

# Tanzfusion (Lena Lindenberg)

## Hineinschnuppern in Tanzfusion

Der Begriff Tanzfusion bezeichnet die Verknüpfung von Tanz mit einer anderen Sportart. Auf diese Weise entstehen Tanztechniken- und Choreografien, die durch andere Bewegungsformen, zum Beispiel aus dem Fußball oder Basketball, inspiriert sind. Mit dieser Herangehensweise entsteht ein neuer Zugang zu tänzerischen Gestaltungsformen, der über klassische, bekannte Sportarten erreicht wird. Ziel ist es dabei, neue Bewegungsmuster zu entdecken und die Lust auf tänzerisches Gestalten auch bei Tanzmuffeln zu wecken. Die Grundidee ist, die spezifischen Bewegungsarten, zum Beispiel das Dribbeln des Balls beim Fußball, herauszupicken und diese durch Stilisierung, z. B. Wiederholung oder Rhythmisierung, zu einer tänzerischen Abfolge zu machen.

## Tanzfusion in der Schule




Die Verbindung von Musik und Bewegung, die beim Tanzen im Vordergrund steht, ist bei den meisten Schülern beliebt. Doch manchmal werden auch Stimmen laut wie: „Tanzen ... och nö, können wir nicht lieber Fußball spielen?“. Unter Umständen hat auch der Lehrer keinen Zugang zum Bereich Tanz und traut sich diese Form der Bewegungsinszenierung aufgrund von mangelnder Eigenpraxis nicht zu. Hier eignet sich der Weg über Tanzfusion ganz besonders, denn über die bekannten Bewegungsformen aus klassischen Sportarten kann schnell ein Bewegungsrepertoire zusammengetragen werden, welches anschließend tänzerisch zusammengestellt wird. Die Vorkenntnisse und Fähigkeiten der Schüler werden hierbei genutzt, sodass ein hoher Eigenanteil in die gestalterische Arbeit einfließt. Zudem lässt sich eine Performance im Stil einer Tanzfusion wunderbar für Schulfeste und andere Ereignisse nutzen (im beschriebenen Fall zum Beispiel bei einem Aktionstag zum Thema WM / EM).

## Umsetzung im Unterricht

### Material

- Sporthalle
- Musikanlage, Musik (s. Infokasten für Lehrer)
- 1 Fußball
- Stationenkarten (s. Anhang, S. 5 / 6)

### Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<b>Aufwärmen: Follow the leader</b> Der Lehrer ist der Leader. Er stellt sich frontal vor die Schüler und bewegt sich zur Musik. Die Klasse agiert dabei wie ein Spiegel und macht die vorgegebenen Bewegungen so gut es geht nach. Der Leader muss darauf achten, dass die Bewegungen durch häufige Wiederholungen für die Schüler gut nachzuahmen sind. In dieser Form des Warmups können bereits fußballtypische Bewegungen, wie z. B. das Köpfen des Balls oder der Torschuss, eingebaut werden.	 Infokasten für Lehrer: Musiktipps (s. Anhang, S. 4)
	<b>Fußball mit Tanzeinlagen</b> Zum Einstimmen und Aufwärmen wird ein kurzes Fußballspiel am Anfang der Stunde veranstaltet. Als Ergänzung wird immer, wenn ein Tor gefallen ist, das Spiel unterbrochen, der Torschütze hat nun die Aufgabe eine einfache Bewegung vorzumachen (z. B. auf der Stelle Hüpfen) und die restliche Gruppe macht diese nach.	 Der Leader muss die Bewegungen spiegelverkehrt vormachen.   Die Fußballregeln sollten vorab noch einmal besprochen werden.

## Literatur

Barthel, G., Artus, H.-G. (2007). Vom Tanz zur Choreographie: Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik. Oberhausen: Athena-Verlag.

Dold, J. (2017). Tanz- und Bewegungsideen für Jungen: Wo Sport Spaß macht. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Götte, J. & Oerding, C. (2012). Hip Hop & Co im Sportunterricht. Kempen: BVK Buch Verlag.

<https://www.mobilesport.ch/formation-du-mouvement-de/tanzen-macht-schule-intensive-momente-in-der-sporthalle/>

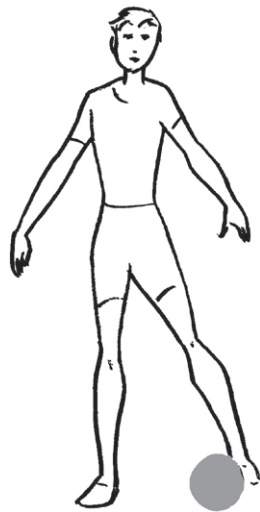
## Anhang

Infokasten für Lehrer	Tanzfusion
<b>Musiktipps</b>	
<p><b>Auswahl geeigneter Musik für die Aufwärmphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calvin Harris – Feels</li> <li>• Offenbach and Nick Waterhouse – Katchi</li> <li>• Madcon – Don't Worry</li> <li>• Alice Merton – No Roots</li> <li>• Namika – Gut so</li> <li>• Justin Timberlake – Can't Stop the Feeling</li> <li>• Mark Ronson feat. Bruno Mars – Uptown Funk</li> <li>• Sia – Cheap Thrills</li> </ul>	
<p><b>Auswahl geeigneter Musik für die Choreografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shakira – Waka Waka</li> <li>• K'naan – Wavin Flag</li> <li>• Shaggy – Feel The Rush</li> <li>• Pitbull feat. Jennifer Lopez and Cláudia Lette – We Are One (Ole Ola)</li> <li>• Sportfreunde Stiller – '54, '74, '90, 2010</li> <li>• Herbert Grönemeyer – Zeit, dass sich was dreht</li> <li>• Felix Jaehn &amp; Herbert Grönemeyer – Jeder für Jeden</li> </ul>	

## Station 1

## Tanzfusion

## Dribbeln und Kicken



Dribbeln



Kicken

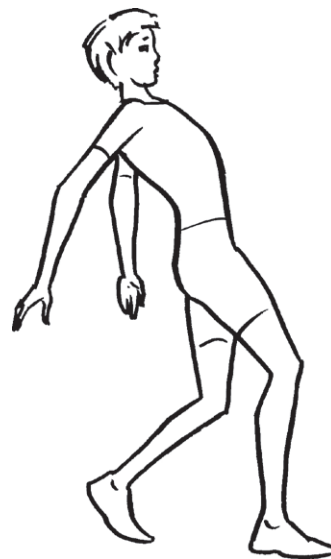
**Dribbeln:** Stellt euch vor, ihr habt einen Fußball. Versucht, ohne Ball zu dribbeln. Experimentiert mit dem Tempo der Bewegung und dem Raumweg (am Platz, im Kreis um sich selbst, nach rechts / nach links, vor / zurück etc.). Legt euren Bewegungsablauf fest, sodass ihr diesen vor der Klasse präsentieren könnt.

**Kicken:** Stellt euch vor, ihr kickt den Ball wie beim Fußballtraining – mit den Knien, mit den Füßen, mit dem Kopf etc. Legt Bewegungen fest, bei denen diese typische Fußballbewegung gut sichtbar wird.

## Station 2

## Tanzfusion

## Ball annehmen



Stellt euch vor, ihr seid mitten in einem Fußballspiel und der Ball ist gerade eingeworfen oder weit gepasst worden. Probiert aus, mit welchen Körperteilen man den Ball annehmen könnte (Brustkorb, Oberarm, Unterschenkel etc.). Legt einige Variationen in der Bewegung fest.

## Sandy-Fitness (Patricia Stasch)

### Hineinschnuppern in Sandy-Fitness

Aktuelle Fitnesstrends wie High-Intensity-Workouts (HIIT), Functional Trainings oder spezielle Gewichtstrainings bestimmen derzeit die Sportlandschaft. Vor allem das Gruppentraining oder besser gesagt die „Community“ gewinnt dabei immer weiter an Popularität. Die Verwendung von Fitness-Gadgets, wie beispielsweise einer Fitness-App, bei der man sich mit seinem digitalen Netzwerk verbindet, stehen dabei hoch im Kurs und sollen dabei helfen, die eigenen Fitnessziele zu erreichen. Natürlich werden auch die Sportgeräte immer „professioneller“ und „effektiver“. Beim Brasil®-Workout arbeitet man beispielsweise mit kleinen Gewichten, die mit Granulat gefüllt sind. Die Geräte werden dabei einfach in einer bestimmten Position gehalten und mit gezielten Mini-Schüttelbewegungen bewegt. Durch das Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus gibt es einen kräftigenden Impuls, der vor allem auch die Tiefenmuskulatur definiert. Diese liegt näher am Körperzentrum und übernimmt stabilisierende und stützende Aufgaben.

### Sandy-Fitness in der Schule


Aktuelle Fitnesstrends im Schulsport auszuprobieren, ermöglicht, den Fitness-Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit zu begreifen, zu erfahren und zu bewerten. Nicht jede Schule kann allerdings die neuesten Sportgeräte anschaffen. Selbstständig Sportgeräte zu bauen, kann zum einen die Motivation erhöhen, mit diesem Gerät zu arbeiten, zum anderen ein Verständnis für die Wirkungsweise der Materialien unterstützen. Beim Sandy-Fitness wird das Sandy-Fitness-Trainingsgerät (angelehnt an das Original „Brasil®“) zuerst gebaut und anschließend durch das Ausprobieren verschiedener Bewegungen deren Auswirkungen auf den Körper wahrgenommen.

### Umsetzung im Unterricht

#### Material

- Sporthalle, Sportplatz, Schulhof oder Klassenraum
- je 10 – 16 Plastikflaschen (0,33 – 1 Liter), sodass jeder Schüler zwei gleichgroße Flaschen erhält, ca. 1 kg Sand, Trichter oder Papier für jedes Zweierteam, je nach Durchführungsort: Turnmatten
- Stifte, Arbeitsblatt für jedes Zweierteam (s. Anhang, S. 10) und Stationskarten für jedes Team (s. Anhang, S. 11)

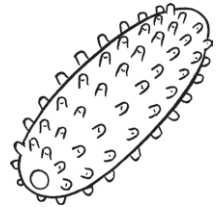
#### Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<b>Hinführung zum Thema</b> Der Lehrer zeigt die originalen Brasils® oder alternativ ein Bild davon. Daraufhin stellen die Schüler Vermutungen an, wie das Trainingsgerät überhaupt genutzt wird.	 Arbeitsblatt: Bauanleitung – Sandy-Fitnessgerät (s. Anhang, S. 10)
	<b>Sandy-Fitness-Gerät bauen</b> Anschließend erhalten die Schüler das Arbeitsblatt mit der Bauanleitung für ihr eigenes Fitnessgerät. An dieser Stelle bietet es sich an, die Schüler in Gruppen einzuteilen und mehrere Behälter mit Sand sowie Trichter bereitzuhalten. Am Ende dieser Phase sollte jeder Schüler zwei gleichgroße Sandy-Fitness-Geräte in den Händen halten.	

## Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Sandy-Fitness

In weiteren Stunden zum Thema Fitnessgeräte bieten sich mehrere Vertiefungsmöglichkeiten an. Im Sinne des lebenslangen Sporttreibens soll vor allem das Entwickeln erster Konzepte zur eigenen Trainingsgestaltung angebahnt werden.

- Weiterarbeit mit dem Sandy-Fitness-Gerät: Ideal ist die Einbettung der erdachten Übungen in eine Aerobic-Einheit. Dabei sollen sich Schrittkombinationen und Stopps, in denen die Schüttelbewegungen stattfinden, abwechseln.
- Als „Community“ trainieren: Es bietet sich an, dass die Schüler weitere Fitnessgeräte selbst bauen und gemeinsam ein Fitnessworkout mit diesen Geräten erarbeiten. Ein Beispiel hierfür sind z. B. Stofftragetaschen gefüllt mit Sand (angelehnt an die „Fitnessbag“). Möglich ist auch die Hinzunahme von weiteren Geräten aus der Halle oder von draußen (wie z. B. Stangen oder Sitzbänke).
- „Online sein“ mit Fitness-Gadgets: Weiter können die Schüler aktuelle Fitness-Apps (wie z. B. Runtastic.com und Freeletics.com) testen und die vorgeschlagenen Übungen gemeinsam durchführen. Dabei sollte die kritische Reflexion aktueller Trends sowie der Medien im Vordergrund stehen. Vor allem der richtige Umgang mit den Apps im Hinblick auf die eigenen motorischen Voraussetzungen ist hier sinnhaft. Die Arbeit mit den Apps und aktuellen Fitnessrends kann für Schüler stark motivierend sein.



## Literatur

Weichert, W., Cunis, M. (2010). Geräte selbst bauen für Bewegung, Spiel und Sport: Eine Werkstatt zum Entwerfen, Herstellen, Erproben. Schorndorf: Hofmann.  
 Deddens, E., Duwenbeck, R. (2013). Das Fitnessstudio in der Turnhalle. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform.

## Anhang

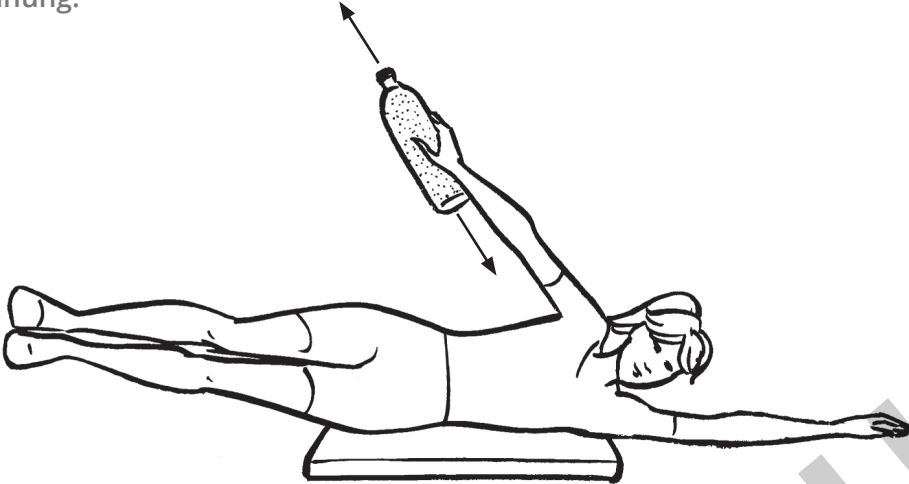
Infokasten für Lehrer		Sandy-Fitness	
<b>Technik der Grundbewegung</b>			
<b>Griffe</b>			
Griff 1:	Griff 2:	Griff 3:	
			
<b>Schüttelbewegung</b>			
<p>Die Flasche wird mit kleinen Schüttelbewegungen hin und her bewegt (siehe Pfeile auf den Griffbildern). Die Schüler sollten einen Impuls spüren, der durch die Abstoppbewegungen entsteht. Zudem sollte stets auf einen stabilen Stand und ein gerades Handgelenk bei der Ausführung geachtet werden.</p> <p>Wichtig ist dabei, dass die Schüler verschiedene Tempi ausprobieren und begründen, welche sie für sie am besten ist.</p>			

(Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10  
 r Verlag



**netzwerk**  
lernen

**zur Vollversion**

Station	Sandy-Fitness	
Name der Station: <u>Seitenlage</u>		
Zeichnung:		Zielmuskulatur: <u>Bauchmuskeln,</u> <u>Rücken und Arme</u>
<b>Durchführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lege dich auf die Seite, strecke den unteren Arm über dem Kopf, spanne den Po an.</u></li> <li>• <u>Hebe die Beine an und führe den oberen Arm zum Oberschenkel. Beim Einpendeln senke abwechselnd deine Beine und hebe sie wieder. Beim Senken geht der Arm über den Kopf.</u></li> <li>• <u>Mit dem Sandy-Fitnessgerät: Strecke einen Arm und hebe beide Beine an. Deinen Arm hältst du wie abgebildet. Halte die Position und bewege das Fitnessgerät mit kleinen schnellen Schüttelbewegungen vor und zurück. Spürst du deine seitliche Bauchmuskulatur?</u></li> </ul>		

Station	Sandy-Fitness	
Name der Station: _____		
Zeichnung:		Zielmuskulatur: _____ _____ _____
<b>Durchführung:</b> _____ _____ _____		

(Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10  
 r Verlag



**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**