

## Formationstanzen

Diese Lektion stellt das Formationstanzen in den Mittelpunkt. Schnell kann bereits eine kleine Choreographie von wenigen Sekunden entstehen, welche als Lernkontrolle am Ende der Stunde dient.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

### Lernziele

- Erlernen typischer Formationsfiguren fürs Rock'n'Roll
- Erarbeiten einer kleinen Choreographie mit verschiedenen Aufstellungen fürs Formationstanzen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	10'	<b>Verschiedene Übungen in Reihen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen sich hinter einer Linie in 4 Reihen aufstellen und in die Hallenmitte schauen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hüpfen – Beine auf zu</a></li> <li>• <a href="#">Hüpfen – Beine auf zu inkl. Arme</a></li> <li>• <a href="#">Hüpfen – Knie anziehen ohne und mit Arme</a></li> <li>• <a href="#">Knie heben – Kicken</a></li> </ul>	Musik: 152–160 bpm
	15'	<b>Erlernen einiger Figuren</b> Aufstellung in mehreren Linien à max. 4 Schülerinnen und Schüler. Nach 2–3 Durchgängen soll die vorderste Linie hinten anschliessen und die anderen Rutschen nach vorne.  <u><a href="#">Knie heben mit Armen</a></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–2 rechtes Knie heben – Arme gerade nach aussen und zurück</li> <li>• 3–4 linkes Knie heben – Arme gerade nach oben und zurück</li> <li>• 5–6 rechtes Knie heben – Arme diagonal nach oben und zurück</li> <li>• 7–8 linkes Knie heben – Arme diagonal nach unten und zurück</li> </ul> <u><a href="#">Ganze Drehung</a></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–2 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen</li> <li>• 3–4 Beine schliessen, ganze Drehung, Arme gehen zur Brust</li> <li>• 5–6 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen</li> <li>• 7–8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen</li> </ul> <u><a href="#">Grundschrift und Sprung mit Armen nach aussen</a></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–4 Knie heben nach links-rechts-links-rechts</li> <li>• 5–6 Kick mit rechts leicht seitlich nach rechts</li> <li>• 7–8 Kick mit links gerade nach vorne</li> </ul>	Musik: 144–152 bpm
Hauptteil	10'	<b>Zusammenhängen der erlernten Figuren in verschiedenen Aufstellungen</b> Start in zwei Reihen – verschieben in ein A – und dann in eine Linie nebeneinander. <b>Variation:</b> Die SuS definieren selber die Aufstellungen. Stellt euch vor ihr schaut von oben auf euch herab. Was möchtet ihr bei den Figuren darstellen?	Musik: 144–152 bpm

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Material
Hauptteil	10' <b>Eigene Figur kreieren</b> Eine kleine eigene Figur auf 2×8 Schläge + Schlusspose kreieren, dabei von anderen Tänzen inspirieren lassen.	Musik: 144–152 bpm
Hauptteil	10' <b>Eigene Figur in die Choreographie einbauen</b> Einbauen der eigenen Figur am Ende der bisher getanzten gemeinsamen Choreographie.	Musik: 144–152 bpm
Ausklang	5' <b>Vorführung</b> Die einzelnen Gruppen tanzen die Choreographie mit dem eigenen Schluss den anderen vor.	Bodenmatte Musik