

Lektionen

Einstieg in den Rock'n'Roll

In der ersten Lektion steht das Erlernen des Grundschnittes und erster Figuren im Fokus. Viele Partnerwechsel sollen allen Schülerinnen und Schüler erste Erfolgserlebnisse und somit die Freude am Tanz bieten.

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

- Erlernen des vereinfachten Rock'n'Roll-Grundschnittes
- Tanzen von ersten Basisfiguren

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	5' Roboterspiel Zu dritt (2 Roboter und 1 Mechaniker). Ausgangsposition: Roboter stehen Rücken an Rücken und laufen dann los. Tippt der Mechaniker auf die rechte Schulter nach rechts gehen, tippt er auf die linke Schulter nach Links gehen. Ziel: Roboter laufen aufeinander zu.	
	10' Übungen zum Erlernen des Grundschnittes SuS stehen in vier Reihen hintereinander. Erste Übungen zur Kickbewegung als Einzelperson: <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfen im Rhythmus der Musik • Beine öffnen schliessen im Rhythmus der Musik • Kickbewegung auf 8 Schläge • 4xKnie 4xKick • Grundschnitt vereinfacht • In der Halle umhergehen im Grundschnitt 	Musik: 160 bpm
Hauptteil	5' Grundschnitt tanzen zu zweit SuS stellen sich in zwei Reihen auf. Tänzer linke Hand, Tänzerin rechte Hand als offene Tanzhaltung. Grundschnitt vis-à-vis tanzen → nach ca. 1min. Partnerwechsel. 2–3 Durchgänge, dann direkt nach 4 Grundschnitten mit 2 Grundschnitten zum nächsten Tanzpartner wechseln. → Mehr dazu	Musik: 144–152 bpm
	20' Erlernen erster Basisfiguren Erste Basisfiguren sollen eingeführt und mit vielen Partnerwechseln repetiert werden: <ul style="list-style-type: none"> • Damenseitenwechsel • Herrenseitenwechsel • Schliessen und öffnen 	Musik: 144–152 bpm
Ausklang	5' Tanzen im Kreis Tänzer schaut nach aussen, Tänzerin nach innen: Grundschnitt – Damenseitenwechsel – Grundschnitt – Herrenseitenwechsel – Grundschnitt bei dem die Tänzerin zum nächsten Tänzer wechselt – Grundschnitt – Damenseitenwechsel – Grundschnitt – Herrenseitenwechsel und so weiter. → Video	Musik: 144–152 bpm