KÖRPERSPANNUNG - PYRAMIDEN - LOCKERUNG

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Lucas Leibnitz, Sophie Jansen, Hannah Christ

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Lockerung
  - Körperspannung
- **Lockerung und Körperspannung**
  - Pyramidenbau
  - Verbindung von Lockerung, Körperspannung und Pyramide
- **Gruppenperformance**
- **Arbeitsmaterial**
  - Pyramiden mit Bankstellung (1)
- **Videos**
  - Gleichgewichtsübung Partnerarbeit (1)
  - Gruppenarbeit Pyramidenbau (2)
  - Körperspannung - Pyramiden - Lockerung (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

In gymnastisch- tänzerischen Bewegungen können unterschiedliche Bewegungsformen integriert werden. Beispiele hierfür sind Pyramiden sowie Elemente, bei welchen die Körperspannung und Lockerung eine wichtige Rolle spielen. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) haben die Möglichkeit, sich eigene kreative Ideen zu überlegen, dennoch werden die einzelnen Bausteine Lockerung, Körperspannung, und Pyramiden durch die Lehrpersonen angeleitet.

Lockerung

Die Stunde beginnt mit einer Lockerungsphase. Die Lehrperson fordert eine/n Schüler/in auf, einen Tanzschritt vorzumachen, der anschließend von den anderen Schülern nachgetanzt wird. Das Ziel hierbei ist es, locker zu tanzen, einige Schritte zu entwickeln und sich im ganzen Raum zu bewegen.

Körperspannung

Bei der *ersten Übung* halten sich zwei Schülerinnen und Schüler (SuS) an den Händen und ihre Arme sind gestreckt. Anschließend gehen sie langsam in die Hocke, ihr Gewicht muss gleichmäßig nach hinten verlagert werden.

Bei der *zweiten Übung* stellen sich zwei SuS Rücken an Rücken und gehen nun wieder in die Hocke. Hierbei ist es wichtig, dass Rücken an Rücken das Gewicht an den Partner "abgegeben" wird. So entsteht Stabilität. Bei beiden Übungen finden zusätzlich Variationen mit den Armen oder Beinen statt, in dem diese bewegt werden.

▶ 1

Lockerung und Körperspannung

Die ersten beiden Unterrichtsthemen Lockerung und Körperspannung werden mit Bewegungen durch den ganzen Raum zusammengefügt. Sie wiederholen die Körperspannungsübungen zu zweit. Nach der Übung wird sich weiter gelockert und durch den Raum bewegt. Dieser Vorgang wird mehrmals wiederholt.

Pyramidenbau

Der zweite Teil der Unterrichtsstunde befasst sich mit Pyramiden. Die Lehrperson gibt eine Pyramide vor. In Dreiergruppen bauen die SuS die Pyramide nach. Die Basis bildet die "Bankstellung". Wichtig ist, dass den SuS die Gefahren und dementsprechend auch die Sicherheitsvorkehrungen erklärt werden. Eingeführte Signale vor dem Aufsteigen dienen der Gefahrenvorbeugung. Die Füße dürfen nie direkt auf die Wirbelsäule gesetzt werden.

▶ 2

Verbindung von Lockerung, Körperspannung und Pyramide

Weitere Pyramiden werden eingeführt. Nachdem die SuS beide Pyramiden beherrschen, überlegen sie sich Möglichkeiten, um die Körperspannungsübungen zu dritt darzustellen. Hierbei sind eigene kreative Lösungen gefordert.

 BY-SA

Gruppenperformance

Die Aufgabe der SuS ist es nun, eine eigene Choreografie zur Musik zu entwickeln. Die Vorgabe, die hierfür von den Lehrpersonen gegeben wird, ist lediglich die Reihenfolge der einzelnen Elemente.

1. Lockerung
2. Basispyramide
3. Lockerung
4. 1. Körperspannungsübung
5. Lockerung
6. 2. Körperspannungsübung
7. Lockerung
8. Individuelle Pyramide

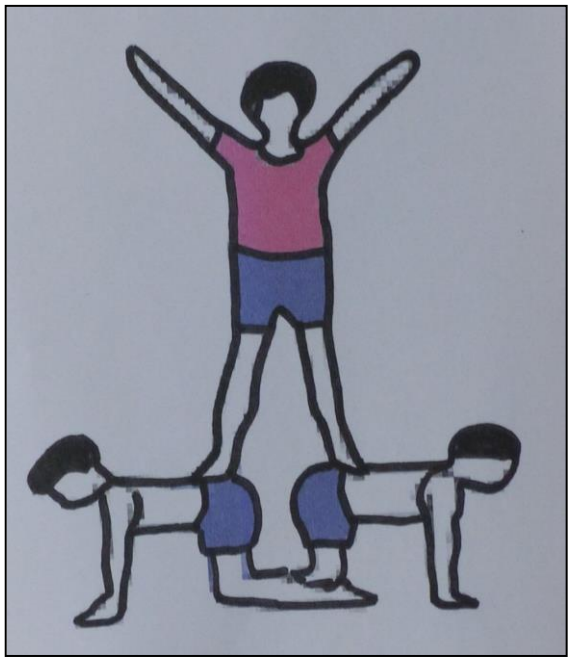
Die Präsentation besteht darin, dass die Elemente in einer Dauerschleife erfolgen. Nach einiger Zeit ertönt ein Signal der Lehrpersonen und die SuS nehmen die Schlussposition in Form einer Pyramide ein.

▶ 3

Pyramiden mit Bankstellung 1

Baut die Pyramidenvarianten mit Bankstellung nach.

Gebt Signale für den Auf - und Abstieg.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Lucas Leibnitz, Sophie Jansen, Hannah Christ
Arbeitsmaterial	eigene Darstellung, Lucas Leibnitz, Sophie Jansen, Hannah Christ

Video

Nummer	Urheber
1-3	Lucas Leibnitz, Sophie Jansen, Hannah Christ

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
2	Little Number	Boy	

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU	Pop-Instrumental	26 ProleteR	April Showers

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lucas Leibnitz, Sophie Jansen, Hannah Christ/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissen-schaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz