

Sich bewegen im Raum

– eine tanzpädagogische Unterrichtseinheit

Anna Kazmierczak, Altena

mit Musikbeispielen auf CD

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle
Ziele	Tänzerische Bewegungen wahrnehmen, eigenständig weiterentwickeln und diese miteinander kombinieren; Bewegungen in der Gruppe präsentieren
Kompetenzen	Sich zum Ausdruck bringen und seine Umwelt neu entdecken; Perspektiven der Bewegung kennenlernen; Bewegungen weiterentwickeln und gestalten; Bewegungserfahrungen neu definieren
Vorkenntnisse	Die Lehrkraft benötigt tänzerische Vorkenntnisse.

Fachliche Hinweise

Tanz ist eine Form der nonverbalen Kommunikation durch den Körper. Ausdruck und Gefühle lassen sich miteinander vereinbaren. Durch Tanz kann man einen Raum auf differente Art und Weise füllen.

Die heutige Vorstellung von Gymnastik beläuft sich meist auf das Feld der Funktionsgymnastik, darunter fällt zum Beispiel Aerobic oder die rhythmische Sportgymnastik.

Dieses Verständnis von rhythmischer Bewegung konzentriert sich lediglich auf das Trainieren einzelner Muskelgruppen und beschränkt sich meist auf eine eindimensionale Ebene und das Nachahmen von Bewegungen. Eigenverantwortliches Handeln kommt dabei oftmals zu kurz.

Erfährt der Schüler jedoch die Grundprinzipien der Bewegung, so bekommt er die Option, diese nachzuspüren und selbstständig zu verändern bzw. zu erweitern. Der Lernprozess definiert sich demnach nicht mehr durch die Normenerfüllung, vielmehr steht die individuelle Entwicklung des Schülers im Fokus. „Ausprobieren anstatt Nachahmen“ heißt hier das Motto. Die Schüler bekommen eine Anleitung für das mögliche Bewegungsrepertoire und entwickeln daraus eigene Bewegungsabläufe.

Auf die Funktionsgymnastik soll nicht völlig verzichtet werden, sie nimmt jedoch nur einen kleinen Raum in der Aufwärmphase ein.

Das zentrale Thema der Unterrichtseinheit ist das „Sich-bewegen-Lernen“. Dabei handelt es sich um einen Prozess, bei dem man seine Umwelt und sich selbst differenzierter wahrnimmt, mit Bewegungen eigenständiger und kreativer arbeitet sowie eigene Grenzen erkennt und erweitert. Dementsprechend stehen folgende Elemente im Fokus der Unterrichtseinheit: Wahrnehmung, Kreativität und Leistung.

Zusätzlich steht jede Doppelstunde unter einer bestimmten Prämisse:

1. Die drei Bewegungsebenen
2. Einverleibung der Bewegung
3. Präsentation und Evaluation

Diese werden im Folgenden näher erklärt.

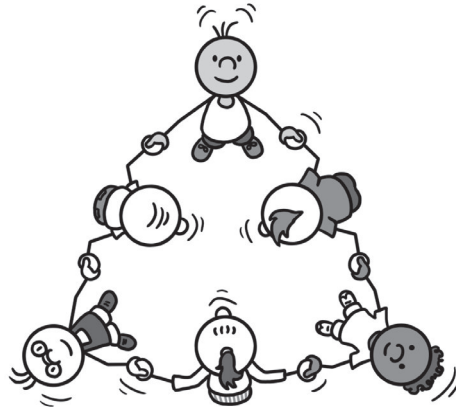
1. Die erste Doppelstunde thematisiert die drei Bewegungsebenen (untere, vertikale und obere Ebene) im Raum.

Die untere Ebene beschäftigt sich mit der Bewegung auf dem Boden. Die Extremitäten sollten hauptsächlich Bodenkontakt haben. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich auf dem Boden fortzubewegen. Folgende gehören dazu und können ausprobiert werden: über den Boden rollen (allein oder

M 6**Der rhythmische Kreis****Gruppenspiel**

Organisation Bildet einen Kreis und haltet euch fest an den Händen.

Beschreibung Auf ein Kommando lehnt sich nun jeder Zweite leicht nach hinten, die anderen lehnen sich nach vorn. Anschließend umgekehrt.

**Beachte**











Haltet euch gut an den Händen fest, lasst nicht los! Ihr müsst bei diesem Spiel ganz besonders aufeinander eingehen, damit es funktioniert.









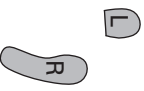

M 7**Stehaufmännchen****Gruppenspiel**

Organisation Bildet einen engen Kreis. Einer von euch stellt sich in die Mitte.

Beschreibung Derjenige in der Mitte spannt seinen Körper an und lässt sich zur Seite fallen. Die Außenstehenden müssen ihn auffangen und sanft zurück zur Mitte stoßen.



M 8	Marching				Schrittfolge
	 links  rechts	 Spitze	 Ferse	 Fuß heben	
		0 Ausgangsstellung			
		1 linken Fuß heben			
		2 rechten Fuß heben			
		3 linken Fuß heben			
		4 rechten Fuß heben			

M 9	Tap Front (side – back)				Schrittfolge
	 links  rechts	 Spitze	 Ferse	 Fuß heben	
		0 Ausgangsstellung			
		1 rechten Fuß TAP vor			
		2 rechten Fuß zurück			
		3 linken Fuß TAP vor			
		4 linken Fuß zurück			

M 13 Evaluationsbogen

Name:	Klasse:	Datum:
Thema:		
Begründe jede deiner Antworten.		
Was hat dir besonders gut an den Vertrauensspielen gefallen?		
Was hat dir an den Vertrauensspielen gar nicht gefallen?		
Hast du das Gefühl, deinen Klassenkameraden besser vertrauen zu können? Wenn ja, warum? Falls nein, woran liegt das?		
Vertraust du einem deiner Klassenkameraden nun besonders?		
Hast du jetzt das Gefühl, andere besser wahrnehmen zu können?		
Kannst du dich selbst und deine Umgebung nun besser wahrnehmen?		
Welche Wahrnehmung fällt dir besonders schwer (taktile, akustische oder visuelle)?		
Welche Wahrnehmung fällt dir besonders leicht?		
Hast du das Gefühl, deinen Körper passend zur Musik bewegen zu können?		
Ist dir klar geworden, was der Begriff „Einverleibung“ bedeutet?		
Was hat dir an der Unterrichtseinheit besonders gut gefallen/was nicht?		