

Inhaltsverzeichnis

I Bewegungsgestaltungen unterrichten

1. „Bewegungsgestaltungen“ statt „Gymnastik/Tanz“ 11
2. Inhalte und Methoden..... 16
3. Aufbau der Doppelstunden..... 20
4. Durchführung der Doppelstunden 24

II Sechs Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)

1. Bewegungsgestaltungen in Klasse 5 und 6 31
2. Doppelstunde 1: Laufvariationen und Hüpfen
auf verschiedenen Raumwegen 41
3. Doppelstunde 2: Einfache Koordinative Gestaltungen..... 46
4. Doppelstunde 3: Rhythmisierung im Reifenparcours..... 50
5. Doppelstunde 4: Aufgaben mit dem Seil 55
6. Doppelstunde 5:
Koordinative Gestaltungen mit Ball und Reifen..... 60
7. Doppelstunde 6: Gestaltungen mit Ball und Seil..... 65

III Fünf Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)

1. Gestalterische Themen für Jugendliche 71
2. Doppelstunde 7: Skyball I..... 73
3. Doppelstunde 8: Skyball II..... 81
4. Doppelstunde 9: Angriff – Impuls – Verteidigung I:
Capoeira-Techniken 88



5. Doppelstunde 10: Angriff – Impuls – Verteidigung II: Spielen mit der Körperkraft.....	94
6. Doppelstunde 11: „Body-Stomp“ – Rhythmus und Geräusche mit Hand und Fuß	99

IV Fünf Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

1. Tradition und Trends für die Oberstufe	107
2. Doppelstunde 12: Turnelemente gestalten – Annäherung an Breakdance	109
3. Doppelstunde 13: Breakdance Basics.....	115
4. Doppelstunde 14: Streetdance oder Streetdance und Breakdance – Fusion.....	118
5. Doppelstunde 15: Vom Inline-Skating zum Squad-Skating .	123
6. Doppelstunde 16: Squad-Skating: Gruppengestaltungen ..	128

Anhang

Literatur.....	133
Legende	136
Glossar	137
Arbeitsblätter	139



2 Doppelstunde 1: *Laufvariationen und Hüpfen auf verschie- denen Raumwegen*

Die Grundformen Laufen und Hüpfen stehen ganz gezielt am Anfang der Unterrichtsreihe, weil sie zu den einfachen Elementarbewegungen gehören, über dieselbe rhythmische Grundstruktur verfügen und die Bewegungsmuster von Kindern im Allgemeinen beherrscht werden.

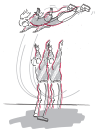
Vorgegebene Bewegungsformen auf unterschiedlichen Raumwegen und in unterschiedlicher Geschwindigkeit ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, die große Bandbreite dieser beiden Grundformen kennenzulernen und sie vielfältig auszuprobieren. Durch gezielten Musikeinsatz können sie die unterstützende Wirkung der Musik erspüren.

Nach der Erarbeitung eines Grundrepertoires sind die Kinder in der Lage, einfache Gestaltungsaufgaben selbstständig zu lösen und die Grundformen neu zu kombinieren. Es ist stets darauf zu achten, dass Bewegungsfreiräume kreativ genutzt werden, indem z. B. die Eigengestaltung verschiedener Raumwege und die selbstständige Orientierung im Raum in den Mittelpunkt des Unterrichtsprozesses gestellt wird.

Der ständige Bezug zu einem Partner oder einer Partnerin bzw. zu einer Gruppe dient als wichtiger Motivationsfaktor und fördert das soziale Lernen. Außerdem ist dadurch eine Ablenkung vom eigenen körperlichen Tun in Raum und Zeit gewährleistet.

Um eine einseitige körperliche Belastung zu vermeiden, werden durch Zusatzaufgaben weitere Muskelgruppen aktiviert.





Stundenverlauf Doppelstunde 1: Laufvariationen und Hüpfen auf verschiedenen Raumwegen

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

Aufwärmphase

Zahlenlauf paarweise

Die Schüler laufen paarweise hintereinander oder nebeneinander durch die Halle; die Partner übernehmen abwechselnd die Führung und laufen die geforderten Zahlen an der Wand ab:

- Geburtsdatum von P1 laufen, dann von P2
(Beispiel: Geburtsdatum 16. 4. 1994, Laufweg 1-6-0-4-1-9-9-4) (vgl. Bild 8).



Bild 8

- Telefonnummer von P1 laufen, danach von P2:
Zusätzlich sind auf jedem Laufweg von einer Zahl zur nächsten die geforderten Zusatzaufgaben zu lösen.

Rundenlauf:

Die Schüler laufen 1 Runde um ein Viereck mit einer Kantenlänge von mindestens 20 m über Bricks als Hindernisse. Es läuft immer nur 1 Schüler, die anderen Gruppenmitglieder machen derweil die Zusatzaufgabe auf dem Aufgabenblatt, die sie sich erwürfeln.

Die Schüler gehen paarweise zusammen.

An den vier Hallenwänden hängen Ziffern von 0–10.

Bei jeder Zahl hängt ein Blatt mit Zusatzaufgabe – Beispiele: vorwärts laufen, rückwärts laufen, vorwärts laufen + rechter Arm kreisen, rückwärts laufen + linker Arm kreisen, laufen mit Drehungen, vorwärts laufen + beide Arme kreisen, anfersen, usw. (vgl. Abb. 1 und Arbeitsblatt 1).

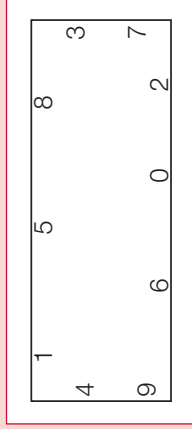


Abb. 1: Zahlenlaufen

Vier Gruppen an den vier Ecken der Laufrunde.

Auf jeder Länge vier Bricks.

Ein Würfel pro Gruppe, Blatt mit Zusatzaufgaben (vgl. Arbeitsblatt 2).

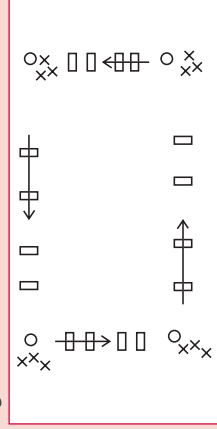


Abb. 2: Rundenlaufen

Übungsphase

Sprintlauf

- Bahn 1: 10 Kegel im Abstand von 4 Fußlängen
- Bahn 2: 10 Bricks im Abstand von 10 Fußlängen
- Bahn 3: wie Bahn 1
- Bahn 4: wie Bahn 2

Variationen:

Slalomlauf an der Bricksbahn
 Kniehebelauf an der Kegelbahn mit 1 oder 2 oder 3 Schritten zwischen den Kegeln, d.h. abwechselnd 2 bzw. 3 Schritte zwischen den Kegeln (vgl. Bild 9a und 9b).

Vier Gruppen auf vier Bahnen (Aufstellung vgl. Abb. 3).



Abb. 3: Sprintlauf

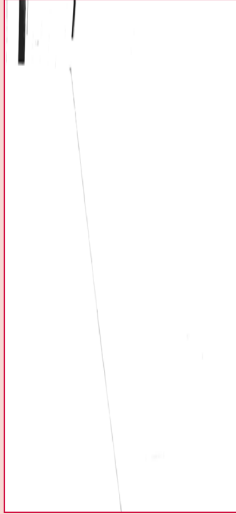


Bild 9a und 9b



**Sprintaufgaben**

Die Schüler stehen hintereinander in einer Reihe, der hintere Schüler gibt immer das Startsignal für den vorderen:

- Ball hoch über den Vordermann werfen, dieser sprintet los, sobald er den Ball oben sieht, er muss den Ball fangen, bevor dieser das zweite Mal aufspringt/bevor dieser aufspringt.
- Den Arm des Vordermannes mit dem Ball berühren, dann hoch über den Vordermann werfen, Startsignal ist die Berührung, ansonsten wie oben.
- Startsignal ist der Schlag mit der Hand auf den Ball, sonst wie oben.

Vier Gruppen (vgl. Abb. 4).

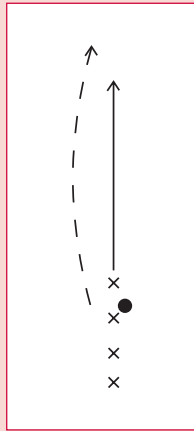


Abb. 4: Sprintaufgaben

- als Staffel: Die Schüler einer Gruppe liegen in Bauchlage nebeneinander, Gesicht zur Wand; am Ende einer bestimmten Sprintstrecke liegt ein Instrument zur Lauterzeugung, z. B. Glocke / Hupe usw. Das Startsignal für alle gibt der Lehrer, daraufhin sprinten die ersten Schüler jeder Gruppe los. Sie laufen zu ihrem Instrument, geben Laut, dies ist das Startsignal für den zweiten Schüler usw.

Vier Gruppen (vgl. Abb. 5).



Abb. 5: Staffellauf

Hindernisstafel

Aufgabe: Bricks über die Hindernisbahn transportieren und dort einen Turm bauen (vgl. Abb. 6).

Vier Gruppen, vier Hindernisbahnen aus Reifen und quergelegten Kegeln.

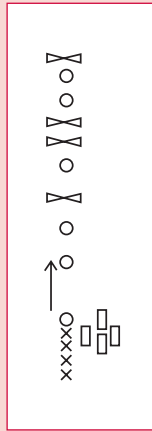


Abb. 6: Hindernisstafel

Gestalten und Präsentieren

Gestaltungsaufgaben

1. Große Kreisbahn aus bunten Kegeln, die Schüler stehen paarweise an einem Kegel.
 - P1 bewegt sich auf der Kreisbahn mit 3–4 verschiedenen Formen des Hüpfens, P2 wartet am Kegel und beobachtet P1, danach muss P2 nachmachen, was P1 vorgemacht hat. Wechsel.
 - Armbewegungen dazuschalten.

2. Bunte Kegel verteilt in der ganzen Halle, die Schüler stehen paarweise an einem Kegel.
 - P1 bewegt sich in 3, 4 oder 5 verschiedenen Fortbewegungsarten um 5 Kegel derselben Farbe, P2 beobachtet und macht nach.
 - Wie oben, aber um Kegel verschiedenerer Farben.

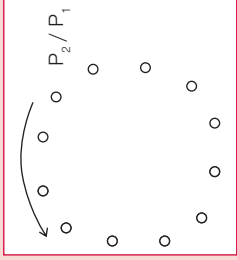


Abb. 7

Grüne, blaue, gelbe, rote Kegel
Die Schüler gehen paarweise zusammen
(vgl. Abb. 7).

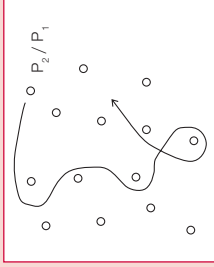


Abb. 8

Grüne, gelbe, rote, blaue Kegel
Die Schüler gehen paarweise zusammen
(vgl. Abb. 8).



4 Doppelstunde 9: *Angriff – Impuls – Verteidigung I: Capoeira-Techniken*

Das Kämpfen und Kräfteressen, die Auseinandersetzung und Kommunikation über den Körper sind wichtige Themen im Alltag von männlichen Jugendlichen. Aber auch Mädchen beschäftigen sich verstärkt mit diesem Bereich, insbesondere im Hinblick auf die Selbstverteidigung.

Ziel der zwei folgenden Doppelstunden soll deshalb sein, verschiedene Techniken aus unterschiedlichen Bewegungs- und Kampfsportarten auszuprobieren und diese Techniken zu präsentieren. Eventuell kann daraus ein kleines Theaterstück entstehen, in dem Bezüge zu einer spezifischen Alltagssituation aufgegriffen werden können. Aufgrund der aktuellen öffentlichen Diskussion über Gewalt an Schulen kann diese Unterrichtseinheit fächerübergreifend realisiert und in anderen Schulfächern (Deutsch, Religion oder Ethik, Politik, Kunst ...) gleichzeitig thematisiert werden. Der Gestaltungsprozess kann in Zusammenarbeit mit dem Schulfach Deutsch angeleitet werden. So würde eine Collage aus Sprech- und Bewegungstheater entstehen.

In der ersten der beiden Doppelstunden werden Techniken aus der *Capoeira* (brasilianisches Kampfspiel) vorgestellt. Um das Interesse der Schülerinnen und Schüler für dieses spezielle „Kampfspiel“ zu wecken, kann die Lehrkraft kurze Informationen zur Entstehungsgeschichte geben oder, noch besser, einen kleinen Filmausschnitt zeigen. Auch in vielen aktuellen Musikclips werden kleinere Sequenzen aus der *Capoeira* gezeigt. Bei der Suche nach einer geeigneten Filmsequenz sollten die Schülerinnen und Schüler in die Unterrichtsvorbereitungen mit einbezogen werden.

Beim Üben von Techniken aus der *Capoeira* ist zu beachten, dass die Schülerinnen und Schüler **nicht** versuchen sollten, die Musikrhythmen in Bewegungsrhythmen umzusetzen. Das Spiel mit den Techniken und der Augenkontakt mit dem Partner/Gegner, das



Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

schnelle Reagieren und Wiedereingliedern in den Bewegungsrhythmus des Partners nach Beenden einer bestimmten Technik sind entscheidend, und die rhythmische Struktur sollte sich bei der *Capoeira* zunächst aus diesem rhythmischen Zusammenspiel und der Synchronisierung der Partnerbewegungen ergeben.

So können neben konditionellen Faktoren (wie Kraft und Schnelligkeit) vor allem auch Spontaneität, Flexibilität, Reaktionsvermögen, nonverbale Kommunikation, Aufmerksamkeitslenkung und Sinneswahrnehmung geschult werden.

Unseres Erachtens ist es für die „Authentizität“ der Capoeira und des „Sich-Einfühlens“ in diese fremdartigen Bewegungsformen hilfreich, die Fachbegriffe zu benutzen. Die Schülerinnen und Schüler werden Spaß daran haben, für bestimmte Techniken Fachbegriffe zu kennen und diese mit Bewegungsbildern verbinden zu können.





Stundenverlauf Doppelstunde 9: Capoeira-Techniken

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

Aufwärmphase

Laufen und Stehen

Die Schülerinnen und Schüler laufen im Raum auf Musik – ein/e beliebige/r Schüler/in X bleibt unvermittelt stehen – die anderen reagieren und bleiben ebenfalls stehen –
Wenn X wieder losläuft, dürfen die Anderen auch wieder laufen – usw.

Freies Bewegen im Raum

Schattenlaufen

Paare laufen hintereinander/nebeneinander auf Musik –
Vordermann/frau macht Bewegungen vor, Hintermann/frau macht nach –
Führungswechsel.

Partnerform

Spiegeln

Partner stellen sich gegenüber – A macht Bewegungen vor –
B versucht, möglichst zeitgleich die Bewegungen von A spiegelbildlich nachzumachen – Führungswechsel.

Partnerform

Gegensätze Spiegeln

Variation von Spiegeln:
Möglichst zeitgleich gegensätzliche Bewegungsformen finden (vgl. Bild 29).



Bild 29

Übungsphase

Die folgenden Schritte werden für eine Seite erklärt, die Gegenseite ist entsprechend zu üben.

Ginga

Partner A macht einen Schritt rechts rückwärts – Gewichtsverlagerung auf links vorwärts – Schritt rechts seitwärts. Dann wird diese Schrittfolge auf der Gegenseite wiederholt: Schritt links rückwärts – Gewichtsverlagerung auf rechts vorwärts – Schritt links seitwärts.

Partner B macht dieselbe Bewegungsfolge spiegelbildlich und zeitgleich.

TIPP: Wenn sich das Üben der folgenden Elemente in Verbindung mit der Ginga für die Schüler/innen als zu eintönig oder zu schwierig herausstellen sollte, können die einzelnen Elemente auch isoliert (paarweise, allerdings nebeneinander) geübt werden.

Négativa

Ginga rechts – links – Anfangsschritt Ginga rechts (rechts rückwärts) – Négativa: mit dem linken Bein in die Hockstellung springen und dabei das rechte Bein nach vorne strecken.

Rolé

Aus der Négativa: rechtes Bein auf den Boden setzen – über das rechte Bein im Seitstütz rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach rechts aufrichten – Schritt II – über das linke Bein eine weitere $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung bis in Ausgangsposition, dem Partner gegenüber – Ginga.

Verbindung Négativa und Rolé

Aú (Rad)

Ginga – Radschlagen mit Blick zum Partner.

Partnerübung

Die Paare stellen sich gegenüber auf. Sie haben Augenkontakt, aber keinen Körperkontakt während der Übungen.

Die Ginga ist der Eröffnungsschritt und sie wird immer zwischen den speziellen Techniken ausgeführt. Die Anzahl der Gingas ist unterschiedlich, die Paare entscheiden selbst (z. B. zu Beginn Ginga rechts – links – rechts – links/zwischen den Techniken Ginga rechts – links).

Daran anschließend können die Elemente paarweise gegenüber erprobt werden, indem Partner A eine Angriffs- und Partner B parallel dazu eine Verteidigungsbewegung durchführt, dann umgekehrt, usw. Die Aneinanderreihung der gelernten Elemente kann dann mit dem Dazwischenfügen einer Ginga (immer A und B gleichzeitig und spiegelbildlich) aufgebrochen werden.

Blockaufstellung

Die Bewegungsformen müssen auch auf der Gegenseite geübt werden.



Rad mit angewinkelten, gehockten oder gestreckten Beinen/Radschlagen gegengleich (Partner A nach rechts und Partner B nach links) Variation für Ungeübte: angeedeutetes Rad – Ginga.



**Verteidigungs- oder Meidbewegungen****Cocorinha (Hocke)**

Ginga – in die Hocke rücklings springen, dabei mit einer Hand den Kopf schützen und mit der anderen Hand am Boden abstützen – über Negativa und Rolé wieder aufstehen – Ginga (vgl. Bild 30).

Resistência (Widerstand)

Ginga – dann wie Cocorinha, dabei wird das Körpergewicht seitlich abgestützt und der Oberkörper zur Seite geneigt.
Danach weiter mit Rolé in den Stand.



Auch diese Bewegungsformen beidseitig üben!

Bild 30

Meia-Lua de Frente (Halbmond vw)

Ginga – Anfangsschritt Ginga rechts rückwärts – Gewicht links vorwärts – Halbkreisbewegung mit dem rechten gestreckten Bein von rechts rückwärts nach vorne und zur rechten Seite – Schritt rechts – Ginga links rückwärts anschließen.

**Queixada (Kinnlade)** – vgl. Bild 31

Ginga – Anfangsschritt Ginga rechts rückwärts – Gewicht links vorwärts – Kick rechts vorwärts – rechtes Bein wieder zurücksetzen zur Ginga. Der Kick kann auch nach rückwärts ausgeführt werden, dabei den Kick mit einer $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach links auf links einleiten.



Bild 31

Gestalten und Präsentieren

Partner-Performance

- Kombinieren der erlernten Elemente
- Erfinden eigener Abwehr- und Angriffstechniken

Die Paare legen selbstständig fest, welche Bewegungen gemacht werden und wie die Reihenfolge ist.
Die Lehrkraft kann festlegen, wie viele Bewegungen mindestens gestaltet werden sollen (z. B. Ginga plus vier weitere).

Macht Partner A eine Abwehrtechnik, soll Partner B parallel dazu eine Angriffstechnik ausführen (und umgekehrt), beide kommen dann in der Ginga wieder zusammen.

Präsentation in der „Roda“

Alle Schüler/innen bilden einen Kreis – ein Paar geht in die Kreismitte – sie legen die Hände aufeinander zum Zeichen des gegenseitigen Respekts – dann zeigen sie ihre Performance – nach Beendigung gliedern sie sich in den Kreis ein und die nächsten gehen in die Kreismitte, um zu gestalten – usw.

Reflexion

Fragenbeispiele:

- Wie war der Stundeneinstieg?
- Welche Capoeira-Formen waren einfach/schwierig?
- Wie war es spiegelbildlich zu arbeiten?

Kurzes Feedback anleiten (je nach Zeit).

