

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..... 43
3. Doppelstunde 2: Einfache Koordinative Gestaltungen..... 48
4. Doppelstunde 3: Rhythmisierung im Reifenparcours..... 53
5. Doppelstunde 4: Aufgaben mit dem Seil 58
6. Doppelstunde 5: Koordinative Gestaltungen
mit Ball und Reifen..... 63
7. Doppelstunde 6: Gestaltungen mit Ball und Seil..... 68

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

1. Gestalterische Themen für Jugendliche 75
2. Doppelstunde 7: Skyball I..... 78
3. Doppelstunde 8: Skyball II..... 86
4. Doppelstunde 9: Jumpstyle 93
5. Doppelstunde 10: Hip-Hop – eine Geschichte 98



6. Doppelstunde 11: Kickboxen	102
7. Doppelstunde 12: „Body Stomp“ – Rhythmus und Geräusche mit Hand und Fuß	106

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

1. Tradition und Trends für die Oberstufe	113
2. Doppelstunde 13: Turnelemente gestalten – Annäherung an Breakdance	116
3. Doppelstunde 14: Capoeira.....	122
4. Doppelstunde 15: Jumpstyle für Fortgeschrittene	128
5. Doppelstunde 16: Rope Skipping	132
6. Doppelstunde 17: Laufvariationen und Hüpfen.....	137

Anhang

Literatur.....	145
Legende	148
Glossar	149
Arbeitsblätter	151



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 werden.

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.





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. 1999, Laufweg 1-6-0-4-1-9-9-9) (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.
- Rechenaufgaben stellen: P1 läuft 10 Zahlen ab, P2 muss diese addieren.

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).

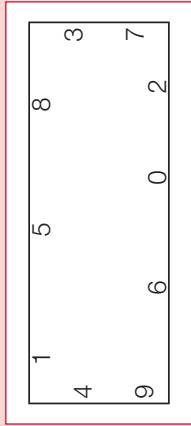


Abb. 1: Zahlenlaufen

Vier Gruppen an den vier Ecken der Laufrunde.

Auf jeder Länge vier Bricks.

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

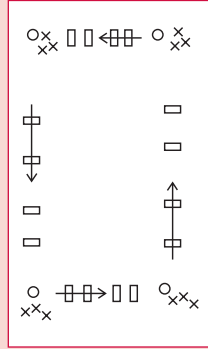


Abb. 2: Rundenlaufen

Übungsphase

Sprintlauf (vgl. Abb. 3)

- 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, dto. abwechselnd 2 bzw. 3 Schritte zwischen den Kegeln (vgl. Bild 9a und 9b).

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

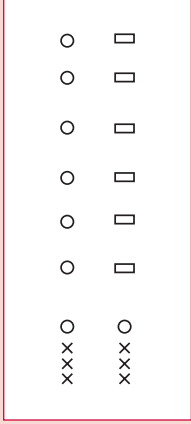


Abb. 3: Sprintlauf

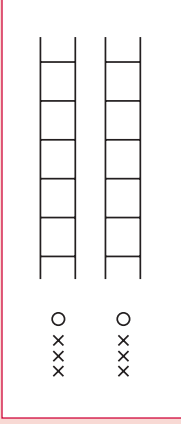


Bild 9a und 9b



**Übungen an der Koordinationsleiter:**

- Lauf- und Sprungübungen wie z. B. Skippings, Anfersen, mit Einerkontakt, mit Zweierkontakt, Überkreuzschritte, re-re-beidbeinig, li-li-beidbeinig usw.
- Paarweise hintereinander: P1 gibt eine Aufgabe vor, P2 macht diese nach.
- Paarweise synchron nebeneinander an zwei Leitern.



Vier Gruppen an vier Bahnen, zwei oder vier Koordinationsleitern.

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).

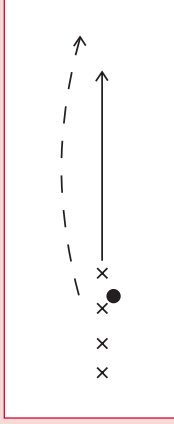


Abb. 4: Sprintaufgaben

- 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).

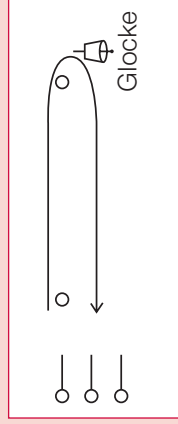


Abb. 5: Staffellauf

Hindernisstafel

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

Vier Gruppen, vier Hindernisbahnen aus Reifen und quergelegten Kegeln.

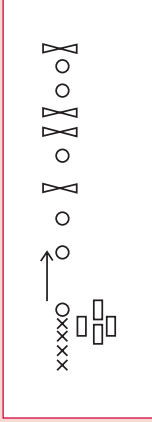
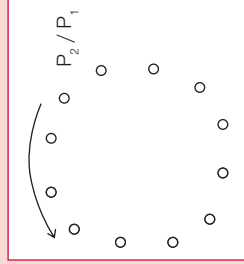


Abb 6: Hindernisstafel

Gestalten und Präsentieren

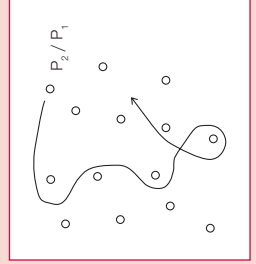
Gestaltungsaufgaben

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 Hüftpens, 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 verschiedener Farben.



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

Abb. 7



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

Abb. 8



2 Doppelstunde 13: *Turnelemente gestalten – Annähe- rung an Breakdance*

Das Einüben von Turnelementen im Schulsport ist in der Regel mit dem Ziel verbunden, diese Elemente in einer so genannten Kürübung oder in einer Pflichtübung zu präsentieren. Für die Kürübung sollten Turnelemente aus bestimmten Elementgruppen eigenständig zu einer Gestaltung zusammengefügt werden. Bei einer Pflichtübung muss eine festgelegte Reihenfolge der zu turnenden Elemente erlernt und präsentiert werden.

In beiden Fällen ist die normgerechte Bewegungskörperausführung der geturnten Elemente eine entscheidende Variable für die Bewertung. Entsprechend werden nur „richtig“¹ ausgeführte Bewegungen mit einer guten Note bewertet. Besonders dann, wenn die Schülerinnen und Schüler die geforderte Bewegungskörperausführung trotz Übens nicht erreichen, stellt sich Frust und mangelnde Motivation ein, da die Lernenden genau wissen, dass die Note entsprechend schlecht ausfallen wird.

Bestimmte Elemente – und in Bezug auf das vorliegende Konzept einer Doppelstunde ist dabei vor allem an Elemente aus dem Bereich des Bodenturnens wie Rollen, Handstände, Überschlag-, Sprung-, Gleichgewichts- und Kippbewegungen gedacht – können unterschiedlich ausgeführt werden, je nach Können und Einfallsreichtum der Schülerinnen und Schüler. Wenn die Normvorgaben bzgl. der richtigen Ausführung eines Turnelements gelockert werden und eigene, selbst erfundene Ausführungsmöglichkeiten für das Gelingen einer Turngestaltung mit entscheidend sind, können auch leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler Spaß an der Aufgabe finden. Falls Notengebung eine Rolle spielt, sollten auch Gestaltungskriterien wie Variationsreichtum, Finden eigener Bewegungsideen, harmonisches Zusammenfügen der Elemente,

¹ Zum Begriff der richtigen Bewegung siehe Göhner (1992).



Variation der Gruppenformen, Musikinterpretation, Selbstdarstellung und Authentizität bewertet werden und der individuelle Leistungsfortschritt in die Note mit einfließen. Außerdem sollte eine solche Gestaltung mit Musik begleitet werden, die die Schülerinnen und Schüler selbst auswählen können.

Besonders die Elemente aus dem Bereich des Bodenturnens werden im vorliegenden Konzept als Grundlage für Bewegungsgestaltungen herangezogen, weil davon ausgegangen wird, dass die Schülerinnen und Schüler grundlegende Elemente des Bodenturnens bereits in den vorangegangenen Schuljahren kennen gelernt haben. Die Turnelemente stellen dabei einen Pool an Grundelementen dar, der mit eigenen Bewegungsideen ergänzt werden sollte.

Zusätzlich zu den Elementen aus dem Bodenturnen gibt es Angebote für Partnerformen in dieser Doppelstunde. Diese Partnerformen sollen über zusätzliche gestalterische Möglichkeiten mit turnerischen Grundelementen einen ersten Eindruck verschaffen. Hierbei lehnen wir uns an die Grundidee des Breakdance an, bei dem nicht nur Figuren aus dem Gerätturnen, sondern auch akrobatische Elemente aus den unterschiedlichsten Sport- und Bewegungsformen mit eigenen Bewegungsideen vermischt und zu einer individuellen Präsentation (je nach Künstler) zusammengebaut werden. Die akrobatischen Elemente im Breakdance haben ihre Ursprünge z. B. in der *Capoeira*, in diversen asiatischen Kampfsportarten, im Tanzen, in der Partnerakrobatik, in der Bewegungswelt der Tiere. Der Breakdance ist ein bestimmter Tanzstil aus der *Hip-Hop-Bewegung*, bei dem die oben genannten Elemente hauptsächlich am Boden, bzw. in der tiefen Ebene gestaltet werden.

Alle Elemente ähneln sich vom Schwierigkeitsgrad und können daher problemlos ausgetauscht werden. Viele Elemente aus dem Breakdance werden in der Stützposition vollzogen, dabei wechseln sich die Stützpositionen vorlings, rücklings und seitlings ständig ab und häufig wird dieser Wechsel mit Drehungen über die Körperlängsachse oder über Roll- und Überschlagbewegungen gestaltet. Gestaltungen mit Breakdance-Elementen sind immer ein Spiegel des Ideenreichtums des Tänzers. Dabei können akrobatische Formen mit Alltagsbewegungen, einfachen Schrittkombinationen oder ungewöhnlichen Positionen vermischt werden. Einfache Bewegungsformen wie das Kreislaufen im Stütz seitlings oder das Verharren in einer witzigen Position machen eine Gestaltung interessant und ermutigen die Schülerinnen und Schüler, mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu spielen und diese ideenreich einzusetzen.





Stundenverlauf Doppelstunde 13: Turnelemente gestalten – Annäherung an Breakdance

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte	Organisatorische Hinweise
<p>1. Spots in movement Schüler/innen laufen auf Musik durch den Raum, bei Musikstopp die angesagten „Spots/Bewegungsbilder“ stellen.</p> <p>2. Variation von „Feuer-Wasser-Sturm“ Schüler/innen laufen im Raum auf Musik – auf Zuruf der Lehrkraft müssen bestimmte Bewegungspositionen eingenommen werden.</p> <p>3. „Einander“ Zu zweit im Raum auf Musik laufen – Lehrkraft wirft „Einander“-Begriffe in den Raum – Paare sollen versuchen, diese umzusetzen.</p> <p>4. Schaufensterpuppen (Partneraufgabe) A kann B's Körper und Körperteile modellieren – dann einzelne Körperteile in Bewegung versetzen – A soll diese Körperteile immerzu bewegen – A darf dann die anderen „Puppen“ anschauen – Partnerwechsel.</p>	<p>Aufwärmphase</p> <p>Freies Bewegen im Raum</p> <p>Beispiele für Bewegungsbilder: hoch, tief, eng, weit, eckig, rund, Kerze, Linie, V, X, Brücke, einbeinig, Stütz, usw.</p> <p>Beispiele: „upside down“ → Handstand an der Wand oder Rad schlagen „fly“ → Gleichgewichtsposition „back up“ → Stützposition vorwärts „belly up“ → Stützposition rückwärts „climb“ → paarweise zusammen gehen und einen Partner Hucpack nehmen „push“ → paarweise zusammen gehen und „Schubkarre“ stellen</p> <p>Beispiele: Hintereinander, umeinander, aufeinander, aneinander, durch-einander, übereinander, miteinander, usw.</p> <p>Übungsphase</p> <p>Matten im Raum verteilen/zu zweit auf einer Matte. Bewegungen vormachen – nachmachen</p> <p>Paarweise turnen (Motivation): Handstände (Hilfestellung) mit gebeugten oder angehockten Beinen Rolle synchron versuchen (z. B. auf 4 Zählzeiten). Variation: Rolle rw „anhalten“ und einfrieren in der „Kerze“ mit ange-beugten Beinen, dann fertig stellen/synchron turnen</p>

Räder rechts/lefts

Räder mit angebeugten oder gestreckten Beinen/gegenüber oder hintereinander turnen.

„Freezes“

- Verschiedene Positionen in der „Kerze“ ausprobieren



Bild 39

- Verschiedene Kniestände

Z. B. einbeinig, anderes Bein gestreckt zur Seite oder in der Luft.



Bild 40

- Kombination verschiedener „Freezes“

Jeder Beat ein „Freeze“: Verschiedene Positionen aneinandersetzen.



Bild 41



**Stützen vorlings und rücklings**

Aufgaben vorlings:

- Mit den Füßen zu den Händen springen (oder gehen) und wieder zurück.
- Rechte Hand stützt: im Uhrzeigersinn um die rechte Hand laufen/ links gegengleich (siehe Foto).

Aufgaben rücklings:

- Abwechselnd nur mit einer Hand stützen.
- 1 oder ½ Drehung um die Körperlängsachse.

Variation: „Sixstep“

Re Fuß nach diagonal li vor – li Fuß hinten anstellen, dabei die li Hand vom Boden lösen; in Liegestütz rücklings gehen – li Bein vor das re Bein kreuzen – re Bein nach diagonal rückstellen, dabei die re Hand vom Boden lösen – in Stütz vorlings gehen (siehe Video).

„Godowns“

(Übergänge vom aufrechten Stand zum Boden)

- Springen in die tiefe Hocke
- Springen in den tiefen Ausfallschritt, usw.
- Rolle vw; Handstandabrollen.
- Nach einer Schrittkombination einen tiefen Ausfallschritt machen und absetzen

Verbindung mit Godown

Einen „Godown“ mit einem Stützelement verbinden, synchron ausführen

Kombination zweier Elemente:

Einen fließenden Übergang finden und die Bewegungen synchron oder im Kanon ausführen.

Partnerformen

Bild 42



Beispiel: Step re – Tap li rück, dabei die li Hand auf den Boden aufstützen – absetzen.

Paare oder Kleingruppen bilden

Zu zweit oder in **4er-Gruppen**

Allgemeines zu den Partnerformen:

Nach jeder Aufgabe kann ein Partnerwechsel stattfinden. Schülerinnen und Schüler, die Probleme mit Partnerformen haben, sollen die Elemente alleine kombinieren und zusätzlich zwei eigene Elemente „erfinden“.

Bockspringen

Beim Bockspringen die „Hürdenhöhe“ variieren.

Vereinfachung/Erschwerung: Es können alternative Lösungen zum Überwinden ausprobiert werden, z. B. ein Bein über den Bock schwingen anstatt springen, unter den gespreizten Beinen des Bocks durchkrabbeln, den Bock laufend umkreisen.

Zugrolle über den Rücken

Partner stehen Rücken an Rücken, Arme nach oben;

A fasst B am Handgelenk, beugt die Knie und zieht B über den Rücken, dabei macht B eine Rolle rw über den Rücken von A in den Stand.

**Gestalten und Präsentieren****Kombination der Elemente**

Aufgabenbeispiel:

- Sechs Elemente auswählen; Elemente aneinandersetzen;
- Wenn nötig: Übergänge zwischen den Elementen erfinden;
- Ein „Anfangsbild“ und eine Endposition festlegen.

Einbinden in die rhythmischen Strukturen der Musikvorlage

Die jeweiligen einzelnen Elemente sollten auf vier oder acht Zählzeiten gemacht werden können.

Die gesamte Performance wird durchgezählt, wobei immer wieder neu von „eins“ bis „vier“ oder „acht“ durchgezählt wird.

Wenn klar ist, wie viele „Vierer“ oder „Achter“ für die jeweilige Performance benötigt werden, soll versucht werden, die Gestaltung an die Geschwindigkeit der Musikvorlage anzupassen.

Präsentation und Reflexion

Die Gruppen zeigen jeweils ihre Gestaltungen oder ihre Gestaltungsansätze. Danach wird besprochen, ob und wenn ja, welche Schwierigkeiten beim Gestaltungsprozess aufgetaucht sind. Die Abschlussfrage könnte lauten: Was würden wir beim nächsten Gestaltungsprozess anders machen?

