

# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 2



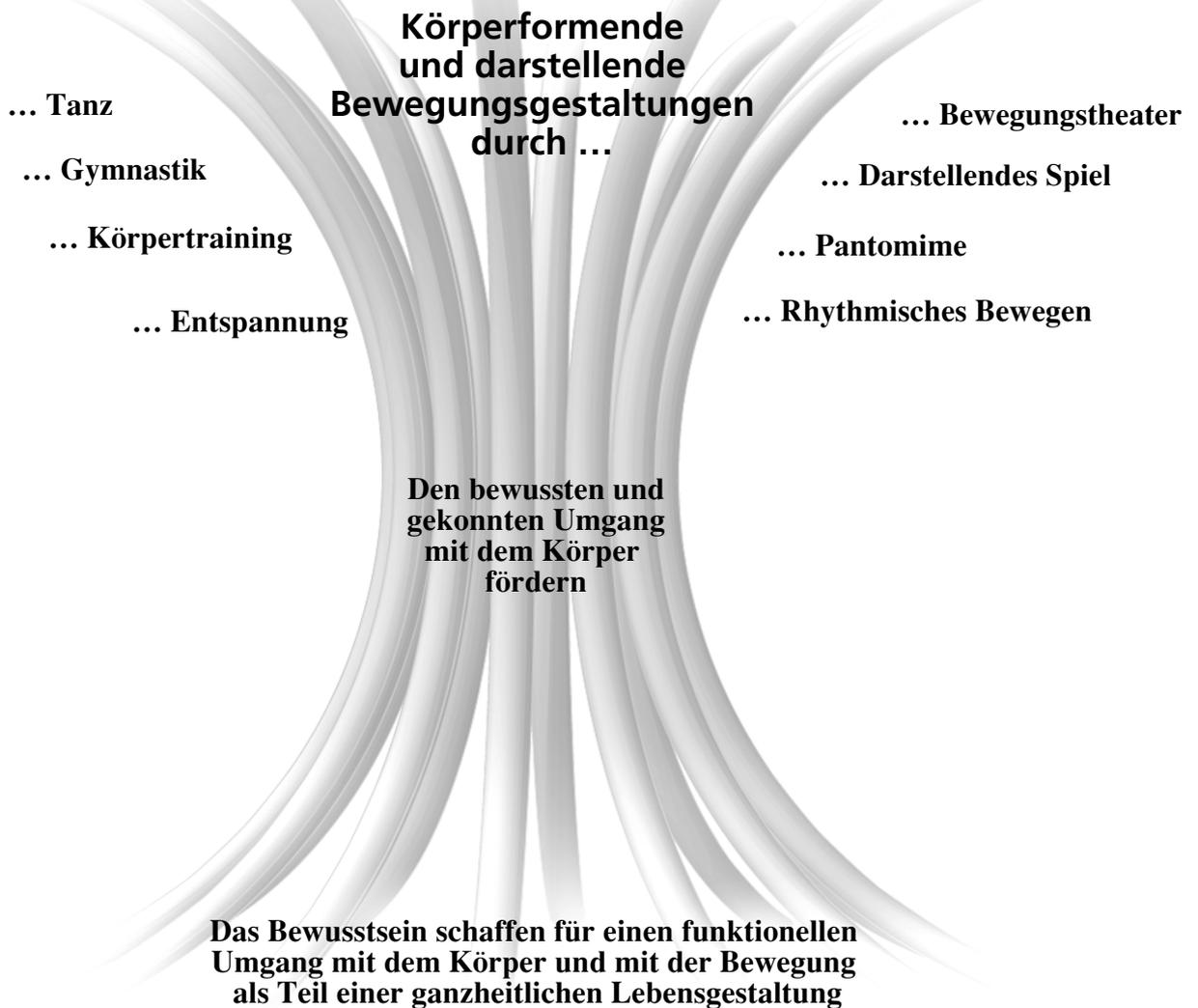
## Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler erleben Körpertraining, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte 10.–13. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- 
- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
  - Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
  - Mit dem Rhythmus spielen
  - Geschichten darstellen
  - Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- 
- Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung entwickeln
  - Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
  - Kräftigen und Dehnen lernen
  - Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
  - Mit Objekten spielen und darstellen
  - Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- 
- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
  - Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
  - Trainieren lernen
  - Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
  - Mit und ohne Materialien etwas darstellen
  - Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- 
- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
  - Den Körper angepasst belasten und entlasten
  - Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
  - Bewegungen zu Musik gestalten
  - Körpersprache anwenden
  - In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

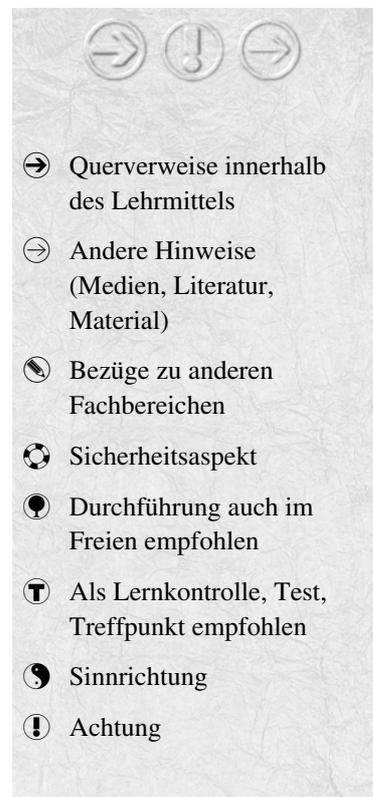
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen</b>	
1.1 Leistungsvermögen und Leistungsbereitschaft	3
1.2 Ausdauertraining	4
1.3 Funktionelle Anatomie	5
1.4 Neuromuskuläre Dysbalance	6
1.5 Dehnen und Kräftigen	7
1.6 Kräftigen	8
1.7 Dehnen und Kräftigen kombinieren	9
1.8 Körperbewusstes Einstimmen	10
1.9 Entspannen	11
<b>2 Wahrnehmen / Rhythmisch bewegen</b>	
2.1 Bewegte Beziehungen	12
2.2 Rhythmen erzeugen – Afro tanzen	13
2.3 Rhythmus-Spiele	14
<b>3 Darstellen</b>	
3.1 Kontakte knüpfen	15
3.2 Pantomime	16
3.3 Improvisationen	17
<b>4 Tanzen</b>	
4.1 Freier Tanz	18
4.2 Hip-Hop-Choreo	19
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	20



# Einleitung

---

## Belastung- Entlastung

Ein rhythmischer Wechsel zwischen Belastung und Entlastung trägt in hohem Mass zur Gesundheit im umfassenden Sinne bei. Der Arbeitsort Schule wird diesem Anliegen nicht immer gerecht, da ein grosser Teil der schulischen Aktivitäten in sitzender Position verbracht wird. Der Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung sollte aber auch ein fester Bestandteil in der Alltagskultur der Jugendlichen sein. Mit den nachfolgenden Anregungen und Hinweisen sollte es Sportlehrkräften möglich sein, ihre Schüler und Schülerinnen zu einem selbständigen Fitnessstraining hinzuführen.

Kenntnisse über die funktionelle Anatomie sollen an die Jugendlichen weitervermittelt werden und sie befähigen, neuromuskuläre Dysbalancen zu erkennen und mit geeigneten Übungen zu beheben. Die Übungsprogramme sollen nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im (schulischen) Alltag eingesetzt werden. Gerade Entspannungstechniken können bei physischen wie psychischen Verspannungen eine echte Hilfe darstellen.

## Rhythmus

Rhythmisches Bewegen ist nicht nur eine Frage der Aesthetik, sondern es ermöglicht den Jugendlichen einen Zugang zu ihrem Körper. Der enge Zusammenhang von Rhythmus und Bewegung wird am besten durch eigenes Tun erfahren. Der Zugang zu diesen Erfahrungen kann über Rhythmusspiele gut aufgebaut und z.B. mit Afrodance-Formen gestaltet werden.

## Improvisation

Improvisationsaufgaben und pantomimische Aufgaben sollen den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit geben, ihre eigene Ausdrucksform zu finden und ihre Gefühle in Bewegung ausdrücken zu können. Dabei ist darauf zu achten, dass ein vertrauter Raum und genügend Zeit zur Verfügung steht. Die Unterrichtsatmosphäre muss so sein, dass sich die Jugendlichen auch auf Bewegungs- und Ausdrucksexperimente einlassen wollen.

## Choreographie

Im letzten Teil der Broschüre wird die Choreographie im Bereich des Tanzens ins Zentrum gestellt. Die choreographischen Ideen werden am Beispiel von Hip-Hop verdeutlicht. Tanzen heisst in diesem Zusammenhang auch das Ausdrücken einer bestimmten Jugendkultur. Tanz kann ein Mittel der Abgrenzung zur Erwachsenenkultur und zur Identitätsfindung sein. Das Integrieren dieser Ausdrucksformen in den Unterricht erfordert von den Lehrkräften einen entsprechenden Einbezug der Schülerinnen und Schüler bei der Planung und Durchführung.

In diesem Feld der körperlichen Aktivität lassen sich die pädagogisch-didaktischen Leitlinien *ganzheitlich*, *partnerschaftlich*, *selbständig* exemplarisch verwirklichen.

➔ Pädagogische und didaktische Leitideen: Vgl. Bro 1/6, S. 22 und Bro 1/1, S. 60

---

# 1 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen

## 1.1 Leistungsvermögen und Leistungsbereitschaft

### Allgemeines Wohlbefinden durch Fitness

Im Verlauf der Schulzeit erleben die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Weise, wie richtig dosiertes Fitnesstraining ihre persönliche psychophysische Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und dadurch ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

➔ Fitness: Vgl. Bro 1/1, S. 37

«Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen» (RÖTHIG, 1992, S. 165). Die Fitness eines Menschen umfasst alle Persönlichkeitsdimensionen und Handlungsfelder. Ein grosser Teil davon lässt sich durch regelmässiges Training beeinflussen, denn körperliche Aktivität, Lebensstil, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden stehen in engen Wechselbeziehungen.

➔ Durch Bewegen zum Wohlbefinden: Vgl. Bro 2/1, S. 5

### Fitnesstraining und Leistungsfähigkeit

Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, gepaart mit gut entwickelten koordinativen Fähigkeiten, bilden die Eckpfeiler der Fitness und sind für die Leistungsfähigkeit von zentraler Bedeutung. Ein vielseitiges und gezieltes Fitnesstraining berücksichtigt folgende Aspekte:

- ein regelmässiges und planmässiges *Ausdauertraining*, das (unterstützt durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise) zu einer Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der allgemeinen Belastungstoleranz führt und indirekt auch kognitive Fähigkeiten beeinflussen kann;
- ein systematisches *Beweglichkeitstraining* zur Erhaltung eines optimalen Masses an Gelenkigkeit, Elastizität und Flexibilität;
- eine zielorientierte *Kräftigungsgymnastik*; sie entwickelt und erhält die Leistungsfähigkeit der gesamten Skelettmuskulatur, welche 30 bis 40% des Körpergewichtes ausmacht und die Statik des Bewegungsapparates sichert;
- ein vielseitiges Training der *koordinativen Fähigkeiten* zur Entwicklung und Erhaltung einer optimalen Funktionstüchtigkeit aller an der sensomotorischen Regulation beteiligten Teile des Sinnes- und Nervensystems.



Aus präventivmedizinischer Sicht stehen das Ausdauertraining und die Verhütung von degenerativen Prozessen am Bewegungsapparat im Vordergrund.

➔ Ausdauertraining: Vgl. Bro 2/6, S. 4

### Grundsätze für das Fitnesstraining

Junge Erwachsene sollten zusehends in der Lage sein, ihr Fitnesstraining selber planen und gestalten zu können. Folgende Anregungen können ihnen bei der Umsetzung helfen:

- Realistische Ziele für den Ausgleichssport und das Fitnesstraining setzen.
- Den Organismus den Bedürfnissen angepasst belasten.
- Umfang und Intensität der Beanspruchung den individuellen Voraussetzungen entsprechend dosieren.

## 1.2 Ausdauertraining

Ausdauertraining ist ein wesentlicher Bestandteil des Fitnessstrainings zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit, zur Prävention von degenerativen Veränderungen am Herz-Kreislauf-System und zur Verhütung von anderen Zivilisations- und Bewegungsmangel-Krankheiten.

➔ Ausdauerfähigkeit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 41 f.

### Kriterien und Trainingshinweise (nach ZINTL, 1990)

Kriterien:	Minimalprogramm für wenig trainierte Personen:	Optimalprogramm für gut trainierte Personen:
<i>Bruttobelastungszeit/Woche:</i>	60 Minuten = ca. 9-12 km Laufen oder 20-25 km Radfahren	3 Stunden (2-4 Stunden): z.B. 35-40 km Laufen mit 12 km/h
<i>Belastungsintensität:</i>	50% VO <sub>2</sub> max entspricht ca. HF = 170 minus 1/2 Lebensalter (in Jahren)	70-80 % der VO <sub>2</sub> max *
<i>Belastungsdauer:</i>	Kontinuierliche Belastungen von minimal 10-12 Minuten, maximal 30 Minuten	Kontinuierliche Belastungen über 30 bis 60, evtl. 70 Minuten (inkl. langsames Einlaufen)
<i>Trainingshäufigkeit:</i>	5-mal 12 Minuten bis 2 x 30 Minuten / Woche	6 x 30 Minuten bis 3 x 60 Minuten pro Woche
<i>Bemerkungen:</i>	Bei völlig untrainierten Personen können Belastungen mit Pulsfrequenzen von 100-110/min Trainingswirkungen haben, sofern der Belastungsumfang 1 Stunde/Tag erreicht.	* VO <sub>2</sub> max = maximale Sauerstoffaufnahme (entspricht ungefähr der maximalen Herz-Kreislauf-Leistung)

### Hinweise für sinnvolles Ausdauertraining

Einseitige Belastungen des Bewegungsapparates können zu muskulären Dysbalancen und zu Verschleisserscheinungen im Bereich der Gelenke führen. Deshalb müssen bei einem Ausdauertraining folgende Prinzipien berücksichtigt werden:

- Vermeidung jeder Einseitigkeit: Ein präventives Ausdauertraining besteht aus verschiedenen Sportarten.
- Den Körper vor jedem Training aufwärmen und die Gelenke sorgfältig auf die mechanische Belastung vorbereiten: dabei muskuläre Verspannungen durch ein Stretching- und Lockerungsprogramm lösen.
- Die Regeneration nach der Belastung durch ein Stretching- und Lockerungsprogramm einleiten.
- Regelmässig Ausgleichsgymnastik betreiben.
- Den Umfang und die Belastungen langsam und progressiv steigern, so dass die passiven Strukturen (Stütz- und Bindegewebe) genügend Zeit haben, sich den Beanspruchungen anzupassen.
- Auf eine geeignete, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Sportausrüstung (z.B. Schuhwerk) achten.
- Jedes Lauftraining mit Fussgymnastik ergänzen.

Bei Fehlstatik im Bereich des Fusses, des Knies, des Hüftgelenks und der Wirbelsäule können irreversible Belastungsschäden auftreten. Allenfalls können (fachmännisch angefertigte) Schuheinlagen, die konsequent benützt werden, die Statik korrigieren und Abnützungerscheinungen vermeiden.

➔ Der geeignete Sportschuh:  
Vgl. Bro 1/1, S. 45

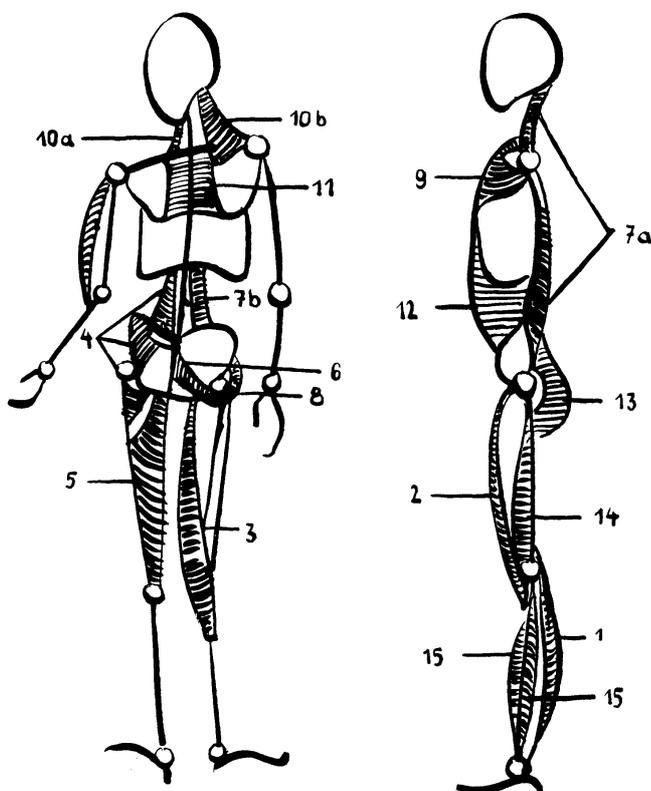
## 1.3 Funktionelle Anatomie

### Muskelgruppen und ihre Funktion

Kenntnisse der funktionellen Anatomie erleichtern den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Die Skelettmuskulatur kann in drei Gruppen eingeteilt werden: tonische, gemischte und phasische Muskeln. Unterscheidungsmöglichkeiten ergeben sich aus der Funktion, der Struktur, der Innervation, dem Stoffwechsel und der stammesgeschichtlichen Entwicklung.

Die tonische Muskulatur hatte ursprünglich vor allem eine *Haltefunktion*, während die phasische *Bewegungsaufgaben* erfüllte. Beim Menschen lassen sich diese beiden Muskelgruppen nicht mehr in ihrer reinen, ursprünglichen Form finden. Bei Fehlbelastungen, dazu gehören einseitige Überbeanspruchung wie auch Inaktivität, ist aber wegen den typischen Reaktionen eine Zuordnung zu einer der beiden Muskelarten möglich. Die überwiegend *tonischen* Muskeln neigen zur Verkürzung, die hauptsächlich phasische Muskulatur tendiert zur Abschwächung. Verkürzte tonische Muskeln dominieren, sie hemmen die *phasischen* Antagonisten (Gegenspieler) und Synergisten (Mitspieler), verhindern deren optimale Aktivierung und Trainierbarkeit.

➔ Schwachstellen des Bewegungsapparates; Fehlhaltungen und Haltungsprobleme: Vgl. Bro 1/1, S. 26 ff.



#### Tonische Muskulatur

- 1 *Dreiköpfiger Wadenmuskel*  
Funktion (F): Senken der Fussspitze; Anheben des inneren Fussrandes
- 2 *Gerader Schenkelmuskel*  
F: Kniestreckung; Hüftbeugung
- 3 *Sitzbeinunterschenkelmuskel*  
F: Kniebeugung; Hüftstreckung
- 4 *Hüftlendenmuskel*  
F: Vorführen des Oberschenkels; Hüftbeugung
- 5 *Schenkelanzieher*  
F: Heranführen der Beine; Stabilisierung des Beckens
- 6 *Birnenförmiger Muskel*  
F: Aussendrehung des Beines
- 7a *Rückenstrecker* (Bereich Lenden- und Halswirbelsäule)  
F: Streckung der Wirbelsäule
- 7b *Viereckiger Lendenmuskel*  
F: Streckung des Rumpfes
- 8 *Spanner der Oberschenkelbinde*  
F: Abspreizen der Beine
- 9 *Grosser Brustmuskel*  
F: Bringt die (erhobenen) Arme nach vorne-innen
- 10 *Kapuzenmuskel* (absteigender Teil)  
F: Zieht die Schultern nach oben

#### Phasische Muskeln

- 11 *Muskeln zwischen den Schulterblättern*  
F: Fixieren der Schulterblätter; Streckung der Brustwirbelsäule
- 12 *Bauchmuskulatur*  
F: Annäherung Brustkorb und Becken
- 13 *Gesässmuskulatur*  
F: Streckung im Hüftgelenk
- 14 *Innere und äussere Schenkelstrecker*  
F: Streckung im Kniegelenk
- 15 *Vordere Schienbein- und Wadenmuskulatur*  
F: Heben des Fusses; Anheben des äusseren Fussrandes

## 1.4 Neuromuskuläre Dysbalance

Bei einer neuromuskulären Dysbalance besteht ein Ungleichgewicht zwischen den (verkürzten) tonischen Beugern und den (abgeschwächten) phasischen Streckern. Dies kann zu Fehlhaltungen, zu Bewegungsstörungen, zu schmerzhaften Überbelastungen der beteiligten Muskeln und Sehnen, zu verminderter Leistungsfähigkeit und zu erhöhtem Verletzungsrisiko führen.

### Fehlhaltung im Bereich des Schultergürtels

Durch monotones, stereotypes Sitzen in einer «schlechten» Haltung verkürzt sich beidseitig die tonische Brustmuskulatur. Sie zieht die Schultern nach vorne. Gleichzeitig sind meist die phasischen Gegenspieler (Muskeln zwischen den Schulterblättern; Schulterblattfixatoren und Rückenstrecker im Bereich der Brustwirbelsäule) abgeschwächt. Zusätzlich sind die tonischen Kniebeuger (Sitzbeinunterschenkelmuskeln) oft verkürzt. Zu enge Hosen (z.B. Jeans) unterstützen diesen Vorgang. Die Folge ist eine Fehlhaltung, die durch einen übermässigen Rundrücken und ein fixiertes Becken auffällt. Körperstreckungen und Ausholbewegungen sind damit eingeschränkt. Dehnen der tonischen und Kräftigen der phasischen Muskulatur hilft diese Ungleichgewichte zu verhindern oder zu korrigieren.

### Fehlhaltungen entgegenwirken

Damit muskulär bedingte Fehlhaltungen verhindert werden können, ist eine gezielte Dehn- und Kräftigungsgymnastik notwendig. Besondere Beachtung muss der durch unphysiologische Sitzhaltungen negativ beeinflussten Muskulatur zukommen: die Brustmuskulatur, die Hüftlenden- und die Sitzbeinunterschenkelmuskeln – typische Vertreter der tonischen Gruppe – werden beim Sitzen kaum auf ihre volle Länge beansprucht. Eine Verkürzung ist also vorbestimmt, falls keine Gegenmassnahmen getroffen werden.

Im Gegensatz dazu neigen die phasischen Bauch- und Gesässmuskeln und die Muskeln zwischen den Schulterblättern, begünstigt durch passives Sitzen, zur Abschwächung. Tonische Muskeln sollen nicht ausschliesslich gedehnt, sondern auch gekräftigt werden. Um jedoch Verkürzungen zu vermeiden, ist regelmässiges Dehnen wichtig. Entsprechende Überlegungen gelten auch für die phasische Muskulatur.

Neuromuskuläre Ungleichgewichte können bei den Fuss- und Kniegelenken, im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule und in der Region des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule auftreten.

Ein vielseitiger Sportunterricht leistet einen grossen Beitrag, Fehlhaltungen und Haltungsproblemen entgegenzuwirken. Die jugendlichen Erwachsenen sollen mit vielen konkreten Anregungen und Praxisbeispielen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit ihrem eigenen Körper motiviert und angeleitet werden.

➔ Den Körper angepasst belasten und entlasten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 27 ff. und  
Praxisbeispiele in Bro 2/6

## 1.5 Dehnen und Kräftigen

### Beweglichkeit erhalten und fördern

Eine angepasste Beweglichkeit ist Voraussetzung für Leistung und physiologische Haltung. Sie hilft Verletzungen zu verhindern. Es gilt, die durch einseitige Überbelastung oder unphysiologische Passivität zur Verkürzung neigende tonische Muskulatur gezielt und regelmässig zu dehnen. Die Beweglichkeit bleibt dadurch erhalten und Fehlhaltungen werden weitgehend verhindert.

Ob statisch oder dynamisch, passiv oder aktiv gedehnt werden soll, ist eine Frage der individuellen Bedürfnisse in der gegebenen Situation.

### Thesen zum Dehnen

- Das Spannen und Entspannen sowie das Dehnen und Lockern sind wirksame funktions- und gesundheitserhaltende und auch sinnvolle trainingsbegleitende Massnahmen. Sie fördern das Körpergefühl und das Wohlbefinden, dienen der Regulierung des Muskeltonus und gehören zu einer sinnvollen täglichen Pflege des Bewegungs- und Stützapparates, insbesondere des neuromuskulären Systems.
- *Stretching* kann das dynamische *Warm up* als vorbereitende Massnahme im Sport und das *Cooling down* ergänzen; es kann aber weder das *Aufwärmen* noch das *Auslaufen* ersetzen.
- Sowohl das (aktive und passive) statische wie das (aktive und passive) dynamische Dehnen kann zur Optimierung der Beweglichkeit beitragen.
- Unkontrolliertes, ruckartiges Dehnen kann zu Schäden am aktiven und am passiven Bewegungsapparat führen und ist deshalb zu vermeiden.
- Beim statischen Dehnen wird der Muskeltonus eher verstärkt als reduziert. Die Durchblutung kann durch eine solche Massnahme nicht optimiert werden.
- Ob statisches Dehnen eine wirksame Massnahme zur Verletzungsprophylaxe darstellt, ist umstritten. Sicher ist, dass durch *Stretching* nach übermässiger, exzentrischer Beanspruchung eines Muskels der temporäre Schaden an den Muskelfasern (Muskelkater) nicht rückgängig gemacht werden kann.
- Unmittelbar nach intensiver, körperlicher Tätigkeit sollte entspannt, gelockert und dynamisch «ausgelaufen», aber nicht längere Zeit statisch gedehnt werden.
- Der Dehnreflex ist kein «Schutzreflex». Er steht im Dienste der Bewegungsregulation und tritt bei überraschenden und abrupten Veränderungen der Muskellänge auf. Er eignet sich nicht für die Begründung der «Stretching-Regeln».
- Der Muskeltonus wird u.a. auch durch psychische Faktoren beeinflusst, und Verkürzungen haben häufig emotionale Ursachen. Das bedeutet, dass *Muskuläre Dysbalancen* nicht nur strukturelle, sondern vor allem funktionelle, neuromuskuläre Phänomene sind. Es ist deshalb sehr wichtig, dass man sich beim Dehnen bewusst «löst» und entspannt.

Über die Wirkungen der verschiedenen Dehnmethode kann man geteilter Meinung sein. Die Überlegenheit des statischen Dehnens gegenüber dem dynamischen Dehnen ist nicht erwiesen.

➔ Dehnen: Vgl. Bro 2/6, S. 9; Bro 2/5, S. 8 f.; Bro 1/1, S. 27

➔ Neoromuskuläre Dysbalance: Vgl. Bro 2/6, S. 6

## 1.6 Kräftigen

Das folgende Beispiel ist eine Anleitung zum dynamisch-langsamem Kräftigen. Vor dem Kräftigen sollen sich die Jugendlichen genügend aufwärmen.

*Hinweise für die Durchführung:*

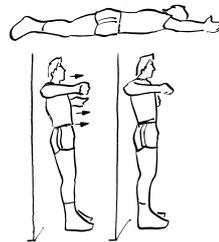
- Die Bewegungen langsam, gleichmässig, ohne anzuhalten durchführen.
- 10–30 Wiederholungen ausführen. Ein maximaler Trainingseffekt wird bei 3 Serien erzielt. Dazwischen Pausen von 1-2 Min. Dauer einschalten.
- Hohlkreuzhaltungen vermeiden; auf eine regelmässige Atmung achten.

**Kraft ist wichtig  
im Sport und im Alltag.**

⚠ Pro Sportstunde 2–3 kräftigende Übungen ausführen.

### Schultermuskulatur:

- Bauchlage: Angewinkelte Arme seitwärts abheben. Die Beine bleiben am Boden, Arme nicht ganz ablegen (auch mit Trichterkreisen der gestreckten Arme und andern Armbewegungen).
- Körper aus Schrägstand mit Ellbogen (auf Schulterhöhe) von der Wand wegdrücken: Fersen 1 1/2 Fusslängen von der Wand entfernt; den gestreckten Körper wenige Zentimeter von der Wand wegdrücken. Die Schulterblätter beim Zurückgehen nicht mehr abstützen.



⚠ Keine Hohlkreuzhaltungen

### Bauchmuskulatur:

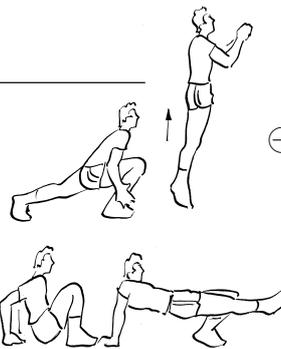
- Rumpfbeugen aus Rückenlage, Beine angewinkelt: Den Oberkörper langsam einrollen und abheben. Beim Abheben den Oberkörper leicht drehen, damit auch die schräge Bauchmuskulatur mittrainiert wird.
- Aufrichten und leichtes Abheben des Beckens aus der Rückenlage: Der Bewegungsumfang ist gering. Zuerst wird das Becken aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule auf den Boden gedrückt. Dann werden die Knie senkrecht nach oben gestossen.



⚠ Die Stellung der Beine bleibt bei beiden Übungen unverändert.

### Gesässmuskulatur:

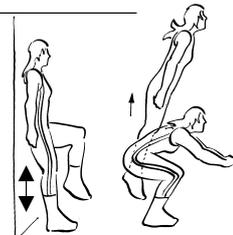
- Körperstreckung aus Ausfallschritt: Je grösser die Oberkörpervorlage, umso mehr werden die Gesässmuskeln beansprucht.
- Hüftstreckung aus dem Kurzsitz: Die Hände sind hinter dem Körper aufgestützt. Ein Bein ist stark gebeugt, Ferse nahe beim Gesäss, das andere ist gestreckt. Abheben des Gesässes, bis das Hüftgelenk gestreckt ist (Hüfte, Knie und Fuss sind gleich hoch).



➞ Auch mit Strecksprung

### Innere und äussere Schenkelstrecker:

- Beugen und Strecken der Knie an der Wand: Der Rücken gleitet an der glatten Wand. Die Übung wird auf einem Bein durchgeführt. Nur ca. 45% beugen.
- Einbeinige und beidbeinige Strecksprünge: Absprung aus leicht gebeugten Knien. Gutes Abfedern der Landung (Kniewinkel nicht unter 90°).



➞ Der innere Schenkelstrecker weist in der Endphase der Streckung die grösste Aktivität auf.

### Wadenbein- und vordere Schienbeinmuskulatur:

- Seitwärtsspringen vom Aussenbein aufs Aussenbein («Umsteigen»): Flache, weite Sprünge ausführen.
- Fussspitze heben gegen Widerstand: Im Langsitz mit leicht angewinkeltem Knie wird der Fuss gegen den Widerstand des andern Beines gebeugt.



➞ Landung und Abstoss auf der Innenkante: Aktivierung der Wadenbeinmuskulatur.

## 1.7 Dehnen und Kräftigen kombinieren

Ein ausgewogenes Fitness-Training umfasst sowohl dehnende wie auch kräftigende Übungen. Die meist verkürzten tonischen Muskeln sollen vor allem gedehnt, die oft abgeschwächten phasischen gekräftigt werden. Für häufig vorkommende Schwachstellen, welche auch zu Beschwerden führen, werden in der Folge einige gezielte Übungen vorgestellt. Im Alltag sollten als Abwechslung zu stereotypen Haltungen (langes Sitzen oder Stehen) immer wieder Möglichkeiten zum Dehnen und Kräftigen gesucht werden (u.a. Sitz- und Stehpositionen häufig verändern).

**Ausgewogen trainieren heisst Dehnen *und* Kräftigen.**

### Fussgelenke

*Befund:* Wadenmuskulatur verkürzt; vordere Schienbein- und Wadenmuskulatur abgeschwächt.

*Folge:* Neigung zum Abkippen über die Aussenkante (Übertreten, Verstauchung, Bänderverletzung).

*Vorbeugung:* Wadenmuskulatur dehnen; vordere Schienbein- und Wadenmuskulatur kräftigen.



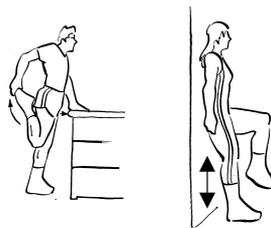
☞ Gutes Schuhwerk tragen. Nach längerem Laufen unbedingt Dehnen.

### Kniegelenke

*Befund:* Gerader Schenkelmuskel verkürzt; innerer Schenkelmuskel abgeschwächt.

*Folge:* Die Kniescheibe wird nach aussen gezogen; dadurch einseitige Belastung und schmerzhafte Abnutzung.

*Vorbeugung:* Geraden Schenkelmuskel dehnen; inneren Schenkelmuskel kräftigen.



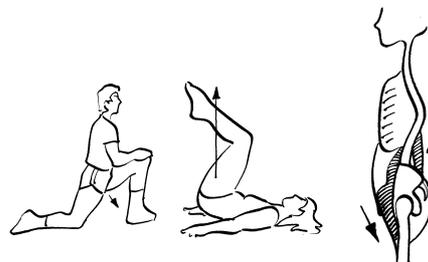
☞ Kniegelenke schützen und warm halten (z.B. beim Snowboarden).

### Becken und Lendenwirbelsäule

*Befund:* Hüftlendenmuskel, gerader Schenkelmuskel und Rückenstrecker im Lendenbereich verkürzt. Gesäss- und Bauchmuskulatur abgeschwächt.

*Folge:* Übermässige Beckenkipfung; dadurch verstärkte Hohlkreuzhaltung und oft Rückenbeschwerden.

*Vorbeugung:* Hüftlendenmuskel, geraden Schenkelmuskel und Rückenstrecker im Lendenbereich dehnen; Bauch- und Gesässmuskulatur kräftigen.



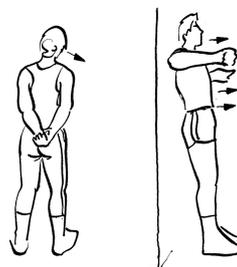
! Häufigste Rückenbeschwerden bei Jugendlichen

### Schultergürtel und Brustwirbelsäule

*Befund:* Grosser Brustmuskel, Nackenmuskulatur und oft auch Sitzbeinmuskulatur verkürzt. Muskeln zwischen den Schulterblättern abgeschwächt.

*Folge:* Übermässiger Rundrücken; fixiertes Becken; eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten; dadurch häufig Rückenbeschwerden.

*Vorbeugung:* Brust-, Nacken- und Sitzbeinmuskeln dehnen; Muskulatur zwischen den Schulterblättern kräftigen.



☞ Sitz- und Stehpositionen häufig wechseln. Alltagssituationen zum Dehnen und Kräftigen nutzen.

### Ganzer Körper

*Prinzip:* Vorbeugen ist besser als Heilen

- Sich barfuss auf elastischer, unebener Unterlage bewegen (Matten, Sand, Rasen...).
- Gleichgewichtsübungen, möglichst barfuss.
- Auf dem Bauch und auf dem Rücken kriechen.
- Klettern, Hangeln..., beidseitiges Stossen/Werfen.
- Viele Übungen über Kopfhöhe ausführen.



☞ In jeder Sportstunde 2–3 individuelle Dehn- und Kräftigungsübungen durchführen.

## 1.8 Körperbewusstes Einstimmen

Ein körperbewusstes Einstimmen enthält freie und gebundene Formen. Es geht dabei um das Bewusstwerden des eigenen Körpers, um das Spüren und Erkennen von Spannen und Entspannen. Die Aufgaben können durch die Lehrperson vorgegeben oder mit Bewegungsaufgaben gelöst werden.

### Den Körper kennen lernen.

**Strecken – Gähnen:** Die S sind im Raum verteilt: Den Körper in alle Richtungen strecken. Den Körper ein- und verdrehen, ihn wieder ausdrehen und lang machen. Vorstellung: Gähnende, sich streckende Katzen.

⇒ Musik: grosser Klangraum.

**Gelenk-Spiele:** Wie kann ich meine Hand, meinen Fuss, mein Hüftgelenk drehen? Wie weit geht es? Welchen Weg der beteiligten Körperpartien ermöglicht das Gelenk? Kann ich es langsam und schnell bewegen? Wo sind meine Grenzen?

- Die S entdecken und zeigen neue «Gelenk-Wege».
- Danach alle Gelenke ausschütteln (lassen).



**Hüpfen – Stoppen:** Zu einer unterstützenden Musik durch den Raum hüpfen. Bei Musikstopp stehen bleiben, das Gleichgewicht halten, verharren... und in einer neuen Bewegungsrichtung weiterhüpfen.

- Neue Hüpfart erproben oder nachahmen.



⇒ Verlangt Präsenz und Körperbeherrschung.

**Raum erfahren:** Sich auf verschiedene Arten im Raum fortbewegen. Was ist neu und ungewohnt?

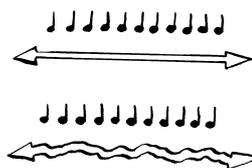
- Auf dem Boden kriechen, drehen, rollen, gleiten, auf allen vieren vw., rw., sw. bewegen.
- Bewegungen gespannt und entspannt ausführen.
- Verschiedene Arten des Gehens erproben: drehen auf 1 Bein oder 2 Beinen, schleichen...
- Hüpfen, Springen, auf den Zehenspitzen gehen.



⇒ Einzelne Bewegungen von ihrer Dynamik, der rhythmischen Struktur, der Arm- und Körperhaltung her ausführen und beobachten.

**Spannen – Entspannen:** Wechselspiel partiell oder im ganzen Körper, an Ort oder im Raum.

- 8 Rhythmuschläge (Rs) spannen - 8 Rs entspannen; 4 Rs spannen - 4 Rs entspannen, 2 Rs spannen - 2 Rs entspannen, 1 Rs spannen - 1 Rs entspannen.
- Spannung allmählich loslassen, resp. aufbauen.
- Spannungszustand sofort wechseln und halten.
- Mischformen erproben.



⇒ Spannungsspiel auch zu zweit gegengleich mit Augenkontakt, d.h. A spannt, B entspannt und umgekehrt.

**Ausstreichen und Abklopfen:** Nach den Spannungsübungen die Spannungen abbauen: den Armen entlang, über Kopf, Brust, Becken und Beine; über Kreuzgehend, Gesäss und Beine. Nach dem Ausstreichen den Körper noch einmal leicht abklopfen und wachrütteln.



⇒ Ausstreichen und Abklopfen kann auch zu zweit ausgeführt werden. Ausstreichen erfolgt in der Fließrichtung des venösen Blutes («herwärts»).

**Fortlaufend dehnen:** Langsames, fortlaufendes Dehnen, Räkeln und Strecken. Der Bewegungsverlauf ist stets organisch; keine ruckartigen Wechsel.

- In verschiedenen, individuell gewählten Körperpositionen dehnen.
- Mit geschlossenen Augen dehnen.



⇒ Eignet sich für einen Lektionsausklang.

## 1.9 Entspannen

Es gibt viele Gelegenheiten, sich zu entspannen: nach sportlicher Betätigung, nach anstrengendem Unterricht, am Ende eines Tages. Die folgenden Beispiele zeigen Ansätze von verschiedenen Entspannungstechniken.

☉ Die Übungen sind auch im Schulzimmer oder andernorts möglich.

Durch gezieltes Entspannen neue Energie «tanken».

**Aushängen:** Zu zweit: A steht, Füße parallel, offen und Knie leicht gebeugt, um den Rücken zu entlasten. Langsam die Wirbelsäule abrollen, vom Kopf beginnend, Arme hängen lassen, bis eine lockere Beugehaltung erreicht ist. B überprüft, ob Arme, Schulterbereich und Kopf locker «aushängen». B drückt vorsichtig mit den Fingerkuppen vom Nacken her seitlich entlang der Wirbelsäule bis zur Hüfte auf den Rücken. Der Oberkörper von A beginnt zu schwingen. Anschliessend rollt A langsam aus gebeugten Knien die Wirbelsäule wieder auf. Rollenwechsel.



☉ Partnerübungen verlangen Vertrauen und eine gute Atmosphäre.

**Ballmassage:** Alle S haben 2 Jonglierbälle. Die Bälle mit der linken und rechten Hand kneten. Mit einem Ball Berührungen am eigenen Arm erproben: leicht klopfen, drücken, reiben. Mit Ball auf diese Weise eigenen Arm, Schulterpartie, Kreuz massieren.

• Zu zweit: A darf entspannt auf den Boden liegen, evtl. auf weicher Unterlage. B massiert A mit beiden weichen Bällen. Erfahrungen austauschen.



☉ Eine Entspannung sowohl für sich wie für den andern.

☉ Entspannung für Arme und Schultern.

**Kordel:** Allein. Mit den Fingern vom Brustbein ausgehend über das Schlüsselbein Richtung Schultern fahren und Schulter Spitze, Schulterhöhe, Schultergelenk und den ganzen Arm bis in die Fingerspitzen ertasten. Bewusst machen, dass der Arm über das Schulterblatt und Schlüsselbein am Brustbein fixiert ist. Vorstellung: Der Arm ist als Kordel am Schlüsselbein angebracht. Leicht seitlich beugen und den Arm ein wenig vor und zurück schwingen. Nach ca. 1 Min. wieder langsam aufrichten und beide Arme miteinander vergleichen: Der «Kordelarm» ist meistens länger, weil er entspannter ist.



☉ Ein Bild untertützt das «Loslassen». Entspannung im Schulterbereich anstreben.

**Fantasiereise:** Alle S sitzen entspannt und in bequemer Haltung auf Stühlen oder liegen bequem am Boden. Die Augen sind geschlossen. Die L schickt sie auf eine Fantasiereise, indem mit ruhiger Stimme eine Vision, eine Begebenheit oder eine Naturstimmung erzählt wird, z.B.: «Du liegst auf einer Wiese. Die Sonne scheint warm. Du hörst die Vögel zwitschern...» Zeit geben, sich in die Situation zu versetzen. Mit einigen kurzen Sätzen die konzentrierten S wieder in die «Wirklichkeit» zurückholen. Erlebnisse austauschen.



☉ Ganzkörper-Entspannung: Die Aufmerksamkeit ist ganz nach innen gerichtet.

**Langer Weg:** Alle S haben genügend Zeit, den Raum zu durchqueren. Sie gehen allein und machen ihre individuellen Erfahrungen.

• Immer den gleichen Weg wählen.  
• Verschiedene Wege wählen; Eindrücke austauschen.



☉ Eine aktive Form der Entspannung, die zur Ruhe und zu sich selber führt.

## 2 Wahrnehmen / Rhythmisch bewegen

### 2.1 Bewegte Beziehungen

Ein Partner animiert und inspiriert zum Bewegen. Dabei wird die gegenseitige Abhängigkeit und Verbundenheit, das wechselseitige Geben und Nehmen, Kämpfen und Unterstützen sowie Beeinflussen und Anpassen deutlich spürbar. Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

**Sich bewegen und sich bewegen lassen.**

**Partner mit Händen führen:** A legt die Hände leicht auf die Schulterblätter von B und führt diesen so im Raum umher. B versucht, sich vom sanften Druck der Hände von A leiten zu lassen. B versucht Unterbrüche in der Bewegung zu vermeiden.

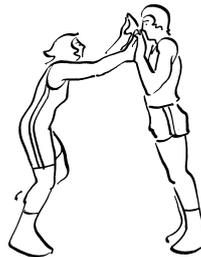
- Die Hände von A können am ganzen Rücken führen.
- A kann B auch drehen (1 Hand dafür loslassen).
- Vorwärts und rückwärts gehen. Dazu braucht es leichten Gegendruck von B.
- A schliesst die Augen und lässt sich von B führen. Wenn B anhält, versucht A den Standort zu beschreiben. Rollenwechsel.
- Auch über oder um Geräte und im Freien bewegen.



⊗ Achtung wegen Zusammenstößen. Die Führenden übernehmen die Verantwortung für die Geführten.

**Hände ziehen und stossen:** A hält B an seinen Händen und zieht und stösst ihn durch den Raum.

- Mit viel oder wenig Kraft von A bzw. mit viel und wenig Widerstand von B.
- A führt nur mit einer Hand.
- Stopps einbauen, bei denen das gemeinsame Gleichgewicht gesucht wird (gegen- oder auseinanderlehnen; gleiche oder verschiedene Körperhaltungen...).
- Zuerst langsam, dann schneller führen.



➔ Die erarbeiteten Formen rhythmisieren.

**Miteinander kämpfen:** 2 S raufen miteinander so, dass keinem Schmerzen zugefügt werden.

- In Zeitlupe ausprobieren.
- Mit wenig Krafteinsatz, gegenseitig nachgeben.
- Auch mit langsamer Begleitmusik: Im Rhythmus zur Musik «kämpfen».
- Wechsel zwischen Dominieren und Unterliegen bewusst erleben. Diese Rollen ohne Absprache ineinander fließen lassen.



**Anlehnen:** Alle gehen durcheinander im Raum umher. Es finden sich immer neue Partner, die sich Rücken an Rücken gegeneinander stellen und anlehnen.

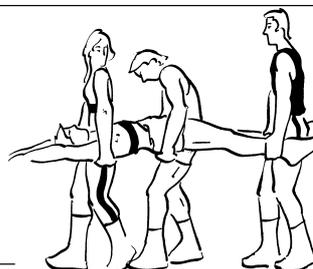
- Zu Beginn mit wenig Druck, dann langsam steigern.
- Mit anderen Körperteilen anlehnen (z.B. Seite an Seite, Schulter gegen Schulter...).
- A rutscht zu Boden, rollt weg, steht auf und sucht einen neuen Partner zum Anlehnen.



➔ Mit Musik: 8er-Bogen Laufen. Gegen Ende des zweiten 8er-Bogens einen Partner suchen, während 8 Takten «anlehnen» und erneut auf die «8er-Reise» gehen.

**Tragen:** In verschiedenen Positionen versuchen, sich gegenseitig zu tragen.

- A liegt auf dem Rücken. Je 3–4 S stehen links und rechts von A, heben diesen in die Luft und tragen ihn durch den Raum.
- A steht mit dem Bauch gegen den Rücken von B. B beugt sich nach vorne und hebt A so vom Boden ab.



⚠ Beim Tragen von Gewicht auf geraden Rücken achten.

➔ Heben und Tragen: Vgl. Bro 1/1, S. 28

## 2.2 Rhythmen erzeugen - Afro tanzen

Der afrikanische Tanz lebt von seinen Rhythmen. Der enge Zusammenhang von Rhythmus und Bewegung wird am besten durchs eigene Tun erfahren. Um Rhythmen zu erzeugen, eignen sich ausser den eigenen «Körperinstrumenten» Trommeln, Bongos, Djembes u.Ä.

### Wir bewegen uns in Afro-Rhythmen.

**Rhythmusteppich:** Als Einstieg zur Rhythmusschulung bauen wir einen «Rhythmusteppich» mit Klatschen, Stampfen, Patschen, Schnipsen: Gruppe A klatscht einen durchgehenden Puls, ca. 80 Schläge pro Minute. Gruppe B stampft den Puls und betont den 1. Schlag des 4er-Taktes. Gruppe C patscht den Rhythmus auf die Oberschenkel. Gruppe D improvisiert mit Klanggesten in verschiedenen Rhythmen.

- Zu jedem Musikeil bewegt sich eine Gruppe.
- Musikelemente beliebig wechseln, Puls beibehalten.



➔ Klanggesten: Klatschen, Stampfen, Patschen, Schnipsen.

**Rhythmen erzeugen:** Die verschiedenen Rhythmen gemeinsam einüben, sei es übers Klatschen oder direkt auf den Trommeln. Die Klasse halbiert sich in Musikgruppe (M) und Bewegerguppe (B). M schlägt den Rhythmus 1; B bewegt sich dazu im Raum. M schlägt den Rhythmus 2; B antwortet als Echo, z.B. mit schnellen Laufschritten und Gewichtsverlagerung. Häufige Rollenwechsel von M und B.

- Nach 4 Wiederholungen eines Rhythmus wechseln sich M und B ohne Unterbruch ab (spielen und bewegen).
- Zu jedem Rhythmusmotiv wird ein Schrittmotiv ausgewählt: M begleitet jedes Motiv 4-mal; B passt sich entsprechend an.
- M teilt sich auf. Die Rhythmen überlagern sich und es entsteht ein Rhythmusteppich. B spielt mit den Schrittmotiven oder improvisiert dazu.



➔ Sicherheit erlangen im Rhythmisieren und im Umgang mit Rhythmusinstrumenten.

➔ Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen: Vgl. Bro 2/1, S. 8 f.

**Afrobilder:** Die Musikgruppe wählt 2–3 Rhythmen aus und begleitet. Am Boden liegen verteilt Bilder von afrikanischen Tanzenden. Aufgabe für die Bewegerguppe: Sich rhythmisch und «federnd, erdgebunden» durch den Raum bewegen. Bei jedem Bild entsprechende Pose einnehmen, halten... und beliebig weiterfahren.



➔ Anstelle der selbst erzeugten Rhythmen auch Afromusik verwenden.

**Bildertänze:** Einen Bildertanz entwickeln: In einer Kleingruppe eine Reihenfolge der Bilder auswählen (jedes Bild bewegt sich anders, hat andere Rhythmen). Daraus gemeinsam einen Tanz entwickeln mit Bild - Weg - Bild usw.

- Die Bewegungen der Bilder und die Bewegungen im Raum festlegen und daraus einen Endlostanz oder einen Tanz mit Anfang und Ende kreieren.
- Allmählich die Bewegungen rhythmisieren.
- Zur Afromusik einfache Bewegungsmöglichkeiten erproben und tanzen.



➔ Rhythmus gegeben – Bewegung gesucht: Vgl. Bro 2/1, S. 8

Ⓜ Einen Afrotanz an einem Schulanlass vorführen.

## 2.3 Rhythmus-Spiele

Mit Musik sollen möglichst viele Bewegungserfahrungen gesammelt werden, welche sich auch auf sportspezifische Bewegungen übertragen lassen. Die nachfolgenden Übungsbeispiele ermöglichen einen spielerischen Zugang zum rhythmischen Bewegen mit Musik.

Verschiedene  
Rhythmen regen  
zum Spielen an.

**Polyrhythmikspiel:** Alle Schülerinnen und Schüler versuchen, das rhythmische Muster eines Instrumentes oder einer Melodie aufzunehmen und in Bewegung umzusetzen. Das rhythmische Muster kann in der Bewegungsdynamik und in der Akzentuierung verändert werden. Es soll in einen sich wiederholenden Bewegungsablauf integriert werden.

- Je eine Gruppe nimmt ein rhythmisches Muster eines Instrumentes auf.



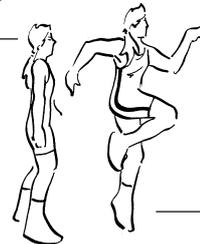
➔ Musikhinweis für alle Rhythmusspiele: ESSM : CD II «Bewegungsspiele mit Musik», Nr.2/96

**Phrasenspiel:** Nach einem ersten Anhören eines Musikstückes beginnt eine Person eine Bewegung während zwei rhythmischen Bogen (Phrasen) vorzuzeigen. Die andern setzen beim zweiten Bogen ein. Nach 2 Bogen setzt die nächste Person mit einer neuen Bewegung ein.



➔ CD II: z.B. Spiel 12, Stück 14

**Spiel mit Gegensätzen:** Die S übernehmen den Charakter der Musik (metrisch und ametrisch) und versuchen, ihn in Bewegung umzusetzen. Ametrisch fordert eine Bewegung in Zeitlupe, die metrische Sequenz treibt vorwärts, ist pulsierend, stark rhythmisierend.



➔ CD II: z.B. Spiel 13, Stück 15

**Interpretationsspiel:** Die Musik wird durch die S vorerst zeichnerisch (graphisch) an einer Tafel oder auf Papier dargestellt und anschliessend in Bewegung umgesetzt. Die graphische Umsetzung und die bewegungsgestalterische Umsetzung kann durch 2 verschiedene Gruppen erfolgen, die sich abwechseln.



➔ CD II: z.B. Spiel 15 A-F

**Koordinationsspiel:** Die S bewegen einzelne Körperteile je nach Instrument und entsprechender Notenlänge: z.B. Pauke = Beine (halbe Note), Claves = Arme (Viertelnote) etc.



➔ CD II: z.B. Spiel 14 A/14 B, Stück 16/17

**Musikstopps:** Eine Musik, die über 16 Zeiten führt, wird zuerst nach 13 Zeiten, dann nach 9 Zeiten und dann nach 5 Zeiten unterbrochen. Die fehlenden Zeiten sind mit entsprechenden Bewegungen zu ergänzen. Die Bewegung kann auf die Musik ausgeführt und bei der Pause rhythmisch weitergeführt oder verändert werden.



➔ CD II: z.B. Spiel 4, Stück 5

**Taktwechselspiel:** 3er-, 4er- und 6er-Takt wechseln sich ständig in der gleichen Reihenfolge ab. Die einzelnen Sequenzen dauern immer 8 Takte. Die S bewegen sich frei und nehmen die einzelnen Taktarten auf.



➔ CD II: z.B. Spiel 3, Stück 4

## 3 Darstellen

### 3.1 Kontakte knüpfen

Seinem eigenen Körper kommt man durch den eigenen Tastsinn nahe. Durch die körperliche Nähe zu anderen Menschen erfährt man sich und seinen Körper noch intensiver.

Mit verschiedenen Spielformen können Berührungängste abgebaut werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die psychischen Grenzen der Schülerinnen und Schüler beachtet werden. Ein vertrauensvolles Klassenklima ist dafür eine wichtige Voraussetzung.

Der Gruppeneinteilung ist – speziell bei koedukativem Unterricht – entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken.

**Körperkontakt zu sich selbst und zu anderen aufnehmen.**

**Siamesenwandern:** Die Klasse geht kreuz und quer durcheinander, bis sie einen gemeinsamen Rhythmus gefunden hat. Dann gehen je zwei S im Gleichschritt hintereinander. Der hintere S nähert sich dem vorderen kontinuierlich, bis er seine Hände an dessen Hüfte halten kann. Der Hintere schliesst die Augen und lässt sich so führen. Dann werden die Rollen getauscht.

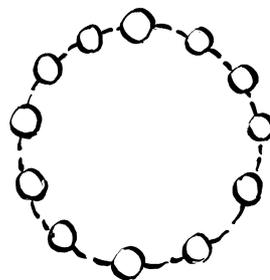
- Geradeaus und in Kurven gehen.
- Langsam und schnell gehen.
- Stehen bleiben und wieder weiter gehen.



⚠ Genügend Zeit lassen.

**Blinde Geometrie:** Die Klasse steht im Raum verteilt mit geschlossenen Augen. Alle versuchen, blind in der Mitte des Raumes einen Kreis zu bilden, bei dem sich die Nachbarn im Kreis an den Armen berühren.

- Mit oder ohne Worte in den Kreis finden.
- Andere Figuren bilden, z.B. Quadrat, Dreieck...
- Die ganze Figur bewegt sich im Raum.
- Die Figur löst sich auf und geht harmonisch in eine andere über.
- Alle S stehen im Frontkreis und halten sich an den Schultern. Der Kreis beginnt sich langsam zu bewegen, dann immer schneller, dann wieder langsam.



⚠ L oder S überwacht, um Zusammenstöße zu vermeiden.

**Statuen kopieren:** Die S bilden Dreiergruppen: A spielt eine Statue. Danach wird C von B nach dem Vorbild von A geformt. Versuchen, die Körperstellung der Statue ganz genau nachzubilden. Rollentausch.

- C lässt sich blind zu einer Statue formen und beschreibt, was mit dieser Statue dargestellt wird.
- Alle geformten Statuen bleiben in der entsprechenden Position und werden von den anderen S zu einem Gruppenbild zusammengestellt.



**Rückenbilder:** 6 S bilden zwei Gruppen A und B. Jeder von A stellt sich mit jedem von B einmal Rücken an Rücken und versucht dessen Form und Grösse zu erspüren. Nun gilt es, blind einen Rücken durch erneutes Erspüren wieder zu erkennen.



⦿ Gilt für alle Übungen dieser Seite.

## 3.2 Pantomime

Durch Körpersprache lassen sich Gefühle, Einstellungen und Bedürfnisse ausdrücken. Pantomimische Darstellungen können zu einem bewussten Umgang mit dem Körper und der Körpersprache führen.

**Wir kommunizieren ohne Worte.**

**Spiegelbild:** Immer zwei S stehen sich gegenüber. A gibt die Bewegungen vor, die vom «Spiegelbild» B nachgeahmt werden. Dabei müssen sich die beiden immer in die Augen schauen und nach Möglichkeit auch den Ausdruck imitieren. Rollenwechsel nach vorgegebener Zeit.

- Bewegungen nur mit bestimmten Körperteilen
- Fließender Rollenwechsel



⇒ Erweiterung des Bewegungspertoires

**Puppentheater:** Drei S sitzen auf einem niedrigen Schwedenkasten. Sie haben drei Bewegungen zur Verfügung, die sie ausführen dürfen:

- 1 Der Kopf bewegt sich nach links und rechts.
- 2 Die Arme werden verschränkt und wieder gelöst.
- 3 Man steht auf oder sitzt wieder ab.

Mit diesen Bewegungen spielen die drei ein kleines Bewegungstheater, indem sie alle Bewegungen in verschiedenen Tempi ausführen.

- Weniger oder mehr Bewegungselemente einbeziehen.



⇒ Sensibilisierung auf verschiedene Bewegungsgeschwindigkeiten

**Slow Motion:** Die S gehen zu zweit zusammen. A führt eine alltägliche Bewegung (z.B. auf die Uhr schauen) in normalem Tempo aus. B wiederholt die Bewegung in Zeitlupentempo und versucht, den emotionalen Charakter der Bewegung beizubehalten. Rollentausch nach jeder Bewegungssequenz.



⇒ Rhythmus- und Zeitgefühl

**Aufziehpuppe:** A wird als «Puppe» von B aufgezogen. A bewegt sich anschließend zuerst schnell (mit viel Energie) in einem frei gewählten Bewegungsablauf und wird anschließend immer langsamer bis zum Stillstand. Nach dem Stillstand werden die Rollen getauscht.



⇒ Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit

**Szenenspiel:** Die Teilnehmenden bekommen in 4er- oder 5er- Gruppen ein Thema (z.B. Einkaufen, im Wirtshaus...) zugeteilt. Jede Gruppe versucht, ihr Thema nonverbal darzustellen. Die andern Gruppen versuchen, das dargestellte Thema zu erkennen.

- Darstellung kleiner Geschichten, Sprichwörter, Traditionen...

### 3.3 Improvisationen

Improvisationsaufgaben ermöglichen den Schülerinnen und Schülern innerhalb eines gegebenen Rahmens ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und mit Bewegung zu spielen. Für alle Improvisationsformen gilt: sich Zeit lassen, um an neue Bewegungen heranzukommen.

**Durch Improvisationen die eigenen Bewegungsmöglichkeiten entdecken.**

**Frage und Antwort:** A führt eine bestimmte Bewegung zur Musik aus und hält inne. B antwortet im gleichen Zeitmass mit einer entsprechenden Bewegung. Daraus entsteht ein Dialog.

- Bewegungsqualität vorgeben, z.B. nur fließende oder nur abgehackte Bewegungen.
- «Gesprächsart» vorgeben: distanziert, heftig, vornehm, italienisch, amerikanisch, japanisch...



⇒ Musik unterstützt und motiviert. Musik je nach Thema auswählen.

**Schatten:** A bewegt sich frei an Ort. B steht dahinter und übernimmt die Bewegungen. A bewegt sich durch den Raum, am Boden, auf Geräten, B folgt möglichst in der gleichen Dynamik.

- A spielt auch mit Spannen und Lösen, mit Tempo-unterschieden, mit Minimalbewegungen...
- An Stelle von B steht eine ganze Gruppe hinter A. A führt verantwortungsbewusst die Gruppe, spielt mit Armen und dem ganzen Körper.

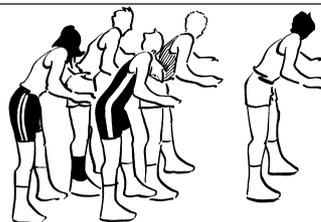


⇒ Je nach Musikwahl ändert auch die Bewegungsart.

⇒ Führende von grossen Gruppen brauchen eine gute Übersicht.

**Kanon:** A beginnt mit einer Bewegungsfolge. B oder die Gruppe wiederholt diese Folge zeitlich verschoben und setzt ein, bevor A den Teil beendet hat.

- Kanongruppe verändert die Bewegung zeitlich, setzt später ein und führt sie im Zeitraffer aus.
- Kanongruppe verändert die Qualität: Aus *fließend* wird *staccato*, aus *schwingend* wird *geführt*.



**Kette:** 5–6 S stehen in einer Reihe und berühren sich irgendwie. Am einen Ende löst sich 1 S, tanzt mit einem Solo ans andere Ende und schliesst sich mit einem Laut wieder an. Sofort löst sich der nächste aus der Kette und tanzt sein Solo. Die Kettenmitglieder verharren oder bewegen sich jedesmal, wenn ein Glied sich löst bzw. anschliesst.

- Ganze Gruppe bewegt sich an einer Wand.
- Jedes Kettenglied ist allein labil, verändert entsprechend seine Stellung beim Weggang des andern.
- Wechsel zwischen schnellen und langsamen Soli.



⇒ Auch ohne Musik möglich; stimmliche Untermalung verstärkt die Spannung.

**Kaleidoskop:** Mehrere S bilden einen Kreis: stehend, sitzend, liegend. 1 S führt eine einfache Bewegung aus, bei der die andern folgen können: Bewegungen über die Höhe und Tiefe, aus der Peripherie zum Zentrum, in verschiedenen Tempi, möglichst im Fluss. Dadurch verändert sich das Kaleidoskop ständig.

- Gruppe eng zusammen mit Körperkontakt
- Ruhig oder ganz bewegt
- Mit fliegenden Wechslen



⇒ Der Blick durch ein Kaleidoskop erleichtert die Vorstellung.

## 4 Tanzen

### 4.1 Freier Tanz

#### «Freier Tanz» als Sammelbegriff

Wir verstehen unter dem Begriff «Freier Tanz» alle tänzerischen Formen, die den freien Ausdruck und die individuellen tänzerischen Kreationen als Hauptanliegen fördern (inbegriffen sind z.B. Kreativer Tanz, Elementarer Tanz u.a.). Es sind Tanzformen, die an kein System mit Regeln, wie z.B. im Gesellschaftstanz, gebunden sind. Es geht darum, den persönlichen Stil der tanzenden Person oder der Gruppe herauszukristallisieren. Oft ist dieser persönliche Stil ein Gemisch von verschiedenen Stilen, da wir unterschiedlich beeinflusst sind und die Freiheit besitzen, das auszuwählen, was uns entspricht. Entsprechend entwickelt sich dieser persönliche Stil sowohl aus selbstgefundenen wie aus vorgegebenen Formen.

#### Improvisation und Gestaltung

Bei der *Tanzimprovisation* können verschiedene Sinnrichtungen angesprochen werden:

- *Erleben*: Spontan wird eine innere Stimmung (Befindlichkeit) als Reaktion auf eine Musik oder ein Thema erlebt und umgesetzt.
- *Erfahren und Entdecken*: Ein Individuum setzt sich spontan mit einer Aufgabe auseinander, um Neues zu entdecken, auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln.
- *Gestalten und Darstellen*: Das zuvor Erlebte und Erprobte wird spontan zu einem Thema gestaltet und erhält im Augenblick eine Gestalt.

Unter *Tanzgestaltung* wird eine inhaltliche und formale Entwicklung eines Themas verstanden, das in einen bewussten Verlauf und eine bewusste Form gebracht wird, eine klare Gliederung enthält und wiederholbar ist (Tanzkomposition).

#### Choreographische Ideen

Die Choreographie steht immer im Dienste der Tanzaussage. Sie verdeutlicht die Idee, das Anliegen des Tanzes. Was soll damit ausgedrückt, dargestellt, mitgeteilt werden? Die folgenden Anregungen können bei der Suche nach neuen Formen helfen:

- Auftritt der Gruppe mit verteilten Rollen: einzeln, in Kleingruppen, von verschiedenen Seiten, in 2 Gruppen.
- Wechsel von synchron, kanonartig, mit verschiedener Ausrichtung und einzeln, zu zweit, zu dritt, nach- und miteinander.
- Symmetrische Bilder im Wechsel zu asymmetrischen Bildern entwickeln.
- Slowmotion (Zeitlupe) neben normale Bewegungsabläufe stellen.
- Kontakte untereinander herstellen.
- Dynamik des Tanzstückes beachten.
- Raumebenen unterschiedlich nutzen.
- Musik deckungsgleich, in Phrasen, als Mit- oder Gegenspieler, als Atmosphäre, Impuls oder gleichwertig als Gestaltungsmittel benutzen.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7



## 4.2 Hip-Hop-Choreo

Hip-Hop, der Tanz von der Strasse, der seinen Weg in die Videoclips der Stars gemacht hat, ist kraftvoll, dynamisch, schnell. Hip-Hop symbolisiert eine neue Tanzkultur und umfasst verschiedene Lebensbereiche der Jugend: Musik (Rap), Graffiti-Kunst und Kleidung.

**Hip-Hop ist Ausdruck ungebrochener Lebensfreude und lebt von Virtuosität.**

**Fortbewegen:** Bei allen Elementen gilt: Ausführung «erdig», schwer, breit, Becken tief, nach Möglichkeit schnelles Tempo.

- *Stop:* 4 Schritte vw. gehen, Ausfallschritt vw. tief. Dabei beide Arme gebeugt hochhalten zum Zeichen «Stop!». Abstossen mit dem vorderen Bein, 1/2 Drehung und Ausfallschritt mit Armbewegung wiederholen. Abstossen und 4 Schritte vw. usw.
- *Welle:* Wie oben; an Stelle des Ausfallschrittes nur 1 Schritt vw. ausführen. Dazu mit dem re. Arm eine Wellenbewegung darstellen.
- *Quick-Stamp:* Wie oben; an Stelle des Ausfallschrittes 2-mal schnelles Kreuzen re. vor li; Seite - re vor li; Seite.
- Verbinden (nacheinander über die Hallenlänge ausführen): *Stop – Welle – 2-mal Quick-Stamp.*



➔ Weitere Beispiele: Vgl. Bro 2/5, S. 35 ff.

➔ Musik: SNAP «The Madman's Return»; RESLI «Boum»

### Spielereien:

- *Diagonal:* 1: re Sprung diagonal ins Plié, Oberkörper vorgebeugt, Arm zurückgebeugt, li Fuss an re Bein; 2: Gewicht auf li rw., Oberkörper aufgerichtet; 3: Schritt re rw., Oberkörper lehnt zurück, Arme sind vor dem Körper gekreuzt; 4: Gewicht auf li vw., Arme leicht geöffnet. Als Variationen: 4-mal nach rechts und 4-mal nach links oder 2 S einander gegenüber, spiegelbildlich.
- *Kick-Step:* 1: Kick mit re Fuss; 2: eng kreuzen re vor li, leicht nach li kippen; 3: li Seitschritt, in Schritt hineinfallen, re Ferse aufstellen; 4: auf re Fuss an Ort springen.
- *Akro:* 1: Beidbeinig in tiefe Hocke, mit li Hand nah am Körper stützen; 2: Grätsche mit Aufstützen li; 3: zurück in Hocke; 4: aufstehen. Verbinden mit 4 Schritten vw.; auch auf re versuchen.



➔ Langsam beginnen und Tempo individuell steigern.

➔ Ein Fussspiel, fast auf der gleichen Stelle

➔ Eine einfache Bodenakro, die gute Stützkraft voraussetzt

**Hip-Hop-Choreo:** Idee: 2 Strassengruppen begegnen sich, fordern sich auf, Kunststücke zu zeigen, tanzen gemeinsam und ziehen sich wieder zurück. Vorspiel: Auftritt in 2 Gruppen individuell von 2 Seiten. Gruppe X tanzt ihren Auftritt, zusammengestellt aus Fortbewegungselementen und Gorilla-Schritten. Gruppe Y beobachtet neugierig. Gruppe Y tanzt ihren Auftritt und X schaut zu. Beide Gruppen kommen auf der Kreislinie zusammen, tanzen gleichzeitig einen schnellen «Gorilla» vw. Soli für Einzelne in der Kreismitte, angefeuert durch die Umstehenden. Auseinander mit Hip-Hop-Fortbewegung. Gemeinsam mit Front nach vorne Bewegungsspielereien in Wiederholung mit Akro-Formen. Individuelle Formen allein oder zu zweit. Gruppenweiser Abgang.



➔ Musik: RESLI «Boum»

➔ Beide Gruppen wählen einen Namen aus und tragen ihre Hüte.

➔ Die Musik gibt die Struktur vor. Bewegungen können gemeinsam festgelegt oder in Kleingruppen erarbeitet werden. Ausführungen den Teilnehmenden überlassen; sie sollen ihren selbst gestalteten Tanz tanzen.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BRUGGER, B. / BLERSCH, I.:	Afrikanische Tänze und Rhythmen. Freiamt 1995.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf 1998.
FLEISCHLE, C.:	Tanz-Improvisationen. Spiel mit der Bewegung. Zürich 1983.
FRANKLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit. Zürich 1989.
FRITSCH, U.:	Tanzen, Ausdruck und Gestaltung. Hamburg 1985.
KUNZ, H.R. u.a.:	Krafttraining. Stuttgart 1990.
HARI, H.P.:	Massage für Kinder und Jugendliche. Bern 1995.
HASELBACH, B.:	Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1991.
HOMFELDT, H. G. (Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.
HUMPHREY, D.:	Die Kunst, Tänze zu machen. 1985.
MAHLER, M.:	Tanz als Ausdruck und Erfahrung. Bern 1987.
MEYERHOLZ, U. / REICHLER-GRUST, S.:	Einfach lostanzen. Bern 1992.
MICHLER, P. / GRASS, M.:	Gymnastik – aber richtig. Bregenz 1993.
RÖTHIG, P. et al:	Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992 <sup>6</sup> .
SCHNEIDER, W. et al:	Beweglichkeit. Stuttgart 1989.
SPRING, H. et al:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.
SPRING, H. et al:	Kraft. Stuttgart 1990.
SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.
VENT, H. / DREFKE, H.:	Gymnastik/Tanz Sekundarstufe II. Düsseldorf 1981.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 <sup>8</sup> .
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Vom Kindertanz bis zum Rock'n'Roll. Modernes Lernen. Dortmund 1990.
ZINTL, F.:	Ausdauertraining. München 1990.
WIRHED, R.:	Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart 1984.

### Musikempfehlungen:

ESSM

- Musik und Bewegung: ☞ Auch auf italienisch und französisch erhältlich
- CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung
  - CD 2: Bewegungsspiele mit Musik
  - CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren

### CD-ROM

BUCHER, W.:

VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. zum Aufwärmen, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.

### Kontaktstellen:

- ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)
- STV (Schweizerischer Turnverband)



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.