

Smombies – eine cross-over Bewegungsgestaltung zum Thema Handysucht

Dr. Anja Lange, Gießen

Zeit	3 Doppelstunden
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 7–13
Ort	Sporthalle
Ziele	sich mit turnerischen, akrobatischen und tänzerischen Elementen in einem neuen Kontext auseinandersetzen; sich über Bewegung ausdrücken; motorisches Können erweitern
Kompetenzen	an die eigene Leistungsvoraussetzung angepasste Bewegungselemente ausführen und verbinden; Bewegungsaufgaben verantwortlich und selbstständig bzw. in Partner- oder Gruppenarbeit lösen; eine Bewegungsgestaltung entwickeln und mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen; Aspekte der Sicherheit und Hilfeleistung berücksichtigen
Vorkenntnisse	turnerische, akrobatische und tänzerische Vorkenntnisse; Grundlagen der Hilfeleistung und Sicherheit

Fachliche Hinweise

Im Jahr 2015 wurde das Wort „Smombie“ als Jugendwort des Jahres gewählt und bezeichnet eine Person, die von ihrer Umwelt nicht viel mitbekommt, weil sie nur auf ihr Smartphone starrt. Die vorliegende cross-over Bewegungsgestaltung „Smombies“ versucht, dieses aktuelle Thema aufzugreifen und gleichzeitig der Sportart Gerätturnen neue Impulse zu geben und sie in das Bewusstsein der Jugendlichen zurückzurufen. Dem Wort „Turnen“ haftet trotz vielfältiger Gegenbemühungen immer noch stark der Geruch des verhassten Bockspringens oder Reckturnens an und Turnen zählt zu den eher unbeliebten Schulsportarten. Durch das Nachspielen von (Alltags-)Szenen sollen Anregungen gegeben werden, sich mit turnerischen, akrobatischen und tänzerischen Bewegungen in einem neuen Kontext auseinanderzusetzen und ihnen damit eine Aussage zu verleihen. Attraktive Beispiele dazu gibt es zum Beispiel zum Thema „Harry Potter“ oder „Lara Croft“ (vgl. Nierhoff, 2001 und 2002). Offensichtlich ist der Kontext, in dem akrobatische und turnerische Elemente ausprobiert werden, von entscheidender Bedeutung. Aktuelle Beispiele für diese Form der Bewegungsgestaltung finden sich zum Beispiel in den Performances von „Urbanatix“ (www.urbanatix.de).

Allgemeine Hinweise

Der Spielraum für Differenzierungen innerhalb der Schülergruppe ist bei dieser Art von Bewegungsgestaltung sehr groß, da sich alle ihren Fähigkeiten und Vorlieben entsprechend gleichberechtigt in die Gestaltung einbringen können. Individuelle Kenntnisse aus dem Bereich Tanz, Hip Hop, Breakdance, Electric Boogie, Beat Boxing usw. können hervorragend in die Gestaltung integriert werden. Es gibt die Möglichkeit, Gestik, Mimik und Alltagsverhalten einzubringen, zu verfremden und zu variieren. Aus der Kombination dieser Bewegungen, z. B. Handzeichen mit turnerischen Elementen, entsteht eine Gestaltung, die die Grenzen zwischen alltäglichem und turnerischem Bewegen verwischt und dadurch einen speziellen Aufforderungscharakter besitzt.

Die Ausführung turnerischer Elemente ist nicht zwingend dem Ideal des „strammen Körpers“ verpflichtet, aber durchaus möglich. Bei der Erarbeitung von Basiselementen, Kunststücken und Kombinationen wird auf die funktionale Bedeutung von Körperspannung zum Gelingen von Elementen hingewiesen.

Die Auswahl der Geräte orientiert sich am Thema und reicht von Kästen oder Bänken bis hin zu turnuntypischen Geräten wie Stuhl oder Sitzball. Alle Geräte sollten mindestens das Gewicht der

M 1 Meet and greet – Begrüßung durch Abklatschen

Material 1–2 Matten pro Paar

Organisation frei im Raum

Aufgaben

- Findet viele verschiedene – auch unübliche – Formen und Varianten des Abklatschens.
- Verbindet die Formen des Abklatschens mit einfachen turnerischen, akrobatischen oder tänzerischen Elementen und erstellt daraus eine kurze, Raum greifende Abfolge.

Beispiele

- high five, low five, Ghetto-Faust (Fauststoß) einhändig/ beidhändig, hochspringen und mit dem Brustkorb/den Unterarmen/Schultern/Knien/Füßen/dem Po gegeneinanderstoßen ... über dem Kopf/hinter dem Rücken/unter dem Bein, in Bewegung ...
- einhändig abklatschen rechts und links/beidhändig oben und unten
- an den Schultern nach hinten „umschubsen“ und Rolle rückwärts
- Handflächen gegeneinander und wegdrücken, eine halbe Drehung mit Umfallen in den Liegestütz, seitlich wegrollen
- Ghetto-Faust, halbe Drehung, mit dem Po wegstossen, Rolle vorwärts
- Handstand, halbe Drehung, Rolle vorwärts
- Hochspringen und mit dem Brustkorb gegeneinanderstoßen, beim Landen gleich rückwärtsrollen in die Kerze, wieder vorrollen, hochspringen und wieder mit dem Brustkorb gegeneinanderstoßen
- Hände schütteln, nicht voneinander „loskommen“, einarmige Räder mit Handfassung
- Seitrollen mit Einhaken oder Handfassen über den Rücken des Partners
- Unterarme gegeneinanderstoßen, gehaltene Butterfly-Sprünge

Beachtet Auf ausreichend Platz achten!

M 4 Hanging around like a Smombie – „Bespielen“ von Sitzgelegenheiten mit Zusatzaufgaben

Material verschiedene Sitzgelegenheiten, z. B. kleine Kästen, große Kästen, Bänke, Sitzbälle, Bock, Mattenwagen, Stühle

Organisation 1 Sitzgelegenheit pro Paar, bühnenähnlich kompakt zu den Zuschauern ausgerichtet

Aufgabe Erweitert, ergänzt oder variiert euren „hanging around“-Bewegungsablauf, indem ihr das Handy einbezieht: Es ist so wichtig, dass die Personen sogar während turnerischer Bewegungen oder in akrobatischen Überkopffpositionen bzw. sofort danach darauf schauen müssen. Fügt einen wechselnden Fokus zwischen Partner und Handy in euren Ablauf ein, der die Handysucht verdeutlicht.



Achtung: Sicherheit geht vor!

Beispiele

- Schaut während der Bewegungen ständig aufs Handy.
- Schaut nach jeder Bewegung auf das Handy.
- Haltet während der Bewegung Blickkontakt mit dem Partner (Kommunikation).
- schaut nach jeder Bewegung zum Partner (Kopfnicken, Augenzwinkern, Hand heben ...).
- haltet während der Bewegung Kontakt (Kopf, Hand, Fuß, Bein, Schulter, Rücken).

