

VI.20

Gymnastik und Tanz

Die Welt des Tanzens entdecken – Eine Choreografie in der Gruppe gestalten

Ein Beitrag von Dr. Tina Martus



© RAABE 2022

© Thomas Barwick / Digital Vision

Musik und Tanz haben im Alltag von Jugendlichen – unterstützt vor allem durch die sozialen Medien – einen großen Geltungsbereich und einen hohen Aufforderungscharakter. Somit finden sich beim Thema dieser Unterrichtseinheit vielfältige Anknüpfungspunkte in der Schule, im Sportunterricht, an Sportfesten oder für die Freizeitgestaltung der Lernenden. Die vorliegenden Materialien bieten viele Möglichkeiten, sich auch mit wenig Vorwissen an das angeleitete Gestalten einer Choreografie heranzuwagen und sich durch Bewegung auszudrücken.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	7–10, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	ca. 5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Körpererfahrung sammeln; Wahrnehmungs- und Rhythmusfähigkeit verbessern; sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
Thematische Bereiche:	Tanz, Choreografie
Medien:	Anleitungen, Übungskarten, Kriterienraster

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Aerobic – tänzerisch-rhythmisches Bewegten in der Gruppe
M 1	Schrittlexikon Aerobic
M 2	Eine Aerobic-Choreografie – Anregungen für die Lehrkraft
M 3	Checkliste zur Musikauswahl
M 4	Choreografieren Step by Step
M 10	Kriterienraster für die Choreografie
Benötigt:	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

2. Doppelstunde

Thema:	Die Dimensionen der Bewegung/Zeit in der Musik kennenlernen
M 1, M 2, M 4, M 10	siehe DS 1
M 5	Gruppenformationen
M 6	Raumdimensionen
M 7	Zeit und Musik
Benötigt:	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

3. Doppelstunde

Thema:	„Cooler than me“ – Kraft und Zeit der Bewegungsausführung in der Musik
M 8	Kraft und Musik
	weitere Materialien (außer M 7) siehe DS 2
Benötigt:	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

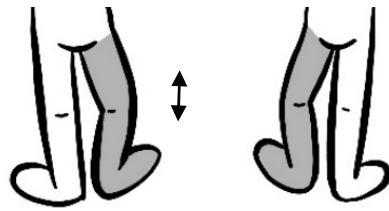
4. Doppelstunde

Thema:	Wie kann man eine Choreografie spannend machen? – Körper und Technik
M 9	Körper und Technik
	weitere Materialien (außer M 7 und M 8) siehe DS 2
Benötigt:	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

M 1 Schrittlexikon Aerobic

March/Walk (Beats: 2)

„March“ bedeutet Marschieren auf der Stelle.



„Walk“ bedeutet Marschieren auf verschiedenen Raumwegen, z. B. vor-/rückwärts, diagonal oder im Kreis.



Variation

Die High-Impact-Version (schneller ausgeführt) heißt „Jogging“.

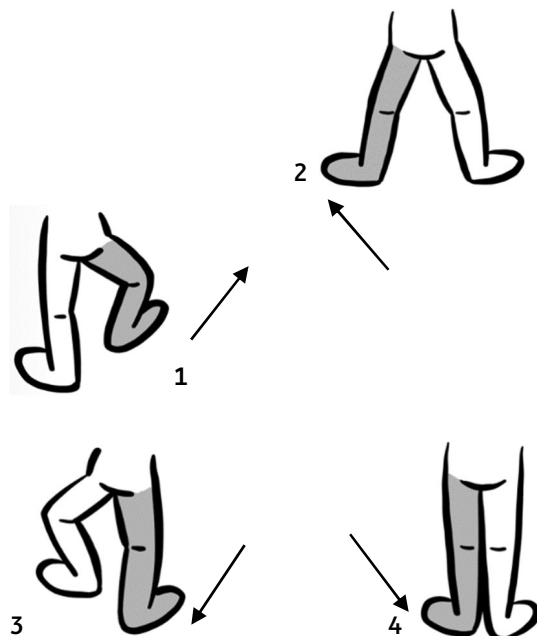
V-Step (Beats: 4)

Die Füße führen ein V-förmiges Muster auf dem Boden aus:

Die ersten zwei Schritte weit auseinander und nach vorn setzen.

(Technik: Mit der Ferse ansetzen, Füße und Knie leicht nach außen drehen.)

Die letzten beiden Schritte wieder rückwärtssetzen und die Beine schließen.



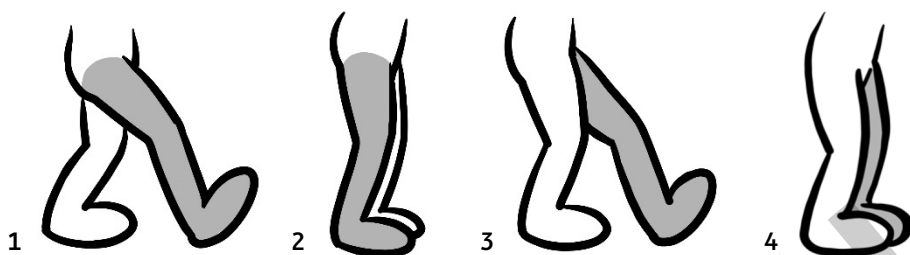
Variation

vorwärts: gehen, rückwärts: hüpfen

M 1 Schrittlexikon Aerobic

Heel Dig (Beats: 4)

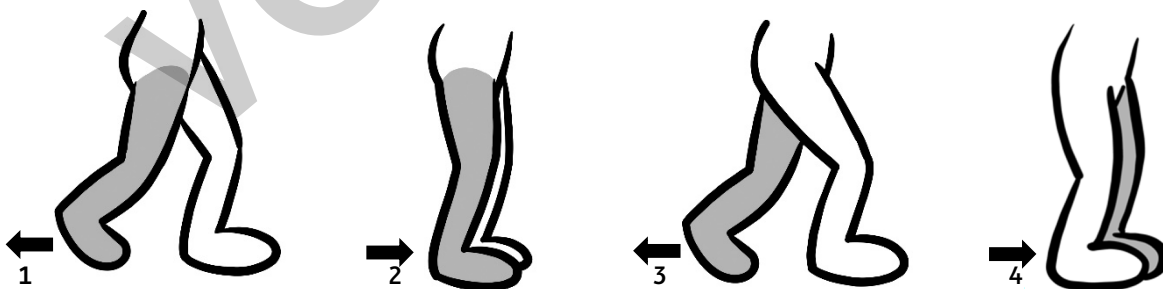
Beide Beine leicht beugen, das Spielbein (hier rechts) gerade nach vorn strecken, die Ferse kurz auf dem Boden aufsetzen (Schritt 1) und wieder zurück in die Ausgangsposition bringen (Schritt 2). Die Schritte 3 und 4 seitenverkehrt durchführen.



Variation Das Spielbein wird diagonal nach vorn gesetzt.

Lunge (Beats: 4)

Beide Beine sind leicht gebeugt. Das Spielbein (hier rechts) gestreckt nach hinten führen und nur mit dem Fußballen kurz den Boden berühren (Schritt 1). Dabei das Gewicht nach hinten verlagern und mit dem Oberkörper eine Ausgleichbewegung nach vorn durchführen. Das Spielbein wieder nach vorn führen und die Beine schließen (Schritt 2). Die gleiche Bewegung nun mit dem anderen Bein (links) ausführen (Schritte 3 und 4).



Variation diagonal nach hinten/seitlich

M 3 Checkliste zur Musikauswahl

Es gibt keine Vorschriften zur Auswahl der Musik. Ihr solltet jedoch einige Hinweise beachten, wenn ihr euch für einen Song entscheidet, denn es gibt Musikstücke, die sich besser oder schlechter eignen.



Aufgabe Hakt die Checkliste für euren Song ab.



Wenn ihr euren Song hört, dann ...

- beginnt ihr sofort, euch zu bewegen.
- nehmt ihr einen klaren und deutlichen Beat wahr.
- könnt ihr die Takte der Musik eindeutig zählen.
- könnt ihr dem Rhythmus der Musik durch Bewegungen folgen.



Wenn ihr euren Song genauer anhört, dann ...

- hat er Textstellen oder Beats, aus denen ihr Ideen in Bewegungen umsetzen könnt.
- vermittelt euch euer Song ein Gefühl, das eine bestimmte Stimmung ausdrückt.
- entstehen bei euch Gefühle, die eine Botschaft des Interpreten vermitteln.



Die meisten der genannten Tipps treffen auf euren Song zu?

Nein? Dann solltet ihr eure Musikauswahl nochmals überdenken.

Ja? Dann legt mit eurer Choreografie los. Viel Spaß!

Unser Song heißt: _____

Von: _____

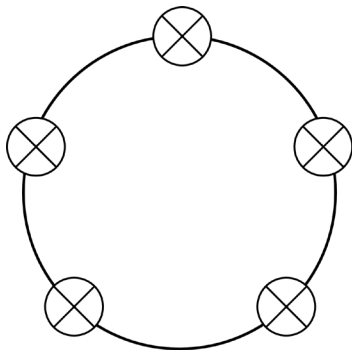
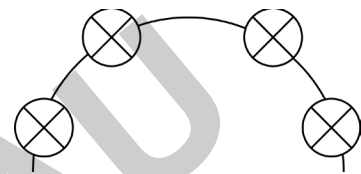
Gruppenformationen

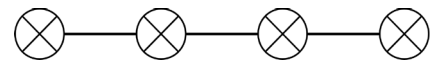
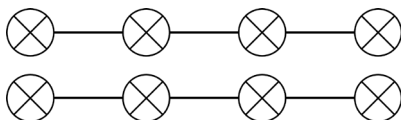
M 5

Beim Tanzen in der Gruppe gibt es viele verschiedene Aufstellungen (Formationen). Durch Ausprobieren erkennt man schnell, welche am spannendsten wirken.

Formationen können im Kanon (nacheinander beginnend oder gegengleich) gestaltet werden. Oft erzielt man damit tolle Effekte bei ganz einfachen Tanzschritten.

Beachtet In welche Richtung führt ihr die Bewegungen aus?

Kreis

Halbkreis

Reihe (hintereinander)

Linie (nebeneinander)

Gasse (hintereinander)

Gasse (nebeneinander)
