



**Julia Staebe**

## **Frauenbilder im Tanz**

Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse

**Julia Zenker**

## **„Bollywood-Dance“ –**

ein Modetanz in der Eingangsklasse eines Wirtschaftsgymnasiums

**Unterrichtsbeispiele für den Schulsport**

**Heft 88**

Herausgeber: DSLV Baden-Württemberg e.V.  
Geschäftsstelle  
Ringelbachstr. 96/1  
72762 Reutlingen

Bearbeitung  
und  
Druckvorlage: Ute Kern

Druck: DRUCK & KOPIE • Hanel • Mannheim

© DSLV Baden-Württemberg 2011

## Vorwort des Herausgebers

Der Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVB) gibt nun schon im zwölften Jahr seine Schriftenreihe „*Unterrichtsbeispiele für den Schulsport*“ heraus, in der alljährlich die besten schriftlichen Prüfungsarbeiten im Fach Sport aus den Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung veröffentlicht werden.

Hier soll – im Unterschied zu manch anderen didaktisch-methodischen Veröffentlichungen – tatsächlich *erprobter* und *reflektierter Unterricht* vorgestellt werden.

Für die Herausgabe dieser Reihe waren folgende Gesichtspunkte maßgebend:

Die durchweg mit hoher fachlicher Kompetenz und erheblichem Zeitaufwand unternommenen Unterrichtsversuche sollen allen interessierten Lehrkräften zugänglich gemacht werden.

Das große persönliche Engagement der Referendarinnen und Referendare soll gewürdigt werden.

Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Fach Sport bietet, sollen gezeigt werden.

Die von den Seminaren gewährleistete hohe Qualität der Lehrerbildung soll herausgestellt werden, und ein Beitrag zur Verbesserung der Bedingungen soll geleistet werden.

Der gleichzeitig verliehene *DSLVB-Förderpreis* und die Herausgabe der *Schriftenreihe* werden freundlichst unterstützt vom Verlag Hofmann Schorndorf, vom Landessportverband (LSV) Baden-Württemberg und vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

*DSLVB Baden-Württemberg*

### **Vorbemerkung zur Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“**

Die Schriftliche Prüfungsarbeit im Rahmen der Zweiten Staatsprüfung für das Lehramt muss bestimmten Vorgaben folgen. Die Referendare und Referendarinnen sollen darin dokumentieren, dass sie Unterricht überlegt *planen* und *vorbereiten*, sachgerecht und angemessen *durchführen* und problembewusst *reflektieren* können. Daraus ergibt sich fast zwangsläufig eine Dreigliederung der Arbeit in „Vorüberlegungen“, „Durchführung“, „Auswertung“.

In den Vorüberlegungen wird der theoretische Hintergrund der Unterrichtseinheit mit der notwendigen Ausführlichkeit dargelegt. Daraus ergeben sich die Lernziele und Lerninhalte, die Möglichkeiten der Ergebnissicherung und die Entscheidungen für methodische Verfahren und Maßnahmen.

Der Teil Durchführung bietet die eigentliche Praxis und die dazugehörigen Ergebnisse, die im Schlussteil kritisch diskutiert werden.

Es würde den Rahmen dieser Reihe sprengen, wollte man die Arbeiten in voller Länge veröffentlichen. Wir möchten den Lesern zwar theoretisch fundierte, aber letztlich doch konkrete und übersichtliche Unterrichtsbeispiele vorstellen, die – in entsprechend modifizierter Form – zum Nachvollziehen anregen können.

Daher haben wir – mit dem Einverständnis der Verfasser – das Hauptgewicht bei der Veröffentlichung auf die *Praxisteile* gelegt, und zwar auf diejenigen, die sich auf das Thema der Arbeit im engeren Sinn beziehen. Eine knappe Information über die Lerngruppe und die Rahmenbedingungen soll die jeweilig gegebene Situation verdeutlichen. Die ebenso knappe Zusammenfassung der Vorüberlegungen und der Ergebnisse kann zu einem allgemeinen Erkenntnisgewinn beitragen.

Wir hoffen, dass wir so unserem eigenen Anspruch und den Erwartungen der Leser am ehesten nachkommen.

Es sei darauf hingewiesen, dass im Folgenden aus Gründen der Lesbarkeit die Schreibweise „Lehrer“/„Schüler“ im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung gesehen wird und damit stets auch die weibliche Form angesprochen ist. Wir bitten Lehrer und Lehrerinnen bzw. Schüler und Schülerinnen um Verständnis.

**Julia Staebe**

## **Frauenbilder im Tanz**

*Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse*

### **Einleitung**

In dieser Unterrichtseinheit sollten die Mädchen einer 11. Klasse Tanz als den künstlerischen Aspekt menschlicher Bewegungskultur kennenlernen. Als Beispiele wurden folgende Tanzstile und ihre Repräsentantinnen ausgewählt:

- *Modern Dance* (Isadora Duncan, Martha Graham, Mary Wigman),
- *Jazz Dance* (Katherine Dunham, Mia Michaels),
- *HipHop* (Tabitha D'umo).
- Ergänzend kam dazu mit Pina Bausch ein Beispiel aus dem *Tanztheater*, das als eine Kunstform gilt, in der die tänzerische Darstellung mit weiteren künstlerischen Elementen, z.B. aus Pantomime, Artistik, Gesang und Schauspiel, verbunden wird.

Die Schülerinnen sollten dabei auch lernen, dass diese Beispiele bestimmten Zeiten entstammten, denen bestimmte Frauenbilder (verstanden als die Wahrnehmung der Frau durch die Gesellschaft) zugeordnet werden.

Dies sollte nicht nur im kognitiven Bereich durch die Beschäftigung mit den Biografien (Arbeitsblätter als Hausaufgaben) der Tänzerinnen bzw. Choreographinnen erfolgen, sondern in der unmittelbaren Auseinandersetzung mit deren Tanzformen durch Nach-, Um- und möglichst auch Neugestalten. Der Erarbeitung des erforderlichen Repertoires dienten *Exercises* mit den Schwerpunkten „Lockern“, „Dehnen“, „Kräftigen“ sowie *einzelne Tanzsequenzen* und *Beispiel-Choreographien*. Außerdem erhielten die Mädchen klar umrissene Arbeitsaufträge, zum Teil als Hausaufgaben.

Als übergeordnete Lernziele wurden angestrebt der *Erwerb von Fachkenntnissen und Fertigkeiten*, die *Erweiterung der Bewegungs- und Körpererfahrungen*, die *Schulung der Ausdrucksfähigkeit*, die *Förderung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit* (Bildungsstandards Baden-Württemberg, 2004). Damit sollte nicht zuletzt ein Beitrag zur *Persönlichkeitsentwicklung* geleistet werden.

### **Lerngruppe und Rahmenbedingungen**

Die Lerngruppe bestand aus 24 Schülerinnen der 11. Klasse eines Gymnasiums. Das Leistungsniveau der Mädchen war recht unterschiedlich, alle aber waren lernwillig und am Thema der Unterrichtseinheit interessiert. Fünf Mädchen mit Tanzerfahrung gaben ihr Vorwissen bereitwillig an schwächere Mitschülerinnen weiter.

Für den Unterrichtsversuch stand eine Gymnastikhalle mit Spiegelwand und Musikanlage zur Verfügung. Da alle Sportstätten zur Schule gehörten, waren keine Verluste an Unterrichtszeit für Wege zu berücksichtigen. Die gesamte Einheit erstreckte sich über sechs Doppelstunden.

## Durchführung des Unterrichts

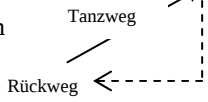
### 1. Doppelstunde: *Frauenfotos aus Modeheften; Basis-Exercise; HipHop (Beispiel-Choreographie)*

| <b>Inhalt/Organisation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Hinweise</b>                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Einstimmung</i><br>Gehen, dabei auf „1“ Klatschen (einzeln, frei in der Halle): Mindestens einmal das Fenster, den Spiegel, die Wand berühren; alle geraden Linien/Kurven entlang gehen; bei Begegnung Mitschülerin „mitnehmen“ und sich wieder trennen.                                             | Rhythmusschulung: 4/4-Takt.<br><br>Gewöhnung an verschiedene Raumwege.                                                                                                                        |
| <i>Hauptteil 1</i><br>Exercise (S. 11/12): Lockern, Kräftigen, Dehnen; Teile der Bewegungsfolgen und Choreographien.                                                                                                                                                                                    | Das Exercise wird sukzessiv im Verlauf der Einheit erlernt, hier aber komplett wiedergegeben.                                                                                                 |
| <i>Hauptteil 2</i><br>– Frauendarstellungen aus Modeheften wählen; die Posen im „Freeze“ nachahmen (einzeln, dann paarweise). Freeze in die Gehformationen einbeziehen.<br>– HipHop-Choreographie (s. S. 13):<br>– Erlernen in der Großgruppe.<br>– Selbständig üben.<br>– Den Ablauf gemeinsam tanzen. | Musik: Madonna & Timberlake – 4 minutes.<br><br>Musik: Madonna & Timberlake – 4 minutes.<br>Mögliche Erleichterungen: Ablauf ohne Musik erlernen; Verlangsamen der Bewegungen (1/2 Zählzeit). |
| <i>Schlussteil</i><br>Lockerung der beanspruchten Muskulatur.<br>Resümee und Ausblick.                                                                                                                                                                                                                  | (Nach jeder Stunde, daher nicht mehr gesondert aufgeführt.)                                                                                                                                   |

### 2. Doppelstunde: *Derzeit bekannte Frauen; Erweiterung des Bewegungsrepertoires*

| <b>Inhalt/Organisation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Hinweise</b>                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Vorbereitung:</i> An den Hallenwänden werden Bilder bekannter Frauen befestigt (s. S. 14).                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
| <i>Einstimmung</i><br>– Exercise (wie vorige Stunde).<br>– Gehen, dabei die Frauenbilder betrachten und kennzeichnende Eigenschaften notieren.                                                                                                                                                                                                                     | Musik: Seal – Let me roll.<br>Rhythmusschulung: 4/4-Takt (Festigung). Musik: Peter Fox – Haus am See.                                           |
| <i>Hauptteil 1</i><br>– Auf je acht Zählzeiten typische Sitzposen darstellen (z.B. Dame, Schüler u.a.).<br>– Sitzposen synchron in der Gruppe ausführen.<br>– Fünf für die abgebildeten Frauen typische Posen in verschiedenen Positionen (Stehen, Sitzen, Liegen) finden und zu einer Bewegungssequenz verbinden (Gruppenarbeit).<br>– Darbietung vor der Klasse. | Musik: Petey Pablo – Show me the money.<br><br>Gruppeneinteilung entsprechend der abgebildeten Frauen („Tänzerinnen“ auf die Gruppen verteilt). |
| <i>Hauptteil 2</i><br>– Wiederholung der erlernten Choreographie.<br>– Einbeziehen der erarbeiteten Sequenzen.<br>– Die Choreographie so tanzen, wie das vermutlich die Frauen tun würden.                                                                                                                                                                         | Festigung.<br>Erweiterung.<br>Anregung von Phantasie und Kreativität.                                                                           |
| <i>Schlussteil</i><br>Hausaufgabe: Kurze schriftliche Selbstcharakteristik (anonym vor der nächsten Stunde).                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |

### 3. Doppelstunde: *Modern Dance; Kurz-Choreographien Modern Dance*

| Inhalt/Organisation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Theorie</b><br/>           Modern Dance: Modern Dance ist ein Bühnentanz, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA und in Deutschland entstand. Er galt als eine Alternative zu den Formen des Klassischen Balletts. Repräsentantinnen (neben anderen): Isadora Duncan; Martha Graham; Mary Wigman (Plakate mit charakteristischen Merkmalen des jeweiligen Tanzstils, s. S. 15).<br/>           Kurze Tanzsequenzen auf Youtube (s. Literaturhinweise, S. 10).</p>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Hauptteil 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Exercise.</li> <li>– Erweiterung: Elemente des Modern Dance.</li> <li>– Typische Elemente des Modern Dance (Üben in der Diagonalen).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– „Ballettstudio“: Pantomimische Darstellung einer Übungsszene an der Ballettstange.</li> </ul>                                                                                                                                         | <p>Vgl. vorige Stunde.<br/>S. 12.</p> <p>Musik: Gothan Project – Europa.</p> <p>Bewusstmachen des Unterschieds von Modern Dance zum Klassischen Ballett.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Hauptteil 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Modern Dance: Kurzchoreographie mit den erlernten Elementen (4 x 8 Zählzeiten; Gruppenarbeit – Zuordnung nach eigener Wahl zu einer der vorgestellten Tänzerinnen).</li> <li>– Darbietung der Ergebnisse: Beginn mit der Pantomime „Ballettstudio“, dann werden die erarbeiteten Sequenzen von den jeweiligen Gruppen nacheinander getanzt. Für den Abschluss der Einheit werden alle Teile zu einer Choreographie zusammengefügt (s. S. 13).</li> <li>– Choreographie der vorigen Stunde (s. S. 13).</li> </ul> | <p>Arbeitsaufträge:<br/>           Verwendet die Bewegungselemente aus der Diagonalen und dem Exercise und erstellt eine Kurzchoreographie von 4 x 8 Zählzeiten. Bringt die Eindrücke aus Film und Bildern mit ein.</p> <p><i>Isadora Duncan</i>: fließende, weiche Bewegungen, schwingende Bewegungen von der Körpermitte aus. Musik: Yann Thiersen – Rue de Cadaqués.</p> <p><i>Martha Graham</i>: kraftvolle, dramatische Bewegungen, Contraction – Release, kraftvolle, winkelige, bizarre Bewegungen. Musik: „Piraten der Karibik“ – He’s a pirate.</p> <p><i>Mary Wigman</i>: kräftige, ausdrucksstarke, ausladende Bewegungen. Musik: Renée Aubry – La grande cascade.</p> <p>Wiederholung und Festigung.</p> |
| <p><b>Hausaufgabe:</b> Arbeitsblätter mit Kurzbiografien der ausgewählten Tänzerinnen (s. Literaturhinweise).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 4. Doppelstunde: *Jazz Dance und HipHop; Kurz-Choreographie Jazz-Dance*

| Inhalt/Organisation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Hinweise |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p><b>Theorie</b><br/>           Der Jazztanz hat sich parallel zur Jazzmusik in Amerika entwickelt und geht auf die folkloristischen Tänze der Afroamerikaner zurück. Trotz der Vielfalt stilistischer Variationen (zum Beispiel Beat, Primitiv) lassen sich typische Bewegungsprinzipien erkennen: <i>Isolation, Polyzentrik, Spannung – Entspannung, Lokomotion, Motionen</i>.<br/>           HipHop ist ein neuerer Tanzstil, der etwa zwischen 1960 und 1970 in den Ghettos von New York zur Lenkung der Rivalitäten der Jugendbanden in gewaltfreie Bahnen entstanden ist. Zugleich ist er auch Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls.<br/>           Repräsentantinnen: Kartherine Dunham, Mia Michaels, Tabitha D’umo (Plakate wie vorige Stunde).<br/>           Kurze Tanzsequenzen auf Youtube (s. Literaturhinweise, S. 10).</p> |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hauptteil 1</b><br>– Exercise.<br>– Erweiterung: Elemente des Jazz Dance.<br>– Typische Elemente des Jazz Dance (Üben in der Diagonalen).<br>Erweiterung: Kanonartige Einsätze.                                                                                                                                       | Musik: Pussy Cat Dolls – Perhaps Perhaps ....<br>Musik: Michal Jackson – Man in the mirror.<br>2 x 8 Zählzeiten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Hauptteil 2</b><br>– Darstellung der Tänzerinnen der heutigen Stunde im „Freeze“.<br>– Jazz Dance: Kurzchoreographie (s. S. 14) mit den erlernten Elementen: 4 x 8 Zählzeiten (Gruppenarbeit, Zuordnung nach eigener Wahl zu einer der vorgestellten Tänzerinnen).<br>– Darbietung der Ergebnisse (s. vorige Stunde). | Ausgangsposition für die Kurzchoreographie.<br>Arbeitsaufträge:<br>Verwendet die Bewegungselemente aus der Diagonalen und dem Exercise und erstellt eine Kurzchoreographie von 4 x 8 Zählzeiten. Bringt die Eindrücke aus Film und Bildern mit ein.<br><i>Katherine Dunham</i> : schlangenartige Bewegungen, verführerische Bewegungen. Musik: Pussy Cat Dolls – Perhaps Perhaps Perhaps.<br><i>Mia Michaels</i> : Beziehungen zwischen den Tänzern, Geschichten erzählen, getanzte Alltagsbewegungen. Musik Basement Jaxx – Good Luck.<br><i>Tabita D’umo</i> : Eckige (Popping und Locking) im Gegensatz zu fließenden Bewegungen. Musik: Leona Lewis – Bleeding Love. |
| <b>Hausaufgabe:</b> Arbeitsblätter mit Kurzbiografien der ausgewählten Tänzerinnen (s. Literaturhinweise).                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

##### 5. Doppelstunde: In Anlehnung an das Tanztheater eigene Bewegungsfolgen erarbeiten

| Inhalt/Organisation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hinweise                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Theorie</b><br>Tanztheater bezeichnet eine Kunstform des Tanzes, die sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts herausbildete. Im Gegensatz zum klassischen Ballett mit seiner hoch stilisierten, traditionellen Bewegungssprache arbeitet das Tanztheater mit experimentellen Bewegungselementen und sucht nach genreübergreifenden neuen Formen für die tänzerische Darstellung. Dabei wird der theatralische Aspekt stark betont. Repräsentantin: Pina Bausch (Plakat, S. 17). |                                                                                                                                                         |
| <b>Einstimmung</b><br>Gehen (frei in der Halle):<br>– Vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen und auf 12 x 8 Zählzeiten unterschiedliche Levels einnehmen; am Ende der 12 Zählzeiten am Ausgangspunkt sein.<br>– Gehen wie ein Betrunkener (unkontrolliert), wie ein Model auf dem Laufsteg (geköstelt), wie ein Türsteher (energisch).<br>– In 2 x 8 Zählzeiten zu einem der Plakate mit bekannten Frauen (wie 2. Stunde) gehen.<br>– Zu den Plakaten passende Posen einnehmen.             | Musik: Gothan Projekt – Santa Maria del Buen Aire.<br>Pantomimische Darstellung.<br>Jede nimmt jeweils vier Posen ein.                                  |
| <b>Hauptteil</b><br>– Wiederholung der erarbeiteten Sequenzen.<br>– Zusammenführung der Einzelteile zur Gesamtchoreographie (s. S. 9): Selbständige Arbeit in Kleingruppen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Musik: Madonna, Justin Timberlake – 4 minutes;<br>Yann Tiersen – Rue de Cadaques.<br>Zwischenteile werden durch das Ticken einer Uhr markiert (s.S. 9). |

### Gesamt-Choreographie

|    |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Beginn: Ballettstange (keine Musik, stimmliche Begleitung)<br>Übergang                      |
| 2. | HipHop: Madonna & Timberlake – 4 minutes (Tabita D'umo)<br>Übergang                         |
| 3. | Jazz-Dance: Pussy Cat Dolls – Perhaps perhaps perhaps (Katherine Dunham)<br>Übergang        |
| 4. | Modern Dance/Jazz-Dance: Baseman Jaxx – Good Luck (Martha Graham, Mia Michaels)<br>Übergang |
| 5. | Modern Dance: Yann Tiersen – Rue de Cadaqués (Isadora Duncan)<br>Übergang                   |
| 6. | Jazz-Hip/Hop-Fusion: Pussy Cat Dolls – Perhaps ... (Tabita D'umo, Katherine Dunham)         |

### 6. Doppelstunde: Abschluss-Choreographie

| Inhalt/Organisation                                                                                                                                                                                                                                    | Hinweise                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorgaben zur Benotung</b><br>Alle beginnen mit der Ballettszene und müssen Anfang und Schluss tanzen. Dazu kommen verbindlich zwei der selbsterarbeiteten Sequenzen nach eigener Wahl, alle sind erlaubt.<br>Bewertungskriterien (nach KLINGE 2010) |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | sehr gut    gut    zufriedenstellend    wenig bis nicht gelungen                      |
| Übereinstimmung v. Musik u. Bewegung                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| Bewegungsideen und -vielfalt                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
| Bewegungsausführung                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| Stimmigkeit von Absicht u. Umsetzung                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| <b>Einstimmung</b><br>Exercise mit allen Ergänzungen (Vgl. S. 11 - 13).                                                                                                                                                                                | Musik: Seal – Let me roll.                                                            |
| <b>Hauptteil</b><br>– Wiederholung aller Choreographie-Sequenzen.<br>– Darbietung der Gesamtchoreographie (gruppenweise).                                                                                                                              | Vgl. vorige Stunde.<br>Gerade nicht Beteiligte schauen zu, fotografieren oder filmen. |
| <b>Schluss</b><br>Schriftliche Schülerbefragung.                                                                                                                                                                                                       | Resümee und Feedback.                                                                 |

### Ergebnisse

Bei der abschließenden Vorführung wollten alle Schülerinnen alle Choreographieteile tanzen, gaben aber zuvor ihre Bewertungsschwerpunkte an. Dabei bevorzugten die Mädchen mit Tanzerfahrung die eher anspruchsvolleren Sequenzen aus dem Jazz-Dance, die weniger Erfahrenen die Teile aus dem Modern Dance mit den offeneren Elementen. Bei allen ließ sich feststellen, dass sie die Intention der Unterrichtseinheit verstanden hatten.

Den Schülerinnen selbst hatte das Unterrichtsvorhaben „sehr gut“ oder „gut gefallen“. Das Anspruchsniveau fanden sie angemessen. Die Auswahl der Tanzstile und der zugehörigen Repräsentantinnen fand ebenso ihre Zustimmung wie die Wahl der Musikstücke. Alle würden eine solches Thema auch für anderen Klassen empfehlen.

#### *Literaturhinweise*

- BECK, P./MAIBERGER, S. (2005). *Gymnastik Basics*. Aachen: Meyer & Meyer.
- FRITSCH, U. (Hrsg.). (1994). *Tanzen – Ausdruck und Gestaltung*. Griedel: Afra.
- GÜNTHER, D. (2005). *Jazz-Dance* (neu bearbeitet von FREGE, J.). Berlin: Henschel.
- KLINGE, A. (2010). *Tanz, Tanzstücke und Gestaltung bewerten*. In: *sportunterricht* 59/8. Schorndorf: Hofmann.
- PAPE-KRAMER, S. (2004). *Crossover-Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- SCHMIDT, J. (2002). *Tanzgeschichte des 20. Jahrhunderts in einem Band*. Berlin: Henschel.
- ROSENBERG, C. (1987). *Gymnastik/Tanz*. Konstanz: Universitätsverlag.

#### *Beispielfilme von Youtube*

- <http://www.youtube.com/watch?v=W23MYjH92co> (Kathrin Dunham – stormy weather)
- <http://www.youtube.com/user/inexpressive79#p/f> (Mia Michaels - Calling you)
- <http://www.youtube.com/watch?v=EimHVx511eQ> (Tabita D´umo – bleeding love)
- <http://www.youtube.com/watch?v=PkRTJfleH2Y> (Martha Graham – Clytemnestra)
- <http://www.youtube.com/watch?v=Tp-Z07Yc5oQ&feature=related> (M. Wigman – Witch Dance)
- <http://www.youtube.com/watch?v=CTLds8tcC8c&feature=related> (Isadora Duncan – Tribute)

## Materialien

### Exercises

Musikvorschläge:

Michael Jackson – Black or white; Oceana – Cry cry cry; Stromae – Alors en dance; Sarah McLachlan – Angel;  
Yann Thiersen – Klavier; James Morrison – You give me something.

| I (Lockern)    |                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Zählzeit       | Übung                                                                                                                                                                                                                                  | Wdh |
| 1-4            | Mit geschlossenen Beinen (Füße parallel) Knie beugen, Arme hängen. Strecken.                                                                                                                                                           | 8 x |
| 5-8            | Mit schulterbreit geöffneten Beinen Knie beugen, Arme hängen.                                                                                                                                                                          | 8 x |
| 1-2            | Rechte Schulter nach hinten rotieren.                                                                                                                                                                                                  | 4 x |
| 3-4            | Linke Schulter nach hinten rotieren.                                                                                                                                                                                                   | 4 x |
| 5-6            | Rechte Schulter nach vorne rotieren.                                                                                                                                                                                                   | 4 x |
| 7-8            | Linke Schulter nach vorne rotieren.                                                                                                                                                                                                    | 4 x |
| 1-4            | Roll-down.                                                                                                                                                                                                                             | 1 x |
| 1-8            | Plié, Strecken.                                                                                                                                                                                                                        | 2 x |
| 1-4            | Roll-down.                                                                                                                                                                                                                             |     |
| 1-4            | Kopf rechts - Mitte - links – Mitte.                                                                                                                                                                                                   | 2 x |
| 5-8            | Kopf vor - Mitte – rück.                                                                                                                                                                                                               | 2 x |
| 1-4 / 5-8      | Kopf rollen, nach rechts beginnen; Kopf rollen, nach links beginnen.                                                                                                                                                                   | 1 x |
| 1-4            | Roll-down.                                                                                                                                                                                                                             |     |
| 1-4            | Plié, Strecken.                                                                                                                                                                                                                        | 2 x |
| 1-4            | Roll-up.                                                                                                                                                                                                                               | 1 x |
| 1-8            | 1. Position, Füße auswärts: Arme über die Seiten nach oben führen, dabei Relevé, Arme in die Waagrechte, Gewicht auf das rechte Bein, dann Gewicht auf das linke Bein (4x8 halten).                                                    | 4 x |
| 1-4            | Arme über den Boden schwingen, dann vor dem Körper gekreuzt ausschwingen.                                                                                                                                                              | 1 x |
| 1-8            | 1. Position, Füße auswärts: Arme über die Seiten nach oben führen, dabei 4x absetzen und Relevé.                                                                                                                                       | 2 x |
| 1-4            | Arme über die Seiten nach unten führen, dabei 4x absetzen und Relevé.                                                                                                                                                                  | 1 x |
| 5-8            | Eine schulterbreite Position einnehmen ( <i>Fortführung in II</i> ) .                                                                                                                                                                  | 2 x |
| II (Vordehnen) |                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Zählzeit       | Übung                                                                                                                                                                                                                                  | Wdh |
| 1-8            | Füße auswärts: Arme horizontal zum Boden führen; rechter Arm zieht im langen Weg rechts über Kopf nach links (rechte Körperflanke dehnen) und zurück.                                                                                  | 4 x |
| 1-8            | Die Bewegung links wiederholen (die Beine hüftbreit).                                                                                                                                                                                  | 4 x |
| 1-8            | <i>Erweiterung:</i> Am Punkt der maximalen Dehnung den Arm weiter nach unten führen; Plié, den linken Arm über rechts weiter schwingen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Bewegung mit links wiederholen (Beine hüftbreit). | 2 x |
| 1-4            | Roll-down.                                                                                                                                                                                                                             |     |
| 1-4            | Plié, Strecken,                                                                                                                                                                                                                        | 2 x |
| 5-8            | Plié, rechtes Bein am Fußgelenk umfassen und dehnen.                                                                                                                                                                                   |     |
| 1-8            | Über die Mitte zum linken Bein; linkes Bein am Fußgelenk umfassen und dehnen.                                                                                                                                                          |     |
| 1-4            | Roll-up.                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 1-4            | 1. Position: Tandues nach vorne, rechts, hinten, rechts (jeweils 4 Zählzeiten); Tandues nach vorne, links, hinten, links (jeweils 4 Zählzeiten).                                                                                       | 4 x |
| 1-4            | 1. Position: Arme nach oben, Beine: Plié (tiefe Körperhaltung).                                                                                                                                                                        | 4 x |
| 1-8            | Rechtes Bein nach hinten strecken, linkes Bein angewinkelt, (die beweglicheren Schülerinnen können bei dieser Übung die Ellenbogen auf den Boden legen); weitere 8 Zählzeiten halten.                                                  | 1 x |
| 1-8            | Vorderes Bein strecken und den Oberkörper zum linken Bein ziehen; weitere 8 Zählzeiten halten.                                                                                                                                         | 1 x |
| 1-4            | Wieder in die vorherige Position zurückkehren.                                                                                                                                                                                         | 1 x |
| 1-4            | Das hintere Bein an das vordere Bein ziehen und beide Beine strecken.                                                                                                                                                                  | 1 x |
| 1-8            | Rechtes Bein nach hinten strecken, linkes Bein; weitere 8 Zählzeiten halten.                                                                                                                                                           | 1 x |
| 1-8            | Vorderes Bein strecken und den Oberkörper zum rechten Bein ziehen; weitere 8 Zählzeiten halten.                                                                                                                                        | 1 x |
| 1-8            | Rechtes Bein am Boden entlang in den gestreckten Sitz führen und das linke Bein nachziehen, Füße point ( <i>Fortführung in III</i> ).                                                                                                  | 1 x |

| III (Kräftigen) |                                                                                                                                                                                                         |     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Zählzeit        | Übung                                                                                                                                                                                                   | Wdh |
| 3 x 1-8         | Sit-Ups (Beine angewinkelt, Arme hinter den Kopf): jeweils 8x nach vorne, 8x nach rechts, 8x nach links.                                                                                                | 2 x |
| 1-8             | Sit-Ups (Beine angewinkelt, Arme seitlich abspreizen): Übung wiederholen.                                                                                                                               | 2 x |
| 1-8             | Sit-Ups (Beine angewinkelt, Arme gestreckt halten) Übung wiederholen.                                                                                                                                   | 2 x |
| 1-8             | Arme vor dem Körper gestreckt halten, in 4 Zählzeiten nach oben ziehen; in 4 Zählzeiten den Oberkörper wieder absenken, dabei die Arme auf jede Zählzeit nach rechts und links führen.                  | 6 x |
| 1-4             | Unterarme aufstützen und die Beine gestreckt nach oben führen (4 Zählzeiten),                                                                                                                           | 6 x |
| 5-8             | in der gleichen Haltung die Beine auf je eine Zählzeit kreuzen und senken.                                                                                                                              |     |
| 1-8             | In die Bauchlage wechseln.                                                                                                                                                                              | 1 x |
| 1-8             | Arme von vorne gestreckt nach hinten ziehen, dabei den Oberkörper anheben und die Bewegung zurückführen.                                                                                                | 4 x |
| 1-8             | Unterarmstütz: 8 Zählzeiten halten.                                                                                                                                                                     | 2 x |
| 1-8             | Unterarmstütz: 8 Zählzeiten halten, rechtes Bein anheben.                                                                                                                                               |     |
| 1-8             | Unterarmstütz: 8 Zählzeiten halten, linkes Bein anheben.                                                                                                                                                |     |
| IV (Dehnen)     |                                                                                                                                                                                                         |     |
| Zählzeit        | Übung                                                                                                                                                                                                   | Wdh |
|                 | Ausgangsposition: Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen.                                                                                                                                          |     |
| 1x8             | Rumpfvorbeuge, mit den Händen die Füße berühren (4 Zählzeiten), 2 Zählzeiten noch weiter nach vorne, 2 Zählzeiten wieder zurücklegen.                                                                   | 4 x |
| 2x 1-8          | Varianten des Dehnens:<br>Füße parallel point, flex,<br>Füße auswärts point, flex.                                                                                                                      | 1 x |
| 2x 1-8          |                                                                                                                                                                                                         |     |
| 1-8             | Beim Wiederholen der Übung die Arme an Brust und Gesicht vorbei nach vorne führen.                                                                                                                      |     |
| 1-8             | Füße an den Körper ziehen; Knie zum Boden drücken (Rücken gerade).                                                                                                                                      | 1 x |
| 1-8             | Beine spreizen (Rücken gerade, Hüfte verschieben), Arme vorn; Füße: Point.                                                                                                                              | 2 x |
| 1-8             | Position halten, rechten Arm zieht im langen Weg rechts über Kopf nach links, dabei wird die maximale Dehnung beibehalten,                                                                              | 4 x |
| 1-8             | Position halten, rechter Arm im langen Weg links über Kopf nach rechts ziehen, (maximale Dehnung beibehalten); Arm zurückführen; Wiederholung links.                                                    | 4 x |
| 1-8             | Ausgangsposition: Oberkörper um eine Vierteldrehung drehen und den Oberkörper erst zum linken Bein ziehen, dann zum rechten.                                                                            | 1 x |
| 2 x 1-8         | Ausgangsposition: Oberkörper nach vorne führen, Verlängerung durch die Arme, Rücken gerade, Füße flex: 2x8 Zählzeiten halten; Oberkörper aufrichten.                                                    | 2 x |
| 1-8             | Mit dem linken Arm hinter dem Rücken aufstützen, rechter Arm führt eine Halbkreisbewegung von unten nach oben aus, die im Stütz auf dem linken Arm endet. Gesäß vom Boden anheben. Wiederholung rechts. | 1 x |
| 2 x 1-8         | Ausgangsposition: Oberkörper nach vorne führen, Verlängerung durch die Arme, Rücken gerade, Füße flex: 2x8 Zählzeiten halten; Oberkörper aufrichten.                                                    | 1 x |
|                 | Beine zusammenführen und ausschütteln.                                                                                                                                                                  |     |

### Tanzstiltypische Erweiterungen des Exercise

| Modern Dance (Musik: Seal – Let me roll)                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Isadora Duncan:                                                                           | <i>Zu Teil I, Relevé:</i> Armbewegungen variieren (z. B. „runde“, „gestreckte“ Arme).<br><i>Zu Teil I, Lockern:</i> Arme von vorn-unten nach oben schwingen, im höchsten Punkt halten, durch Relevé betonen; Arme ausschwingen, im tiefsten Punkt halten, dazu Plié.                                                              |
| Martha Graham:                                                                            | <i>Zu Teil IV, Dehnen:</i> Arme im Spreisitz in V-Form nach oben führen; Ellbogen nach unten ziehen, geschlossene Hände zeigen dabei nach oben. Oberkörper: Contraction, Füße: angewinkelt. Release: Oberkörper und Beine strecken (6 x wiederholen).                                                                             |
| Jazz Dance (Musik: Pussy Cat Dolls – Perhaps Perhaps Perhaps; Basement Jaxx – Good Luck), |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Katherine Dunham:                                                                         | <i>Zu Teil IV, Dehnen:</i> Vor Lockerung: Isolationsbewegung (1-8): Hüfte nach vorn – nach rechts – nach hinten – nach links – nach vorn bewegen, 1 x nach rechts kreisen. Wiederholen nach vorn- nach links – nach hinten – nach rechts, 1 x nach links kreisen.                                                                 |
| Mia Michaels:                                                                             | <i>Zu Teil II, Vordehnen:</i> Nach den Tandues (1-8): Arch (= Blick und Brust nach oben richten, Arme über dem Kopf öffnen und wieder senken) – Körper in gebückte Haltung (Arme führen) bringen, langsam aufrichten (Kopf führt, Blick nach vorn); Emotionen in Posen ausdrücken (jeweils 1-8): z.B. Trauer, Freude, Angst, Wut. |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HipHop</b> (Musik: Leona Lewis – Bleeding Love) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tabita d'Umo:                                      | Isolationsbewegungen von Schulter, Hüfte und Kopf intensivieren.<br>Zu Teil I, Lockern: Schrittkombinationen: Schritt rechts – links kreuzt hinten – Tipp; Wiederholung nach links. Sprung: rechts kreuzt vor links – halbe Drehung; links wiederholen. Große Schritte nach rechts und links mit Anstellen des anderen Fußes (je 1 Zählzeit). |

### **Tanzstiltypische Bewegungen in der Diagonalen**

|                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modern Dance</b> (Musik: Gothan Project – Epoca) |                                                                                                                                                                                                 |
| (1)                                                 | Gehen: Aufrecht auf halber Spitze; in gebückter Körperhaltung; rückwärts.                                                                                                                       |
| (2)                                                 | Falls / Recovery: 4 Schritte, rechts beginnend (1-4); Stand rechts, Arme formen ein „V“ (5); Arme nach unten fallen lassen, dabei Plié in Schrittstellung (6-8); Aufrichten (1-4). Wiederholen. |
| (3)                                                 | Contraction / Release: 4 Schritte gehen, rechts beginnend (1-4); Contraction, dabei Arme wie eine Schaufel über dem Kopf (5,6); Release, Arme seitlich (5-8).                                   |
| (4)                                                 | 4 Schritte gehen, rechts beginnend (1-4); Pivot Turn, Armbewegungen selbst gestalten.                                                                                                           |

|                                                                                                  |                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jazz Dance</b> (Musik: Pussy Cat Dolls – Perhaps Perhaps Perhaps; Basement Jaxx – Good Luck). |                                                                                                |
| (1)                                                                                              | Gehen: Aufrecht auf halber Spitze; Pas de Bourrée; 4 Schritte, rechts beginnend, – Pivot Turn. |
| (2)                                                                                              | „Snake“: 4 Schritte, rechts beginnend (1-4); „Snake“ (5,6); Arme über dem Kopf kreuzen (7,8).  |
| (3)                                                                                              | Gehen (paarweise): selbstbewusst, unsicher, wütend, müde, ....                                 |

|                                                  |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HipHop</b> (Musik: Basement Jaxx – Good Luck) |                                                                                                                                                 |
| (1)                                              | 4 Schritte, rechts beginnend, (1-4); Step Touch (5-8).                                                                                          |
| (2)                                              | Schrittstellung (rechts vorn), Knie leicht beugen, dabei mit den Armen in weitem Bogen zum Boden führen (1-4), aufrichten (5,6); Locking (7,8). |
| (3)                                              | (1) und (2) wiederholen.                                                                                                                        |

### **Choreographien**

**HipHop** (Musik: Madonna, Justin Timberlake: 4 minutes; Petey Pablo: Show me the money; Leona Lewis – Bleeding Love; Pitbull – I know you want me)

| Zählzeit | Bewegungsbeschreibung                                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,2,     | 2 Schritte, rechts beginnend.                                                                  |
| 3,4      | 2 weitere Schritte, dabei die Arme vor dem Körper kreuzen und wieder öffnen.                   |
| 5        | Schritt rechts nach vorn, der rechten Arm wird oben, dann nach vorn führen.                    |
| 6        | 1/2 Drehung rechts, Arm nach hinten führen, rechten Fuß hinten aufsetzen (Blick nach hinten).  |
| 7        | Schritt links nach hinten, linken Arm nach oben führen.                                        |
| 8        | 1/2 Drehung links, Arm wieder nach vorne führen, linken Fuß vorne aufsetzen (Blick nach vorn). |
| 1        | Rechts Kick nach vorn, Arme horizontal zum Boden vor dem Körper kreuzen.                       |
| 2        | In den Hockstand springen.                                                                     |
| 3,4      | In den hüftbreiten Stand springen, Arme gestreckt neben dem Körper.                            |
| 5-8      | Vier Schritte im Kreis gehen.                                                                  |
| 1,2      | Slide auf den Boden, rechtes Knie führt.                                                       |

**Modern Dance** (Musik: Yann Tiersen – Rue de Cadaqués; Renée Aubry – La grande cascade; Soundtrack „Piraten der Karibik“ – He's a pirate)

| Zählzeit | Bewegungsbeschreibung                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-4      | Hüftbreite Stellung, Blick nach vorne, die Hände mit Handrücken an den Körperflanken hochführen und in einer V-förmige Haltung über dem Kopf halten. |
| 5,6      | Gestreckte Arme nach rechts wiegen, das rechte Bein beugen, das linke gestreckt halten und zur Mitte zurückkommen, kleine Bewegung.                  |
| 7,8      | Gestreckte Arme nach links wiegen, das linke Bein beugen, das rechte gestreckt halten und zur Mitte zurückkommen, kleine Bewegung.                   |
| 1,2      | Gestreckte Arme nach rechts wiegen, das rechte Bein beugen, das linke gestreckt halten und zur Mitte zurückkommen, große Bewegung.                   |
| 3,4      | Gestreckte Arme nach links wiegen, das linke Bein beugen, das rechte gestreckt halten und zur Mitte zurückkommen, große Bewegung.                    |
| 5,6      | Einen kleinen Kreis mit den Armen über dem Kopf über die rechte Seite beschreiben.                                                                   |
| 7        | Arme öffnen und Oberkörperkreis.                                                                                                                     |
| 8        | Oberkörper nach rechts fallen lassen und die Arme gestreckt horizontal zum Boden halten.                                                             |

|     |                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,2 | Chassé rechts.                                                                                                                             |
| 3,4 | Chassé links.                                                                                                                              |
| 5,6 | Schritt rechts in die Diagonale auf halber Spitze, links kreuzt hinten, Schritt rechts, rechten Arm nach oben und in die Diagonale führen. |
| 7,8 | Schritt links in die Diagonale auf halber Spitze, rechts kreuzt hinten, Schritt links, rechten Arm nach oben und in die Diagonale führen.  |

Jazz Dance (Musik: Basement Jaxx Feat / Lisa Kekaula – Good Luck; Pussy Cat Dolls – Perhaps Perhaps  
Pussy Cat Dolls – When I grow up; Michael Jackson – Man in the mirror)

| Zählzeit | Bewegungsbeschreibung                                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -        | Ausgangsstellung: Im Sitzen beide Beine angewinkelt, linkes Bein vorne, der Oberkörper und der Kopf sind auf das linke Bein abgesenkt, beide Arme sind im rechten Winkel auf den Boden aufgestellt. |
| 1, 2     | Rechter Arm weist nach oben, Hüfte vom Boden heben; in die Ausgangsposition zurück.                                                                                                                 |
| 3        | Auf das Gesäß wechseln, die Arme stützen auf dem Boden.                                                                                                                                             |
| 4        | Im Sitzen Battement mit rechts, das linke Bein ist weiterhin abgewinkelt.                                                                                                                           |
| 5,6      | Aufstehen, Blick nach rechts.                                                                                                                                                                       |
| 7,8      | Schrittdrehung über die linke Schulter, 3 Schritte, links beginnt, in eine tiefe Körperhaltung in Schrittstellung fallen.                                                                           |
| 1,2      | Aufrichten, die rechte Schulter 2 x hochziehen (1 und), mit dem linken Arm „wie Öffnen einer Tür“ eine Bewegung mit dem gestreckten linken Arm ausführen.                                           |
| 3,4      | Schritt links, Schritt rechts.                                                                                                                                                                      |
| 5,6      | Schulterbreit stehen, die Hände gefaltet nach vorne weisen.                                                                                                                                         |
| 7,8      | Kopf nach hinten, Kopf nach vorne.                                                                                                                                                                  |

## 2. Doppelstunde: Bekannte Frauen

|                                                                                     | Sicht der Schülerinnen<br>(Beispiele)                                                                                                                                |                                                                                     | Sicht der Schülerinnen<br>(Beispiele)                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Mutter Theresa <ul style="list-style-type: none"> <li>alt</li> <li>gläubig</li> <li>hilfsbereit</li> <li>liebvoll</li> <li>freundlich</li> </ul>                     |   | Michelle Obama <ul style="list-style-type: none"> <li>öffentlich präsent</li> <li>intelligent</li> <li>elegant gekleidet</li> <li>gebildet</li> </ul> |
|  | Angela Merkel <ul style="list-style-type: none"> <li>zielstrebig</li> <li>erfolgsorientiert,</li> <li>engagiert,</li> <li>bieder gekleidet</li> <li>ernst</li> </ul> |  | Madonna <ul style="list-style-type: none"> <li>arrogant</li> <li>fühlt sich jung</li> <li>sexy</li> <li>meint, sie habe Muttergefühle</li> </ul>      |
|  | Lady Gaga <ul style="list-style-type: none"> <li>bunt</li> <li>selbstbewusst</li> <li>verrückt</li> <li>krass</li> <li>extravagant</li> </ul>                        |  | Dita von These <ul style="list-style-type: none"> <li>elegant</li> <li>hübsch</li> <li>modisch</li> <li>eigen</li> <li>sexy</li> </ul>                |

### 3. Doppelstunde: Repräsentantinnen des Modern Dance



**Isadora Duncan (1877 – 1927)**

Schwerpunkte ihres Tanzstils:

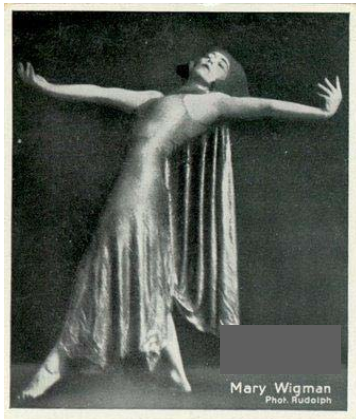
- das Entdecken der Körpermitte,
- Wellenbewegungen des Körpers,
- Gesten,
- schwingende Bewegungen.



**Martha Graham (1894 – 1991)**

Schwerpunkte ihres Tanzstils:

- Contraction – Release,
- kraftvolle, winkelige, bizarre Bewegungen,
- Annäherung an das Klassische Ballett,
- klare Linienführung.



**Mary Wigman (1886 – 1973)**

Schwerpunkte ihres Tanzstils:

- Erst Solochoreographien, dann Gruppenchoreographien bis hin zu Massenchoreographien (Olympische Spiele),
- lässt sich im Gegensatz zu Martha Graham nicht mehr Richtung Ballett zwingen, ihr Tanzstil bleibt nach wie vor frei von allen „Technikkorsetts“,
- ermutigt ihre Schüler ihren eigenen Stil, ihre Persönlichkeit in ihren Tanz einbringen.

#### 4. Doppelstunde: Repräsentantinnen des Jazz Dance und des HipHop



**Karherine Dunham** (1909 – 2006)

Schwerpunkte ihres Tanzstils:

- Mischung aus Exotik und Vertrautem, Kühnheit und Kalkül, Kunst und Erotik,
- Roll- und Schlingerbewegungen, des sich schlangenartig bewegenden Körpers,
- Sprungserien: „Shango“ ein an das ekstatische Voodoo-Ritual angelehntes Bewegungselement.



**Mia Michaels** (geb. 1966)

Schwerpunkte ihres Tanzstils:

- emotionale Szenen, oftmals in Form einer Geschichte,
- dramatische Beziehungen zwischen den Tänzern,
- Vielseitigkeit tänzerischer Bewegungen in oftmals unerwarteten Bewegungen und Themen.



**Tabitha D'umo** (geb. 1968)

Schwerpunkte ihres Tanzstils:

- HipHop als vielseitigen Tanzstil etablieren,
- die gegebene Musik mit dem Tänzer verbinden,
- Emotionen im HipHop darstellen,
- aber auch die klassischen HipHop Elemente (harte Bewegungen, Popping, Locking etc.) einbeziehen.

## 5. Doppelstunde: Tanztheater (Ergänzung)



### **Pina Bausch (1940-2009)**

Bausch verband erstmals den Tanz mit den Genres Gesang, Pantomime, Artistik, Schauspiel zu einer neuen Kunstgattung. Die herkömmliche Handlungsstruktur löste sie in einzelne Szenen auf und verknüpfte sie mittels Collage und Montage in thematische Zusammenhänge.

### **Glossar**

*Battement* = „Schlagen“ des gestreckten Beines nach oben. Diese Bewegung kann nach vorne, zur Seite oder nach hinten ausgeführt werden.

*Bouncen* = Auf- und Abbewegung aus der Körpermitte, die mehr oder weniger ausgeführt werden kann.

*Chassé* = Nachstellschritt nach vorn oder zur Seite,

*Contraction* = Zusammenbringen des Rippenbogens und der Hüfte.

*Contraction-Release*: = Prinzip der Ein- und Ausatmung: Daraus Technik Zusammenziehen/Lösen.

*Fall / Recovery* = Prinzip der Schwerkraft: Daraus resultiert die Technik Fall/Recovery.

*Flex* = angezogener Fuß vs. *Point* = gestreckter Fuß.

*Freestyle* = eine Tanzart, die an keinen bestimmten Stil gebunden ist und den individuellen Stil unterstreicht.

*Freeze* = abschließende Bewegung in einer Position, die wie ein eingefrorenes Verweilen in der Bewegung aussieht. Oft als Abschlussposition nach mehreren Elementen benutzt.

*Isolations (Isolationstechnik)* = Das Prinzip der Isolation ist das wichtigste und charakteristischste Prinzip des Jazz-Dance. Im Gegensatz zu europäischen Standardtänzen oder Klassischem Ballett, bei denen eine möglichst ganzheitliche Bewegung des Körpers angestrebt wird, werden hier einzelne Körperteile isoliert bewegt.

*Levels* = die Unterscheidung in einer Choreographie zwischen bodengebundenen Elementen, Elementen auf mittleren Level (stehend) und dem hohen Level (Sprünge).

*Moves* = (engl.) Bewegungen. Bezeichnung für ein tänzerisches Element beim HipHop.

*Pencil-Turn* = Drehung auf gestrecktem Bein, Die Arme werden dabei angehoben.

*Pas de bourrée* = Schritt rechts zurück, links zur Seite, rechts vor (kurz – kurz – lang).

*Plié* = die Knie-, Fuß- und Hüftgelenke werden in den verschiedenen Positionen (1. Position: Ferse an Ferse, Fußspitzen zeigen nach außen; 2. Position: Fersen im Abstand von etwa einer Fußlänge) gebeugt (je nach Grad der Beugung „Demi“- oder „Grand-Plié“); der Oberkörper bleibt aufrecht.

*Polyzentrik* = bei der so genannten Polyzentrik des afrikanischen Tanzes wird der Körper in mehrere Zentren unterteilt, die räumlich und rhythmisch unabhängig voneinander eingesetzt werden. Bewegen sich diese in die entgegengesetzte Richtung, spricht man von Opposition, bewegen sie sich in die gleiche Richtung spricht man von Parallelismus.

*Popping und Locking* = die Bewegung wird „mechanisch“, ähnlich einem Roboter (Muskelkontraktion und -entspannung), ausgeführt. Er entwickelte sich in den frühen 1970er Jahren.

*Release* = Überstrecken des Körpers.

*Relevée* = Stehen auf halber Spitze.

*Roll up* = Oberkörper aufrollen.

*Slide* = ein Schritt beim HipHop, indem man sich von etwas Imaginärem wegdrückt oder heranzieht.

*Tandue* = der Fuß schleift am Boden nach vorne zur Seite oder nach hinten und wird am äußersten Punkt gestreckt (point).

## **„Bollywood-Dance“ –**

*ein Modetanz in der Eingangsklasse eines Wirtschaftsgymnasiums*

### **Einleitung**

„Bollywood-Dance“, bekannt aus den sogenannten Bollywood-Filmen, ist eine Mischung aus Elementen des indischen Tempeltanzes, HipHop und Flamenco. Er erlaubt auch zur Erhöhung der konditionellen Belastung das Einbeziehen von Formen aus Aerobic und Step-Aerobic.

Verzichtet man auf Akrobatikeinlagen, ist diese Tanzform im Vergleich zu Jazztanz oder Modern Dance nicht sehr anspruchsvoll und daher als „Einstieg“ für Tanzunerfahrene und Gruppen mit recht unterschiedlichem Leistungsniveau geeignet.

Dabei lässt sich der Lernprozess so gestalten, dass die Schüler weitgehend selbständig in Kleingruppen entsprechend ihres persönlichen Lerntempos Schritte und Schrittkombinationen erarbeiten und zu eigenen Tanzsequenzen zusammenstellen können.

Im vorliegenden Unterrichtsversuch in einer neu zusammengesetzten Eingangsklasse eines Wirtschaftsgymnasiums wurden durch dieses Vorgehen auch positive Auswirkungen auf die Entwicklung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Lerngruppe erwartet.

### **Lerngruppe und Rahmenbedingungen**

Die Lerngruppe bestand aus 24 Schülerinnen der Eingangsklasse (11) eines Wirtschaftsgymnasiums. Die Mädchen kamen aus verschiedenen Schulen der Umgebung und hatten dementsprechend recht unterschiedliche Vorkenntnisse. Einige verfügten über Tanzerfahrungen aus außerschulischer Betätigung, die sie auch in das Unterrichtsgeschehen einbrachten.

Der Sportunterricht fand in einem Teil einer Doppelhalle mit ausreichender Geräteausstattung, u.a. Step-Aerobic-Brettern, statt.

Nach Abzug der Wegzeiten blieben von der Doppelstunde noch ca. 75 Minuten übrig. Die gesamte Einheit umfasste fünf Doppelstunden.

### **Durchführung des Unterrichts**

#### **1. Doppelstunde: Aerobic; Step-Aerobic**

| Inhalt/Organisation                          |             | Hinweise         |                  |
|----------------------------------------------|-------------|------------------|------------------|
| Einstimmung                                  |             |                  |                  |
| Step-Aerobic-Verbindung (Musik ca. 135 bpm): |             |                  |                  |
| 1. Marching                                  | 5. 2 Basic  | 6. Marching      | Knee lift links  |
| 2. 8 Basic                                   | 2 Tep up    | 7. Basic rechts  | Basic rechts     |
| 8 Tep up                                     | 2 Knee lift | Tep up rechts    | Kick rechts      |
| 3. 4 Basic                                   | 2 Kick      | Basic links      | Basic links      |
| 4 Tep up                                     | 2 Basic     | Tep up links     | Kick links       |
| 4 Knee lift                                  | 2 Tep up    | Basic rechts     | 8. 7 wiederholen |
| 4 Kick                                       | 2 Knee lift | Knee Lift rechts |                  |
| 4. 3 wiederholen                             | 2 Kick      | Basic links      |                  |

|                                                                                                                   |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hauptteil</b><br>– Aerobic-Elemente (paarweise).<br>– Zusammenstellen eines Bewegungsablaufs.<br>– Darbietung. | Selbständiges Arbeiten an Stationen (s.u.).<br>Auswahl durch Ziehen von je 4 Aerobic-Karten. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

Stationskarten (Arbeitsform: Anhang [1]; S. 23)

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Station 1:</b><br><i>Marching:</i> „Marschieren“ auf der Stelle mit beton-tem Armeinsatz.<br><i>Walk:</i> „Marschieren“ im Raum (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, im Kreis).<br><i>Heel Dig:</i> Fersen abwechselnd auftippen. | <b>Station 2:</b><br><i>Step Touch:</i> Aus dem Marschieren einen Fuß nach rechts setzen, den zweiten mit der Spitze kurz antippen und wieder zurücksetzen.<br><i>Double Step Touch:</i> Dasselbe, rechts und links im Wechsel (4 Schläge). |
| <b>Station 3:</b><br><i>Twist Jump:</i> 1/4-Drehung im Sprung mit geschlossenen Füßen: rechts, links, rechts, links.<br><i>In-Out:</i> Rechter Fuß nach rechts, linker Fuß nach links, rechter Fuß zur Mitte, linker Fuß ran.              | <b>Station 4:</b><br><i>Side to Side:</i> Rechts nach rechts, links auf-tippen, links aufsetzen, rechts auftippen.<br><i>Leg Curl:</i> Dasselbe, statt aufzutippen, den Unterschenkel anwinkeln.                                            |
| <b>Station 5:</b><br><i>Scoop:</i> Sprung rechts schräg vor, links ran, beid-beinig landen, dasselbe links.<br><i>V, Step:</i> Die ersten beide Schritte vorwärts weit setzen, die letzten beiden rückwärts eng setzen.                    | <b>Station 6:</b><br><i>Pivot Turn:</i> Rechts eng vor, 1/2, Drehung auf den Zehenballen, belasten, rechts ran (vgl. Sternschritt).<br><i>Walk:</i> s.o.                                                                                    |
| <b>Station 7:</b><br><i>Grapevine:</i> Kreuzschritt: seit, rück, kreuz, seit, kreuz, ran (auch mit Drehung).<br><i>Lunge:</i> Ausfallschritt: rechts schräg zurück, rechts ran, links schräg zurück, links ran.                            | <b>Station 8:</b><br><i>Knee Lift:</i> Knie gebeugt nach vorne oder zur Seite bis ca. Hüfthöhe anheben.<br><i>Kick:</i> Fuß weich nach vorn „kicken“: rechts-links im Wechsel; auch im Sprung.                                              |
| <b>Station 9:</b><br><i>Jumping Jack:</i> „Hampelmann“.                                                                                                                                                                                    | <b>Station 10:</b><br><i>Mambo:</i> rechts vor, links anheben, links be-lasten, rechts anheben, rechts rück, links ran.                                                                                                                     |
| <b>Station 11:</b><br><i>Grapevine</i> mit Drehung (s. o.).<br><i>Lunge</i> (s. o.).                                                                                                                                                       | <b>Station 12:</b><br><i>Step Touch</i> (s. o.).<br><i>Double Step Touch</i> (s. o.).                                                                                                                                                       |

## 2. Doppelstunde: Basiskombination Bollywood-Dance

| Inhalt/Organisation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Einführung</b><br>Zur Geschichte des Bollywood-Dance:<br>Bollywood-Dance wurde aus den Tänzen indischer Tempeltänzerinnen und den Volkstänzen der Bau-ern und Fischer entwickelt. Er entstand in den Filmstudios von Bombay. Traditionelle Tänze dienen hier als Basis und werden mit einer Vielzahl europäischer und arabischer Elemente vermischt. Er ist eigentlich Tanztheater, das nicht nur Geschichten, sondern auch Gefühle darstellen möchte.<br>Bewegungsmerkmale:<br>Akzentuierter Hüft-, Kopf- und Fußaufsatz; betontes Kniebeugen; Spannung im Oberkörper; Kör-perwellen. |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Einstimmung</b><br>Bewegungsgeschichte: „Der Tag beginnt“ (Wiederholung der Aerobic, Elemente):<br>1-8: Die Sonne geht auf ⇒Grapevine mit Armkreis.<br>9-16: Es ist ein schöner Tag ⇒Grapevine mit Drehung.<br>17-24: Ich mache das Fenster auf ⇒V, step.<br>25-32: Ich freue mich ⇒Knee Lift.<br>1-8: Ich gehe ins Bad ⇒Marching.<br>9, 16: Ich putze meine Zähne ⇒Step Touch.                                                                                                                                                                                                        | 17-24: Schnell den Pulli anziehen ⇒Side to Side.<br>25-32: Und Hose und Schuhe ⇒ Knee Lift.<br>1-8: Jetzt aber schnell zum Bus ⇒Marching.<br>9-16: Oh, der ist ja schon da ⇒Jogging.<br>17-24: Gerade geschafft, ich steige ein ⇒Knee Lift.<br>25, 32: Ich zeige die Fahrkarte ⇒V, Step. |

### Hauptteil

#### – Bollywood-Dance – Basiselemente:

- 1) Grundstellung
- 2) rechtwinklige Beinstellung
- 3) Grapevine
- 4) Double Step Touch mit Handgelenkrollen
- 5) schwingender Ausfallschritt
- 6) Kniewechselschwung rechts, rechts, links, links
- 7) Chickenstep rechts, links  
(Körper zu Beginn jeden Schrittes etwas beugen; hinteren Fuß betont nach oben abstoßen; Ferse des hinteren Fußes beim Aufsetzen des vorderen Fußes nach außen drehen.)
- 8) Hüftkreisen, dabei „arabische Hände“ / „Gebetshände“
- 9) Flankendehnung
- 10) Kopf nach rechts-nach links
- 11) Lotusstand

#### – Bollywood-Dance – Choreographie – Pflichtteil (Arbeitsform: Anhang [2], S. 23)

| Teil 1   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zählzeit | Beinbewegungen                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1-8:     | Kreuzschritt rechts über links, links Fußspitze tippt links seitlich auf (= tap), Kreuzschritt links über rechts, rechts Fußspitze tippt rechts seitlich auf (= tap).                                                                                   |
| 1-8:     | Scoop diagonal rückwärts mit rechtem Fuß gesprungen, Scoop diagonal rückwärts mit linkem Fuß gesprungen, Lunge rechts, links.                                                                                                                           |
| 1-8:     | Chassé rechts diagonal, Chassé links diagonal, Pivot-Turn (rechtes Bein beginnt, Drehung erfolgt über linke Schulter).                                                                                                                                  |
| 1-8:     | V-Step rechts, Hüftkreis, dabei geht der Körper zunächst tief, dann hoch.                                                                                                                                                                               |
| Teil 2   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1-8:     | Hochzeitszug rechts, links, rechts, links.                                                                                                                                                                                                              |
| 1-8:     | Chickenstep nach rechts (1,2,3,4); Chickenstep nach links (5,6,7,8); dabei Oberkörper und Blick in die Bewegungsrichtung drehen.                                                                                                                        |
| 1-8:     | Ausgangsstellung: Oberkörper und Blick nach links gerichtet: 1/4-Rechtsdrehung nach links (so, dass der Rücken in Tanzrichtung zeigt); Nachstellschritt rechts (1,2.), 1/2-Drehung nach vorn und Nachstellschritt links (3,4), V-Step rechts (5,6,7,8). |
| 1-8:     | V-Step links, gesprungener Step Touch nach rechts; Hüftkreis.                                                                                                                                                                                           |

#### – Hausaufgabe: Sucht im Internet nach weiteren Tanzanregungen, z.B. in:

*World Dance Workout DVD from WorldDanceNewYork: Belly Dance, Bollywood, Salsa, ...*  
*Badi Mushkil (Madhuri Dixit) – Lajja*  
*Indian dance mix*  
*Bollywood Dance for Beginners*

### 3. Doppelstunde: Festigung und Variation der Basiskombination

| Inhalt/Organisation                                                                                                                           | Hinweise                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <i>Einstimmung</i><br>– Bollywood-Dance – Basiselemente (s. 2. Std.).<br>– Bollywood-Dance: Beinbewegungen (2. Std.).                         | Wiederholung und Festigung.<br>Wiederholung und Festigung.                 |
| <i>Hauptteil 1</i><br>– Entwurf einer eigenen Choreographie.<br>– Erarbeiten typischer Armbewegungen.<br>– Darbietung der erarbeiteten Teile. | Auswahl aus den vorgegebenen Elementen.<br>Arbeitsform: Anhang [3], S. 23. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Armbewegung</i> (Beispiel)</p> <p>Ausgangsstellung: Grundstellung, die gefalteten Hände vor der Brust, Füße eng, Knie leicht gebeugt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Hände beliebig oft vor der Brust von rechts nach links führen.</li> <li>2. Dann mit den Händen mehrmals um den Kopf kreisen und über dem Kopf halten.</li> <li>3. Die Hände in einer Schlangelbewegung vor der Brust nach unten und nach oben führen.</li> </ol> <p>Die Hüften sollten allmählich von selbst in schlangelnden Bewegungen mitgehen.</p> <p>Probiert einfach weitere Bewegungen aus, z. B. solche, die euch bei der Suche im Internet gefallen haben.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Doppelstunde: Gestaltung einer eigenen Tanzsequenz

| <b>Inhalt/Organisation</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Hinweise</b>                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Einstimmung</i></p> <p>Pflichtchoreographie.</p>                                                                                                                                                                                            | Festigung und Verbesserung.                                             |
| <p><i>Hauptteil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Weiterführung der eigenen Gestaltung (4 bis 6 Achterbögen mit Schlusspose (Gruppenarbeit)).</li> <li>– Verbinden der Pflichtchoreographie mit der eigenen Gestaltung.</li> </ul> | <p>Videoaufzeichnung und Besprechung.</p> <p>Aufzeichnung s. S. 22.</p> |

#### *Pflichtchoreographie* (Überblick)

| Zählzeit             | Position                                  | Beinbewegung                                            | Armbewegung / Armhaltung | Hinweise                                                        |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1, 8                 | frontal                                   | Kreuzschritt                                            |                          | Beim Überkreuzen tiefgehen.                                     |
| 1, 8                 | frontal                                   | Scoop diagonal rückwärts<br>Lunge                       |                          | Beim Heranziehen des Nachziehbeins tiefgehen.                   |
| 1, 4<br>1, 4         | frontal<br>Drehung                        | Chassé<br>Pivot, Turn                                   |                          | Beim Chassé impulsives Aufsetzen der Ferse des Führbeins.       |
| 1, 4<br>1, 4         | frontal                                   | V, Step<br>Hüftkreis                                    |                          |                                                                 |
| 1, 8                 | frontal                                   | Hochzeitszug                                            |                          |                                                                 |
| 1, 4<br>1, 4         | seitlich                                  | 4x Chickenstep nach rechts<br>4x Chickenstep nach links |                          | Oberkörper und Blick in Bewegungsrichtung.                      |
| 1, 2<br>2, 4<br>5, 8 | 1/4 Links, drehung nach hinten<br>frontal | Nachstellschritt<br><br>Nachstellschritt<br>V, Step     |                          | Drehungen und Nachstellschritte gehen fließend ineinander über. |
| 1, 4<br>5, 8         | frontal<br>links diagonal                 | V, Step<br>gespr. Step Touch<br>Hüftkreis               |                          |                                                                 |

#### 5. Doppelstunde: Schluss, Choreographie

| <b>Inhalt/Organisation</b>                                                                                                                           | <b>Hinweise</b>                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p><i>Einstimmung</i></p> <p>Wiederholung des Pflichtteils.</p>                                                                                      |                                                  |
| <p><i>Hauptteil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Üben der Gesamtchoreographie.</li> <li>– Darbietung und Bewertung (s.u.)</li> </ul> | Bewertungskriterien in Absprache mit der Klasse. |

#### *Bewertung*

| Kriterium                                                   | „sehr gut“ | „gut“ | „geht so“ | „noch üben“ |
|-------------------------------------------------------------|------------|-------|-----------|-------------|
| <i>Bewegungsausführung</i><br>(weit, akzentuiert, flüssig)  |            |       |           |             |
| <i>Haltung und Körperspannung</i><br>(aber trotzdem locker) |            |       |           |             |
| <i>Synchronität</i><br>(in der Gruppe, Timing zur Musik)    |            |       |           |             |
| <i>Sicherheit (in der Choreographie)</i>                    |            |       |           |             |
| <i>Gesamteindruck</i>                                       |            |       |           |             |

## Ergebnisse

Die im Pflichtteil geforderten Schrittkombinationen wurden von allen Schülerinnen gut oder zufriedenstellend dargeboten.

Mit den zusätzlichen Armbewegungen in individueller Ausformung war die Kreativität der Mädchen angesprochen; hier kamen zumeist ansprechende Ergebnisse zustande.

Insgesamt wurden der Unterrichtsgegenstand und die Anforderungen positiv aufgenommen. Von den Arbeitsformen kam die Videoanalyse am besten an, gefolgt von Lernen an Stationen und der Suche im Internet. Durchweg Zustimmung fand das selbständige Lernen.

Erkennbar verbessert hatte sich die Bereitschaft der Klasse, miteinander zu kooperieren und sich gegenseitig zu respektieren.

### Literaturhinweise

PAHMEIER, I./NIEDERBAUMER, C. (2004). Step-Aerobic: Für Schule und Studio. Aachen: Meyer & Meyer .  
GADALLA, U. (2007). Fitness mit allen Sinnen, Bollywood Dance, der neue WorkouTTrend. München: Knauer.

<http://www.youtube.com>

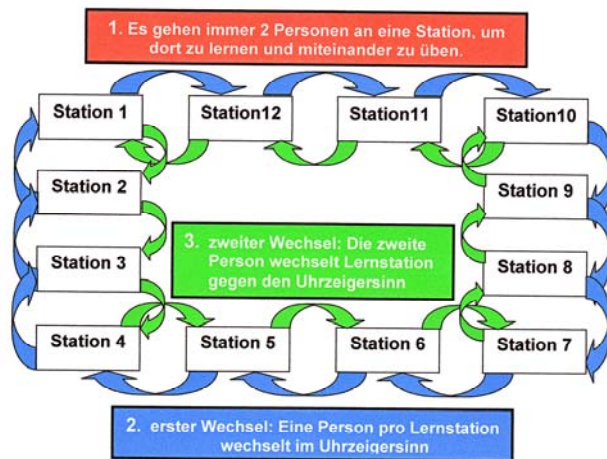
### Musikvorschläge

Bollywood Dance: Manj Banwait: *Bhangra Never dies* (Remix)  
Sunidhi Chauhan: *Dhoom Machale*  
Panjabi MC: *Snake Charmer*  
Aneela, Johan Bejerholm & Robert Uhlman: *Say Na Say Na*

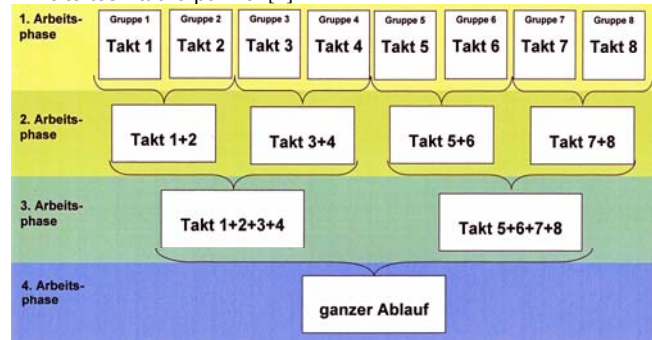
Aerobic: The Ting Tings: *We Walk*  
Rex the Dog: *I Can See You, Can You See me?*  
Anita Ward: *Ring my Bell*  
Black Eyed Peace: *I Gotta Feeling*  
Bonney M.: *Ma Baker*

## Anhang (Arbeitsformen)

Lernzirkel nach dem Kugellager-Prinzip [1]

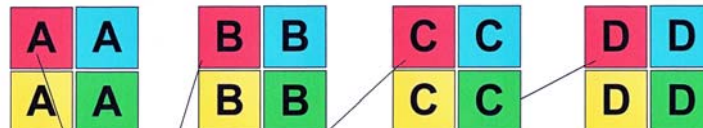


## Erweitertes Partnerpuzzle [2]

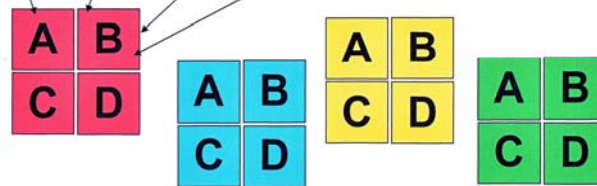


## Gruppenpuzzle

1. Phase: Arbeit in den Expertengruppen [3]



2. Phase: Arbeit in den Stammgruppen



## **DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2010**

### *Heft 82*

- Marianne Braun: Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.  
Christian Mahne: Kooperation, Kommunikation, Wagnis.  
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.

### *Heft 83*

- Annika Schneider: Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen.  
Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.  
Katja Hasfeld: Ropeskipping trifft Jumpstyle.  
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.

### *Heft 84*

- Christine Kreutzer: Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfin.  
Unterrichtsversuch in der Kursstufe.  
Benjamin Muncke: Die Sporthalle als Fitness, Studio:  
Krafttraining in einer 11. Jungenklasse.

### *Heft 85*

- Jutta Fertig: Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro, Volleyball.  
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.  
Regine Haug: Indiaka, das unbekannte Flugobjekt.  
Unterrichtsversuch in Klasse 8.

### *Heft 86*

- Fabian Krapf: „SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht:  
Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.  
Matthias Schröder: Klettern, Balancieren und mehr.  
Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.

### *Heft 87*

- Christoph Lorenz: Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.  
Christian Schonhardt: Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

### *Heft 88*

- Julia Staebe: Frauenbilder im Tanz.  
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.  
Julia Zenker: „Bollywood, Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse  
eines Wirtschaftsgymnasiums.

### *Heft 89*

- Nina Vanek: Schülerinnen entwickeln Frisbee, Spiele.  
Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.  
Anke Wittkamp: „Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in  
einer 5. Mädchenklasse.  
Christian Reith: „Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in  
einer koedukativen 5. Klasse.

### *Heft 90*

- Britta Linda Eppler: Fitness und Ernährung. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.  
Katharina Franke: Gesundheitsorientierte Fitnesstrends im Sportunterricht einer 11. Mäd-  
chenklasse.



Deutscher Sportlehrerverband e.V.  
Landesverband Baden-Württemberg



START · DSLV-BW · BEZIRKE · VERANSTALTUNGEN · PRESSE & NEWS · INFOTHEK · FORUM · FÖRDERVEREIN · SITEMAP · MEIN DSLV-BW



Deutscher Sportlehrerverband e.V.  
Landesverband Baden-Württemberg

Deutscher Sportlehrerverband e.V.  
Landesverband Baden-Württemberg

START · DSLV-BW · BEZIRKE · VERANSTALTUNGEN · PRESSE & NEWS · INFOTHEK · FORUM · FÖRDERVEREIN · SITEMAP · MEIN DSLV-BW

DSLVBW  
Baden-Württemberg

**FORUM LOGIN**  
für registrierte Nutzer  
Benutzername  
Passwort  
Login →  
Passwort vergessen?  
Neu hier? Jetzt registrieren

**Landesverband Baden-Württemberg**

Herzlich Willkommen auf der Internet-Plattform für schulsportinteressierte Leserinnen und Leser.

Der DSLV-BW bietet Ihnen auf den folgenden Internet-Seiten eine Fülle von aktuellen Neuigkeiten, detaillierte Informationen rund um den Schulsport und Hinweise zu den neuesten Fortbildungsveranstaltungen in den jeweiligen Bezirken.

Sollten Sie für diese Internet-Plattform Anregungen, Wünsche oder Kritik haben, so schreiben Sie uns an: [marketing@dslvbw.de](mailto:marketing@dslvbw.de) eine kurze Mail.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim „Stöbern“!

**Hinweis zur LFB-Ausdauertraining:**  
Die Materialien stehen als Download unter der Rubrik  
» Infothek - Materialien zu Verfügung.

Letzte Aktualisierung am 24. Januar 2006

© DSLV Baden-Württemberg e.V. 2005 · Impressum · Kontakt · Seite drucken

**NEU**  
DSLVBW  
NEWSLETTER  
» jetzt abonnieren

**NEUKEITEN & TERMINE**  
15.03.2006  
Forum Jugendsport  
15.-17.03.06 des DSLV-BW in  
Albstadt-Teilingen →

**KOOPERATIONSPARTNER**

DSLVBW Baden-Württemberg · Ringelbachstr. 96/1  
72762 Reutlingen

email: [info@dslvbw.de](mailto:info@dslvbw.de)

*Partner des Schulsports*

[www.dslvbw.de](http://www.dslvbw.de)