

Anhang A: Unterrichtseinheit

Unterrichtseinheit – Tanzen

Bedingungen:

Dauer: 4 x 30 Minuten

Stufe: 5./6. Klasse

Niveau: Anfänger bis Fortgeschritten

Umgebung: Sporthalle / Spiegelsaal

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler...

- ... können sich rhythmisch zur Musik bewegen.
- ... hören den Takt der Musik und können sich dazu bewegen.
- ... können eine kurze Bewegungsabfolge nachmachen.
- ... können vorgegebene Bewegungen verändern und eigene Bewegungsabfolgen erfinden.
- ... können einzelne Schritte zu einer Choreografie zusammenstellen.

Diese Unterrichtseinheit befasst sich mit dem Thema Tanzen im Sportunterricht. Sie besteht aus 4 Sequenzen, welche zu jeweils 20-30 Minuten geplant sind. Um diese Unterrichtseinheit gewinnbringend durchführen zu können, sollten die nachfolgend beschriebenen Punkte beachtet werden.

Musikanlage

Die Lehrperson sollte während des Unterrichts möglichst nahe bei der Musikanlage stehen. Dies spart Zeit beim An- und Abschalten der Musik und gewährt der Lehrperson den Überblick über die Klasse. Die Musik sollte ausserdem genügend laut abgespielt werden können.

Aufstellung

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) stellen sich in 3-4 gleich breite Reihen hinter der Lehrperson auf. Es sollte darauf geachtet werden, dass die SuS mindestens eine Armlänge von ihren Mitschülern entfernt sind. Ebenfalls von Vorteil ist ein Reihenwechsel zwischendurch. Die Kinder stehen so nicht immer am gleichen Platz und die Lehrperson hat alle SuS im Blickfeld.

Beim Einüben der Choreografie empfiehlt sich, dass die Lehrperson sowohl mit dem Rücken zu den Kindern- spricht in derselben Bewegungsrichtung, sowie gegenüberstehend- spiegelverkehrt tanzt.

Zählen

Beim Tanzen wird für gewöhnlich in zwei Vierteltakten gezählt. Dabei handelt es sich um die sogenannten «8ern», auch «8 Zählzeiten» oder «8counts» genannt. Die Kinder sollten sich bereits zu Beginn an diese Zählweise gewöhnen. Es hilft ihnen, im Takt und somit synchron zu tanzen. Auch kann so verhindert werden, dass sich die SuS falsche Bewegungen zu falschen Zeitpunkten einprägen.

Motivation

Um die SuS für das Tanzen motivieren zu können, kann die Lehrperson folgende Punkte beachten:

- Die Lehrperson hat gegenüber den SuS eine Vorbildfunktion. Demnach sollte sie eine positive Haltung gegenüber dem Tanzen ausstrahlen.
- Den SuS die Lehrerrolle übergeben, indem nicht nur die Lehrperson vor der Klasse steht, sondern auch die SuS.
- Gemeinsam mit den SuS ein Ziel abmachen. Dies könnte beispielsweise ein Auftritt vor einer anderen Klasse oder am Elternabend sein.
- Mit Hilfe von Videoaufnahmen können sich die SuS auch selber tanzen sehen. Dies kann motivierend wirken.

Grundschritte

In den 5 Kästen werden die wichtigsten Grundschritte kurz vorgestellt. Die Schritte können individuell kombiniert oder variiert werden.

Kreuzschritt:

Das rechte Bein öffnet. Anschliessend überkreuzt das linke Bein das rechte und dieses öffnet sich seitlich.

Sternenschritt:

Aus der geschlossenen Standposition wird das rechte oder linke Bein nach aussen und gleich wieder nach innen gestellt. Dabei dreht sich der Körper im Kreis herum.

Basic - Step:

Ein Bein öffnet sich breit zur Seite, wobei das zweite Bein nach geht und somit die Beine wieder schliesst.

Chassé:

Das rechte Bein öffnet sich seitlich nach vorne. Anschliessend folgt ein kleiner Hüpfen und das linke Bein nimmt den Platz des rechten Beines ein. Dieses öffnet sich dann wieder zur Seite.

V-Step:

Mit den Beinen wird der Buchstabe V nachempfunden. Ein Bein öffnet nach vorne und das zweite folgt breit daneben. Anschliessend werden beide Beine nacheinander wieder zur Ausgangsposition zurückgestellt.

Lektion 1:

Thema/Übung	
Einstieg	<p>Takthüpfen (ca. 5'):</p> <p>Die Klasse steht in einem Kreis. Die Lehrperson (LP) spielt ein Musikstück mit einem bpm von maximal 90 (vgl. <i>Musikliste – Liedertipps</i>). Die SuS machen im Takt der Musik kleine Schritte an Ort und Stelle. Funktioniert dies gut, können schnellere Musikstücke ausgewählt und die Bewegungen variiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - am Platz hüpfen - Beine öffnen und wieder schliessen (Basic Step) - durch den Raum gehen/hüpfen - zusätzliches Klatschen/patschen/stampfen <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→Mit dieser Übung wird das Taktgefühl der Kinder gefördert. Durch genaues Beobachten kann die Lehrperson erkennen, wie sich die Kinder zur Musik bewegen.</p>
Hauptteil	<p>Einüben der Choreografie (ca. 15'):</p> <p>Die SuS stellen sich hinter der LP auf. Die LP zeigt die ersten zwei Schritte der Choreografie ohne Musik vor. Die Klasse wiederholt die Schritte mehrmals, bis diese synchron dargestellt werden können. Für die weiteren Schritte der Choreografie wird analog vorgegangen. Wenn die Kinder den Ablauf der Schritte beherrschen kann die Musik eingesetzt werden. Die Klasse übt die Schritte mehrmals nacheinander zur Musik.</p> <p>Zum Erlernen der Choreografie kann die LP verschiedene Methoden einsetzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die LP zeigt die Schritte vor, die SuS machen die Schritte nach. - Nur eine Hälfte der Klasse tanzt, währenden dem die restlichen SuS zuschauen und im Takt mitklatschen. - Die SuS tanzen in einem grossen Kreis, zu zweit oder in kleinen Gruppen <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→Es lohnt sich in der ersten Lektion noch nicht zu viel der Choreografie zu zeigen. Damit die SuS nicht überfordert werden kann mir 3-4 Schritten gestartet werden. Vielmehr macht es Sinn, die bereits gelernten Schritte mehrmals zu wiederholen. Die Merkfähigkeit der SuS kann so erhöht werden.</p>

Ausklang	<p>Cool down (ca. 5'): Jeweils zwei SuS stehen mit dem Rücken zueinander. Die LP lässt ruhige Musik laufen und macht verschiedene Isolationsübungen mit einem Tuch vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuch seitlich übergeben - Tuch über den Kopf übergeben - Tuch zwischen die Beine hindurch übergeben <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→ Das Cool-down soll bezwecken, dass die Kinder nicht zu aufgedreht sind nach dem Tanzen. Durch das Hin- und Hergeben des Tuches werden unterschiedliche Muskelgruppen gedehnt.</p>
-----------------	---

Lektion 2:

Thema/Übung	
Einstieg	<p>Reihentanz (ca. 5'): Die SuS stellen sich in 3er oder 4er Reihen am Rand der Turnhalle auf. Die LP lässt Musik laufen und zeigt einen Schritt vor, welcher die SuS anschliessend durch die ganze Halle ausführen. Die SuS laufen reihenweise nacheinander los. Die LP gibt den Takt vor, indem sie neben den SuS steht und im Takt klatscht. Wenn die SuS am Ende der Halle angekommen sind, laufen sie zurück und starten von vorne.</p> <p>Beispiele Schritte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basic- Step: Schritt öffnen/ mit Nachstellbein schliessen - 4 Schritte laufen / 4 Schritte am Platz - 4 Schritte laufen / Auseinanderhüpfen (2x) - im Takt hüpfen <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→ Bei dieser Übung sollte ein Lied mit einem bpm von maximal 90 gewählt werden. Zusätzlich muss man bei dieser Übung besonders darauf achten, dass die SuS im Takt loslaufen.</p>

Hauptteil	<p>Einüben der Choreografie (ca. 15'): Zunächst wird Bewegungsabfolge von Lektion 1 repetiert. Anschliessend zeigt die LP den SuS die nächsten 2-3 Schritte. Wiederum werden die Schritte zuerst ohne Musik eingeübt. Beherrschen alle SuS die Schritte, wird die ganze Choreografie zur Musik geübt, bis diese synchron getanzt werden kann.</p> <p><i>Variation / Erweiterung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reihen tauschen → nicht immer die gleichen Kinder stehen zuvorderst - nur Knaben/Mädchen tanzen - individuelles Üben in 2er Gruppen, ohne/mit Musik - ohne LP tanzen <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→ Am Ende der 2. Lektion kennen die SuS alle Bewegungsabfolgen der Choreografie. Nun geht es darum, diese ständig zu wiederholen und die besagten Methoden einzusetzen.</p>
Ausklang	<p>Spiegelbilder (ca. 5'): Die SuS bilden Zweiergruppen und stehen sich gegenüber. Ein S zeigt eine Dehnübung vor. Die Partnerin/der Partner macht die Übung spiegelverkehrt nach. Nach ca. 2 Minuten werden die Rollen getauscht. Dazu lässt die LP ruhige Musik laufen.</p> <p>Mögliche Dehnübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zur Seite/nach vorne - Arme/Schultern dehnen - Oberkörper nach unten beugen und Füsse berühren (Beine bleiben dabei gestreckt) <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→ Die SuS dürfen selber entscheiden, welche Körperteile sie wie dehnen möchten. Dies soll das intuitive Bewegungsgefühl der SuS stärken. Es soll darauf geachtet werden, dass die Kinder diese Übung ohne zu sprechen durchführen.</p>

Lektion 3:

Thema/Übung	
Einstieg	<p>Musikstop (ca. 5'): Die LP lässt Musik laufen. Die Kinder laufen, springen und tanzen durch die ganze Halle. Bei Musikstop führen die SuS eine von der LP vorgegebene Übung durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein Mitschüler finden zum Abklatschen - „Freeze“ / Still gestanden - sich auf den Boden legen und wieder aufstehen - eine Rolle vorwärts machen - 2 Hallenwände berühren - eine bestimmte Linie berühren
Hauptteil	<p>Einüben der Choreografie (ca.15') Zunächst werden die Bewegungsabfolgen aus Lektion 1 und 2 repetiert. Falls nötig werden einzelne Schritte nochmals genauer angeschaut und vorgezeigt. Sitzt die vorgegebene Choreografie, sind die SuS an der Reihe. Die Klasse wird in 3er – oder 4er-Gruppen eingeteilt. Die Gruppen haben nun die Aufgabe, eine Schrittabfolge mit der Dauer 6 x 8 Takte zu erfinden. Dazu verteilen sich die Gruppen in der ganzen Halle. Die LP hat eine unterstützende Rolle, indem sie in der Halle umher geht und bei Fragen oder Unklarheiten den SuS hilft.</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→ Dieser Teil kann für einige SuS eine Herausforderung sein. Die Lehrperson sollte sich dies bewusst sein und dementsprechend nicht zu viele von den Kindern erwarten. Die SuS sollen immer wieder darauf hingewiesen werden, dass sie die Schritte möglichst einfach halten sollen.</p> <p>Mögliche Gruppenbildung:</p> <p>Die SuS bilden selbständig Zweiergruppen und überlegen sich gemeinsam eine Sportart. Dazu erfinden sie eine sportarttypische Bewegung und führen diese aus. Nun kann die Lehrperson (oder die SuS selbst) jeweils 2 Gruppen zu einem 4er- Team zusammenstellen. Bei dem Austauschen der Sportarten-Bewegung kann festgestellt werden, ob die Gruppenkonstellation so beibehalten werden kann.</p>

Ausklang	<p>Rücken an Rücken (ca. 5'): Die SuS stellen sich Paarweise Rücken an Rücken auf. Nun versuchen sie gemeinsam – ohne die Arme loszulassen- sich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen.</p> <p><i>Variation / Erweiterung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Kinder zusammen führen dieselbe Übung aus. Umso mehr SuS umso schwieriger wird die Übung. <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Die Lehrperson kann den SuS folgenden Tipp geben, damit die Übung besser funktioniert: Die Rücken fest aneinander pressen und die Füsse langsam nach vorne bewegen.</p>
-----------------	---

Lektion 4:

Thema/Übung	
Einstieg	<p>Schlangenlauf (ca. 5'): Die SuS bilden 3er oder 4er – Gruppen. Die Gruppe steht aufgereiht hintereinander, mit Blickrichtung nach vorne. Die LP lässt die Musik laufen und die Gruppe läuft los. Nun zeigt jeweils der Erste (Vorderste) der Gruppe eine Übung vor. Bei Musikstopp werden die Plätze getauscht und ein anderes Kind gibt die Bewegungen vor.</p> <p><i>Beispiele Variation der Übungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufrichtung und Lauftempo ändern - mit / ohne Arme (kreisen, schwingen, schütteln,...) - Hüpfen / Sprünge einbauen - Drehungen einbauen - den Boden miteinbeziehen <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→ Die Gruppengrösse kann variiert werden und ist abhängig davon, wie gross die Klasse ist. Ausserdem sollte darauf geachtet werden, dass die SuS möglichst viele verschiedene Übungen machen. Falls dies nicht der Fall ist kann die Lehrperson geeignete Übungen vorstellen.</p>

Hauptteil	<p>Repetieren der ganzen Choreografie (ca. 15'): Zum Einstieg wird mit der ganzen Klasse den vorgegeben Teil der Choreografie nochmals repetiert (Strophe und Refrain). Anschliessend haben die SuS nochmals Zeit, um an ihren eigenen Bewegungsabfolgen zu arbeiten. Am Ende dieser Lektion sollten die SuS ihre Bewegungsabfolge fertig zusammengestellt haben. Die LP unterstützt die SuS, indem sie in der Halle umher geht und bei Fragen und Unklarheiten hilft. Die Musik der Choreografie läuft dabei im Hintergrund, sodass die SuS bei Gelegenheit ihre Schrittabfolge zur Musik tanzen können.</p> <hr/> <p>→ Die SuS arbeiten individuell in ihren Gruppen. In diesem Prozess hat die Lehrperson einen grossen Einfluss auf die SuS. Es ist wichtig, dass sie immer wieder umher geht und die SuS motiviert. Dies kann zum Beispiel geschehen, indem sie die einzelnen Gruppen/einzelnen SuS beobachtet und anschliessend Komplimente macht.</p>
Ausklang	<p>Vortanzen der einzelnen Gruppen / Videoaufnahme (ca. 10'): Die einzelnen Gruppen zeigen ihre Choreografien nacheinander vor. Die anderen SuS schauen zu und applaudieren. Die Lehrperson filmt die einzelnen Gruppen. Diese Videoaufnahmen können am Ende der Lektion oder in der folgenden Lektion nochmals abgespielt werden. LP gibt ein Feedback an die SuS über die gesamte Unterrichtseinheit und gratuliert ihnen zu ihrer Leistung.</p> <hr/> <p>→ Die vortanzende Gruppe braucht genügend Lob/Anerkennung für ihre Choreografie. Am Ende der Show klatschen alle SuS und zeigen somit ihre Wertschätzung der Gruppe.</p> <p>Es kann sein, dass sich eine Gruppe oder einzelne SuS genieren, vor den anderen SuS zu tanzen. In diesem Fall kann man die Gruppe nur vor der Lehrperson vortanzen lassen. Die anderen SuS erhalten währenddessen eine andere Aufgabe.</p>