbag möglichst lange in der Luft zu halten.

Die Gruppe erreicht einen «Hack», wenn jede Person den Footbag kicken kann, bevor dieser auf den Boden fällt.

Gelingen zwei «Hack» am Stück, ist ein «Hacky Sack» erreicht.

Wichtig dabei ist der Beginn jeder Runde: Eine Person nimmt den Footbag in die Hand und spielt ihn in einem schönen Bogenwurf einer oder einem der Mitspielenden zu. Danach dürfen nur noch die Füsse, die Knie und der Kopf eingesetzt werden. Ebenfalls wichtig ist die Grösse des Kreises: Idealerweise können sich alle Mitspielenden mit den Füssen knapp berühren, wenn sie diese in die Mitte strecken. Ist der Abstand zu gross, hat man die Tendenz, sich den Footbag zuzupassen, statt diesen – was viel einfacher ist und schneller Erfolg bringt – immer möglichst kontrolliert nach oben zu kicken.



Download

Wer noch keine Footbags besitzt, kann sich mit dieser Anleitung mit wenig Material selber ein Set mit 6 Panels nähen.

[Zum Tutorial](#) (pdf)

Lektion

Footbag

Die SuS lernen in dieser Lektion die Grund-Kicks (Toe Kick, Inside Kick) und wissen, worauf sie achten müssen, damit diese gelingen können. Sie schaffen mindestens einen Kick pro Seite – bestenfalls gelingen ihnen einige Versuche, den Footbag zu jonglieren. Sie probieren den Toe Delay und Inside Delay aus und verstehen die Konzepte und Regeln des Spiels Circle Kicking.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

Kicks:

- Toe Kick
- Inside Kick
- Toe Delay
- Inside Delay
- Spiel: Circle Kicking

Lernmedien

- [GORILLA Lernvideos Footbag](#) oder über [GORILLA App](#)
- [GORILLA eLearning](#)

Bemerkungen

- Die LP sollte MitspielerIn und nicht «nur» BeobachterIn/LeiterIn sein. Das trägt dazu bei, dass sich die SuS mit dem Spiel identifizieren.
- Die GORILLA Lernvideos können via GORILLA App oder auf [gorilla.ch](#) heruntergeladen werden, damit sie auch offline in der Turnhalle gebraucht werden können.

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	Einführung Inhalt des Unterrichts	Klasse	
	10'	Aufwärmen Ball-Stafette	5er-Gruppen	Div. Bälle
Hauptteil	15'	Üben Klasse in 2 Gruppen teilen. Eine Hälfte übt den <ul style="list-style-type: none"> • Toe Kick • Toe Delay Die andere Hälfte übt den <ul style="list-style-type: none"> • Inside Kick • Inside Delay Danach einander zeigen und den jeweils anderen Trick üben. Schwieriger Für fortgeschrittene SuS eignet sich der <ul style="list-style-type: none"> • Leg Over Weitere Tricks für Fortgeschrittene gibt es mit Video Anleitung auf gorilla.ch .	2 Gruppen	1 Footbag pro SuS 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → Zum Video Toe Kick → Zum Video Toe Delay → Zum Video Inside Kick → Zum Video Inside Delay → Zum Video Leg Over
	Ausklang	15'	Spiel: Circle Kicking	4er-Gruppen

Quellen: Siehe S. 19

Hinweise

Literatur

- Sutter, M. (2014): [Burner Games: kleine Spiele mit grossem Spassfaktor](#). 2. Auflage: Schorndorf Hofmann Verlag
- Schulte, J., Usadel, Ch. (2012): [Hip-Hop & Co im Sportunterricht : Hip-Hop, Rope-Skipping, Gymnastikband, Step-Aerobic](#). 2. Auflage: Kempen, Buch Verlag Kempen BVK

Links (Quellen)

- [Swiss Ultimate Association](#)
- [Swiss Footbag Association](#)
- [Dance School 360](#)
- [Frisbee Club Flying Angels](#)
- [Steinegger Sportpädagogik](#)

Download

- Monatsthema 08/2013: [Burner Street Games](#).

Unser Dank geht an: Patric Schärli (Breakdance), Simon Jedelhauser (Frisbee) und Katharina Probst (Footbag), die für dieses Monatsthema ihre Freestylesportarten repräsentierten, sowie Linda Nussbaumer (Freelance), die uns bei der Bearbeitung der Inhalte unterstützte.

Mehr Uga-Uga im Leben mit GORILLA!

GORILLA ist das internationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation, die Stiftung von Jungen für Junge, setzt sich seit über 10 Jahren für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein. Das Programm wird unterstützt durch die Prof. Otto Beisheim-Stiftung und die SV Stiftung. Mit GORILLA erreicht die Schtifti jährlich über 195 000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene via Tages-Workshops an Schulen, Handy App, Videoanleitungen, eLearning, auf der Website www.gorilla.ch sowie via diversen Publikationen. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung stehen dabei im Vordergrund und werden den Kids durch die GORILLA Botschafter auf jugendnahe Art nähergebracht. GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten.

Im Mai 2016 wurde zudem das GORILLA Schulprogramm lanciert, welches fixfertig ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien zu den Themen Ernährung (z. B. Küchenpraxis mit GORILLA Kochrezepten), nachhaltiges Konsumverhalten (Lektionen zu Food Waste, Recycling etc.) und Bewegung (Lektionen in Breakdance, Frisbee etc.) für Lehrpersonen bereitstellt.

Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zur Übernahme von Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben!

Mehr Informationen zu GORILLA und zur Schtifti Foundation: www.schtifti.ch

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorinnen

Lucy Jager, Projektleiterin Schtifti Foundation
Cladudia Thöny, Projektleiterin Schulprogramm Schtifti Foundation

Redaktion

mobilesport.ch

Fotos

Sam Buchli

Titelbild

GORILLA

Layout

Lernmedien EHSM