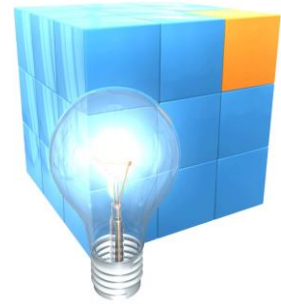



DIE KUNG-FU-FIGHTERS - DAS TRAINING UND DER GROßE AUFTRITT



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Gesamtübersicht
- **Helfergriffe**
- **Gesamtablauf**
- **Arbeitsmaterial**
 - Bewegungsgeschichte I (1)
 - Bewegungsgeschichte II (2)
- **Videos**
 - Die Kung-Fu Fighters (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die normfreie Übung "Die Kung-Fu-Fighters, das Training und der große Auftritt" wird an drei kleinen Kästen ausgeführt. Ziel der Übung ist es, den Einsatz der kleinen Kästen vielfältig zu gestalten. Dabei werden sowohl turnerische Elemente, als auch Elemente aus dem Bereich des Kampfsports verwendet. Die Kämpfer stellen sich bei der Übung zunächst vor, bevor sie ein Training absolvieren und schließlich einen Auftritt einüben und präsentieren. Übergänge und weitere Bewegungsideen am Boden runden die Gestaltung ab. Die Musik ist an die jeweilige Trainings- bzw. Auftritts-situation angepasst und führt den Zuschauer mittels eingebauter Soundeffekte durch die Präsentation. ▶  1






Gesamtübersicht


Entfremdung der Kästen	Auf dem/von dem/über den kleinen Kasten	Mit dem kleinen Kasten	Weitere Bewegungsideen
Vorhang Treppe Auto Trommel Bock Brett für Bructest Stepper Wand Podest	Bocksprung Handstand Kopfstand Standwaage Hebefigur "Flieger" Balancieren Handstütz-Überschlag Radwende Salto rückwärts Sprunghocke Flugrolle Hockwende	Drehungen Stapeln Ziehen Schieben Hinsetzen Heben Werfen	Handstand Handstand abrollen Flugrolle Rolle vorwärts Rolle rückwärts Rad Liegestütz Aerobic-Elemente Spagat Kung-Fu- Elemente Tauziehen






Helfergriffe






Helfergriff	Beschreibung
	Stützgriff Der Griff dient dem Turner zur Stabilisierung. Dabei muss der Helfer dem Turner so viel Freiraum gewähren, dass er sein Gleichgewicht allein ausgleichen kann. Er ist lediglich eine Unterstützung.
	Klammergriff Der Helfer umklammert hier den Oberarm des Übenden mit beiden Händen. Die Finger liegen an der Innenseite des Oberarms an. Die Daumen verschließen den Doppelgriff an der Außenseite.

Gesamtablauf

Beschreibung	Bild
<p>Vorstellung des Teams Das Team findet sich vor dem Abschlusstraining in einem Kreis um den Kasten ein und der Wortführer Laurens motiviert lautstark im Hinblick auf den großen Auftritt.</p>	
<p>Anwesenheitskontrolle Nach einer gemeinsamen "Laola" Wellenbewegung überprüft er anschließend die Anwesenheit durch Namensaufruf, wodurch gleichzeitig die Namensvorstellung der Teammitglieder und des Teamnamens beinhaltet ist.</p>	
<p>Intro Die "Kung-Fu-Fighters" stehen im Kreis um einen in der Mitte stehenden Kastenturm. Nach Kopfnicken im Takt laufen alle zum Kastenturm und fassen sich im Kreis an den Schultern. Nun trommeln alle vier Mal auf den obersten Kasten und führen eine Kung-Fu Rückwärtsrolle aus. Begleitet von einigen Kung-Fu Tritten werden die Kästen umgestellt.</p>	
<p>Das Training beginnt Caroline und Laura machen einen Bocksprung von den Kästen über Dominik und Justin.</p>	
<p>Showkampf Die Kästen werden, während eines kurzen Showkampfes, umgestellt, worauf Caroline und Laura die nachfolgend ausgeführten Bocksprünge über zwei Kästen sichern. Nach dem Bocksprung folgt eine Flugrolle der drei Jungs über den dritten Kasten.</p>	

Beschreibung	Bild
<p>Hockwende Darauf folgt eine Hockwende von Laurens über zwei Kästen, woran Dominik und Justin Liegestütze machen.</p>	
<p>Statische Figur Parallel dazu führen Laura und Caroline eine statische Figur auf den beiden anderen Kästen aus.</p>	
<p>Trainingsbewegungen Justin und Dominik führen an zwei Kästen Trainingsbewegungen aus. Laurens, der auf dem dritten Kasten steht, winkt Laura und Caroline. Diese kommen mit einer synchronen Flugrolle über die Kästen zu ihm.</p>	
<p>Rückwärtssalto Caroline zeigt einen Rückwärtssalto an der Kastenwand mit Hilfestellung. Laurens fühlt sich nun zu einem Handstand an der Kastenwand herausgefordert.</p>	
<p>Aufbauen des Nachtlagers Das Training neigt sich dem Ende zu und die Teilnehmer bauen ihr Nachtlager auf. Nach finalen Fitness- und Balanceübungen am und auf den Kästen beendet Lautsprecherstimme das Training und wünscht eine gute Nacht.</p>	

Beschreibung	Bild
<p>Tag des großen Auftritts Nach ausreichend Schlaf klingelt der Wecker und Dominik und Justin fahren Laura stellvertretend für die ganze Crew zum Hintereingang der Showbühne. In der Umkleidekabine ziehen sich dann alle um.</p>	
<p>Umstellen der Kästen Währenddessen stellen Laurens und Caroline die Kästen um. Laurens unterstützt Caroline bei einem Handstand auf zwei Kästen.</p>	
<p>Der große Auftritt Der Vorhang geht auf und die Kung-Fu-Fighters formieren sich auf der Bühne. Nun folgt eine kurze Kung-Fu Choreographie.</p>	
<p>Radwende mit Helfergriff Die Jungs schieben die Kästen zusammen auf denen Justin und Dominik jeweils eine Radwende ausführen. Beide Elemente werden durch Helfergriffe gesichert.</p>	
<p>Bewegungen am und auf dem Kasten Dominik und Laurens halten jeweils einen Kasten in die Höhe, woran dann jeweils ein Handstand ausgeführt wird, während Laura vielfältige Bewegungen am und auf dem Kasten ausführt.</p>	

Beschreibung	Bild
<p>Kastentreppe Die Kästen werden zu einer Treppe umgebaut. Laura geht im Takt die Treppe mit Kung-Fu Bewegungen hoch, um sich anschließend in die Arme ihrer Crew fallen zu lassen und diese Bewegungsfolge mit einem Handstand abzuschließen.</p>	
<p>Kasten als Wurfgerät Anschließend wird ein Kasten als Wurfgerät umfunktio- niert, um ein neues Bild aufzubauen.</p>	
<p>Handkantenschlag Laurens und Dominik versuchen sich an einem Hand- kantenschlag und scheitern daran.</p>	
<p>Kung-Fu-Schläge Direkt im Anschluss vollführt Caroline mit viel Motivation Kung-Fu Schläge, um Laurens und Dominik schließlich mit ihrem sauberen Handkantenschlag eines Besseren zu belehren.</p>	
<p>Abschlusszene Schließlich finden sich alle Kung-Fu-Fighters zum Schlussbild ein.</p>	



Bewegungsgeschichte I

**Stellt die vorgegebenen Übungen
zum Thema nach
und findet Namen für die Elemente!**



**Verbindet die Elemente in einer
Bewegungsgeschichte!**



Bewegungsgeschichte II

Entwickelt eine Kurzgeschichte.

Verwendet dazu die abgebildeten Übungen und denkt euch zusätzlich 5 weitere aus, die ihr ebenfalls verwendet.



Quellenverzeichnis

Abbildung/Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Laurens Meurer, Justin Reif, Caroline Richter, Laura Schüller, Domink Zobel

Videos

Nummer	Urheber
1	Laurens Meurer, Justin Reif, Caroline Richter, Laura Schüller, Domink Zobel

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	Breathe	The Prodigy	XL Recordings
1	Kung Fu Fighting (Remix)	Carl Douglas	20th Century Fox Records

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Klassik und Filmmusik	16 Grégoire Lourme	Poursuite en voiture
1	KNSU-Musikstudio	Geräusche: Menschen	04	Applaus Kon- zertpublikum

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laurens Meurer, Justin Reif, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz