








Anhang

Name: _____

Arbeitsblatt

Flashmob-Dance

Tanzschritte

				
0	1	2	3	4
Ausgangsstellung	Grätsche rechts, Arme weit	Ausgangsstellung	Grätsche links, Arme weit	Ausgangsstellung
				
5	6	7	8	
Grätsche rechts, rechter Arm oben	Ausgangsstellung	Grätsche links, linker Arm oben	Ausgangsstellung	











Name: _____

Arbeitsblatt

Flashmob-Dance

Tanzschritte

							
9-11	12	13	14	15	16	17-19	20
3 Schritte vor, rechts beginnend	Schlussstand	rechtes Bein zur Seite anheben (über etwas steigen), aufsetzen	linkes Bein zur Seite anheben (über etwas steigen), aufsetzen	Grätsche, Hände aufstützen, Oberkörper nach vorn beugen	Sprung in Schlussstand mit Klatschen in die Hände	3 Schritte zurück, beginnend	Schlussstand
	21	22	23	24			
	linkes Bein zur Seite anheben (über etwas steigen), aufsetzen	rechtes Bein zur Seite anheben (über etwas steigen), aufsetzen	Grätsche, Hände aufstützen, Oberkörper nach vorn beugen	Sprung in Schlussstand mit Klatschen in die Hände			

zur Vollversion



Name: _____





Arbeitsblatt








Flashmob-Dance

Tanzschritte

			
25	26	27	28
1/4-Drehung rechts in Grätschsprung	1/4-Drehung zurück in Schlusstand	1/4-Drehung links in Grätschsprung	1/4-Drehung zurück in Schlusstand
			
29	30	31	32
1/4-Drehung zu einem Partner	Abklatschen rechts	Abklatschen links	1/4-Drehung zurück in Ausgangsposition

Anhang

Infokasten für Lehrer		Jump Bands	
Grundsprung Ender			
Die Ender sind die beiden Springer, die sich das Gummiband um die Fußgelenke legen und dann den Sprung-Rhythmus „IN-IN-OUT-OUT“ immer wiederholen. Dabei sehen sie sich an.			
			
IN	IN	OUT	OUT

Infokasten für Lehrer		Jump Bands				
Grundsprung Insider und Ender						
Die Insider stehen links neben dem Gummiband. Sobald sich das Band öffnet, beginnt der Grundsprung. Wenn der Ender „OUT“ springt, springt der Insider „IN“.						
Ender						
IN IN	OUT	OUT	IN IN	OUT	OUT	IN IN
2 x mit geschlossenen Beinen springen	Grätsche	Grätsche	2 x mit geschlossenen Beinen springen	Grätsche	Grätsche	2 x mit geschlossenen Beinen springen
						
warten	rechts hinein, links angehoben	links hinein, rechts angehoben	rechts hinaus, links angehoben	links hinein, rechts angehoben	rechts hinein, links angehoben	links hinaus, rechts angehoben
			rechts springen, links angehoben			links springen, rechts angehoben
OUT	IN	IN	OUT OUT	IN	IN	OUT OUT
Insider						

se (Hg.)/T. Leffler (Hg.)/S. Schiemann/P. Steinke: Schnupperstunden neue Sportarten Klassen 5-7
r-Verlag

Anhang

Infokasten für Lehrer	Jumpstyle		
Erlernen der Grundsprünge: Vorjump und Basic-Jump			
Vorjump			
			
2 x Jump mit beiden Beinen	1 x Sprung in Schrittstellung rechts vor	1 x Sprung in Schrittstellung links vor	
Basic-Jump			
			
2 x Jump links, dabei je Kick rechts vor	1 x Jump rechts, dabei Kick links vor	1 x Jump rechts, dabei Kick links hinten	auf dem linken Bein landen, rechte Fußspitze aufsetzen



Netzwerk lernen

Name: _____

Arbeitsblatt

Jumpstyle

Tanzschritte

Variation Grätschsprung



Ausgangsstellung

Grätschsprung

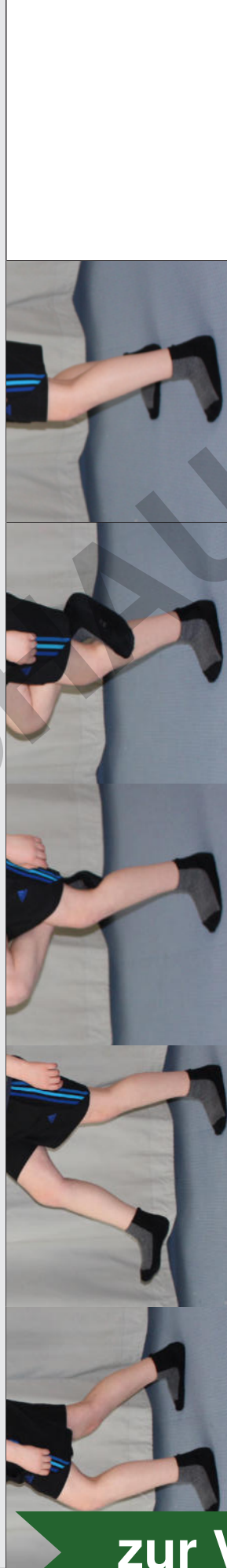
Grätschsprung,
1/4 Drehung links

Grätschsprung,
1/4 Drehung zurück

Grätschsprung,
1/4 Drehung rechts

Sprung in Schlusstand

Variation Einhaken



Ausgangsstellung

2x Jump links,
dabei Kick rechts vor


Jump links, rechter Fuß
hakt im linken Knie ein,
Knie zeigt nach links

Jump links,
Knie zeigt nach rechts

Sprung in Schlusstand

zur Vollversion



Name: _____	
Arbeitsblatt	Jumpstyle
Tanzschritte	
Variation Kick	
 <p>Ausgangsstellung</p>	 <p>Jump links, dabei Kick rechts vor</p>
 <p>Jump links, dabei Kick rechts seitlich</p>	 <p>Sprung in Schlusstand</p>
 <p>Jump rechts, dabei Kick links vor</p>	 <p>Jump rechts, dabei Kick links seitlich</p>