

UNTERRICHTSREIHE TANZGESCHICHTE MEHRPERSPEKTIVIER ANSATZ



Übersicht

- **Vorwort**
- **Theoretischer Teil**
- **Sachanalyse**
 - Kreativer Tanz
 - Improvisation
 - Gestaltung
 - Gestaltungskriterien
 - Bewegungsgrundformen
 - Aerobic
 - Low Impact-Aerobic und High Impact-Aerobic
 - Aerobic und Musik – Melodiebogen
 - Körperhaltung und Grundschrirte
 - Tanzgeschichte
 - Mehrperspektivität
 - Wirkungen des Sporttreibens
 - Perspektiven des Sports
- **Lerngruppenanalyse und institutionelle Voraussetzungen**
- **Didaktische Überlegungen**
 - Emotionale Ebene
 - Zugang zu Gefühlen finden
 - Förderung von Spontaneität
 - Entwicklung von emotionaler Intelligenz
 - Steigerung des Wohlbefindens
 - Kognitive Ebene
 - Narrationen: Neue Geschichten und Interpretationen erfinden
 - Werte: Evaluationsroutinen flexibilisieren
 - Metaphern: Knotenpunkte zwischen Bild, Sprache und Gefühl
 - Wahrnehmung
 - Körperliche Gesundheit
 - Bewegungsmöglichkeiten
 - Lernen durch Bewegung
 - Soziale Ebene
 - Leistungsebene
- **Lehrplanbezug**
- **Didaktische Reduktion**
- **Verlauf der Reihe**
- **Lernziele der Unterrichtsreihe**
 - Groblernziel
 - Feinlernziele
- **Methodische Überlegungen**

- **Praktischer Teil**
- **Darstellung der Unterrichtsreihe**
 - Die erste und zweite Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die dritte und vierte Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die fünfte Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die sechste und siebte Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die achte Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die neunte Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die zehnte und elfte Stunde der Unterrichtsreihe
 - Die zwölfte und dreizehnte Stunde der Unterrichtsreihe
- **Gesamtreflexion**
- **Arbeitsmaterial**
 - Elternbrief (1)
 - Bilder und Beschreibung der Bewegungsgrundformen (2)
 - Arbeitskarten zur Erstellung einer Bewegungsfolge (3)
 - Fotos und Beschreibung der Aerobic-Grundschriffe (4)
 - Arbeitskarten zur Nachgestaltung einer Aerobic-Choreographie (5)
 - Arbeitskarten zur Nachgestaltung einer Tanzszene (6)
 - Impulskarten für die Erarbeitung der Gestaltungskriterien (7)
 - Arbeitskarten zur Umgestaltung einer Tanzszene (8)
 - Arbeitskarten zur Neugestaltung einer Tanzszene (9)
 - Bewertungsbogen (10)
 - Reflexionsbogen (11)
 - Zensurierung des sportlichen Verhaltens aus psycho-sozialer Sicht (12)
- **Quellenverzeichnis**

Vorwort

„Das Tantzen, Printz, ist nöthig, nicht allein, damit ihr eine schöne Stellung und positur des Leibes, einen zierlichen Gang, anmuthige Beugungen, und geschickliche Wendungen euch angewehnet, sondern auch bei angestellten Fröligkeiten eure Person in Tantzen wohl agieren könnet.“¹

Die so treffenden Worte Wagenseils aus dem Jahre 1705 haben auch heute nichts an Aktualität eingebüßt: Tanzen² wirkt sich nicht nur auf Körperhaltung, Geschicklichkeit und Wohlbefinden positiv aus, sondern fördert auch ein soziales Lernen im Sinne eines Miteinanders durch gemeinsame Gestaltung und Darstellung (→ Didaktische Überlegungen). Nach intensiver Beobachtung der Mädchen der Klasse 7 a, die, wie es scheint, nichts lieber tun wollen, als sich zur Musik zu bewegen (→ Lerngruppenanalyse), bin ich nicht zuletzt aufgrund meines Interesses und meiner Passion für das Tanzen und meiner Überzeugung von der Wichtigkeit der Auseinandersetzung mit dem Tanzen für die Bildung und Entwicklung der Schülerinnen und Schüler (im weiteren Verlauf SuS genannt) (→ Didaktische Überlegungen) zu dem Entschluss gekommen, die im Folgenden dargestellte Unterrichtsreihe durchzuführen. Meine langjährige Erfahrung als Tanz- und Fitnesstrainerin dürfte dabei von Vorteil sein, wobei sich die Vermittlungsmethode meist auf die Form der Imitation und damit einen deduktiven Unterrichtsstil beschränkte. Lehrerzentrierter Frontalunterricht soll in der Unterrichtsreihe jedoch durch mehr Schüler- und Handlungsorientierung ersetzt werden und somit ein induktives Vorgehen beinhalten, das durch Bewegungsaufgaben eigene Gestaltungen zulässt (→ Methodische Überlegungen). Dabei gilt es herauszufinden, ob sich die SuS auf das Unbekannte, Neue in Form offener Bewegungsaufgaben einlassen. Sie sollen dabei die Möglichkeit erhalten, sich dem Tanz aus verschiedenen Perspektiven zu nähern (→ Sachanalyse, → Didaktische Überlegungen). Besondere Aufmerksamkeit wird neben der Gesundheit, den Perspektiven Ausdruck und Miteinander geschenkt. Der Aussage Jean Pauls „Jeder Lauf will schnell schließen, aber kein Tanz“ und dem italienischen Sprichwort „Beim Tanzen tut der Fuß nicht weh“ folgend, soll der Unlust an der körperlichen Anstrengung (→ Lerngruppenanalyse) in tänzerischer Form begegnet werden, die „Schweiß und Schmerz“ vergessen lässt und die Mädchen motiviert, sich auch außerhalb der Schule durch Tanzen fit zu halten. Des Weiteren soll der Tanz als „stärkstes Ausdrucksmittel der menschlichen Seele“ (Thomas Niederreuther) die SuS dazu befähigen, ihre Ängste abzubauen und ihre Gefühle über Bewegungen auszudrücken. Hierbei soll herausgefunden werden, ob der Anspruch einer ästhetischen Bildung mit Raum für Kreativität, Selbsterfahrung und Entfaltung mit den Anforderungen nach Leistung, messbaren Lernerfolgen und Bewertungskriterien zu verbinden ist, ob sie sich sogar bedingen oder einander zuwiderlaufen. Auch soll untersucht werden, ob es möglich ist, stark rhythmisierte Bewegungsfolgen, die besonders den Ausdrucksgehalt der Musik verdeutlichen und den Körper als Instrument zur Darstellung der Musik nutzen, mit dem spontanen, improvisierten, schöpferischen Tanz, der die Bewegung aus dem Inneren heraus in den Vordergrund stellt, zu verbinden. Eine Herausforderung wird darin liegen, die beiden Aspekte auch methodisch zu vereinen (→ Methodische Überlegungen). Zudem stellt der Aerobic-Tanz, der der Unterrichtsreihe zugrunde liegt, in erster Linie einen Schritttanz dar, während im Ausdruckstanz der gesamte Körper

¹ Wagenseil, J. C.: Von Erziehung eines Jungen Printzen, der vor allen Studiren einen Abscheu hat, dass er dennoch gelehrt und geschickt werde. Leipzig 1705, S. 75.

² Die Begriffe Tanz und Tanzen werden hier synonym verwendet.

vom Bewegungsfluss erfasst wird. Im Gegensatz zum Erlernen einzelner Schritte muss hier also die ganze Bewegung erfühlt und dargestellt werden. Des Weiteren soll geprüft werden, ob das Erlernen eines ästhetischen Handelns weiterführend auf die Entwicklung einer ästhetischen Urteilsfähigkeit hinzielt, ob es also gelingt, bei den SuS ein neues Verständnis für ihre eigenen Gestaltungen und eine differenzierte und respektvolle Sichtweise der Darstellungen ihrer Mitschülerinnen, die sie gemeinsam mit mir am Ende der Reihe beurteilen sollen, zu erzeugen.

Trotz eines breiten Literaturangebots zur tanzpädagogischen Praxis konnte ich keine Werke ausmachen, die sich mit meinem sehr speziellen Thema auseinandersetzen und mir so bei meinen methodischen Vorüberlegungen weiterhelfen konnten. Hilfreich ist jedoch die sehr empfehlenswerte Dokumentation zum Symposium Tanzforschung & Tanzausbildung vom Oktober 2007, welche eine aktuelle Bestandsaufnahme zum kompletten Themenkomplex Tanz darstellt. Wer Tanz unterrichten möchte, kommt des Weiteren nicht umhin, sich mit den Grundlagen des Ausdruckstanzes nach Laban auseinanderzusetzen, die in einigen, in meinen Augen wesentlichen Punkten in die auf die Lerngruppe angepasste Methodik einfließen.

Im theoretischen Teil wird in der Sachanalyse der Sachstand der Wissenschaft zu meinem Thema wiedergegeben. In der sich anschließenden Lerngruppenanalyse wird die Situation in der Klasse beschrieben sowie auf organisatorische Rahmenbedingungen hingewiesen. Die didaktischen und methodischen Überlegungen setzen sich damit auseinander, warum sich dem Thema genähert wird und wie es in Bezug auf die Lerngruppe umgesetzt werden soll. Diese Überlegungen vervollständigen den theoretischen Teil der Arbeit. Im sich anschließenden praktischen Teil werden Einzel- und Doppelstunden der Unterrichtsreihe dargestellt und reflektiert. In der abschließenden Gesamtreflexion gehe ich noch einmal auf meine oben genannten Untersuchungskriterien ein und fasse die Ergebnisse zusammen.

Hauptziel der Unterrichtsreihe, in deren Verlauf sich die SuS, dem Prinzip Nachgestalten - Umgestalten - Neugestalten folgend, mit den technischen Grundlagen des Aerobic sowie den Gestaltungskriterien für das Tanzen auseinandersetzen, ist nicht die künstlerische Perfektion. Vielmehr sollen die positiven Auswirkungen im Mittelpunkt stehen, die die kreative Tätigkeit des Tanzes auf die Persönlichkeit der SuS und deren Einstellung zur Anstrengung haben. Neben der Tanzentwicklung im Laufe der Reihe freue ich mich besonders auf das gemeinsame Erarbeiten der Tanzgeschichte am Ende. Sie kann eine tragische, eine komische, eine unheimliche Handlung enthalten. Alles ist möglich!

Sachanalyse

Kreativer Tanz

Kreativer Tanz ist Improvisation und Gestaltung nach vorgegebenen Bewegungsthemen, die nach ausgewählter Musik angeleitet werden. Hierbei kann die individuelle Bewegungsvielfalt entdeckt und zum Ausdruck gebracht werden.

Improvisation

Improvisation bedeutet, etwas aus dem Stegreif kreativ darzustellen, ohne dass bestimmte Gestaltungskriterien oder Bewegungselemente festgelegt sind (→ Didaktische Reduktion).

Gestaltung

Gestaltung bedeutet hier die bewusst verändernde Einflussnahme auf die ästhetische Erscheinung von Bewegungen. Der Pionier der modernen Bewegungsforschung Laban studierte die physiologischen und psychologischen Gesetze menschlicher Bewegung und entwickelte eine der Gestaltung dienende universale Tanz- und Bewegungsschrift, wobei er davon ausging, dass alle menschlichen Tätigkeiten, auch der Tanz, aus Bewegungssequenzen bestehen, in denen jeder einzelnen Bewegung ein bestimmter Bewegungsantrieb zugrunde liegt. Jede Bewegung besteht aus einer Kombination von Antriebselementen, welche auf die innere Einstellung der Person zu bestimmten Bewegungsfaktoren zurückzuführen sind³.

Gestaltungskriterien

In Anlehnung an die Arbeit Anja Kennedys⁴, die auf den Bewegungsstudien Labans und Bartenieffs basiert, werden im Folgenden die zentralen Kategorien von Bewegung erläutert. Um Bewegungen analysieren zu können, bedarf es der Untersuchung des Körpers, des Raums, der Zeit, der Dynamik, der Form und der Beziehung. So wird untersucht, welche Teile des Körpers an der Bewegung beteiligt sind. Laban ordnet sie bestimmten Gelenkstrukturen zu. Bartenieff stellt ergänzend das Zusammenspiel der Körperteile heraus (→ Abb. 2). Der Ort, an dem sich die Bewegung abspielt, ist der Raum. Er wird durch Bewegung erschlossen und geformt. Hierbei können die Raumebenen (senkrecht – waagrecht – schräg), Raumpositionen (oben – mitten – unten – vor – hinter – neben), Raumdimensionen (eng – weit, groß – klein), Raumrichtungen (vor-, rück-, seit-, auf- und abwärts) und Raumwege (geradlinig – kurvig) verändert werden. Laban betrachtet neben dem allgemeinen Raum um den Tänzer herum seinen persönlichen Bewegungsraum, die Kinesphäre. Zur Darstellung nutzt er das Modell des Oktaeders (→ Abb. 3). Die innerhalb dieses Modells befindlichen Bewegungsskalen folgen bestimmten Raumwegen. Die Zeit (Phrasierung) bezeichnet die Dauer der Bewegung (schnell – langsam) und damit auch das Tempo. Variationen sind zudem möglich beim Bewegungsrhythmus (verzögern und beschleunigen). Außerdem können Bewegungen kontinuierlich und unterbrochen ausgeführt werden. Während Laban zwischen Verausgabung und Erholung unterscheidet, stellt Bartenieff die Betonung (anfangs-, mittel- oder endbetont) heraus. Der Begriff Dynamik (Antrieb) bezeichnet die energetische Qualität, mit der eine Bewegung ausgeführt werden kann. Variationen sind erkennbar durch Bewegungsimpulse, einen unterschiedlichen Kräfteinsatz (Spannung – Entspannung) und Kraftansatz (vorwärts – rückwärts, aufwärts – abwärts, drehen). Daneben können Akzente und Schwerpunkte gesetzt werden. Laban unterscheidet die elementaren Antriebsaktio-

³ vgl.: Laban, R. v.: Der moderne Ausdruckstanz. Wilhelmshaven 2001, S. 20.

⁴ vgl.: Kennedy, A.: Bedeutung von Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien für tanzwissenschaftliche, tanzpädagogische und tanzkünstlerische Studiengänge. In: Fleischle-Braun, C., Stabel, R. (Hrsg.): Tanz Forschung und Ausbildung. Leipzig 2008, S. 247 - 252.

nen Drücken, Flattern, Stoßen, Schweben, Wringen, Tupfen, Peitschen und Gleiten. Sie enthalten je drei der Energiequalitäten (fest – zart, plötzlich – allmählich, direkt – flexibel; gebunden – frei), die sich auf die Bewegungsfaktoren Gewicht, Fluss, Zeit und Raum beziehen. Er definiert einen ständigen Wechsel zwischen dem ankämpfenden und dem erspürenden Pol (→ Abb. 4). So war es ihm möglich, die unterschiedlichen dynamischen Qualitäten darzustellen. Als Form bezeichnet man die äußere Erscheinung einer Bewegung oder einer Körperhaltung (→ Didaktische Reduktion). Hierbei wird untersucht, mit welcher plastischen Qualität eine Bewegung ausgeführt wird. Durch die Anzahl der Gelenke mit ihren jeweils möglichen Bewegungsrichtungen ergibt sich eine Vielzahl von Formvariationen. Laban sieht Bewegung als eine Entwicklung von einer stillen Form zur nächsten. Bartenieff unterscheidet, um die Formveränderung in der Bewegung zu beschreiben, die in Abb. 5 aufgezeigten Formqualitäten (→ Abb. 5). Die Beziehung in einer Bewegung kann zu sich selbst, die unterschiedlicher Teile des Körpers zueinander, zu einer andern Person oder zu einem Objekt sein.

Das Spezielle einer Bewegung entsteht zum einen aus der Addition, zum anderen aus dem Zusammenwirken der verschiedenen Elemente. Je nachdem, welche Kategorie in den Vordergrund gestellt wird, entsteht ein bestimmtes Bewegungsbild.

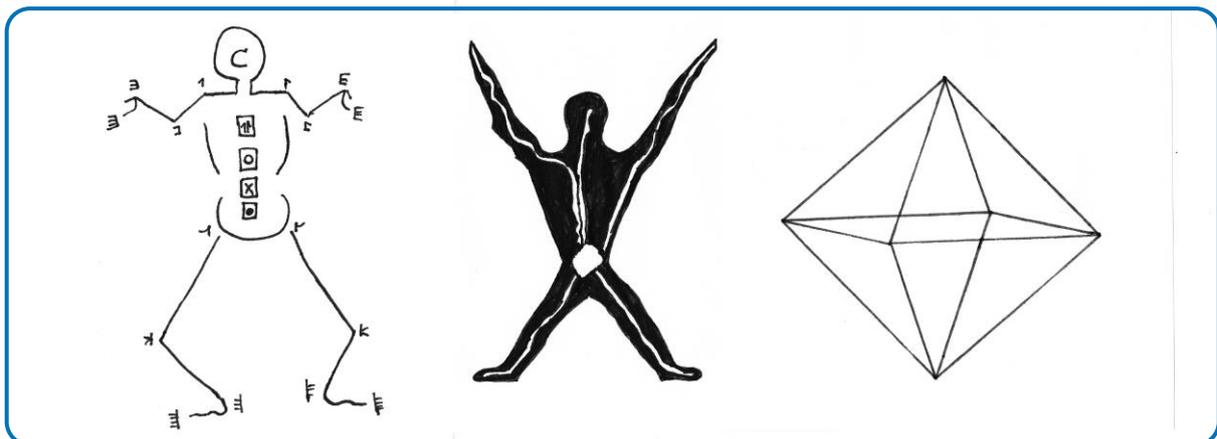


Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

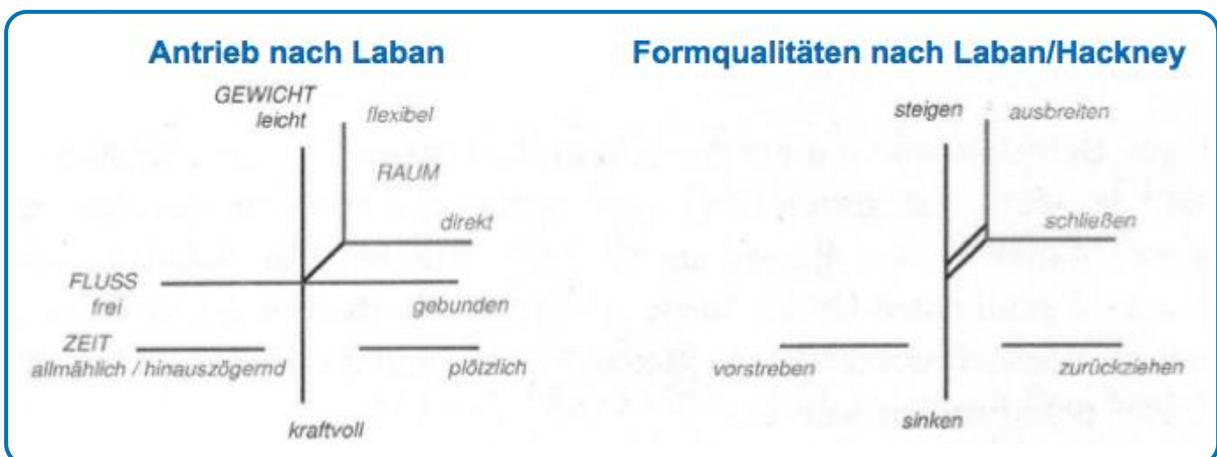


Abb. 4

Abb. 5

Bewegungsgrundformen

Bewegungsgrundformen sind Alltagsbewegungen, durch die sich tänzerische Gestaltungen entwickeln lassen.

- **Gehen**
Das Gehen ist eine gleichmäßige, zielgerichtete, kontinuierliche Bewegung. Ein Fuß hat bei der Gewichtsverlagerung immer Bodenkontakt. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme schwingen gegengleich. Der Fußaufsatz erfolgt in der Regel von der Ferse und rollt zum Ballen ab.
- **Laufen**
Das Laufen ist eine gleichmäßige (zyklische), kontinuierliche Bewegung im 2er-Rhythmus. Bei der schnellen Gewichtsverlagerung haben nach dem Abdruck beide Beine kurz keinen Bodenkontakt. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage, die Arme unterstützen die Laufbewegung durch wechselseitiges Mitschwingen.
- **Hüpfen**
Das Hüpfen beginnt mit einem Schritt, gefolgt von einem explosiven Abdruck und Landung auf dem gleichen Bein. Während der Flugphase ist das Spielbein gehockt, das Sprungbein gestreckt und die Arme kreuzkoordiniert. Der Fußballen setzt zuerst auf, dann rollt der Fuß ab.
- **Federn**
Das Federn ist eine elastische Auf- und Abbewegung des Körpers im 2er-Rhythmus, wobei ein Fuß immer Bodenkontakt hat. Das Spielbein wird locker nach vorne geschwungen. Der Rumpf ist gespannt und das Becken fixiert.

Bei allen Bewegungsgrundformen gilt, dass sie in unterschiedlichster Weise variiert werden können, wodurch sich auch jeweils der Bewegungsausdruck ändert (→ Didaktische Überlegungen, Methodische Überlegungen).

Aerobic

Aerobic ist ein allgemeines aerobes Ausdauertraining mit rhythmischen Bewegungen, das synchron zu Musik ausgeführt bzw. angeleitet ist. Die in einer Choreographie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Low Impact-Aerobic und High Impact-Aerobic

Beim Low Impact (engl.: geringer, leichter Aufprall) bleibt immer ein Fuß am Boden, wodurch die Belastung für den Muskel- und Stützapparat der unteren Körperhälfte gering bleibt. Um die für ein wirkungsvolles Ausdauertraining nötigen Herzfrequenzen zu erreichen, führen die Arme Übungen in Form von Schwüngen aus. Low Impact-Bewegungen können auch dadurch eine höhere Intensität erfahren, dass sie über einen großen Bewegungsradius mit hoher Körperspannung und langen Hebeln ausgeführt werden⁵. Die High Impact-Form (engl.: starker Aufprall) wird durch Laufen oder Springen erreicht, wodurch es zu einer höheren Belastungsintensität kommt (→ Methodische Überlegungen).

⁵ vgl.: Freytag-Baumgartner, M.: Aerobics: Low-Impact, High-Impact, Step-Aerobic. Niedernhausen 1994, S. 7.

Aerobic und Musik - Melodiebogen

Die musikalische Begleitung ist beim Aerobic unerlässlich, da alle Schrittmuster der Musik angepasst sind und nur so das Ausdauertraining ohne Unterbrechung umgesetzt werden kann. Der Beat stellt die kleinste Einheit in einem Musikstück dar. Die Geschwindigkeit der Musik wird in Beats pro Minute (bpm = beats per minute) angegeben. Als optimal haben sich Schlagzahlen zwischen 130 und 160 bpm herausgestellt. Bei der klassischen Aerobic-Musik liegt immer eine Betonung auf der ersten von acht Zählzeiten. Acht zusammenhängende Beats ergeben eine Phrase. Vier Phrasen wiederum ergeben einen Satz, den Melodiebogen (→ Didaktische Reduktion). Die Struktur eines Liedes wird zu gestalterischen Zwecken genutzt.

Körperhaltung und Grundschritte

In der Grundstellung wird der Körper so gehalten, dass die Gelenke „übereinander stehen“, Fuß-, Knie-, Hüft- und Schultergelenke bilden also eine Linie. Der Rücken und damit die Wirbelsäule bleiben in ihrer physiologischen Haltung, während die Gelenke nie ganz durchgestreckt sind. Das Brustbein wird angehoben, die Schulterblätter werden nach hinten unten gezogen und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Muskulatur, insbesondere im Bauch- und Gesäßbereich, ist angespannt. Alle Bewegungen im Aerobic haben einen klaren Bewegungsanfang und ein ebenso klares Bewegungsende und sollen gelenkschonend ausgeführt werden.

- **March**
Marschieren auf der Stelle, dabei vom Ballen zur Ferse abrollen. Der Oberkörper bleibt aufrecht und ruhig, die Arme schwingen gegengleich mit. Die Kniegelenke bleiben immer leicht gebeugt.
- **Step Touch**
Ein Bein wird zur Seite ausgestellt, wobei das Körpergewicht über das ausgestellte Bein verlagert wird. Das ausgestellte Bein wird dabei mit dem Ballen angesetzt und bis zur Ferse abgerollt. Dann wird das andere Bein herangezogen und die Fußspitze tippt dicht neben dem Standbein auf den Boden.
- **Double Step Touch**
Doppelte Ausführung des Step Touch.
- **V-Step**
Die Füße führen ein V-förmiges Muster am Boden aus. Die ersten beiden Schritte werden weiter auseinander (diagonal) nach vorne gesetzt, wobei mit der Ferse angesetzt wird und Füße und Knie leicht nach außen gedreht werden. Die letzten beiden Schritte werden wieder eng zusammen und zurück gesetzt, hierbei wird vom Ballen zur Ferse abgerollt.
- **Grapevine**
Der erste Schritt erfolgt diagonal zur Seite, wobei der Fuß von der Ferse zum Ballen hin abgerollt wird und dann mit Gewicht belastet wird. Das andere Bein kreuzt hinter dem ersten, wobei das Gewicht auf das kreuzende Bein verlagert wird. Schritte drei und vier entsprechen den Bewegungen beim Step Touch.

- **Side to Side**
Aus der Grundposition mit etwas weiter geöffneten Beinen heraus Gewichtsverlagerung zur Seite. Hierbei tippt die Fußspitze des Spielbeins auf den Boden. Die Gewichtsverlagerung erfolgt über das Ansetzen des Fußballens des zu belastenden Beines.
- **Out-In**
Auf einer imaginären Linie werden die Füße geöffnet und geschlossen, wobei die Knie leicht nach außen drehen, dabei über den Fußgelenken bleiben.
- **Knee Lift**
Ein unbelastetes Bein wird gebeugt und nach vorn gehoben, bis das Knie ungefähr bis auf Hüfthöhe ist.
- **Leg Curl**
Gewichtsverlagerung zur Seite aus der Grundposition wie bei Side to Side. Der Fuß des Spielbeins wird jedoch durch Beugung des Kniegelenkes Richtung Gesäß bewegt. Dabei wird der Unterschenkel ungefähr bis zur Waagerechten angehoben.
- **Mambo**
Mambo ist eine Variation des Marchs, bei der das eine Bein eine March-Bewegung ausführt, während das andere Bein im Wechsel einmal vor und einmal hinter dem Körper aufgesetzt wird.⁶

Tanzgeschichte

Die Tanzgeschichte stellt hier die Schnittmenge aus Kreativem Tanz und Aerobic dar. Zu ihrer Erarbeitung werden klar definierte Schritte (hier Aerobic-Elemente) so umgestaltet, dass innerhalb einer Tanzgeschichte aufgrund von Gestaltungsvariationen kreative Neugestaltungen entstehen können.

Mehrperspektivität

Unter dem Prinzip der Mehrperspektivität erfolgen spezifische Akzentuierungen, die den SuS zur Sinnfindung für ihr eigenes sportliches Handeln dienen. Auf der Ebene der Inhaltsbereiche bedeutet dies, Schwerpunkte bei der Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven mit Inhaltsbereichen zu setzen. In den einzelnen Sporteinheiten sollen die SuS Gelegenheit bekommen, ein breites Spektrum an Erfahrungen zu machen, die es ihnen ermöglichen, Inhalte in unterschiedlicher Gestalt zu sehen und damit Sport mit differenziertem Sinn zu belegen. Übergeordnetes Ziel ist das Erreichen einer umfassenden Handlungskompetenz im Sport, die sich sowohl auf die Motorik als auch auf kognitive und soziale Aspekte bezieht (→ Didaktische Überlegungen).

⁶ vgl.: Paul, G.: Aerobic-Training. Aachen 1996, S. 54 - 64. Je nach Literatur gibt es eine unterschiedliche Anzahl an Grundschritten, die von der grundsätzlichen Belastungsform her gleich sind. Die hier aufgeführten Schritte eignen sich gut für Anfänger (→ Didaktische Reduktion).

Wirkungen des Sporttreibens

- **somatisch**
= äußerlich wahrnehmbare körperliche Erscheinungsformen
- **konditionell**
= biologische Anpassungsprozesse
- **motorisch**
= Erwerb und Erweiterung von Bewegungsfertigkeiten
- **sensorisch**
= Schärfung der Körpersinne
- **kognitiv**
= Erwerb und Erweiterung sportbezogener Kenntnisse
- **emotional**
= Umgang mit Gefühlen, die einem im Sport begegnen
- **motivational**
= Anreiz zum sportbezogenen Handeln
- **sozial**
= Umgang miteinander ⁷

Perspektiven des Sports

- **Leistung**
Unter Leistung versteht man Präsentation, Selbstdarstellung, Selbstbewährung, Selbstbewusstsein, Kompetenz, Erfolg und Wettkampf im Sport. Menschen suchen hier nach Möglichkeiten, ihre eigenen Fähigkeiten und körperlichen Leistungsgrenzen wahrnehmen und erfahren zu können.
- **Miteinander**
Sport ermöglicht das Miteinander durch Erfahren von Gemeinschaft, Kommunikation, Geselligkeit, Kooperation, sozialem Lernen und Umwelt. Menschen suchen im Sport nach Kontakt und dem Beisammensein mit anderen.
- **Eindruck**
Die Sinnggebung Eindruck beinhaltet Exploration, Erlebnis, Bewegungssensationen sowie weitreichende Körpererfahrungen. Menschen suchen im Sport die besonderen Reize, die mit bestimmten sportlichen Bewegungen und den dazu notwendigen körperlichen Aktivitäten einhergehen.
- **Ausdruck**
Ausdruck bedeutet Ästhetik, Gestaltung, Darstellung und Expression. Menschen suchen im Sport nach Möglichkeiten, Bewegungen präsentieren und sich selbst über Bewegung ausdrücken zu können.
- **Spannung/Spiel**
Dramatik, Risiko, Abenteuer und Wagnis sind Ausdruck von Spannung und Spiel im Sport. Menschen suchen hier nach Situationen und Bewegungsanlässen, deren Ausgang offen ist, den sie aber selbst und aktiv steuern können.

⁷ vgl. Kuhlmann, D.: Welche besonderen Möglichkeiten bietet die Sache? Sport im weiteren Sinne. In: Balz, E. und Kuhlmann D.: Sportpädagogik – Ein Lehrbuch in 14 Lektionen, S. 81 - 94.

- **Gesundheit**

Gesundheit spiegelt sich in Fitness, Wohlbefinden, Ausgleich, Kompensation und Körperlichkeit wider. Menschen suchen im Sport den körperlichen Ausgleich, eine möglichst umfassende körperliche Beanspruchung, die Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit positiv beeinflusst. Die Perspektiven sollen immer mit fließenden Grenzen zueinander betrachtet werden.⁸

Lerngruppenanalyse und institutionelle Voraussetzungen

„Können wir beim Cooper-Test bitte Musik hören, dann ist es nicht so langweilig und viel weniger anstrengend!“ „Ich habe dann auch viel mehr Energie und fühle mich wie befreit.“ In dieser Art äußern sich viele der 15 Mädchen der Klasse 7 a, die ich seit Beginn des Schuljahres eigenverantwortlich unterrichte. Lasse ich während eines Intervalltrainings laut Musik laufen, tun sich ungeahnte Energiequellen auf, die die Mädchen auch während der Trainingspausen zu schöpferischer Arbeit in Form verschiedenster Bewegungen animieren. Die SuS bewegen sich fast ausnahmslos gerne zu modernen Rhythmen. So gaben zehn Mädchen auf die Frage, die ich im Rahmen eines Infobogens zu Beginn des Schuljahres gestellt habe, welche Sportart(en) sie besonders mögen, die Antwort: Tanzen. Hierunter befinden sich auch Lea und Vanessa, die eigentlich selten „Bock haben“, bei entsprechender Aufmerksamkeit jedoch engagiert sein können und überraschende Ergebnisse erzielen (→ Methodische Überlegungen). Susanne, die über sich selbst treffend sagt: „Ich bin sehr oft in Bewegung und kann kaum stillhalten“, dürfte gerade deshalb eine Bereicherung für das Tanzvorhaben sein und möglicherweise gute Impulse liefern. Gleiches gilt für Jessica, die früher in einer Gruppe getanzt hat und im Infobogen schreibt: „Ich liebe es zu tanzen!“, sowie für Marie und Lara, die aktuell Jazztanzen lernen. Besonders interessant ist bei den beiden Letztgenannten deren sehr unterschiedliche Auseinandersetzung mit Musik und ihren Körpern. Es können genau die beiden tänzerischen Schwerpunkte der Unterrichtsreihe, die es zu verbinden gilt, beobachtet werden. Während die selbstbewusste Marie spontan tanzt und improvisiert, strebt die zurückhaltende Lara nach technisch perfekt ausgeführten Schritten. Es wird bei allen Mädchen, aber insbesondere bei Lara, interessant sein herauszufinden, ob sie sich verschiedenen Tanzthemen und Musikrichtungen anpassen und dabei kreativ arbeiten können. Drei Mädchen äußerten sich weder positiv noch negativ zum Thema Tanzen. Michelle und Anna, zwei zurückhaltende, stille Mädchen, werden es möglicherweise gerade über das Tanzen schaffen, aus sich herauszugehen. Beide Mädchen werden wohl keine Probleme haben, sich in die Gruppe einzufügen. Leandra, die in der Klasse zwar Freundinnen hat, scheint jedoch in ihrer eigenen Welt zu leben. Sie schreibt wunderbare Phantasiegeschichten, wovon die Klasse im Rahmen des Unterrichtsvorhabens vielleicht profitiert. Möglicherweise entwickelt das Mädchen darüber hinaus Freude an der Kombination aus Geschichten schreiben und Bewegung (→ Methodische Überlegungen).

⁸ vgl. Kuhlmann, D.: Welche besonderen Möglichkeiten bietet die Sache? Sport im weiteren Sinne. In: Balz, E. und Kuhlmann D.: Sportpädagogik – Ein Lehrbuch in 14 Lektionen, S. 81 - 94; Kurz, D.: Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie? In Zieschang, K./Buchmeier, W. (Hrsg.): Sport zwischen Tradition und Zukunft., S. 15 - 18.

Lediglich Jasmin und Fabienne äußerten sich negativ zum Tanzen. Jasmin, eine sehr engagierte Sportlerin, dürfte aufgrund des geplanten Medieneinsatzes und ihrer guten Sozialkompetenz zu motivieren sein oder sich zumindest anpassen. Eine besondere Herausforderung stellt das häufig unmotivierte Verhalten von Fabienne dar. Ich hoffe sehr, dass sie zu motivieren ist (→ Methodische Überlegungen) und sich in die Gruppenarbeit einbringen kann. Eine weitere wichtige Aufgabe besteht darin, die sehr schüchterne Etien zu integrieren.

Die Mitarbeit der Lerngruppe kann dann als gut angesehen werden, wenn die Mädchen anhand eines situativen Rahmens oder einer Spielsituation motiviert werden, die die Phantasie der Lerngruppe anregen (→ Methodische Überlegungen). Es ist interessant zu beobachten, dass viele der Siebtklässlerinnen häufig Spielvorschläge machen, denen sie altersmäßig zum Teil weit entwachsen sind. Durch die Wahl des Themas „Fantasy“, unter das die Unterrichtsreihe gestellt wird, soll es den SuS, unter denen es die noch „kindliche Fee“, aber auch den „launischen Kobold“ gibt, ermöglicht werden, sich mit dem Thema zu identifizieren. Die Motivation für das Tanzen spiegelt sich zum einen darin wider, dass die Mädchen nahezu jede Sportstunde darum bitten, sich zur Musik aufwärmen zu dürfen. Daneben verdeutlicht auch die spontane Bereitschaft, selbständig einen Tanz anlässlich unseres Sommerfests zu entwickeln, den Stellenwert des Themas für viele. Das motorische Leistungsniveau der Lerngruppe kann insgesamt im guten Mittelfeld eingestuft werden, wobei neben den konstitutionellen Voraussetzungen die motorischen Leistungsfähigkeiten der SuS weitgehend heterogen sind. Lediglich drei Mädchen treiben auch außerhalb der Schule Sport, zwei davon sind im Tanzverein (s. o.). Möglicherweise motiviert die Unterrichtsreihe auch weitere Mädchen, sich außerschulisch sportlich zu betätigen. In der Lerngruppe herrscht ein gutes Klima, was an einem meist positiven Umgang der SuS miteinander zu erkennen ist. Kleinere Konflikte können alleine gelöst werden. Deshalb bin ich der Auffassung, dass eine gemeinsame Erarbeitung einer Tanzgeschichte in dieser Lerngruppe möglich ist und die Mädchen noch mehr zusammenschweißt (→ Methodische Überlegungen).

Für die SuS der Klasse 7 a finden die Sportstunden donnerstags in der dritten und vierten Stunde sowie freitags in der sechsten Stunde statt. In beiden Lernzeiten teilen sich drei Lerngruppen die Sporthalle. Die Unterrichtsreihe soll jedoch in der Aula unserer ehemaligen Hauptschule stattfinden, um die Möglichkeit zu erhalten, mit Musik zu experimentieren. Dieser Raum besitzt zudem das Flair eines Tanzsaals, denn er ist nicht nur mit einem Wandgemälde ausgestattet, das einen Ballettsaal darstellt, sondern verfügt auch über große Fenster.

Didaktische Überlegungen

Für den Sportunterricht wurden sechs Sinnperspektiven entwickelt⁹, die sportartspezifisch akzentuiert oder miteinander verbunden werden können (→ Sachanalyse, → Perspektiven des Sports), was auch beim Tanz der Fall ist, der einen wichtigen Bestandteil unserer Kultur bildet und somit für die Ausbildung und Bildung

⁹ Kurz, D.: Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie? In: Zieschang, K./Buchmeier, W. (Hrsg.): Sport zwischen Tradition und Zukunft, Schorndorf 1992, S. 15 - 18.

junger Menschen eine große Rolle spielt. Neben der Förderung der motorischen, kognitiven, sozialen und emotionalen Kompetenzen, die der Persönlichkeitsentwicklung dienen, erfahren die SuS den Tanz als kulturelles Phänomen, lernen ihn als Kunst kennen und seine Wirkung zu reflektieren.

Politische Initiativen wie „Tanzplan Deutschland“ und „Tanz in Schulen“ sowie der häufig zitierte Film „Rhythm is it“ rückten die Bedeutung von Tanz und dessen Präsentation durch Schüler ins Licht der Öffentlichkeit. Trotz der stark lehrerzentrierten Methodik im Film und der bildungspolitischen Argumente der Initiatoren, die weniger den Tanzunterricht selbst als vielmehr „seine vermeintlichen Transferleistungen auf andere Fächer und seine positiven Auswirkungen auf das Arbeits- und Sozialverhalten der Kinder“¹⁰ herausstellen, soll die positive Wirkung der Projekte für eine intensivere Etablierung von Tanz im Unterricht nicht geschmälert werden. Während jedoch hinter den beeindruckenden Resultaten häufig viele Helfer (Tanzkünstler, Choreographen und Dramaturgen) stehen, die die Tänze mit den Schülern einstudieren, sieht die Schulwirklichkeit ganz anders aus. Bei der Gestaltung von Tänzen wird hier von allen Gruppenmitgliedern verlangt, verschiedene Aufgaben (Tänzer, Choreograph, Trainer, Lehrer) gleichzeitig zu übernehmen. Aber gerade das rechtfertigt die Thematisierung in der Schule. Ergänzend zu den von Otto Kruse¹¹ erarbeiteten emotionalen und kognitiven Wirkungen des ästhetischen Mediums Tanz, die ich bezogen auf die Lernziele untersucht und der Lerngruppe angepasst habe, möchte ich ferner die körperliche und soziale Ebene sowie die Leistungsebene in die folgende Betrachtung mit aufnehmen, da sie im Sportunterricht eine wesentliche Rolle einnehmen und so die Betrachtung des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit besonders im Tanz herausgestellt wird.

Emotionale Ebene

Gefühle körperlich auszudrücken erfordert Muskelspannung. Durch bestimmte Bewegungen können gespeicherte emotionale Erfahrungen im Körpergedächtnis freigesetzt werden.

Zugang zu Gefühlen finden

Über und durch Tanzen können sensible Themen aufgegriffen werden, ohne verbalisiert werden zu müssen. Das Gefühl Angst kann beispielsweise in Form einer Choreographie zum Ausdruck gebracht werden (→ Methodische Überlegungen). Dabei sollen sich die Schülerinnen fragen, wie sie das Thema darstellen können und welche Bewegungen und Bewegungsabläufe dazu geeignet sind. Durch die Vorüberlegungen und die anschließende Ausführung können emotionale Bereiche erreicht und an die Oberfläche gebracht werden, die dann sichtbar und fassbar werden.

10 Bäcker, M.: Tanzen bildet!? In: Fleischle-Braun, C., Stabel, R. (Hrsg.): Tanz Forschung und Ausbildung. Leipzig 2008, S. 165.

11 Kruse, O.: Kreativität und Veränderung. Modellvorstellungen zur Wirksamkeit kreativer Methoden. In: Kruse, O. (Hrsg.): Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum. Tübingen 1997, S. 13 - 53.

Förderung von Spontaneität

Bei einem Großteil der Menschen, insbesondere bei pubertierenden Teenagern (→ Lerngruppenanalyse), wird die individuelle Spontaneität unterdrückt, um die rationale Kontrolle beibehalten zu können. Man möchte möglichst „cool“ aussehen und sich nicht blamieren. Tanzen ermöglicht, mit der eigenen Kinesphäre zu experimentieren, neue Raumwege zu wählen und zu prüfen, welche Bewegung zu der jeweiligen Persönlichkeit passt. Die SuS können mehr nach innen schauen und lernen, sich besser auszudrücken.

Entwicklung von emotionaler Intelligenz

Beim Tanzen wird der Körper viel intensiver wahrgenommen und damit ein tieferes Erleben der eigenen Gefühle möglich. Diese Fähigkeit, sich selbst beobachten zu lernen, kann dann auch auf andere Menschen angewendet werden. „Ohne es zu wollen und somit unbewusst, vollziehen wir die Bewegungen unseres Gegenübers – wenn auch nur in minimalen Ansätzen – nach. Wir übernehmen die Körperhaltung und Körperspannung, gleichen uns innerlich, körperlich also an. Das psychologische Phänomen der Empathie, des einführenden Verstehens, hat also tatsächlich ein körperlich sich manifestierendes Korrelat“¹².

Steigerung des Wohlbefindens

Durch das Anwenden kreativer Methoden können Spaß und Freude entwickelt und wiederbelebt werden, zudem kann der Umgang mit einem künstlerischen Medium die Neugier aktivieren und das Selbstbewusstsein steigern.

Kognitive Ebene

Das Erlernen neuer Bewegungsabläufe sowie das Verknüpfen, Umgestalten und Neugestalten erfordert ein Höchstmaß an Konzentration, Kopplungsfähigkeit, Merkfähigkeit und vor allem, im Gegensatz zu anderen Schulfächern, ein gutes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Denkmuster beinhalten unter anderem narrative Skripte, anhand derer die Menschen sich ihre Welt formen.

Narrationen: Neue Geschichten und Interpretationen erfinden

„Narrationen sind eng mit Alltagdeutungen und Alltagsverständnis verbunden. Die Welt, in der wir leben, verstehen wir vor allem durch die Geschichten, die über sie erzählt werden. Geschichten sind die Form und die Verarbeitungsweise, mit der wir unserem Leben und unserem Alltag Sinn geben, sie uns selbst und anderen verständlich machen“¹³. Wenn wir uns also mit dem Tanzen auseinandersetzen, können wir mit Geschichten experimentieren, Verhaltensrollen anpassen und neue Rollen spielen (→ Methodische Überlegungen).

12 Brandstätter, U.: Grundfragen der Ästhetik. Bild – Musik – Sprache – Körper. Köln 2008, S. 146.

13 Kruse, O.: Kreativität und Veränderung. Modellvorstellungen zur Wirksamkeit kreativer Methoden. In: Kruse, O. (Hrsg.): Kreativität als Resource für Veränderung und Wachstum. Tübingen 1997, S. 37.

Werte: Evaluationsroutinen flexibilisieren

„Alles menschliche Denken ist von Wertungen durchzogen. Werte sind Reduktionen von Urteilen und Interpretationen auf irgendeine Form des elementaren Gegensatzes von gut und schlecht“¹⁴. Der Tanz bietet sich an, Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster auszuprobieren und Normen und Wertvorstellungen zu überdenken (→ Methodische Überlegungen).

Metaphern: Knotenpunkte zwischen Bild, Sprache und Gefühl

Die Lerngruppe soll im Laufe der Unterrichtsreihe, bei gleichzeitiger Abnahme von Schrittvorgaben, zunehmend mit Bildern und Geschichten konfrontiert werden (→ Methodische Überlegungen). Denn Metaphern ermöglichen es, beim Tanz emotionale Erfahrungen in eine Körpersprache zu übersetzen.

Wahrnehmung

Im Tanz ist der Tänzer selbst das Medium. Indem etwas Neues ausprobiert oder kennen gelernt wird, entsteht eine vertiefte körperliche Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit.

Körperliche Gesundheit

Aerobic als eine Form des Tanzes schult das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die wichtigsten Muskelgruppen. Es ist „ein ideales, präventiv angelegtes Fitnessstraining, das [...] allen Ansprüchen der Gesundheitsförderung genügt“¹⁵. Die tänzerische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper bewirkt darüber hinaus ein Gefühl dafür, was der Körper benötigt. Ein gutes Körpergefühl und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper können das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein steigern. Wer also vital und gesund ist, dem gelingt das Tanzen besser. Umgekehrt sorgt das Tanzen für Fitness und Wohlbefinden.

Bewegungsmöglichkeiten

Durch Tanzen erweitert sich der Bewegungsradius des Menschen. Den Körper so gut zu kennen, dass man ihn gezielt einsetzen kann, schafft Selbstvertrauen. Das Ausdrucksvermögen von verschiedenen „Bewegungsqualitäten“ sorgt für eine bewusste Körperwahrnehmung. Die Ausbildung der Bewegungsgrundformen (→ Methodische Überlegungen, → Sachanalyse) ►  2 bildet hier eine unerlässliche Voraussetzung für alle darstellerisch-kreativen Ansprüche.

Lernen durch Bewegung

Neueren Forschungen zufolge ist das Sich-Bewegen für die Aneignung von Wissensinhalten von großer Bedeutung. Untersuchungen ergaben, dass Bewegung zur methodischen und inhaltlichen Bereicherung des Unterrichts beiträgt. So können beispielsweise bestimmte Tanzabläufe an die Vermittlung von Wissen gekoppelt wer-

¹⁴ Kruse, O.: Kreativität und Veränderung. Modellvorstellungen zur Wirksamkeit kreativer Methoden. In: Kruse, O. (Hrsg.): Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum. Tübingen 1997, S. 39.

¹⁵ DTB (Hrsg.): Aerobic als Gesundheitssport. Das Basic-Programm. Frankfurt 1993, S. 3.

den. Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Neurowissenschaften verdeutlichen, dass beim Tanz zahlreiche Gehirnprozesse ablaufen, die mit einer Vielzahl von Lernprozessen assoziierbar sind¹⁶.

Soziale Ebene

Durch Tanz können die SuS zum einen innerhalb einer Gruppe, zum anderen im Verhältnis Präsentierende – Zuschauer zahlreiche Aspekte der sozialen Kommunikation entwickeln, so die Fähigkeit, sich aufeinander abzustimmen, alle mit einzubeziehen, respektvoll miteinander umzugehen und dabei unterschiedliche Meinungen zu akzeptieren, unterstützend zu handeln und teamfähig zu sein

(→ Methodische Überlegungen).

Leistungsebene

Entgegen der Einstellung vieler Verfechter der freien Improvisation als Hauptmerkmal des Ausdrucks- und Kreativen Tanzes (→ Sachanalyse), die dem Präsentieren und besonders seiner Bewertung skeptisch gegenüberstehen und darin eine Verfälschung der Gestaltungsansätze sehen, kommt der Präsentation der Ergebnisse im Laufe und am Ende der Unterrichtsreihe meiner Meinung nach ein großer Wert zu. So soll sie motivieren, die Leistungsbereitschaft fördern und insbesondere die motorischen und sozialen Kompetenzen verbessern. Denn den künstlerischen Projekten und ihrer Präsentation wird ein Potential für die persönliche und kulturelle Bildung zugesprochen¹⁷

Lehrplanbezug

Die Sportart Gymnastik und Tanz lässt sich im Lehrplan Sport der Sekundarstufe I dem Inhaltsbereich A zuordnen. Im Mittelpunkt stehen vielfältige Möglichkeiten, den Körper nach eigenen und fremden Rhythmen zu bewegen. Dabei werden Körperbildung, rhythmische Bewegungsfähigkeit und Bewegungsgestaltung in den Vordergrund gestellt. Während es bei der Körperbildung darum geht, die erlernte funktionelle Gymnastik (hier Aerobic-Warm-up) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur anzuwenden (→ Didaktische Überlegungen) und sie als Aufwärmprogramm für andere Sportarten kennen zu lernen und zu nutzen, soll unter dem Aspekt der rhythmischen Bewegungsfähigkeit die allgemeine Beweglichkeit sowie die Koordination verbessert werden. Hierbei erhalten die SuS viele Anregungen zur Entfaltung eigenen Erprobens und Erlebens von Bewegung, wobei die rhythmisch-dynamische Übungsweise Möglichkeiten zur Entwicklung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit liefert. Die Bewegungsgestaltung schließlich soll den Schülerinnen die Möglichkeit eröffnen, Bewegungserfahrungen selbsttätig umzusetzen¹⁸. Neben den oben genannten speziellen, sportartbezogenen Aspekten soll laut Lehrplan das

16 vgl.: Fenger, J.: Vorwort. In: Birringer, J./Fenger, J. (Hrsg.): Tanz im Kopf. Dance and Cognition, Berlin 2005, S. 1 - 14.

17 vgl. Arbeitsgruppe Evaluation und Forschung des Bundesverbandes Tanz in Schulen e.V. 2009.

18 vgl.: MBWW: Lehrplan Sport, Sek. I. Grünstadt 1998, S. 27.

Fach Sport im Allgemeinen einen wesentlichen Beitrag zu einer umfassenden Handlungskompetenz liefern (→ Didaktische Überlegungen). Um dem Rechnung zu tragen, fordert der Lehrplan, „die enge Bindung an traditionelle Sportarten aufzugeben und weitere Sportarten sowie aktuelle Bewegungsformen mit einzubeziehen“¹⁹. Dieser Forderung wird hier durch den Bezug zum Aerobic Genüge getan. Außerdem soll den SuS ein mehrperspektivischer Zugang zum Sport ermöglicht werden (→ Sachanalyse, → Didaktische Überlegungen). So wird sich mit dem Tanz aus der Perspektive der Leistung auseinanderzusetzen. Über das Erlernen und Variieren von Bewegungen und Schrittkombinationen erleben die SuS nicht nur viele Eindrücke im Sinne der Körpererfahrung, sondern werden auch durch das geforderte gemeinsame Darstellen und Gestalten in ihrer Ausdrucksfähigkeit und dem Miteinander geschult (→ Methodische Überlegungen). Daneben sollen sie den positiven gesundheitlichen Aspekt wahrnehmen, dass durch Tanz eine gute Fitness und damit Wohlbefinden entwickelt werden kann. Auch zur eigenverantwortlichen Organisation gemeinsamen Sporttreibens können sie befähigt werden. Des Weiteren lernen die SuS, sich kritisch mit den Bewegungsangeboten kommerzieller Anbieter auseinanderzusetzen. Insbesondere bei der Rhythmuschulung können sie einen Bogen zum Musikunterricht schlagen, womit der Forderung nach fächerübergreifendem und fächerverbindendem Lernen entsprochen wird²⁰.

Didaktische Reduktion

Die Mädchen erhalten nur wenige Basiselemente, die als Grundlage für die Gestaltungsarbeit dienen. Dies sind die Bewegungsgrundformen und die Aerobic-Schritte March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step (→ Sachanalyse, → Bewegungsgrundformen). Während zu Beginn der Unterrichtsreihe die Technik und der Modus des Aerobic herausgestellt werden, sollen die SuS im Laufe der Reihe erkennen, dass durch Abänderung, insbesondere in Form dynamischer Anpassung an bestimmte Rhythmen, durch Änderung der Körperhaltung, der Stellung der Füße, der charakteristischen Zeitmuster und Akzentsetzungen, völlig neue Gestaltungen entstehen (→ Methodische Überlegungen). Die Aerobic-Schritte dienen dann nur noch als „Zulieferer“ ohne Anspruch auf technische Perfektion. Aus diesem Grund soll nur insofern kurz auf den für das Aerobic so wichtigen Melodiebogen eingegangen werden, dass den SuS verständlich wird, dass die gelernten Basisschritte durch entsprechende Umgestaltung auf jegliche Musik mit unterschiedlichen Takten angewendet werden können (→ Methodische Überlegungen). Aufgrund der Unterstellung, dass Ausdruckstanz ein regelloses Auflehnung ohne jegliche Struktur sei sowie der bestehenden Gefahr der Überforderung sollen die SuS nach einer Phase der Einfühlung in die Musik in allen Unterrichtsphasen Bewegungsaufgaben erhalten. So ist für die Mädchen immer eine Handlung zu erkennen.

Die Erarbeitung des Gestaltungskriteriums Form (→ Sachanalyse) soll von den SuS nicht erarbeitet werden, da die hier erforderliche anatomisch-bewegungsanalytische

19 MBWW: Lehrplan Sport, Sek. I. Grünstadt 1998, S. 6.

20 vgl.: MBWW: Lehrplan Sport, Sek. I. Grünstadt 1998, S. 54.

Betrachtung die SuS zum einen überfordern würde, da dies Unterrichtsstoff im Rahmen der Bewegungslehre der Oberstufe darstellt, zum anderen die Mädchen in ihrer Gestaltung und Kreativität einschränken würde.

Verlauf der Reihe

Stunde	Inhalt
1. + 2. Stunde Bewegungen wahrnehmen: Von den Bewegungsgrundformen zur ersten nachgestalteten Choreographie	Durchführen von Übungen zum Körperbewusstsein, zu den Bewegungsgrundformen, zum Raumbewusstsein, zur Dynamik, zur Zeit, zur Anpassung an einen Partner, zum Ausdrucks- und Stimmungsgehalt einer Bewegung; Nachgestaltung und Präsentation einer Choreographie
3. + 4. Stunde Let's dance – Nachgestalten einer Choreographie anhand von Aerobic-Schritten zu unterschiedlicher Musik	Erlernen und Üben der Aerobic-Grundschriffe March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step; Nachgestaltung und Präsentation einer Choreographie auf der Basis von Aerobic-Schritten
5. Stunde Gefühle tänzerisch darstellen	Durchführen von Übungen zur tänzerischen Darstellung von Gefühlen; Nachgestaltung und Präsentation einer Choreographie auf der Basis von Aerobic-Elementen
6. + 7. Stunde Umgestaltung einer Tanzszene mit Variationen der Gestaltungsmerkmale Raum, Zeit und Dynamik auf der Basis von Aerobic-Elementen	Erarbeitung der Gestaltungskriterien Raum (incl. Formation), Dynamik und Zeit; Umgestaltung und Präsentation einer Choreographie auf der Basis von Aerobic-Elementen
8. Stunde (UB) Fantasiegestalten zum Leben erwecken – Neugestaltung einer Tanzszene auf der Basis von Aerobic-Elementen	Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen der Fantasiegestalten Vampir und Zombie; Neugestaltung und Präsentation einer Tanzszene auf der Basis von Aerobic-Elementen
9. Stunde Gemeinsames Kreieren einer Tanzgeschichte (Theorie)	Entwickeln einer Tanzgeschichte mit dem Thema „Fantasy“
10. + 11. Stunde Neugestaltung einer Tanzgeschichte auf der Basis von Aerobic-Elementen (Praxis)	Tänzerische Neugestaltung und Üben der geplanten Tanzgeschichte
12. + 13. Stunde Präsentation der Tanzgeschichte(n)	Präsentation und Benotung der Tanzgeschichte

Lernziele der Unterrichtsreihe

Großlernziel

Die SuS sollen mithilfe der Gestaltungskriterien Raum (inklusive Formation), Zeit und Dynamik auf der Basis von Aerobic-Elementen eine Tanzgeschichte selbständig erarbeiten.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- durch Aerobic-Erwärmungen ihr Herz-Kreislauf-System stärken, wichtige Muskelgruppen kräftigen und Gelenke mobilisieren sowie ihr Rhythmusgefühl, ihre Koordinationsfähigkeit und die Raumorientierung verbessern. (1)
- durch Tanzen ihre Ausdauer, Fitness und Leistungsfähigkeit verbessern. (2)
- die Bewegungs-Grundformen Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn erlernen/verbessern und die Aerobic-Grundsritte March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step erlernen und variieren. (3)
- durch die Anwendung der Gestaltungskriterien Raum, Formation, Dynamik und Zeit ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern. (4)
- auf der Basis von Bewegungsgrundformen und Aerobic-Grundsritten grundlegende Körper- und Bewegungserfahrungen machen, dabei ihre Bewegungsvielfalt schulen sowie Bewegungsqualität, Kreativität und Ästhetik entwickeln. (5)

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- die Aerobic-Grundsritte March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step sowie die Bewegungsgrundformen Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn verbalisieren und deren Technik verstehen. (1)
- nachvollziehen, dass man Aerobic-Schritte und Bewegungsgrundformen auf jede Musik anwenden kann, sie aber entsprechend anpassen und umgestalten muss. (2)
- begreifen, dass man sich mit dem Körper unterschiedlich ausdrücken kann. (3)
- verschiedenen Fantasiegestalten typische Bewegungsmuster zuordnen und sich in die Figuren hineinversetzen können. (4)
- auf der Grundlage der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und Formation ein Bewegungsbewusstsein entwickeln. (5)
- Tanzerziehung als Schnittstelle zu anderen Bildungsbereichen (Musik, Körper – Bewegung – Gesundheit) erfahren. (6)
- in der Beobachtung von Tanz sowie im Reflektieren eigener und fremder Ergebnisse und in der Bewertung von Gestaltungskriterien geschult werden. (7)

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- durch Tanz Lust an der Bewegung entwickeln sowie Beziehungen erfahren, durch die sie sich selbst und andere bewusster wahrnehmen. (1)

- durch die Freude am Tanzen in Einklang mit sich selbst kommen, dadurch Selbstbewusstsein und ein positives Körperbewusstsein entwickeln. (2)
- bei der Erarbeitung von Tanzszenen mit einer Partnerin oder in Gruppen miteinander kommunizieren, Verantwortung übernehmen, sich in andere einfühlen, Leistungsunterschiede akzeptieren und Leistungen wertschätzen, sich anpassen, durchsetzen und verzichten lernen, das Gemeinschaftsgefühl intensivieren. (3)
- Ängste abbauen und Vertrauen gewinnen, sich anderen frei, einfühlsam und mit Fantasie mitteilen können. (4)
- zum selbständigen Sporttreiben, insbesondere im Bereich des Tanzes, auch außerhalb der Schule motiviert werden. (5)

Methodische Überlegungen

Um die festgelegten Lernziele, bei einem im Laufe der Reihe immer offener werdenden Unterricht, erreichen zu können, werden die folgenden methodischen Überlegungen in die Planung mit einbezogen.

Zu Beginn jeder Unterrichtseinheit (Prinzip der Wiederholung) erfolgt die Erwärmung anhand eines Aerobic-Warm-up, welches nach möglichst kurzer Zeit des frontalen Unterrichts in der Form des Nachahmens der Grundschriffe durch die SuS in deren Hände gelegt werden soll, um sie in ihrer Selbständigkeit zu schulen. Hierbei werden lediglich die Grundschriffe March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step (→ Didaktische Reduktion) gelernt, da diese besonders gut variierbar sind, was ihrer Aufgabe im Laufe der Reihe entspricht, neben den Bewegungsgrundformen die Basis für die Gestaltungsarbeit zu bilden. Dem Prinzip vom Leichten zum Schweren folgend sollen die einzelnen Schriffe, Schrifffolgen und Sprünge zunächst im langsamen Tempo durchgeführt werden, bis alle die Schriffe nachvollziehen können. Das Zusammenführen einzelner Schriffe und Sprünge vollzieht sich in Form des Erlernens der Einzelelemente und des sich anschließenden Kombinierens. Das Erlernen der Schriff- und Sprungfolgen wird zuerst ohne Armvarianten vermittelt. Erst wenn die Beinarbeit beherrscht wird, werden einfache Armführungen hinzugenommen. Auf der Grundlage des Prinzips der Themenorientierung soll sich die komplette Unterrichtsreihe mit der Thematik „Fantasy“ auseinandersetzen. Hierzu wird die durch mich und zunehmend durch die SuS erarbeitete Inszenierung auf der Grundlage verschiedener Fantasiefiguren so gestaltet (Bilder, Charaktereigenschaften, Gefühle, Stimmungen, Ereignisse, szenische Inhalte, Anfänge von Geschichten, Bewegungsgeschichten), dass sich die Lernenden das Thema zu eigen machen können (→ Lerngruppenanalyse). Um bereits die Erwärmung themenorientiert zu gestalten, werden neben entsprechender Musik möglichst schnell Dynamikveränderungen anhand typischer Bewegungsmuster bestimmter Fantasiegestalten durchgeführt. Auf der Grundlage des Prinzips vom Nachahmen zum Selbstgestalten, vom reproduktiven zum produktiven Handeln, vom geschlossenen zum offenen Konzept wird von den SuS zunehmend eigenverantwortliches Arbeiten gefordert. Hierbei wird die Perspektive der Gestaltung im Laufe der Unterrichtsreihe sowohl als Prozess als auch als Ergebnisprodukt gesehen. Daraus ergibt sich das Prinzip der zunehmenden Handlungsorientierung. So soll lediglich zu Beginn der Unterrichtsreihe zwecks Neuerlernens von Aerobic-Elementen, lehrerzentrierter Frontalunterricht stattfinden, der aber im Laufe der Reihe stark abnimmt, zugunsten eines gestalterischen, selbständigen, schüler-

und handlungsorientierten Unterrichts. Hierzu werden Variationen von Bewegungsgrundformen und Aerobic-Schritten selbständig erarbeitet, wobei sie auf der Grundlage einer Rhythmusschulung bestimmten Musikformaten angepasst werden sollen. Auch mit den Gestaltungsmerkmalen Raum, Formation, Zeit und Dynamik setzen sich die SuS in Kleingruppen selbständig intensiv auseinander, so dass schließlich die jeweiligen Experten ihr Gestaltungsparameter in der Großgruppe vorstellen können. Daneben wird durch Wahrnehmungsaufgaben ästhetisches und kreatives Gestalten erlernt und choreographisches Arbeiten geübt. Die individuelle tänzerisch-künstlerische Entwicklung soll dabei von Anfang an gefördert werden. Um hierbei dem Prinzip der Vernetzung folgen zu können, bei dem die Stunden aufeinander aufbauen, bedarf es des Weiteren der Hinzunahme des Prinzips der Gleichzeitigkeit von Systematik und Offenheit. So muss aufgrund der Anteile offenen Unterrichts der Inhalt flexibel, aber systematisch aus seiner Entstehung heraus aufbereitet werden. Es kann also im Vorfeld kein Endprodukt ins Auge gefasst werden, vielmehr ist „der Weg das Ziel“. So wird lediglich das Thema „Fantasy“ vorgegeben, auf dessen Grundlage die SuS eine Mind-Map erstellen, anhand derer aufeinander aufbauende Situationen, Szenen und Geschichten entwickelt werden. Hierbei werden dem Prinzip der Lerngruppenorientierung (→ Lerngruppenanalyse) folgend im Laufe der Reihe also auch die Vorerfahrungen und Fortschritte der SuS berücksichtigt, damit Motivation und Engagement entwickelt werden können und erhalten bleiben. Es wird darauf geachtet, dass unterschiedliche Lerntypen angesprochen werden, indem verschiedene akustische, visuelle (farbliche Zuordnungen von Schritten, Gestaltungskriterien), taktile und kinästhetische Impulse gesetzt werden. Zeitnah stattfindende Unterrichtsgespräche, während derer Tanzschritte, Themen, Gefühle und Gestaltungsparameter erarbeitet, beleuchtet, analysiert und reflektiert werden, sollen Transparenz garantieren (Prinzip der Transparenz) und dazu beitragen, dass die Mädchen sich der Tanzgeschichte aus verschiedenen Richtungen nähern. Zudem sollen Tanzstücke hinterfragt werden. Den SuS soll aufgrund des erfahrungsgeleiteten und reflektierten Umgangs mit ihren Körpern-in-Bewegung, der den eigenen und den fremden Körper betrifft, während der gesamten Unterrichtsreihe die Möglichkeit gegeben werden, sowohl ihre eigenen Leistungen als auch die der anderen zu bewerten. Besonders herauszustellen ist das Prinzip der Ganzheitlichkeit, denn indem die SuS eine kognitive, emotionale, motorische und soziale Förderung erfahren, werden sie in jeder Stunde als Einheit von Körper, Seele und Geist angesprochen (→ Didaktische Überlegungen).

Darstellung der Unterrichtsreihe

Die erste und zweite Stunde der Unterrichtsreihe

Thema

Bewegungen wahrnehmen: Von den Bewegungsgrundformen zur ersten nachgestalteten Choreographie

Groblernziel

Die SuS sollen eine Bewegungsfolge anhand vorgegebener Bewegungsgrundformen und Gestaltungskriterien nachgestalten.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Bewegungsgrundformen Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn erlernen/verbessern und variieren.
- durch die Anwendung der Gestaltungskriterien Raum, Dynamik und Zeit ihre Ausdrucks- und Rhythmusfähigkeit verbessern.
- auf der Basis von Bewegungsgrundformen grundlegende Körper- und Bewegungserfahrungen machen und dabei ihre Bewegungsvielfalt schulen.

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- die Bewegungsgrundformen Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn verbalisieren, deren Technik verstehen und Beschreibungen entsprechenden Bildern zuordnen.
- auf der Grundlage der o. g. Bilder ein Großplakat erstellen.
- anhand von Übungen zu den Gestaltungskriterien Raum, Formation, Zeit und Dynamik sowie zum Ausdrucks- und Stimmungsgehalt einer Bewegung ein Bewegungsbewusstsein entwickeln.
- die Lernziele 3 und 7 der Unterrichtsreihe erreichen.

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- Ängste und Hemmungen abbauen und sich frei mit und ohne Musik bewegen.
- selbständig Paare und Gruppen bilden und bei der gemeinsamen Erarbeitung einer Bewegungsfolge miteinander kommunizieren, sich anpassen und das Wir-Gefühl intensivieren.
- durch Präsentationen Respekt vor der Leistung anderer entwickeln.

Reflexion

Wie erwartet war schnell ersichtlich, in welchem Ausmaß sich die einzelnen SuS auf Bewegungen einlassen. Die „Nichttänzerinnen“ konnten im Groben zwei Gruppen zugeordnet werden. Die einen, die sich nicht trauten und einige Zeit brauchten, um ihre Scheu abzulegen, was jedoch im Laufe der Doppelstunde bei allen gelang, die anderen, die sich auf ganz natürliche Art mit viel Freude auf das Bewegen einließen und spontan kleine Choreografien anhand von Sprüngen, Drehungen und eigenen Schrittkreationen erarbeiteten. So waren viele Impulse, die ich zu den Übungen zum Raumbewusstsein, zu Zeitvariationen, unterschiedlichen Dynamiken und insbesondere zur Anpassung an einen Partner geplant hatte, überflüssig, da die Mädchen sie ohne besondere Hinweise sehr kreativ selbst „erfanden“. Insbesondere Leandra und Johanna waren dazu in der Lage, Rollenspiele durchzuführen und scheinbar die Außenwelt zu vergessen. Eine dritte Gruppe bildeten die „Tänzerinnen“. Interessanterweise fiel es diesen Mädchen sehr schwer, sich in das Geschehen einzufinden. Alle Bewegungen sahen professionell aus, wurden aber einfach nach einem bestimmten Muster „abgespult“. Besonders die sonst so frei agierende Marie, die den „Wackelpudding“ nicht einfach geschehen ließ, sondern kontrolliert und bewusst ausführte, sowie Jessica, die sich auf das Tanzen anhand „cooler“ Schritte, die sie bereits überzeugend darbieten kann, gefreut hatte, konnten sich nicht auf die „Basiselemente“ einlassen. Sie empfanden die Bewegungsgrundformen als zu leicht und langweilig, waren aber trotz Hinweis nicht dazu in der Lage, sie zu variieren. Außerdem störte es sie, dass sich ohne Musik bewegt werden sollte. Auf ihre Frage hin, wann wir denn „richtig“ tanzen würden, rief ich die SuS zusammen und stellte im Gegenzug die Frage, was denn „richtiges“ Tanzen sei. Neben der Erkenntnis, dass auch ohne Musik richtig getanzt werden kann, dass wir mit unserem Körper sozusagen selbst Musik machen und so den Rhythmus viel besser erspüren können, konnte erfreulicherweise Marie erklären, dass es ganz unterschiedliche Formen von Tanz und kein „richtig“ und „falsch“ gibt, und dass man erst einmal „bestimmte Sachen“ lernen muss, wie zum Beispiel richtiges Taktgefühl und das Nutzen von Körper und Raum. Dennoch fiel es wieder in der sich anschließenden Erarbeitungsphase ausgerechnet den „Tänzerinnen“ schwer, die verlangte Bewegungsfolge ►  3 zu erstellen. Während die beiden anderen Gruppen die geforderten Kriterien gut in ihre Choreografien einbauten, so dass in der sich anschließenden Präsentation fast alle Kriterien durch die Zuschauer erraten werden konnten, waren bei den „Tänzerinnen“ nur wenige Kriterien erkennbar. Da die Mädchen, die das Erlernen von Choreografien durch Nachahmen gewöhnt sind, offensichtlich nicht dazu in der Lage waren, eine Nachgestaltung anhand einer schriftlichen Bewegungsaufgabe zu erarbeiten, hätte ich ihnen Bewegungshilfen in Form von Rhythmusvorgaben geben können oder hätte sie die Kriterien wiederholen lassen sollen. Auch anhand der noch übrig gebliebenen Aufgabenkarte hätten die Kriterien noch einmal erklärt und als Beispiel in der Bewegung dargestellt werden können. Besonders positiv zu erwähnen ist die gute Mitarbeit aller SuS sowohl in den Erarbeitungs- als auch in den kognitiven Phasen. Hierbei waren die Mädchen dazu in der Lage, sehr selbständig zu arbeiten. So stellten sie auch selbständig fest, dass das Mitsprechen von Bewegungen wie Federn („Federn“) diese erleichtern. Auch konnten sie sich bei Schwierigkeiten gegenseitig helfen. Um bestimmte Klatschrhythmen möglichst synchron auszuführen, formierten sich die SuS selbständig zu einem Kreis und Lea übernahm das Kommando des Taktgebens. Trotz der scheinbaren Ernüchterung für einige wenige SuS, die sich jedoch auch von der Wichtigkeit der Erarbeitung der Basiskriterien haben überzeugen lassen, kann man von einer sehr gelungenen Doppelstunde sprechen, in der sich die SuS bereits

mit nahezu allen in den Folgestunden zu erarbeitenden Gestaltungskriterien, die als Grundlage für die Tanzgeschichte gelten, auseinandergesetzt haben. Außerdem sind sie dem Sportunterricht aus verschiedenen Perspektiven begegnet. Besonders erfreulich war die gute Mitarbeit von Claudia und Lea, die sich wider Erwarten, wenn auch mit anfänglicher Zurückhaltung, mit voller Überzeugung in den Unterricht einbringen konnten. Zu überdenken ist der Einstieg anhand des Intros. Obwohl er an sich sehr gut und aufschlussreich war, würde ich ihn im Wiederholungsfall an den Anfang der zweiten Doppelstunde setzen, da hier dann auch weiter mit Musik gearbeitet wird. Als Alternative würde sich als Einstieg zur ersten Doppelstunde die Auseinandersetzung mit verschiedenen Rhythmen anhand von Klatschspielen oder verschiedenen leicht zu bedienenden Musikinstrumenten wie der Trommel oder dem Tamburin anbieten.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Einstieg	<p>Abspielen moderner Aerobic-Musik.</p> <p>Begrüßung, Abspielen eines Intros aus verschiedenen Musikstilrichtungen.</p> <p>Bewegungsaufgabe: „<i>Bewegt euch zu den Klängen der Musik. Wer will, kann die Augen schließen.</i>“</p>	<p>Musik dient als Impuls, ohne Erteilung weiterer Aufgabenstellungen. SuS reagieren spontan. Motivation</p> <p>Aufgabenstellung kann Ängste und Hemmungen nehmen. Gleiches gilt für das Schließen der Augen, hierdurch wird das Erfühlen der Musik verstärkt.</p>	CD, CD-Player
Kognitive Phase I 9:55 Uhr	Zusammenkommen und reflektieren, was man empfunden hat. Notieren der Äußerungen auf dem Whiteboard.	SuS äußern sich spontan und versuchen sich in den Antworten der anderen wieder zu finden.	Whiteboard, Stifte
Überleitung	„ <i>Wir versuchen nun, unsere Bewegungen noch genauer zu erspüren. Dies soll ohne Musik geschehen, denn ihr sollt euren Rhythmus selbst bestimmen.</i> “	SuS können ihre Bewegungen besser wahrnehmen, wenn sie nicht dem Takt der Musik folgen, sondern ihrem eigenen.	
Erarbeitungsphase I 10:05 Uhr	<p>Übungen zum Körperbewusstsein: verschiedene Körperteile zum Tanzen bringen</p> <p>sich in unterschiedlichen Dynamiken bewegen</p> <p>verschiedene Körperspannungen aufbauen</p> <p>in eine Rolle schlüpfen</p>	<p>Impuls: „<i>Lasst euren Fuß tanzen, euer Knie, den Ellbogen, die Hand,...</i>“</p> <p>Impuls: „<i>Stampft, schleicht, schreitet, geht auf Zehenspitzen, auf dem Ballen, auf der Ferse, läuft mit gebeugten und gestreckten Knien, springt, dreht euch,...</i>“</p> <p>Impuls: „<i>Bewegt euch wie ein Wackelpudding, spannt den Bauch an, den Po, die Finger, die Arme, die Beine, den Rücken,...</i>“</p> <p>Impuls: „<i>Bewegt euch wie eine Elfe, ein Roboter, ein Riese.</i>“</p>	

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Überleitung	„Die meisten haben sich im Gehen fortbewegt, wir wollen nun schauen, wie man sich noch anders fortbewegen kann.“		
Kognitive Phase II 10:15 Uhr	Zusammenkommen und gemeinsames Erarbeiten der Bewegungsgrundformen: gehen, laufen, hüpfen, federn Eventuell Zeigen von Karten mit Beschreibungen der Bewegungsgrundformen, die Bildern mit den Bewegungsgrundformen zugeordnet werden müssen.	SuS sammeln auf kleinen Karten ihre Ergebnisse. SuS ordnen Beschreibungen Bildern zu. Demonstration der einzelnen Bewegungsgrundformen durch die SuS	rote Kärtchen, Stifte, Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsbilder
Erarbeitungsphase II	Umsetzen der Bewegungsgrundformen in Verbindung mit: Übungen zum Raumbewusstsein Übungen zu Zeitvariationen	Impuls: „Berührt alle Wände, macht euch groß und kauert euch zusammen, berührt dabei die Decke und den Boden; versucht, mit so wenig/so viel Schritten wie möglich den Raum zu durchqueren; bewegt euch nach links und rechts, hoch und tief, vor und zurück, gerade, diagonal, kurvig, spiralig, zickzack, kleine/große Kurven; bewegt euch auf die Wand zu und prallt ab wie ein Magnet mit gleichem Pol; vorwärts, rückwärts, seitwärts bewegen; was machen die Arme?“ Impuls: „Alle klatschen bis zur 8 und bewegen sich dazu; verschiedene Schritte betonen; verschiedene Schritte schnell, andere langsam gehen; "geh-geh-lauf-lauf-lauf-lauf" anstelle von „geh-geh-geh-geh“, "ge-hen - ge-hen“ anstelle von „geh-geh-geh-geh“, "geh-steh-steh-geh“, Hopser: „laang-kurz-laang-kurz“, Tempo verdoppeln/halbieren“	

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
	<p>Übungen zu unterschiedlichen Dynamiken</p> <p>Übungen zur Anpassung an einen Partner</p> <p>Übungen zum Ausdrucks- und Stimmungsgehalt einer Bewegung</p>	<p>Impuls: „<i>Sprungübungen, leicht, fest, einbeinig, leise/laut landen, Drehungen, Arme.</i>“</p> <p>Impuls: „<i>Kopiert die Bewegung eures Partners als Schatten dahinter, als Spiegel davor; führt die Bewegungen im Kanon aus; einer der Partner klatscht, trommelt, pfeift, schnipst, zählt den Takt, während der andere Partner sich in seiner Bewegung anpasst.</i>“</p> <p>Impuls: „<i>Ihr dürft nun ein Schwätzchen halten, dabei dürft ihr keine Worte benutzen, sondern müsst alles über den Körper ausdrücken: Frage-Antwort, mit Kontrasten: schnell-langsam, geradlinig-zackig, fest-zart, ...</i>“</p>	
Kognitive Phase III 10:42 Uhr	Zusammenkommen und reflektieren	SuS äußern sich spontan, was sie bei sich und anderen beobachtet haben und was ihnen schwer und leicht fiel.	
Erarbeitungsphase III	Erarbeitung einer Bewegungsfolge (innerhalb eines Melodiebogens), in der die Bewegungsgrundformen vorkommen sowie die Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik	Selbständiges Bilden von 4 Gruppen. Die Gruppen erhalten (verdeckt) Arbeitskarten. Ohne Vorgabe des Melodiebogens sollen die Sch. durch Mitzählen die Aufgabe ohne Musik (bzw. durch eigene Körpermusik lösen). Durch die genaue Vorgabe der Schritte und Kriterien handelt es sich um eine <i>NACHGESTALTUNG</i>	4 Arbeitskarten mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen: Bewegungsgrundform rot, Raum grün, Zeit türkis, Dynamik blau dargestellt.
Präsentation 11:08 Uhr	Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse, Mitschülerinnen erraten die Aufgabenstellung	Um die Beobachtungsfähigkeit und den Respekt vor der Leistung der anderen zu schulen, erhalten die Mitschülerinnen die Aufgabe, die Aufgabenstellung der anderen Gruppen zu erraten.	

Phase	Inhalt	Methodisch – didaktische Hinweise	Medien
Erarbeitungsphase IV	<p>Gemeinsame Gestaltung eines Großplakates</p> <p>Verabschiedung</p>	<p>SuS erhalten als stummen Impuls ein Plakat, in dessen Mitte verschiedene Tänzer zu sehen sind. SuS äußern sich spontan und vervollständigen das Plakat mit den Ergebnissen aus der kognitiven Phase (Bewegungsgrundformen).</p>	<p>Großplakat, rote Kärtchen (s.o.)</p>

Die dritte und vierte Stunde der Unterrichtsreihe (SCHWERPUNKTSTUNDE)

Thema

Let's dance – Nachgestalten einer Choreographie anhand von Aerobic-Schritten zu unterschiedlicher Musik

Groblernziel

Die SuS sollen eine Aerobic-Choreographie nachgestalten und diese an unterschiedliche Musikstile anpassen.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 1 und 2 der Unterrichtsreihe erreichen.
- die Aerobic-Grundschriffe March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step durch Imitation erlernen.
- die zur Vertiefung der Grundschriffe angebotenen Lernstationen
- (→ Methodische Überlegungen) durchführen.
- ihre Rhythmusfähigkeit durch die angebotenen Übungen (→ Methodische Überlegungen) verbessern.
- eine Aerobic-Choreographie nachgestalten.
- die nachgestaltete Aerobic-Choreographie an andere Musikstücke anpassen.

Kognitive Ziele

Die Sus sollen:

- die Aerobic-Grundschriffe March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step verbalisieren und den Bewegungsablauf sowie die Technik (Fußabrolltechnik, Gewichtsverlagerung) begreifen und nachvollziehen können.
- das Großplakat vervollständigen.
- wissen, dass klassische Aerobic-Schrittkombinationen immer in Übereinstimmung mit dem Melodiebogen in Einheiten von 32 Taktschlägen getanzt werden.
- verstehen, dass eine Aerobic-Choreographie nicht ohne Anpassung an den veränderten Takt auf ein anderes Musikstück übertragen werden kann.

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- ihre Scheu abbauen, Selbstvertrauen und Freude am Tanzen (weiter)entwickeln.
- während der Gruppenarbeiten Rücksicht aufeinander nehmen, Leistungsunterschiede akzeptieren und sich gegenseitig helfen.
- eine Steigerung des Selbstwertgefühls erfahren.

Didaktische Überlegungen

Dem Schulsport kommt die wichtige Aufgabe zu, den SuS und Schülern eine umfassende sportliche Handlungsfähigkeit zu vermitteln, ihnen also die Möglichkeit zu geben, die Bewegungs- und Sportkultur zu erschließen und sie zu einem lebenslangen und freudvollen Sporttreiben zu motivieren (→ Didaktische Überlegungen, → Sachanalyse - Theoretischer Teil). Dazu eignet sich der Tanz im Allgemeinen und Aerobic im Speziellen besonders gut, da Aerobic nicht nur ein Fitnessstraining und Grundlagentraining für andere Sportarten ist, sondern auch eine kompositorische Sportart, in der es auf Ästhetik und Präsentation ankommt. Zudem ist Aerobic, das neben Übungen aus der klassischen Gymnastik auch solche aus den jeweils aktuellen Stilrichtungen enthält, immer modern und hat damit, nicht zuletzt wegen seines Bezugs zu trendigen Musikstücken, einen hohen Aufforderungscharakter für die SuS. Außerdem bietet sich Aerobic in der Schule auch deshalb sehr gut an, da es in jeder Halle ohne großen Material- und Geräteaufwand betrieben werden kann. Unter dem Aspekt der Mehrperspektivität im Sportunterricht (→ Didaktische Überlegungen, → Sachanalyse – Theoretischer Teil, → Perspektiven des Sports) kann sich dem Aerobic-Tanz aus verschiedenen Richtungen genähert werden, so dass sich viele Lernziele erreichen lassen. Während Aerobic der Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Fettverbrennung, der Mobilisierung von Gelenken sowie der Kräftigung vieler Muskelgruppen dient, dabei muskuläre Dysbalancen ausgleicht und die neuromuskuläre Koordination verbessert, führt diese Form des Tanzes darüber hinaus zu mehr Kreativität, Eigeninitiative und Mitgestaltung und einem verbesserten Rhythmusgefühl. Des Weiteren fördert Aerobic die Kommunikation in der Gruppe, führt zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls sowie des Wohlbefindens, zu einer verbesserten Stressbewältigung und Entspannung. In der dritten und vierten Stunde der Unterrichtsreihe sollen sich die SuS schwerpunktmäßig mit dem Erlernen von Grundschritten und deren Anpassung auseinandersetzen. Während Aerobic hier also einerseits als eigenständige Sportart kennen gelernt werden soll, die auf der technisch sauberen Ausführung von Schritten innerhalb eines Melodiebogens basiert und für die sich die SuS möglicherweise auch außerhalb der Schule interessieren, soll diese Form des Tanzes andererseits als Lieferant für die Grundausrüstung an Schritten für die Tanzgeschichte erkannt werden. Während sich die SuS also zum einen über die Bedeutung der Musikstruktur bei einer klassischen Aerobic-Choreographie bewusst werden (→ Didaktische Überlegungen, Didaktische Reduktion), sollen sie zum anderen begreifen, dass die typischen Aerobic-Schrittfolgen zwar immer verwendet werden können, aber entsprechend den unterschiedlichen Musikstilen angepasst und umgestaltet werden müssen, wobei der für das Aerobic so wichtige Melodiebogen an Bedeutung verliert.

Methodische Überlegungen

Zum Einstieg in die Doppelstunde wird den Mädchen zielorientiert ein Aerobic-Video präsentiert, das ihr Interesse wecken, eventuell vorhandenes Vorwissen aktivieren und sie für das Stundenthema motivieren soll. Da sich die meisten Mädchen wohl noch nicht mit dem Aerobic-Tanz auseinandergesetzt haben, werde ich in der Form des Frontalunterrichts das Warm up übernehmen, bei dem ich den SuS die zu erlernenden Schritte vormache und

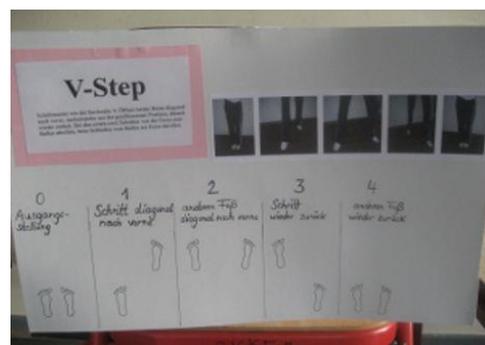


Abb.6

erläutere, um das Lernen durch Vorbild zu ermöglichen. Hierbei positionieren sich die Mädchen in Blockformation auf Lücke. Ein Rollsystem soll verhindern, dass sich einzelne SuS aus Angst oder Lustlosigkeit in der hinteren Reihe verstecken. Die darauf folgende erste Erarbeitungsphase dient dem Erlernen und Festigen der Grundschritte **March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine** und **V-Step** (→ Theoretischer Teil, → Sachanalyse, → Didaktische Reduktion) ►  **3**, die später für eine Choreographie gebraucht werden. Die Mädchen bilden selbständig fünf Gruppen und begeben sich an eine der fünf Stationen, die durch große Plakate gekennzeichnet sind. Diese enthalten neben plastischen Schrittmustern den auf rosa Grund geschriebenen Namen des jeweiligen Schrittes sowie technische Beschreibungen und Phasenfotos ►  **4** der Bewegung. Erst wenn alle SuS die jeweiligen Schritte beherrschen, gebe ich anhand eines Pfiiffs das Zeichen, zur nächsten Station zu wechseln. Bei großer Heterogenität beim Erlernen der Schritte werden „Profis“ dazu angehalten, zusätzlich ihre Arme einzusetzen und Richtungswechsel vorzunehmen, um zu verhindern, dass es ihnen langweilig wird. Zudem werden die SuS dazu aufgefordert, sich gegenseitig zu helfen. In der sich anschließenden zweiten Erarbeitungsphase sollen die Mädchen in Gruppen eine vorgegebene Choreographie auf der Grundlage der erlernten Grundschritte erarbeiten ►  **5**. Auch in dieser Phase erfolgt eine Differenzierung durch zusätzliche Armbewegungen und Raumvariationen. Um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, schließt diese zweite Erarbeitungsphase mit einer gemeinsamen Präsentation in der Großgruppe. Möglicherweise wird den Mädchen die Struktur der Musik schon während der zweiten Erarbeitungsphase bewusst (→ Didaktische Überlegungen). Um diese Einsicht bei allen zu erlangen, soll nach einer Phase des intensiven Hörens eines typischen Aerobic-Musikstücks eine Rhythmusschulung anhand von Klatsch- und Stampfübungen stattfinden, so dass die SuS den Aufbau des Melodiebogens ohne nähere Erläuterungen nachempfinden können. Um zu erkennen, dass die Aerobic-Grundschritte auf jeden Musikstil angewendet werden können, wobei die eindeutige Musikstruktur des Melodiebogens bedeutungslos wird (→ Didaktische Überlegungen), erhalten die Mädchen die Aufgabe, ihre zuvor erstellten Choreographien auf unterschiedliche Musikstücke auszuführen. Dabei sollen sie verstehen, dass die Ursprungschoreographien durch Umgestaltungen hinsichtlich der rhythmischen Strukturierung, der Sequenzierung, des Raums und der Dynamik mit Betonung spezifischer Körperpartien an die neue Musik angepasst werden müssen. Im Anschluss werden die Ergebnisse präsentiert, wobei die Mädchen in ihrer Beobachtungsfähigkeit geschult werden und verschiedene Möglichkeiten von Anpassungen kennen lernen. Am Ende der Doppelstunde kommen wir erneut zusammen und suchen Antworten auf die Fragen, warum eine Aerobic-Choreographie bei veränderter Musik variiert werden muss und welcher Art diese Anpassungen sind.

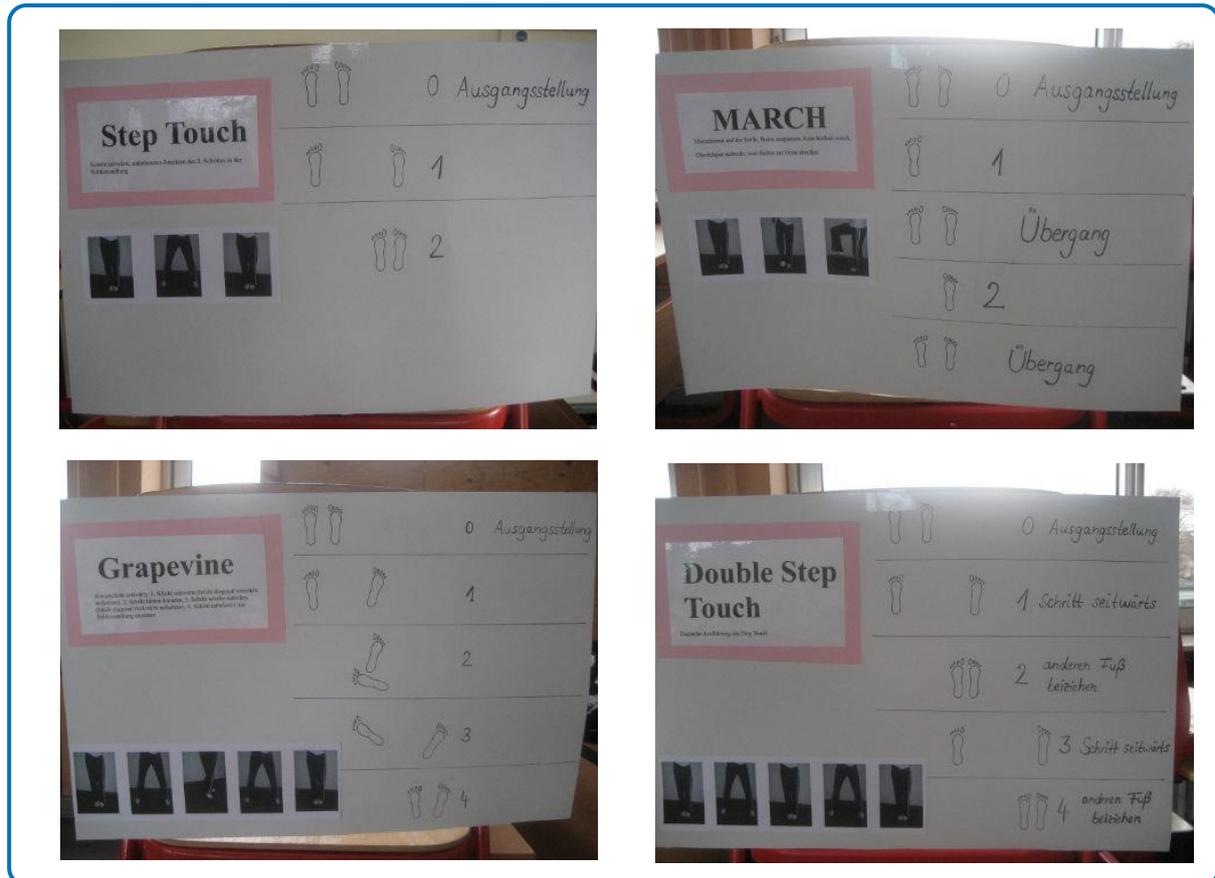


Abb.7: Aerobic-Grundschrirte

Reflexion

Bereits während der Erwärmung war zu erkennen, dass sich die SuS auf das Thema Aerobic sehr gut einließen. Es fiel nahezu allen leicht, die Grundschrirte in der richtigen Technik und dem korrekten Takt nachzuzahmen. Lediglich beim Erlernen des Grapevine drehte ich mich mit dem Rücken zur Gruppe, der es nun leichter fiel, die Bewegung zu imitieren als bei der üblichen spiegelverkehrten Aufstellung. So war es bereits nach kurzer Zeit möglich, Grundschrirte und auch Kombinationen von Grundschrirten innerhalb des Warm-up anzukündigen, die dann ohne Unterbrechung sofort umgesetzt werden konnten. In der sich anschließenden Erarbeitungsphase, die der Festigung der Grundschrirte dienen sollte, waren Kreativität und Motivation in allen fünf Kleingruppen gut zu erkennen. So fingen nach und nach alle an im Takt zu klatschen, formierten selbständig verschiedene Aufstellungen und eine Gruppe veränderte sogar den Grundschrirrt Double Step Touch. Marie und Jessica waren bereits in dieser frühen Phase dazu in der Lage, den Takt so gut zu hören, dass sie ihre Gruppen richtig einzählen konnten. Aufgrund dieses fortgeschrittenen Entwicklungsstands, der nicht zuletzt aus dem breiten Angebot an Bewegungserfahrungen der vorherigen Doppelstunde resultierte, entschied ich mich, die Erarbeitung weiterer Armbewegungen als Aufgabe zu stellen. Diese Aufgabenstellung konnte sehr gut umgesetzt werden. Dass die Mädchen nun, wie geplant, in einer weiteren Erarbeitungsphase eine vorgegebene Choreographie anhand der erlernten Grundschrirte erarbeiten sollten, erschien mir als zu leicht. Wir wiederholten in einer kurzen kognitiven Phase, wie wir den Raum nutzen können, und alle SuS sollten nun neben der Grundaufgabe auch die Profiaufgaben auf den Arbeitskarten erarbeiten. Das Bilden von vier Gruppen stellte sich als schwierig heraus, da die Mädchen in den fünf 3er-

Gruppen zusammenbleiben wollten. Einerseits hätte ich ihnen diesen Wunsch gewähren sollen, da die Arbeitskarten sowieso mündlich ergänzt werden mussten, andererseits wurde auch in den neuen Gruppen sehr kreativ gearbeitet und die SuS konnten sich so mit verschiedenen Rollenkonstellationen auseinandersetzen. Ohne dies abgesprochen zu haben, übernahm in jeder Gruppe ein Mädchen die Rolle des „Teamleiters“, obwohl dennoch der Eindruck entstand, dass die Gruppen gemeinsam arbeiteten und jeder einen Teil zum Gelingen beitrug. Da die SuS zum Teil in dieser Phase fast übermotiviert schienen und in Erinnerung an die vorherige Stunde versuchten, neben Raum- und Armvariationen auch Zeit- und Dynamikveränderungen gleichzeitig für alle geforderten Grundschriffe zu entwickeln, schränkte ich die Aufgabe dahingehend ein, dass für jeden Grundschrift eine Gestaltungsvariation erarbeitet werden sollte. Da ich nicht davon ausgegangen war, dass die Mädchen so vielseitige Ergebnisse zu einer Aufgabenstellung entwickeln würden, entschied ich mich, entgegen meiner Planung, die Gruppen nun einzeln präsentieren zu lassen und dabei Beobachtungsaufgaben zu verteilen. Trotz ihres guten Rhythmusgefühls musste ich die Gruppen einzählen, die dann jedoch in der Lage waren, viele kreative Gestaltungsvariationen zu präsentieren. Es gelang jedoch keiner Gruppe, die selbst auferlegte Aufgabe der Zeitveränderung einzubauen. „Man ist so schön im Rhythmus, da kann man nicht plötzlich die Schritte langsamer ausführen.“ Ziel wird es daher sein, diesen sehr nachvollziehbaren Satz von Lea in den nächsten Stunden weiter zu untersuchen. Des Weiteren stellten die Beobachterinnen fest, dass die einzelnen Gruppen die genau vorgegebene Anzahl der Schritte variierten. Es wurden Fragen aufgeworfen, wie viele Takte denn der Step Touch nun „verbrauchen“ würde und ob beim March jeder Schritt zählen würde. Diese Diskussion nahm ich zum Anlass, die Mädchen ihre Gruppenchoreographien nun gleichzeitig ausführen zu lassen, wobei sich herausstellte, dass sie unterschiedlich lange dauerten. Dadurch ergab sich eine hervorragende Gelegenheit, den Melodiebogen in seinen Grundzügen zu erarbeiten. Sehr schnell erkannten die SuS, dass jeder Grundschrift acht Zählzeiten ausgeführt wird. Anhand der Plakate und durch das Mitklatschen des Rhythmus konnte erarbeitet werden, wie oft jeder Grundschrift im Rahmen der acht Takte ausgeführt werden kann. Hier wurde besonders auf das Plakat March eingegangen, das zurecht kritisch betrachtet wurde, da hier nicht wie bei den anderen Plakaten der Grundschrift nur in eine Richtung erläutert wurde, sondern beidseitig, wodurch es zu Missverständnissen kommen konnte. In der erneuten gemeinsamen Präsentation gelang es nun ausnahmslos allen Gruppen, gleichzeitig fertig zu werden, was für die ganze Lerngruppe ein freudiger Erfolg war. Die SuS sollten nun vor eine wirkliche Herausforderung gestellt werden. Ihre Aufgabe war es, ihre Choreographien an andere Musikstile anzupassen. Bei dem Versuch der Anpassung an den Folk Dance Bella Stella gaben sich die Mädchen alle Mühe, den soeben erfolgreich erlernten Melodiebogen in die Musik „hineinzuquetschen“. Aufgrund des gut zu hörenden gleich bleibenden Taktes wurden sich jedoch nur wenige bewusst, dass die Choreographien nicht zur Musik passten. Erst beim Auflegen eines klassischen Musikstücks war man sich einig, dass die Bewegungen und die Musik so nicht zusammenpassten, da „Ballettmusik ja auch einen anderen Takt hat als Aerobic-Musik.“ Im Wiederholungsfall würde ich den gut gemeinten Zwischenschritt weglassen, um gerade nicht zu relativieren, sondern um den Mädchen den krassen Unterschied der Musikrichtungen zu verdeutlichen. Die Aufgabe stellte sich als sehr schwierig heraus. Daher entschloss ich mich, kleinschrittiger vorzugehen und die Aufgabe an alle zu geben, lediglich den Step Touch auf die klassische Musik darzustellen. Dies wiederum gelang hervorragend, so dass schließlich viele Mädchen ihre komplette Choreographie an die klassische Musik an

passen konnten. Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit entschied ich mich dafür, die geplanten Präsentationen wegzulassen, um gemeinsam mit den SuS die Problematik bei der Anpassung von Bewegungen an Musik reflektieren zu können. Hier zeigte sich, dass allen SuS bewusst geworden war, dass der Melodiebogen für Aerobic ein wichtiges Kriterium ist, dass er aber für andere Musikarten keine Rolle spielt, da sie unterschiedliche Rhythmen und Betonungen haben. Diese von den SuS gemeinsam erarbeitete These rundete die bewegungsintensive und kreative Doppelstunde gut ab.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Einstieg 10:10 Uhr	Begrüßung, Aerobic-Video Erwärmung durch Aerobic, dabei Erlernen der Grundschrirte March, Step Touch, Double Step Touch, Grapevine und V-Step	Video zur Hinführung zum Stundenthema Aerobic Motivation Frontalunterricht, Lehrer steht vor der in Blockformation auf Lücke stehenden Lerngruppe. Durch ein Rollsystem gelangen alle SuS abwechselnd nach vorne; themenorientiertes Aufwärmen zur Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems; Verletzungsprophylaxe; Dehnübungen am Ende der Aerobic-Erwärmung.	Videokassette, Videorekorder, Beamer CD-Player, CD (Thema Fantasy: Titelmusik „Fluch der Karibik“)
Erarbeitungsphase I 10:25 Uhr	Sch. üben die 5 Grundschrirte aus der Erwärmung anhand von Plakaten	Nebeneinander angeordnete Plakate, die die Schrittmuster und Namen der Schrirte enthalten, werden im Wechsel von den 5 Gruppen zu je 3 SuS geübt. Lehrer pfeift erst, wenn alle SuS ihre jeweiligen Schrirte beherrschen: Förderung des gegenseitigen Helfens. Differenzierung: Raumänderungen, Einsatz der	5 Plakate, die jeweils Fotos, Beschreibungen und Schrittmuster enthalten, CD-Player, CD
Erarbeitungsphase II	Erarbeitung einer vorgegebenen Choreographie anhand der erlernten Grundschrirte innerhalb eines Melodiebogens Gemeinsames Tanzen der Choreographie	Selbständiges Bilden von 4 Gruppen. Alle Gruppen erhalten Arbeitskarten mit derselben Choreographie Differenzierung: Raumänderungen, Einsatz der Arme Die Sus präsentieren gemeinsam als Gruppe die erarbeitete Choreographie.	4 Arbeitskarten mit derselben Choreographie, CD-Player, CD
Kognitive Phase I	Rhythmusschulung	SuS kommen zusammen und versuchen anhand von Klatsch- und Stampfübungen Rhythmus und Takt herauszuhören. SuS erkennen dabei die 4x8 Takte des Melodiebogens.	

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Überleitung	„Tanzt nun noch einmal eure Choreographie zu folgender Musik.“		
Erarbeitungsphase III 11:05 Uhr	Anpassen der Choreographie an die veränderte Musik innerhalb der 4 Gruppen.	SuS sollen ihre Aerobic-Choreographie an ein Musikstück mit einem anderen Takt anpassen, indem sie die Anzahl der Schritte, die Dynamik ändern.	CD-Player, Klassik-CD
Kognitive Phase II 11:10 Uhr	Zusammenkommen und reflektieren	SuS besprechen, welche Kriterien zur Verfügung stehen, um die Choreographie der neuen Musik anzupassen.	
Präsentation	Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse Verabschiedung	SuS werden in ihrer Beobachtungsfähigkeit geschult und erkennen die verschiedenen Möglichkeiten der Anpassung an die Musik.	CD-Player, Klassik-CD

Die fünfte Stunde der Unterrichtsreihe

Thema

Gefühle tänzerisch darstellen

Groblernziel

Die SuS sollen eine Tanzszene nachgestalten und dabei Gefühle tänzerisch darstellen.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 1 und 2 der Unterrichtsreihe erreichen.
- mithilfe der Aerobic-Grundschriffe March und Grapevine das Gefühl Angst tänzerisch darstellen.
- durch die Anwendung des Gestaltungskriteriums Raum ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern.
- durch das tänzerische Umsetzen von Gefühlen ihre Bewegungsvielfalt und Kreativität schulen.

Kognitive Ziele

Die Schüler sollen:

- die Lernziele 3 und 7 der Unterrichtsreihe erreichen.
- beim Warm-up passende Armbewegungen erfinden.
- nachvollziehen, dass und wie man das Gefühl Angst tänzerisch darstellen kann.
- verstehen, dass die gelernten Aerobic-Schritte als Grundlage für die Umsetzung von Gefühlen dienen.
- sich in die Szene auf dem Friedhof hineinversetzen und dabei das Gefühl Angst nachempfinden können.
- eine Mind-Map zum Thema Fantasy erstellen.
- das Großplakat vervollständigen.

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele der Unterrichtsreihe erreichen.

Reflexion

Erneut waren Motivation und Freude am Tanzen bereits bei der Erwärmung gut zu erkennen. Allen direkt angesprochenen SuS war es möglich, gute Ideen für die Armarbeit einzubringen. Auch das Hineinschlüpfen in Minirollen wie die des Riesen oder der Elfe bei der Ausführung des Step Touch oder die des Roboters beim V-Step, stellte kein Problem dar. Im Gegenteil, viele der Mädchen wollten sich zu mir vor die Gruppe stellen und für alle vormachen, was ich ihnen nacheinander gewährte, um ihre Selbständigkeit zu schulen. Zwar habe ich die Kriterien Rhythmusgefühl, technisch richtige Ausführung der Schritte und Kreativität in den Vordergrund gestellt, dennoch wird es in den folgenden Stunden nötig sein, an der Bewegungsqualität,

hier besonders der Körperspannung zu arbeiten. Auch in der kognitiven Phase war die Resonanz groß und es konnten viele Vorschläge zum Thema „Gefühle“ auf dem Whiteboard gesammelt werden. Überraschender- und erfreulicherweise sprang Lara auf und zeigte ihrer Partnerin Anna, wie man bestimmte Gefühle überzeugend darstellen kann. Die SuS erkannten, dass es sich besonders bei Übergängen anbietet, die in der ersten Doppelstunde erlernten Bewegungsgrundformen zu verwenden. Daher wurden sie kurz wiederholt. Schnell wurde in der sich anschließenden Erarbeitungsphase ►  6 ersichtlich, dass viele SuS den Schwerpunkt auf die „schön“ ausgeführten Schritte legten. Auch nach meiner Impulsgebung: „Zeig mir deine Angst“ und „Die Schritte sind nur Mittel zum Zweck, das Gefühl Angst soll im Vordergrund stehen“, konnten sich einige Mädchen noch nicht in die Situation hineinfühlen. Ich entschied mich, einen zusätzlichen Impuls in Form einer Demonstration zu geben. Einmal führte ich den Grapevine „normal“ mit aufrechter Körperhaltung auf einer Linie aus, beim zweiten Mal nahm ich eine ängstliche, gebückte Körperhaltung ein und bewegte mich auf der Grundlage des Grapevine diagonal nach hinten. Bis auf Marie und ihre Partnerin Michelle waren daraufhin alle Mädchen dazu in der Lage, teilweise sehr überzeugend und ohne Scheu Angst darzustellen. An dieser Stelle hätte ich noch intensiver auf die etwas frustrierte Marie eingehen können und versuchen sollen, ihr das Gefühl Angst zu entlocken. Dies nehme ich mir für die nächsten Stunden vor. Aufgrund des Zeitmangels zog ich es an dieser Stelle jedoch vor, in einer gemeinsamen Reflexionsrunde die Schwierigkeit der tänzerischen Darstellung von Gefühlen zu verbalisieren. Wir konnten feststellen, dass der Rhythmus „einen total mitreißt und pusht, dass es dann schwierig ist, Angst zu empfinden, weil man sich so gut fühlt“, dass es nach meiner Demonstration „plötzlich ganz einfach war und man selbst auf die Idee hätte kommen können.“ Besonders diese letzte Aussage bestärkte mich darin, die richtige Entscheidung getroffen zu haben, und sie überzeugte mich, dass die Hilfestellung in Form von Demonstrationen kein Widerspruch zu kreativem, selbständigen Handeln sein muss, sondern dieses vielmehr unterstützen und erweitern kann. Am Ende der Stunde konnten sehr phantasievolle Ideen zum Thema „Fantasy“ gesammelt werden, die ich in die weitere Planung mit einbeziehen werde.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Aufwärmphase 12:35 Uhr	Begrüßung; Erwärmung durch Aerobic, dabei Wiederholung der Grundschrirte der Vorstunde; anhand von Schülervorschlägen geeignete Armbewegungen hinzu; Grundschrirte ausführen wie Elfe, Riese, Roboter	Frontalunterricht, RLA steht vor der in Blockformation auf Lücke stehenden Lerngruppe. Durch ein Rollsystem gelangen alle SuS abwechselnd nach vorne; themenorientiertes Aufwärmen zur Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems; Verletzungsprophylaxe; Dehnübungen am Ende der Aerobic-Erwärmung.	CD-Player, CD (Thema Fantasy: „Fluch der Karibik“)
Kognitive Phase I 12:42 Uhr	„Welche Gefühle kann man tänzerisch darstellen?“	SuS äußern sich spontan und halten ihre Ergebnisse auf dem Whiteboard fest. Vervollständigung auf dem Großplakat	Whiteboard, Stifte Großplakat
Erarbeitungsphase 12:57 Uhr	Erarbeitung einer kurzen Tanzszene	SuS sollen in Partnerarbeit die Grundschrirte March und Grapevine inklusive des Gestaltungskriteriums Raum in der Tanzszene „Angst auf dem Friedhof“ emotional umsetzen.	CD-Player, CD Thriller Arbeitskarten
Präsentation 13:03 Uhr	Ca. 3 Paare präsentieren ihre Ergebnisse	SuS werden in ihrer Beobachtungsfähigkeit geschult und erkennen die verschiedenen Möglichkeiten der Anpassung an Musik.	CD-Player, CD Thriller
Kognitive Phase II	Zusammenkommen und Reflektieren Verabschiedung; SuS schreiben beim Raus gehen auf das White Board, was ihnen spontan zum Thema „Fantasy“ einfällt	SuS äußern sich, ob es ihnen leicht fiel, Gefühle darzustellen; SuS erhalten die Möglichkeit der Mitgestaltung der Unterrichtsreihe; Motivation	Whiteboard, Stifte

Die sechste und siebte Stunde der Unterrichtsreihe (SCHWERPUNKTSTUNDE)

Thema

Umgestaltung einer Tanzszene mit Variationen der Gestaltungsmerkmale Raum, Zeit und Dynamik auf der Basis von Aerobic-Elementen

Groblernziel

Die SuS sollen eine Tanzszene auf der Basis von Aerobic-Elementen durch Raum-, Zeit- und Dynamikvariationen umgestalten.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 1, 2, 4 und 5 der Unterrichtsreihe erreichen.
- durch Dynamikveränderungen der Aerobic-Grundschriffe unterschiedliche Spannungsgrade der Muskulatur nachempfinden können.
- in Gruppen Bewegungsbeispiele für die Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik erarbeiten und demonstrieren.
- durch Umgestaltung der gelernten Aerobic-Grundschriffe das Gefühl Mut tänzerisch darstellen.

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 3, 5 und 7 der Unterrichtsreihe erreichen.
- beim Warm-up passende Armbewegungen erfinden und Aerobic-Grundschriffe dynamisch an typische Bewegungsmuster von Fantasiegestalten anpassen.
- in Gruppenarbeit die Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik erarbeiten und erläutern sowie das Großplakat vervollständigen.
- nachvollziehen, wie man das Gefühl Mut tänzerisch darstellen kann.
- sich in die erweiterte Szenerie auf dem Friedhof hineinversetzen, dabei nachempfinden, wie das Gefühl Angst in Mut übergeht und wie dies tänzerisch darzustellen ist.

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele der Unterrichtsreihe erreichen

Didaktische Überlegungen

Die Kriterien Raum, Zeit und Dynamik sind Bestandteile jeder Bewegung (→ Theoretischer Teil, → Sachanalyse). Wenn man sie kennt, helfen sie nicht nur, die Bewegungsphantasie und das Bewegungsgedächtnis zu schulen, sondern auch ein vorhandenes Bewegungsrepertoire durch Variation interessant zu gestalten. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass die Gestaltungskriterien nicht isoliert für sich stehen, sondern miteinander verknüpft werden. Die SuS sollen erkennen, dass verschiedene Raumformen jeweils unterschiedliche Wirkungen auf den Betrachter entwickeln. So wirken geradlinige Raumwege zielgerichtet und direkt, kurvige hingegen indirekt und

raumschweifend. Somit lernen die SuS, dass kurvige Wege vielfältiger und dynamisch lebendiger variierbar sind als gerade Wege. Möchte man als Tänzer jedoch einen starken Eindruck hinterlassen, sollte eine geradlinige Vorwärtsbewegung gewählt werden. Da wir in einer dreidimensionalen Welt leben, erscheinen Bewegungen, die sich nur in zwei Dimensionen abspielen (vor - rück und hin - her) leblos und unpersönlich. Eine Diagonale hingegen dringt in den Raum vor und verdeutlicht seine Tiefe. Diese und auch Zickzack-Linien erhalten dadurch eine besonders starke Wirkung. Daneben erkennen die SuS, dass der Eindruck, den eine Bewegung erzeugt, auch von der Entfernung zum Zuschauer abhängt. Entfernter stattfindende Bewegungen erscheinen mystischer und bedeutungsvoller, Nähe hingegen wirkt persönlicher, denn Einzelheiten sind für den Betrachter besser wahrnehmbar. Auch das Kriterium Zeit bringt viele Variationsmöglichkeiten mit sich, über deren Wirkung sich die SuS bewusst werden sollen, um ein breites Spektrum an Gestaltungsmöglichkeiten zu erhalten. Da eine Bewegung unterschiedlich schnell ausgeführt werden kann, sind Tempowechsel möglich. Jeder Musik liegt ein vorgegebenes Tempo zugrunde, welches durch Auszählen der Taktschläge pro Minute eindeutig bestimmt werden kann. Das Bewegungstempo kann dem Musiktempo entsprechen, wobei pro Zählzeit eine Bewegungsaktion durchgeführt wird. Die Mädchen können nachempfinden, dass die Bewegungen in diesem Fall gleichmäßig und kontinuierlich verlaufen. Um Monotonie zu vermeiden, kann das Tempo einzelner Bewegungen jedoch auch verändert werden. Hierbei können nicht nur die Aktionen der Beine rhythmisiert werden, sondern jede andere Bewegung auch. Für die Gestaltung ergeben sich hieraus wertvolle Variationsmöglichkeiten. Ein weiteres Kriterium stellt die Dynamik dar, die es durch die Abstufung des Kräfteinsatzes ermöglicht, bei gleicher Geschwindigkeit Bewegungen zu variieren. Dabei verändert sich nicht nur für den Ausführenden das Bewegungsempfinden, sondern auch für den Beobachter ergeben sich unterschiedliche Bewegungsaussagen. Um die Dynamik zu verändern, ist es notwendig, eine andere Intention für die Bewegung zu entwickeln. Dabei sollen die SuS lernen, zuerst selbst den Unterschied zu spüren und ihn dann bei der Bewegungsausführung beizubehalten. Dynamik soll also als ein innerer Vorgang erkannt werden, durch den innere Spannung aufgebaut wird und Bewegungen ausdrucksstark erscheinen. Dynamische Wechsel lassen eine Gestaltung lebendig wirken, während eine gleich bleibende Dynamik schematisch und puppenhaft wirkt, was dazu führt, dass ein Vortrag den Eindruck des „Einstudierten“ hinterlässt, was häufig langweilig erscheint²¹. Dynamische Kontraste sind also ebenfalls für eine gute Gestaltung erforderlich.

Methodische Überlegungen

Erneut erfolgt zu Beginn der Doppelstunde ein Aerobic-Warm-up, wobei Grundschritle wiederholt und von den SuS passende Armbewegungen eingefordert werden. Um möglichst schnell an das Thema „Fantasy“ anzuknüpfen und den Mädchen die Möglichkeit zu geben, sich in die Thematik hineinzufühlen und kreativ zu arbeiten, erhalten sie die Aufgabe, dynamische Veränderungen vorzunehmen, indem sie die bekannten Grundschritle wie Elfen, Riesen oder Roboter ausführen. Zudem werden die Begriffe Low und High Impact erklärt und anhand der Unterscheidung von March und Jogging verdeutlicht. Um an die Vorstunde anzuknüpfen und sich besser in die Fantasiewelt hineinzudenken, wird während der Erwärmung auf den Titel „Thriller“ zurückgegriffen. In der sich anschließenden kognitiven Phase wird der Frage nachge-

21 vgl. Postuwka, G.: Experimentelles Gestalten im Tanz. In: Meusel, W., Wieser, R. (Hrsg.): Handbuch Bewegungsgestaltung. Seelze Velber 1995, S. 146 - 150).

gangen, wie die gelernten Grundschritte umgestaltet werden können, um bestimmte Gefühle oder Situationen, angepasst an die vorgegebene Musik, darzustellen. Obwohl die Gestaltungsmerkmale seit Beginn der Unterrichtsreihe ständige Begleiter sind, die zum besseren Verständnis in allen verwendeten Medien in unterschiedlichen Farben dargestellt werden, wurden sie in den Vorstunden nicht näher erklärt, sondern aufgrund der zu erarbeitenden Nachgestaltungen häufig unbewusst in die Gestaltungsarbeit mit aufgenommen. Um bei den SuS ein Bewusstsein für die Gestaltungsmerkmale zu entwickeln und somit weiterführend die Basis für eine gute Beobachtungsfähigkeit beim Tanz sowie eine Beurteilungsfähigkeit zu bilden, schließt sich im Folgenden die Erarbeitung der Gestaltungsmerkmale Raum (inklusive Formation), Zeit und Dynamik an. Dazu begeben sich die Mädchen selbständig in drei Gruppen und erarbeiten jeweils eines der drei Parameter anhand von beidseitig bedruckten Impulskarten. Während auf der einen Seite das jeweilige Merkmal beschrieben wird, befinden sich auf der anderen Seite Beispiele für die praktische Umsetzung ►  7. Dieses Medium ermöglicht nicht nur selbständig Beispiele zu entwickeln, sondern vereinfacht auch die Zuordnung im Gegensatz zu einem Fließtext. Die SuS halten ihre Ergebnisse visuell auf entsprechend farbigen Zetteln fest, die am Ende der Doppelstunde dem Großplakat hinzugefügt werden. Im Anschluss an die Erarbeitung werden die Ergebnisse durch die Expertengruppen präsentiert und anhand von Bewegungsbeispielen demonstriert, wodurch eine doppelte Absicherung erfolgen soll. Um die Kriterien der intensiv erarbeiteten Gestaltungsmerkmale zusätzlich zu festigen, wird den SuS in der sich anschließenden Erarbeitungsphase die Umgestaltung einer Tanzszene unter Bezugnahme aller Gestaltungsmerkmale zur Aufgabe gemacht, die sie mit einem Partner oder in größeren Gruppen erarbeiten können. Am Ende der Unterrichtseinheit präsentieren verschiedene Paare/Gruppen ihre Ergebnisse, was nicht nur der Schulung der Beobachtungs- und Beurteilungsfähigkeit dient, sondern den Mädchen erneut verdeutlicht, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Umsetzung trotz vorgegebener Rahmengeschichte, Schritte und Gestaltungsmerkmale sich durch kreatives Handeln ergeben. Es werden schließlich zwei Mädchen ausgewählt, die in der folgenden Stunde die Erwärmung anhand eines Aerobic-Programms übernehmen sollen, was sie dazu befähigen soll, selbständig Trainingsprogramme auch außerhalb der Schule zu entwickeln.

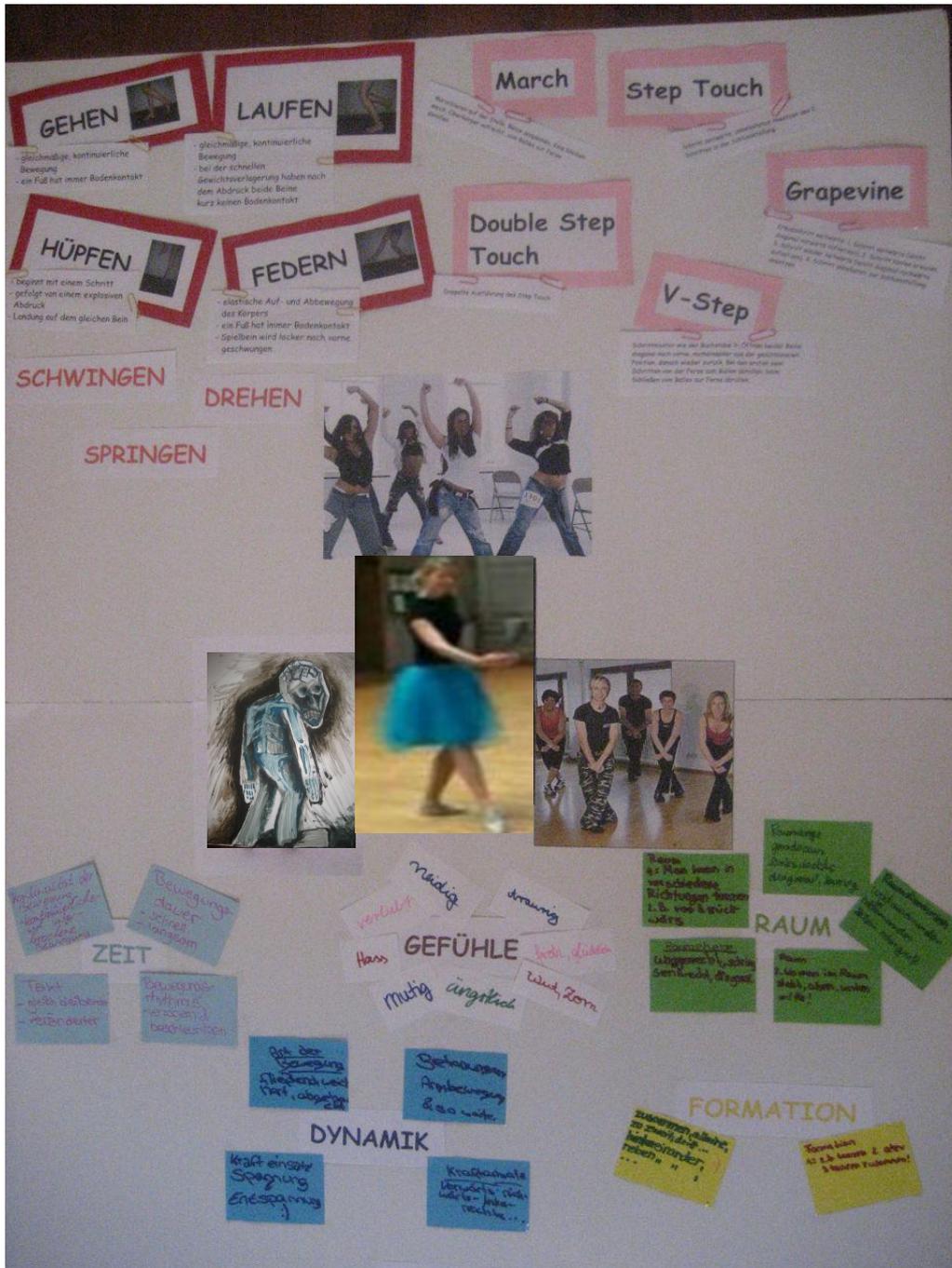


Abb.8: Großplakat

Reflexion

Bereits in der Aufwärmphase waren die Mädchen dazu in der Lage, dynamische Variationen vorzunehmen. So war es ihnen möglich, nach der durch mich erneut demonstrierten Umwandlung des Marchs ins Jogging, den Scoop als dynamische Veränderung des Step Touch selbst herauszufinden. Leandra und Anna erklärten sich auf meine Nachfrage hin sofort bereit, für die kommende Stunde in Absprache mit mir das Warm-up zu planen. Zur Übung wollten sie in der heutigen Stunde gemeinsam mit mir die Erwärmung durchführen. Während es für Anna kein Problem darstellte, die Schritte spiegelverkehrt auszuführen, musste ich Leandra mit dem Rücken zur Gruppe stellen, die auch so die gewünschte „Frontstellung“ einnehmen konnte.

Im Anschluss an die Erarbeitung der Gestaltungskriterien, (Jessica nannte als weitere Kriterien Mimik, Gestik und Gefühl, die wir in die Betrachtung mit einbezogen) konnten diese bei allen drei Gruppen sowohl theoretisch als auch praktisch gut verständlich erklärt sowie angeleitet werden. Hierbei konnte sich die Gruppe, die sich mit der Dynamik befasste, besonders gut auf den in der Aufwärmphase gelernten Unterschied zwischen Low und High Impact beziehen. Lediglich die Umsetzung des Kriteriums Zeit, was ohne Musik noch möglich war, stellte sich mit Musik als schwierig heraus. Den meisten Mädchen war es nicht möglich, den vorgegebenen Beat außer Acht zu lassen und den Bewegungsrhythmus zu verändern. Ich teilte daraufhin die Klasse in zwei Gruppen. Die erste Gruppe klatschte konstant einen gleich bleibenden Takt, während die zweite Gruppe nach Vorgabe jeweils einer Schülerin eine Rhythmisierung durchführte. Erst nachdem ich ein Rhythmisierungsbeispiel demonstriert hatte, konnte die Gruppe die Aufgabe nachvollziehen. Nach Aufgabenwechsel war die erste Gruppe schließlich schnell dazu in der Lage, unterschiedliche Rhythmisierungen einzubringen. Es wurde doppelt so schnell, halb so schnell, mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten innerhalb eines Rhythmus geklatscht. Die Mädchen, die zum größten Teil in den drei Gruppen aus der kognitiven Phase zusammenbleiben wollten, starteten motiviert mit der Erarbeitung der geforderten Tanzszene ► 

8.

Während jedoch lediglich die geschmälerete Gruppe, bestehend aus Anna, Claudia und Etien, eine auf den Anforderungen basierende, gute Choreographie erarbeitete, konnten bei den beiden anderen Gruppen leider nicht die erhofften Ergebnisse erreicht werden. Die SuS waren nicht dazu in der Lage, aufeinander einzugehen. Vorschläge wurden vorschnell abgeblockt und man hatte den Eindruck, dass viele sich unbedingt durchsetzen wollten. Trotz meines Bemühens um Einigung zwischen den Mädchen und diverser Kompromissvorschläge in Form von Aufgabenteilung konnte in den beiden Gruppen in der Anfangsphase nur wenig erarbeitet werden. Ich entschloss mich dazu, die Gruppen zu verkleinern, um sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder zusammenzuführen, was zu einer schlagartigen Verbesserung der Zusammenarbeit und damit der Ergebnisse führte. Festzustellen war jedoch, dass die Verbindung zwischen „Schauspielerei“ und selbständigem Anwenden der Tanzkriterien einige SuS vor eine große Herausforderung stellte. Während manche mit viel Passion, Kreativität und Motivation die Rahmengeschichte in den Vordergrund stellten, dabei aber den zu erarbeitenden Tanzkriterien wenig Aufmerksamkeit schenkten, waren andere unter Einsatz aller geforderter Schritte nicht dazu in der Lage, der Tanzszene Ausdruck zu verleihen. Daher entschied ich mich dazu, eine gelungene Choreographie auszuwählen und den Choreographinnen die Aufgabe zu erteilen, ihren Mitschülerinnen ihre Choreographie beizubringen, was die anderen annahmen und gut umsetzten. In einer abschließenden Reflexion konnten wir auf der Grundlage der erlernten Choreographie noch einmal alle Tanzkriterien wiederholen, wobei wir feststellten, dass es in der heutigen Stunde noch schwierig war, Zeitvariationen herauszuarbeiten.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Aufwärmphase 10:05 Uhr	Begrüßung; Erwärmung durch Aerobic, dabei Wiederholung der Grundschrirte der Vorstunde; anhand von Schülervorschlägen werden geeignete Armbewegungen hinzugenommen; Grundschrirte ausführen wie Elfe, Riese Roboter; Dynamikvariationen durch Unterscheidung von Low und High Impact	Frontalunterricht, Lehrer steht vor der in Blockformation auf Lücke stehenden Lerngruppe. Im Wechsel stellen sich Helferinnen mit vor die Gruppe. Durch ein Rollsystem gelangen alle SuS abwechselnd nach vorne; themenorientiertes Aufwärmen zur Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems; Verletzungsprophylaxe; Dehnübungen am Ende der Aerobic-Erwärmung	CD-Player, CD (Thema Fantasy: „Thriller“)
Überleitung	„Wir haben bereits festgestellt, dass wir unsere gelernten Aerobic-Schrirte zwar immer verwenden können, sie aber auf die Musik und auf das, was wir darstellen wollen, abstimmen müssen. Wie können wir gegebene Schrirte und Schrirfolgen gestalten, damit sie auf eine andere Musik und/ oder zu einer bestimmten Rolle/Situation passen?“		
Kognitive Phase 10:35 Uhr	Erarbeitung der Gestaltungskriterien Raum (inkl. Formation), Zeit und Dynamik	SuS erarbeiten in drei Gruppen die Gestaltungsmerkmale Raum, Zeit und Dynamik, halten ihre Ergebnisse auf farbigen Zetteln fest und präsentieren sie der Gruppe; bei Bedarf erhalten sie durch die Lehrer Impulskarten, die besonders die räumlichen Formationen und die dynamischen Variationen durch Low und High Impact mit einbeziehen; Vervollständigung des Großplakates	farbige Zettel (Raum: grün, Zeit: türkis, Dynamik : blau, Formation: gelb), Impulskarten, Stifte Großplakat
Erarbeitungsphase 11:00 Uhr	Umgestaltung einer bekannten Tanzszene	SuS sollen in Partner- oder Gruppenarbeit eine bekannte Tanzszene auf der Basis der Gestaltungsmerkmale Raum und Dynamik sowie ausgewählter Aerobic-Schrirte umgestalten Differenzierung: Parameter Zeit	CD-Player, CD (Thema Fantasy: „Thriller“); Arbeitskarten

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
<p>Präsentation 11:10 Uhr</p>	<p>Verschiedene Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse</p> <p>Zwei Mädchen werden ausgewählt, die in der nächsten Stunde die Erwärmung vornehmen; Verabschiedung</p>	<p>SuS werden in ihrer Beobachtungsfähigkeit geschult, sie erkennen die verschiedenen Möglichkeiten der Anpassung an Musik und versprachlichen die jeweils gewählten Gestaltungskriterien und Aerobic-Schritte</p> <p>Motivation; Mitgestaltung</p>	<p>CD-Player, CD Thriller</p>

Die achte Stunde der Unterrichtsreihe (SCHWERPUNKTSTUNDE) - UB

Thema

Fantasiegestalten zum Leben erwecken – Neugestaltung einer Tanzszene auf der Basis von Aerobic-Elementen

Groblernziel

Die SuS sollen mithilfe der Gestaltungskriterien Raum, Formation und Dynamik auf der Basis von Aerobic-Elementen eine Tanzszene erarbeiten.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 1, 2 und 4 der Unterrichtsreihe erreichen.
- durch die Erarbeitung einer Tanzszene ihre Bewegungsvielfalt schulen sowie Bewegungsqualität und Ästhetik entwickeln.

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- den auf den Plakaten abgebildeten Figuren typische Bewegungsmuster zuordnen.
- sich in mindestens eine der beiden auf den Plakaten dargestellten Personen hineinversetzen.
- auf der Grundlage der Gestaltungskriterien ein Bewegungsbewusstsein (weiter-)entwickeln sowie ihre Kreativität und Phantasie schulen.
- das Lernziel 7 der Unterrichtsreihe erreichen.

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele der Unterrichtsreihe erreichen.

Didaktische Überlegungen

Neben dem Lehrplan (→ Lehrplanbezug – Theoretischer Teil) fordert auch das Prinzip der Mehrperspektivität im Sportunterricht (→ Sachanalyse – Theoretischer Teil, → Perspektiven des Sports) die Ausbildung und Schulung von Kreativität in Form von Gestaltung, Darstellung, Expression und Ästhetik. Zusätzlich stellt die (Weiter-)Entwicklung von Kreativität auch ein wichtiges Lernziel der Unterrichtsreihe dar, wobei sie hier anhand des Kreativen Tanzes geschult werden soll. Per Definition ist Kreativer Tanz neben Improvisation (→ Didaktische Reduktion – Theoretischer Teil) vor allem Gestaltung (→ Sachanalyse – Theoretischer Teil). Nachdem sich die Mädchen im Laufe der Unterrichtsreihe intensiv mit den Basiselementen in Form der Aerobic-Grundschriffe (→ Didaktische Überlegungen zur 3. + 4. Stunde) und der Gestaltungskriterien (→ Didaktische Überlegungen zur 6. + 7. Stunde) auseinandergesetzt und nachdem sie sie bereits mehrfach im Bereich der Nach- und Umgestaltung miteinander verbunden haben, soll diese Verknüpfung in der heutigen Stunde zu einer frei kreierten Neugestaltung führen. Hierbei wird im höchsten Maße Kreativität gefördert sowie Bewegungsvielfalt entdeckt und zum Ausdruck gebracht. Nahezu alle in den didaktischen Überlegungen des theoretischen

schen Teils (→ Didaktische Überlegungen – Theoretischer Teil) angeführten Ebenen, die durch Tanz ausgebildet und geschult werden, können in dieser Unterrichtsstunde der Zusammenführung erreicht werden.

Methodische Überlegungen

Erneut erfolgt zu Beginn ein Aerobic-Warm-up, das durch Anna und Leandra, die sich spiegelverkehrt vor die in Blockformation stehende Gruppe stellen, angeleitet wird (→ Methodische Überlegungen 3. + 4. Stunde). Hierbei werden Grundschriffe wiederholt und von den Mitschülerinnen passende Armbewegungen eingefordert. Zudem werden dynamische Veränderungen innerhalb der Grundschriffe vorgenommen, die bereits themenorientiert typische Bewegungsmuster von Fantasiegestalten beinhalten sollen. In der sich anschließenden kognitiven Phase werden den SuS zwei große Plakate als stummer Impuls dargeboten, die sie in einer Meldekette beschreiben und schließlich interpretieren sollen. Die Bilder enthalten zwei Figuren, die am häufigsten bei der Sammlung von Begriffen zum Thema Fantasy in einer Vorstunde genannt worden waren. Sie eignen sich besonders gut, weil sie sehr charakteristische, gegengleiche Bewegungsmuster aufweisen. Die Mädchen sollen unter dem Aspekt der Bewegungsinterpretation nun herausarbeiten, welche Bewegungsmuster bezüglich der beiden abgebildeten Figuren typisiert werden können. Durch den dargestellten schwebenden Zustand, der Eleganz und Leichtigkeit vermittelt, sollen die SuS dem Vampirmädchen weiche, fließende Bewegungen zuordnen. Der auf dem zweiten Plakat abgebildete grobschlächlige Zombie hingegen steht für abgehackte, harte Bewegungen. Den Mädchen wird somit auf unterschiedliche Weise die Möglichkeit gegeben, sich mit den Figuren auseinanderzusetzen, indem sie sowohl auditiv, als auch visuell und haptisch angesprochen werden (→ Lerngruppenanalyse). Die SuS sollen nun selbständig Gruppen bilden, wobei es ihnen freigestellt ist, ob sie lediglich mit einem Partner, oder mit mehreren Mitschülerinnen zusammenarbeiten. In den Arbeitskarten ►  9 werden sie dazu aufgefordert, sich in mindestens eine der oben beschriebenen Personen hineinzusetzen. Um ihnen diese Identifikation zu erleichtern und einen Anhaltspunkt für das Entwickeln der Tanzszene zu geben, enthalten die Arbeitskarten eine Rahmengeschichte, die auf das von den SuS ausgewählte Musikstück Thriller zugeschnitten ist. Eine weitere Erleichterung erfahren die Mädchen dadurch, dass sie sich, falls bekannt, auf den zum Musikstück gehörenden Videoclip beziehen können, der ihnen viele Ideen bezüglich der Bewegungen eines Zombies liefern kann. Obwohl die Arbeitskarten viele Aufgaben enthalten, dürfte die Arbeit von der Lerngruppe zu leisten sein, denn es wurde sich innerhalb der Unterrichtsreihe an die methodischen Prinzipien vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, von der Kontinuität und des Leistungs- und (damit auch) Stoffzuwachses gehalten (→ Methodische Überlegungen – Theoretischer Teil). Dennoch besteht die Möglichkeit, sich anhand des erarbeiteten Großplakats jederzeit über alle geforderten Teilbereiche der Gestaltung zu informieren. Außerdem stehe ich den SuS in der Erarbeitungsphase, wenn nötig, helfend zur Seite. Die sich anschließende Präsentation dient zum einen der Überwindung von Ängsten und dem eventuellen Auseinandersetzen mit konstruktiver Kritik und schult zum anderen erneut die Beobachtungsfähigkeit. Dazu erhalten die Mädchen den Beobachtungsauftrag, auf die Umsetzung aller geforderter Gestaltungsmerkmale zu achten. Zudem sollen sie in der Formulierung konstruktiver Kritik und der Anerkennung der Leistung anderer sowie in der Formulierung von Lob geschult werden. Während der Abschlussreflexion wird darüber gesprochen, bei welchen Kriterien und warum es bei der Gestaltung zu eventuellen Schwierigkeiten kommen konnte. Die SuS erhalten für die kommende

Stunde die Aufgabe, sich weitere inhaltlich passende Szenen für unsere Tanzgeschichte zu überlegen.



Abb.9: Zombie



Abb.10: Vampir

Reflexion

Aufgrund der Entwicklung von der Nachgestaltung über die Umgestaltung zur nun angestrebten tänzerischen Neugestaltung, bei der es zu Bewegungsaufgaben viele Lösungen geben kann, konnte in der heutigen Stunde ein sehr offener Unterricht mit einem hohen Anteil an selbständigem Arbeiten seitens der SuS stattfinden. Bereits während des Aerobic-Warm-up konnte ich mich stark zurücknehmen und in eine Beobachterrolle schlüpfen. Lediglich beim richtigen Einzählen innerhalb des Melodieboogens bedurften die „Animateurinnen“ meiner Hilfe. Zudem machte ich sie darauf aufmerksam, unser bewährtes Rollsystem zu nutzen und bei den Mitschülerinnen Armbewegungen und Übergänge vom Low zum High Impact einzufordern, was sehr gut umgesetzt werden konnte. Die anderen Mädchen nahmen die Anweisungen von Leandra und Anna an, die ihre Mitschülerinnen durch den eingeforderten dynamischen Kontrast zwischen „Roboter-Step Touch“ und „Elfen-Step Touch“ bereits in der Erwärmung zielgerichtet schulten. Obwohl es den Mädchen innerhalb des Warm-up selbständig gelang, die Reihen zu entzerren, um so weite Bewegungen ausführen zu können, hätte ich zu Beginn darauf bestehen sollen, drei statt zwei Reihen zu bilden. Sollte diese Problematik, die bisher noch nicht aufgetreten war, noch einmal entstehen, könnte die Erwärmung als weitere Alternative auch quer im Raum stattfinden. In der sich anschließenden kognitiven Phase war es der Lerngruppe aufgrund der motivierenden, aussagekräftigen Bilder sehr schnell möglich, sich in das Stundenthema einzufühlen. Es wurde von leichten, weichen und schönen Bewegungen beim Vampir gesprochen, sowie von schweren, harten und abgehackten Bewegungen beim Zombie, wobei es den SuS nicht nur sehr schnell gelang, diese Bewegungszuordnungen vorzunehmen, sondern auch die gemalten Figuren als Vampir und Zombie zu erkennen. Die dynamische Unterscheidung wurde in Anlehnung an das Warm Up durch eine Schülerin demonstriert, die den V-Step einmal wie ein Vampir und einmal wie

ein Zombie ausführte (s. u.). Da ich die Gruppenbildung in der Erarbeitungsphase freistellte, bildeten sich erwartungsgemäß sehr kleine Teams, zum größten Teil Paare und Dreiergruppen. Auch in dieser Phase wurde sehr selbständig, intensiv und kreativ gearbeitet. Bemerkenswert war, dass die Mädchen sich trotz unseres „Besuchs“ tänzerisch ausdrückten, was in den guten Ergebnissen sichtbar wurde. Nachdem ich den ihnen genug Zeit gelassen hatte, um Vorüberlegungen bezüglich der Gestaltung der Tanzszene anzustellen, wiederholte ich das Intro des Liedes „Thriller“ mehrfach, wodurch immer wieder ein Impuls für den Beginn der Choreographie gegeben wurde. Dabei zeigte sich, dass das durch die SuS ausgewählte Musikstück, an das ich die Rahmengeschichte für die heutige Tanzszene angepasst hatte, in vielerlei Hinsicht sehr förderlich für die Gestaltung war (→ Methodische Überlegungen). So konnten sich die SuS durch das schaurig wirkende Intro gut in das Szenario auf dem Friedhof hinein fühlen. Da der Beat erst nach einigen Sekunden einsetzt, konnten die SuS darüber hinaus frei gestalten und erhielten einen genauen Beginn für die Ausführung der Aerobic-Schritte. Des Weiteren konnte der vielen bekannte Videoclip zum Musikstück als Impuls dienen, ohne die eigene Kreativität einzuschränken. Überraschenderweise wurde das gemeinsam erarbeitete Großplakat nur wenig genutzt, woraus ich jedoch schließe, dass den Mädchen aufgrund der intensiven und kleinschrittigen Vorgehensweise bei der Erarbeitung die Gestaltungskriterien bereits klar sind (s. u.). Interessant zu beobachten war, dass es den meisten gelang, bei der Rollenauswahl eine passende Zuordnung zu ihrem eigenen Bewegungstyp vorzunehmen.

Auch während der Erarbeitungsphase konnte ich mich stark zurücknehmen. Lediglich zweimal unterbrach ich den Übungsprozess, zum einen, um den Mädchen den Hinweis zu geben, Bewegungen zu übertreiben, zum zweiten, um sie dazu anzuhalten, Übergänge zu gestalten. Beide Hinweise wurden angenommen und konnten gut umgesetzt werden. Die Mädchen bedurften keiner weiteren Tipps und Anweisungen. Dies hätte nicht nur den Fluss im Übungsprozess immer wieder unterbrochen, auch wären die Mädchen in ihrer Kreativität eingeschränkt worden. Die Rückmeldung nach der ersten Präsentation verdeutlichte den noch bestehenden Konkurrenzkampf innerhalb der Lerngruppe sehr deutlich. Insbesondere Marie, der es heute erstmals gelang, sich in die Rolle hineinzufinden und sich von dem Druck der perfekt ausgeführten Tanzschritte freizumachen, musste sich der Kritik sowohl aus dem „Publikum“ als auch seitens ihrer eigenen Mittänzerinnen stellen. So unterstellte man ihr, für mich nicht nachvollziehbar, zu wenig Mimik und eine nicht zu erkennende Zuordnung zu einer der beiden Figuren gezeigt zu haben. Offensichtlich empfanden die Mitschülerinnen Neid auf Maries Leistung, was mich dazu bewog herauszustellen, dass mir Maries Zuordnung und Bewegungsausführungen absolut klar seien. Dem „Publikum“ war es ohne Probleme möglich, die gestellten Beobachtungsaufgaben hinsichtlich der Bearbeitung nahezu aller Gestaltungsparameter innerhalb der Tanzszene auszuführen (s. o.). Obwohl es bereits in der Erwärmung und der kognitiven Phase klar schien, was eine Dynamikveränderung beinhaltet und obwohl alle Gruppen dieses Kriterium in ihre Tanzszene eingebaut hatten, wurde das Kriterium überraschenderweise nicht genannt. Nach meinem Hinweis auf die unterschiedlichen Bewegungen eines Vampirs und eines Zombies sowie meines Übertrags zum Aerobic (Unterscheidung zwischen Low und High Impact) äußerten sich immerhin vereinzelt SuS zur Dynamik. Erst durch die zweite Präsentation, bei der sich Jessica aufgrund des Bisses des Vampirs Lara von einem Zombie ebenfalls in einen Vampir verwandelte, wurde der Unterschied in der dynamischen Bewegungsausführung allen bewusst. Ich gehe nicht davon aus, dass es sich um ein Verständnisproblem im kognitiven Be

reich handelt, vielmehr waren die Mädchen in der heutigen Stunde, möglicherweise aufgrund des durch die Methodik gewährten Freiraums, phasenweise abgelenkt. In Zukunft muss ich in Unterrichtsgesprächen gerade bei sehr „offenen“ Stunden mehr Ruhe und Aufmerksamkeit einfordern. Aufgrund der Schwierigkeiten bei der Zuordnung des Kriteriums Dynamik werde ich in der nächsten Praxisstunde zum einen erneut bei der Aerobic-Erwärmung auf Dynamikvariationen anhand der Unterscheidung von Low und High Impact-Elementen eingehen, zum anderen werden wir uns noch einmal gemeinsam das Großplakat anschauen und die Beispiele zum Kriterium Dynamik besprechen und durch Schülerdemonstrationen manifestieren.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Aufwärmphase 9:55 Uhr	Begrüßung im Sitzhalbkreis Erklärung des Stundenthemas Aerobic-Warm-up durch 2 Sch., dabei Wiederholung der gelernten Grundschrirte incl. Armbewegungen und Dynamikvariationen durch Unterscheidung von Low und High Impact	Gewohntes Ritual Motivation Frontalunterricht, 2 SuS stehen vor der in Blockformation auf Lücke stehenden Lerngruppe und leiten diese an. Durch ein Rollsystem gelangen alle Sch. abwechselnd nach vorne; themenorientiertes Aufwärmen zur Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems, Erwärmung großer Muskelgruppen; Verletzungsprophylaxe; Dehnübungen am Ende der Aerobic-Erwärmung	CD-Player, CD (Thema Fantasy: „Fluch der Karibik“)
Kognitive Phase 10:02 Uhr	Zeigen von 2 Plakaten: Auf dem ersten Plakat ist ein Vampir abgebildet, der für weiche, fließende Bewegungen steht, auf dem zweiten Plakat ist ein Zombie abgebildet, der für harte, abgehackte Bewegungen steht	stummer Impuls, SuS äußern sich spontan, Vermutungen werden mittels einer Redekette gesammelt; Motivation; SuS schließen sich selbständig zu Paaren/Gruppen zusammen	Bild „Vampir“, Bild „Zombie“
Erarbeitungsphase 10:17 Uhr	Erarbeitung einer Tanzszene auf der Grundlage folgender Gestaltungskriterien: mindestens 2 Aerobic-Schritte incl. Armbewegungen; Nutzung des Raums; Variationen der Dynamik; Gestik und Mimik; (eventuell Zeitveränderungen) Rolle Vampir und/oder Zombie	Differenzierung: Auswahl der Rolle(n), Bildung der Gruppen, Auswahl der Gestaltungskriterien, Hinzunahme des Parameters Zeit, Nutzung des Großplakats, Nutzung der Aerobic-Plakate	CD-Player, CD, Arbeitskarten, Großplakat, Aerobic-Plakate
Präsentation 10:22 Uhr	Präsentation der Ergebnisse aus der Erarbeitungsphase	Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse, während die Zuschauer die Beobachtungsaufgabe erhalten, auf die Umsetzung aller geforderten Gestaltungsmerkmale zu achten; Entwicklung von Kritikfähigkeit; Anerkennung von Leistung anderer und Aussprechen von Lob	CD-Player, CD „Thriller“

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Reflexion	<p>Reflektieren des Stundeninhalts</p> <p>Hausaufgabe</p> <p>Verabschiedung</p>	<p>SuS kommen erneut zusammen und reflektieren über die Schwierigkeiten während der Erarbeitungsphase und der Präsentation.</p> <p>SuS erhalten die Aufgabe, sich für die nächste Stunde weitere Szenen für die Tanzgeschichte zu überlegen.</p>	

Die neunte Stunde der Unterrichtsreihe (THEORiestunde)

Thema

Gemeinsames Kreieren einer Tanzgeschichte (Theorie)

Groblernziel

Die SuS sollen zum Thema „Fantasy“ eine Tanzgeschichte selbständig kreieren.

Feinlernziel

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- sich eine Geschichte überlegen, die sie in der nächsten Stunde tänzerisch umsetzen können.
- ihre Kreativität und Fantasie schulen.

Sozial-affektive Ziele

Die Sus sollen:

- bei der Erarbeitung der Tanzgeschichte miteinander kommunizieren, sich anpassen, durchsetzen oder verzichten lernen.
- durch die gemeinsame Erarbeitung das Gemeinschaftsgefühl intensivieren.

Reflexion

Ich traf mich mit den SuS in deren Klassenraum, zum einen um ihnen den gewohnten Raum für das Erarbeiten kognitiver Aufgaben und damit mehr Sicherheit zu geben, zum anderen, um sie bei der Erarbeitung auf engstem Raum näher zusammenzubringen, um ein intensiveres gemeinschaftliches Arbeiten zu ermöglichen. Bereits während der Pause hatte ich den Klassenraum so vorbereitet, dass in der vorderen Hälfte in einem Stuhlkreis eine gemeinsame Erarbeitung stattfinden konnte, während im hinteren Teil genügend Platz blieb, um Ideen direkt praktisch umzusetzen. Nach einer kurzen Einweisung, in der ich lediglich darauf hinwies, dass sich die zu erarbeitende Tanzgeschichte auf das Thema „Fantasy“ beziehen muss, zog ich mich aus dem Kreis zurück und setzte mich an die Seite. Obwohl Vanessa prophezeite, dass ein gemeinsames Erarbeiten nicht möglich sei, begannen die Mädchen im Team eine Geschichte zu entwickeln. In einem ersten Schritt nutzten sie die Tafel, um völlig selbständig ohne jegliches Eingreifen meinerseits ein aussagekräftiges Tafelbild mit vielen Punkten zu erstellen²², ohne dass das im Klassenraum aufgehängte Großplakat zur Hilfe genommen werden musste. Als sehr positiv ist die gute Zusammenarbeit in dieser Phase herauszustellen, denn die SuS achteten darauf, alle Ideen mit einfließen zu lassen. In einem nächsten Schritt diskutierten sie darüber, wer welche Rollen übernehmen sollte. Als sie schließlich auf die Idee kamen, die Rollen auszulösen, entschied ich mich dazu einzugreifen und in Anlehnung an die vorherige Stunde, in der es vielen sehr leicht fiel, ihren eigenen Bewegungstyp gut einzuschätzen, darauf hinzuweisen, genau zu überlegen, wer sich in welche Bewegungen wohl am

²² Geschichte: Vampirmädchen und Zombiejunge verlieben sich, Familien bekämpfen sich; Personen: Familie der Vampire, Familie der Zombies; Ort: Friedhof, Wald, Heim der Zombies, Heim der Vampire; Bewegungen: Gestaltungsmerkmale, Grundschritte; Gestik und Mimik; Musik: Thriller, gruselig, schnell, langsam (→ Anhang: S. 52)

besten einfühlen kann. Diesen Tipp nahmen die Mädchen an und die Zuordnung zu den beiden Gruppen konnte daraufhin schnell erfolgen. Als es schließlich um die Verteilung der „Hauptrollen“ ging, verschlechterte sich das Klima. Während die sonst so introvertierte Etien als Einzige gerne die Rolle des Vampirmädchens übernehmen wollte, konnten sich Leandra und Susanne nicht einigen, wer die Rolle des Zombiejungen spielen sollte. An dieser Stelle ließ ich das Los zu, wobei Leandra gewann und Susanne nur schwer mit ihrer „Niederlage“ zurechtkam, was unter den SuS zu Diskussionen führte, die nichts mit der Möglichkeit der gemeinsamen kreativen Arbeit, sondern vielmehr mit persönlichen Auseinandersetzungen zu tun hatte. Als schließlich Vanessa triumphierend erklärte, sie habe doch prophezeit, dass ein gemeinsames Arbeiten in der großen Gruppe nicht möglich sei, entschied ich mich dazu einzuschreiten. Nachdem ich mit den SuS Verhaltensregeln im Unterrichtsgespräch wiederholt hatte, wies ich auf die Tafel und stellte der Gruppe die Frage, ob dies nicht eine geniale Tanzgeschichte sei, die durch sie alle gemeinsam innerhalb kürzester Zeit entwickelt worden sei. Außerdem forderte ich sie dazu auf, sich zu melden, wenn sie diese Geschichte nicht verwenden wollten, woraufhin niemand aufzeigte. So konnten die Wogen bei den meisten geglättet werden. Alternativ hätte ich die Mädchen auch in kleinen Gruppen Tanzszenen erarbeiten lassen können, die schließlich zu einem Ganzen zusammengefügt worden wären. Da die Zusammenarbeit in der Großgruppe, wenn auch mit Hindernissen und Diskussionen, insgesamt doch möglich war, freue ich mich umso mehr über die kreierte Geschichte. Die Theoriestunde blieb eine Theoriestunde: Weder das Musikstück „Thriller“ wurde zum Einfühlen in die Materie benötigt noch der hintere Raum genutzt, obwohl die SuS in ihrem Überschwang bei der Planung auch nicht ruhig auf ihren Plätzen sitzen bleiben konnten. Alle waren sehr gespannt, ob sich die Ideen wie geplant in der nächsten Stunde umsetzen lassen.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Einstieg 12:35 Uhr	Begrüßung im Stuhlkreis; Erklärung des Stundenthemas	SuS erhalten die Aufgabe, gemeinsam eine Geschichte zum Thema "Fantasy" zu erstellen, die sie in den nächsten Stunden tänzerisch umsetzen. Durch den Stuhlkreis soll jeder jeden sehen und richtig ansprechen können.	Stuhlkreis
Erarbeitungsphase 13:05 Uhr	SuS erarbeiten gemeinsam eine Tanzgeschichte Hausaufgabe Verabschiedung	SuS erarbeiten durch gemeinsames Beraten, Vorschlagen, Ergänzen, Finden von Kompromissen eine Tanzgeschichte. Evtl. machen sich die SuS Notizen und/oder schreiben Ergebnisse an die Tafel. Evtl. nutzen sie die themenorientierte Musik, um sich in die Materie einzufühlen. SuS erhalten die Aufgabe, sich eine geeignete Gestaltung auszudenken, um die Tanzgeschichte Praktisch umsetzen zu können.	Tafel, Kreide, Blöcke, Stifte, evtl. CD-Player, CD "Thriller"

Die zehnte und elfte Stunde der Unterrichtsreihe

Thema

Neugestaltung einer Tanzgeschichte auf der Basis von Aerobic-Elementen (Praxis)

Groblernziel

Die SuS sollen die in der Vorstunde erarbeitete Geschichte tänzerisch umsetzen.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 1, 2, 4 und 5 der Unterrichtsreihe erreichen.

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 4 und 5 der Unterrichtsreihe erreichen.
- eine in der Theorie entwickelte Geschichte in die Praxis umsetzen.

Sozial-affektive Ziele

Die Sus sollen:

- die Lernziele der Unterrichtsreihe erreichen.

Reflexion

Das Warm-up wurde von Lara und Marie selbständig angeleitet, die sich offensichtlich so gut vorbereitet hatten, dass sie sogar die Ansagen synchron vornehmen konnten und meiner Hilfe nicht bedurften. Ihrem Wunsch entsprechend wurde das Warm-up musikalisch vom Lied „Thriller“ begleitet, wodurch alle SuS schon frühzeitig in themenorientierte Rollen schlüpfen konnten. In der sich anschließenden kognitiven Phase wurde erneut das Kriterium Dynamik anhand des Plakates untersucht. Während die Mädchen einerseits den Unterschied zwischen weichen, fließenden und harten, abgehackten Bewegungen richtig herausstellten, nahmen sie andererseits auch eine Unterscheidung zwischen langsamen und schnellen Bewegungen vor, die sie jeweils den weichen beziehungsweise den harten Bewegungen zuordneten. Erneut demonstrierte ich ihnen nacheinander die Schritte March und Jogging und bat sie darum, für mich den Rhythmus zu klatschen. Schnell begriffen die Mädchen nun, dass es sich hierbei nicht um das Kriterium Zeit, sondern um das Kriterium Dynamik handelte. Lara stellte treffend heraus, man bräuchte jeweils eine andere Energie, um die Schritte auszuführen, obwohl sie von der Zeit her genauso lange dauern würden. Wir schlossen die Untersuchung des Kriteriums Dynamik mit der Aussage von Anna, dass die Muskeln „jeweils unterschiedlich viel Kraft verbrauchen würden“. Ich bat Susanne darum, unsere in der Vorstunde gemeinsam erarbeitete Tanzgeschichte noch einmal zu wiederholen, wodurch ich erreichte, dass besonders sie sich mit der Geschichte identifizieren konnte. Die SuS waren hochmotiviert. Es war zu beobachten, dass sie sich in der nun folgenden Phase der tänzerischen Umsetzung der geplanten Tanzgeschichte einerseits sehr darum bemühten, die in der Vorstunde wiederholten Kriterien einer Diskussion zu befolgen, indem sie sich beispielsweise aussprechen ließen, andererseits aber immer die noch „bessere“ Idee gegenüber der Vorsprecherin vorbringen wollten. Ich nahm mich für eine gewisse Zeit aus der Dis-

kussion und beobachtete das Geschehen von außen. Erneut war festzustellen, dass die Mädchen viele sehr gute Ideen haben und sehr kreativ arbeiten können, dass aber viele (noch) nicht dazu in der Lage sind, einzelne Ideen miteinander zu verknüpfen und sich genauso für die Einfälle anderer zu begeistern wie für die eigenen. Um zu verhindern, dass die Lust am Kreieren und Gestalten in Unmut und Frust umschlägt, schaltete ich mich schließlich ein. Ich machte die Mädchen darauf aufmerksam, dass es möglich sei, einzelne Szenen zu erarbeiten, die man später aneinanderreihen könne, um schließlich eine komplette Tanzgeschichte zu erhalten. Gegen diesen Vorschlag wurde erfreulicherweise rebelliert und der Gemeinschaftssinn (wieder) entdeckt, denn die SuS entgegneten, dass dies schließlich ihre gemeinsame Geschichte sei, die sie auch gemeinsam erarbeiten wollten. Dennoch gelang es ihnen auch jetzt nicht, sich einig zu werden. Ich erteilte den Mädchen den Arbeitsauftrag, dass die Vampire sowie die Zombies und das verliebte Paar nun jeweils planen sollten, welche Bewegungen sie zu Beginn der Tanzgeschichte ausführen wollen. So gelang es mir, die Gemeinschaftsszene zu entzerren und drei kleinere Gruppen zu bilden, ohne dass dies den Mädchen bewusst wurde. Innerhalb kürzester Zeit gestalteten sie nun gemeinsam den Beginn der Tanzgeschichte, wobei es ihnen nun auch wieder gelang, aufeinander Rücksicht zu nehmen und sich schließlich den anderen Gruppen anzupassen. Als problematisch stellte sich die Besetzung der Rolle des verliebten Vampirmädchens heraus. Etien vermochte es einerseits nicht, sich gefühlsmäßig in ihre Rolle einzufinden, weil es ihr „irgendwie peinlich“ war, andererseits war es ihr ungemein wichtig, diese Rolle zu spielen, die sie sich „auferlegt“ hatte („Ich stand noch nie im Mittelpunkt und freue mich so, dass alle mal auf mich gucken.“). Kritik seitens ihrer Mitschülerinnen wandelte ich in die Fragestellung, wie man Etien denn helfen könne. Es war toll zu beobachten, wie gerade Marie, der von ihrem tänzerischen Können her die Rolle auf den Leib geschnitten gewesen wäre, Etien zu mehr „Lockerheit“ verhalf, um sich schließlich wieder in die „zweite Reihe“ zurück zu begeben. Die Doppelstunde war für alle Beteiligten anstrengend, aber auch ungemein gewinnbringend, denn sie hat viel für die Gemeinschaft, den Respekt und die Akzeptanz der Mädchen untereinander gebracht. Dies war wohl auch den SuS bewusst, denn viele verließen mit einem Lächeln unseren „Tanzsaal“.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Aufwärmphase 9:55 Uhr	Begrüßung im Sitzhalbkreis Aerobic-warm up durch 2 SuS, dabei Wiederholung der gelernten Grundschrte incl. Armbewegungen und Dynamikvariationen durch Unterscheidung von Low und High Impact	Gewohntes Ritual Frontalunterricht, 2 SuS stehen vor der in Blockformation auf Lücke stehenden Lerngruppe und leiten diese an. Durch ein Rollsystem gelangen alle Sch. abwechselnd nach vorne, themenorientiertes Aufwärmen zur Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung großer Muskelgruppen; Verletzungsprophylaxe; Dehnübungen am Ende der Aerobic-Erwärmung	CD-Player, CD „Thriller“
Kognitive Phase 10:05 Uhr	Wiederholung des Gestaltungskriteriums Dynamik Wiederholung der in der Theorie erarbeiteten Tanzgeschichte durch 2 SuS	SuS definieren Dynamik und wiederholen zur Ergebnissicherung die Merkmale des Kriteriums Dynamik; Nutzung des erarbeiteten Plakates; Schülerdemonstrationen, Lehrerdemonstration; Einstimmung in das Thema, Motivation, Weiterentwicklung der Tanzgeschichte	Großplakat, Whiteboard, Stifte
Erarbeitungsphase/ Übungsphase 11:05 Uhr	Umsetzung der in der Theorie erarbeiteten Tanzgeschichte in die Praxis	SuS sollen ihre gemeinsam erarbeitete Tanzgeschichte auch gemeinsam praktisch umsetzen; Schulung des Gemeinschaftsgefühls; Rücksicht aufeinander nehmen; Einhalten von Gesprächsregeln; Akzeptanz von Leistungsunterschieden; Differenzierung: Bilden von Kleingruppen und Erarbeiten von einzelnen Szenen als Eventualschritt, falls ein gemeinsames Erarbeiten in der Großgruppe nicht möglich ist; Hinweis, alle erlernten Gestaltungsparameter in die Umsetzung einfließen zu lassen; Verweis auf das Großplakat	CD-Player, CD Großplakat

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Reflexion 11:15 Uhr	Reflektieren des Stundeninhalts Verabschiedung	SuS kommen erneut zusammen und besprechen Schwierigkeiten während der Erarbeitungs-/Übungsphase	

Die zwölfte und dreizehnte Stunde der Unterrichtsreihe

Thema

Präsentation der Tanzgeschichte(n)

Großlernziel

Die SuS sollen Ergebnisse präsentieren, beobachten und bewerten.

Feinlernziele

Motorische Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 1, 2, 4 und 5 der Unterrichtsreihe erreichen.
- kurze Tanzszenen in Kleingruppen neu gestalten, die in die Tanzgeschichte integriert werden können.

Kognitive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele 4, 5 und 7 der Unterrichtsreihe erreichen.

Sozial-affektive Ziele

Die SuS sollen:

- die Lernziele der Unterrichtsreihe erreichen.

Reflexion

Nach einem kurzen durch die SuS gestalteten Warm-up stellte ich den Mädchen die Frage, ob sie ihre Tanzgeschichte gerne aufführen würden. Diese Frage entfaltete ihre motivierende Wirkung, denn mit Ausnahme von Lea und Michelle, die sich bei dem Gedanken offensichtlich nicht wohl fühlten, bestürmten mich die Mädchen voller Begeisterung mit Fragen, wo und wann wir denn auftreten könnten. Gemeinsam kamen wir zu dem Ergebnis, die Tanzgeschichte kurz vor Weihnachten in einem Seniorenheim aufzuführen, was den alten Menschen eine vorweihnachtliche Freude bereitet und uns gleichzeitig die Gelegenheit gibt, unseren Tanz zu präsentieren. Gemeinsam wurde nun zur Einstimmung die Tanzgeschichte wiederholt, die sodann in einer intensiven Übungsphase optimiert und gefestigt wurde. In Anbetracht des anstehenden Auftritts übten alle hochmotiviert, wobei seitens der SuS viele Wiederholungen eingefordert und Verbesserungsvorschläge unterbreitet wurden, die überraschend gut angenommen wurden, so dass in dieser Übungsphase von einer echten Gemeinschaftsarbeit gesprochen werden kann. In der sich anschließenden kognitiven Phase wurde den Mädchen die Prüfungsaufgabe anhand des Bewertungsbogens ►  10 erklärt. Sie bestand darin, in Kleingruppen Szenen neu zu gestalten, die thematisch in die bereits gelernte Choreographie eingebaut werden konnten. Trotz der unerwartet guten Zusammenarbeit in der großen Gruppe während der Übungsphase blieb ich, in Reaktion auf die Vorstunde und in der Erkenntnis, dass es den Mädchen während Erarbeitungsphasen prinzipiell besser gelingt, in kleinen Gruppen kreativ zu sein, bei meiner ursprünglichen Planung. Durch diese Vorgehensweise gelang es mir zum einen, den kollektiven Charakter der Tanzgeschichte zu bewahren, indem die Mädchen die Großgruppensequenzen ständig wiederholten und gemeinsam tanzten, zum anderen ergab sich daraus eine gute Möglichkeit, die Klein-

gruppen zu benoten. Trotz meines Hinweises, möglicherweise lieber die Schwierigkeitsstufe zwei als Grundlage zu nehmen und somit sicher die erreichbaren Punkte zu erhalten, entwickelten zwei der vier Gruppen sofort Szenen auf der Grundlage der Schwierigkeitsstufe drei, die anderen beiden übten auf der Grundlage der Schwierigkeitsstufe zwei. Während eine der beiden Letztgenannten offensichtlich da es ihnen so leicht fiel, im Laufe der Erarbeitungsphase umdisponierte und neben einer neuen Figur auch neue Schritte mit einbaute, um so ebenfalls innerhalb der höchsten Schwierigkeitsstufe zu trainieren, entschloss sich die letzte Gruppe bewusst dazu, innerhalb der zweiten Stufe zu üben, da ihnen laut Leandra die Geschichte und deren Darstellung wichtiger seien als neue Schritte hinzuzunehmen. Besonders erfreulich war, dass ausnahmslos alle Gruppen spontan und völlig selbständig Tanzszenen entwickelten. Während sie in den Vorstunden häufig voneinander abgesehen und sich fremde Ideen zu Eigen gemacht hatten, haben die Mädchen offensichtlich im Laufe der Zeit gelernt, ihre Hemmungen abzulegen und kreativ zu gestalten. Interessant zu beobachten war, dass sich trotz der oben beschriebenen unabhängigen Erarbeitung drei von vier Gruppen thematisch mit dem Verliebtsein auseinandergesetzt haben, während sich die Mädchen der vierten Gruppe in Kinderzombies und Kindervampire verwandelten, die um eine Fee herumtanzten. Die unterschiedliche Entwicklung und das, was die SuS offensichtlich im Moment am meisten beschäftigt, traten augenscheinlich zu Tage (→ Lerngruppenanalyse). Dies bestätigte die Vorgehensweise, da aufgrund des offenen Arbeitsauftrags eine gute Differenzierung möglich war. Nach genügend langer Erarbeitungs- und Übungszeit fand im Anschluss eine Prüfungsphase statt. Hier tanzten die Mädchen zuerst gemeinsam die Anfangssequenz, dann tanzten jeweils die einzelnen Gruppen ihre Szenen, während sich die jeweils anderen drei Gruppen thematisch passend zur „Tagruhe“ begaben, um schließlich wieder gemeinsam die Schlusssequenz auszuführen. Um bei gleichzeitiger Entschärfung der Prüfungssituation die Spannung hochzuhalten und nicht Gefahr zu laufen, dass SuS, die bereits bewertet wurden, nicht mehr mit der entsprechenden Motivation agierten, sollten die Mädchen die Tanzgeschichte nun dreimal in Folge durchführen, wobei jede für sich entschied, welche Gruppe sie während welcher Aufführung in den Einzelsequenzen jeweils bewerten wollte. Es wurde ihnen nach jedem Durchgang Zeit gegeben, sich auf dem Bewertungsbogen Notizen zu machen (→ Gesamtreflexion). Obwohl sich viele SuS im Vorfeld gegen das Mitbewerten ausgesprochen hatten, wurde das von mir entwickelte Bewertungsschema sehr gut angenommen. So bestätigten die Mädchen in der sich anschließenden Reflexionsphase die Vorgehensweise der Bewertung, die sie als besonders fair herausstellte. Jessica bemerkte, dass man nur auf die zu erfüllenden Kriterien geachtet und diese notiert hätte, dass sie jetzt schon nicht mehr wüsste, welche Mitschülerinnen welcher Gruppe angehörten. Lea betonte zudem, dass so tatsächlich die Gruppenleistung und nicht nach Sympathie oder Antipathie bewertet worden wäre. Da noch ein wenig Zeit übrig blieb, ließ ich die Mädchen ihren kurz zuvor gefilmten Tanz auf einem Laptop ansehen. Sie waren sichtlich stolz und freuten sich sehr, ihre Tanzgeschichte öffentlich präsentieren zu können. Am Ende der Stunde erhielten die SuS einen auf den situativen Rahmen der Unterrichtsreihe angepassten Reflexionsbogen ►  11, den sie bis zur nächsten Sportstunde ausfüllen sollen.

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Erwärmung 9:55 Uhr	Begrüßung im Sitzhalbkreis Aerobic-Warm-up s. 10. + 11. Stunde	vgl. 10. + 11. Stunde	CD, CD-Player
Kognitive Phase I 10:00 Uhr	Wiederholung der in der Theorie erarbeiteten Tanzgeschichte	Einstimmung in das Thema, Motivation	
Wiederholungsphase 10:15 Uhr	Üben der in der Vorstunde erarbeiteten Rahmengeschichte	Festigung und Professionalisierung der Tanzgeschichte	CD, CD-Player
Kognitive Phase II 10:25 Uhr	Bekanntgabe der Prüfungsaufgabe Erläuterung des Bewertungsschemas	SuS sollen in Kleingruppen kurze Tanzszenen erarbeiten, die je nach Schwierigkeitsgrad unterschiedlich bewertet werden. Differenzierung: Fortführen der Choreographie mit vorhandenen Schritten/Figuren, Hinzunahme neuer Schritte, Erfinden einer neuen Fantasiegestalt SuS sollen gemeinsam mit der RLA ihre Mitschüler bewerten; Motivation, Schulung der Beobachtungsfähigkeit und der Beurteilungsfähigkeit	Bewertungsbogen
Erarbeitungsphase 10:55 Uhr	Erarbeitung kurzer Tanzszenen	SuS erarbeiten in Kleingruppen Tanzszenen, die integriert werden; Stärkung des Gemeinschaftsgefühls	CD, CD-Player
Präsentation/ Bewertung 11:12 Uhr	Präsentation in der Großgruppe	SuS präsentieren gemeinsam in der Großgruppe die Rahmengeschichte des Tanzes und beobachten während der einzelnen Szenen ihr Mitschüler; SuS füllen nach jedem Durchgang den Bewertungsbogen für eine Gruppe aus	CD, CD-Player; Bewertungsbogen, Stifte

Phase	Inhalt	Methodisch - didaktische Hinweise	Medien
Reflexion 11:17 Uhr	Zusammenkommen und Reflektieren SuS erhalten einen Reflexionsbogen Verabschiedung	SuS reflektieren die Erarbeitung der Tanzszenen und besprechen mögliche Schwierigkeiten bei der Bewertung. SuS sollen bis zur nächsten Stunde anhand eines Reflexionsbogens die Unterrichtsreihe reflektieren. Motivation	Reflexionsbogen

Gesamtreflexion

Die Worte Wagenseils (→ Vorwort) haben sich in der Unterrichtsreihe vollends bestätigt. So scheinen die SuS nicht nur ein anderes, erweitertes Körperbewusstsein entwickelt zu haben (Johanna: „Ich stelle mich mehrmals am Tag wieder ganz aufrecht hin.“, Susanne: „Ich konnte was mit dem Körper ausdrücken, was ich mit Worten nicht sagen konnte.“), sondern fühlten sich allem Anschein nach während der Tanzstunden sehr wohl (Lara: „Einmal hatte ich vor dem Sportunterricht Bauchschmerzen, nach dem Tanzen war alles weg.“ Anna: „Ich habe mich beim Tanzen total wohl gefühlt.“ Susanne: „Es hat Spaß gemacht, mal nur was mit den Mädels aus der Klasse zu machen.“). Dies wurde nicht nur durch die Auswertung der Reflexionsbögen bestätigt, sondern auch darin ersichtlich, dass die Mädchen darum baten, auch in Zukunft ein Aerobic-Warm-up fest in den Sportunterricht zu integrieren. Darüber hinaus wollen Anna, Claudia und Jessica nun Marie und Lara zum Jazz-Dance begleiten und nahezu alle SuS möchten gerne an einer Aerobic-AG teilnehmen. Insbesondere konnte eine Verbesserung des sozialen Miteinanders im Sinne eines Ausbaus des Wir-Gefühls erreicht werden. Nach einigen Rückschlägen (→ Reflexion zur achten und zur neunten Stunde) waren die Mädchen schließlich dazu in der Lage, gemeinsam eine Tanzgeschichte sowohl theoretisch als auch praktisch mit großem Erfolg zu erarbeiten. Neid und Konkurrenz spielten plötzlich keine Rolle mehr, da die SuS zum einen in den meisten Sequenzen dieselben Schrittkombinationen tanzten, sich zum anderen in den kurzen Kleingruppenszenen von allen gute Gestaltungen erhofften, um gemeinsam ein ansprechendes Endresultat zu erreichen. Besonders erfreulich war die Integration der Außenseiterin Etien (→ Lerngruppenanalyse). Während sie noch zu Beginn der Unterrichtsreihe in Erarbeitungsphasen selten ohne mein Zutun Partnerinnen fand, wurde sie im Laufe der Zeit ins Tanzgeschehen aufgenommen und erfuhr seitens ihrer Mitschülerinnen Hilfe bei der Erarbeitung ihrer Rolle (→ Reflexion zur zehnten und elften Stunde).

Neben der Schulung des Ausdrucks und der Förderung des Miteinanders (s. o.) wurde auch die Perspektive Gesundheit nicht vernachlässigt. Die Mädchen haben sich ausgiebig bewegt, es wurden viele Wiederholungen durchgeführt und das Bewegungsrepertoire ständig erweitert. (Jasmin: „Ich bin ja ganz geschwitzt, habe gar nicht gemerkt, dass das so anstrengend war.“) Die Gestaltungsarbeit forderte zudem neben der Kommunikation eine hohe kognitive Leistung. So konnte dem Aspekt der Mehrperspektivität in vielerlei Hinsicht Rechnung getragen werden.

Im Vorwort wurde die Frage aufgeworfen, ob die SuS dazu in der Lage seien, anhand offener Bewegungsaufgaben ihren Körper als Ausdrucksorgan einzusetzen. Die anfänglichen Probleme der „Tänzerinnen“ Marie und Jessica (→ Reflexion zur ersten und zweiten Stunde) konnten im Laufe der Unterrichtsreihe behoben werden, so dass schließlich Marie, trotz der Möglichkeit bekannte Jazzschritte in ihre Choreographie mit aufzunehmen, darauf verzichtete, um „noch freier gestalten zu können“. Leandra und Johanna, die über die Weihnachtsferien die Tanzgeschichte niederschreiben möchten, nutzten ihren Körper als Ausdrucksorgan von Anfang an mit viel Fantasie. Auch Lara (→ Lerngruppenanalyse) ließ sich sehr kreativ auf den offenen Unterricht ein (→ Reflexion zur fünften Stunde). Allgemein waren die Mädchen schnell dazu in der Lage, ihre Ängste abzubauen, so dass sie selbst unter „Prüfungsbedingungen“ während des Unterrichtsbesuchs ohne Scheu agieren konnten. Während Fabienne zu Beginn jeder Unterrichtseinheit eine gewisse Zeit der Überwindung benötigte, wurde sie wohl aufgrund der ansteckenden Freude der Mitschülerinnen in das Unterrichtsgeschehen

hineingezogen, so dass auch sie sich gut mit einbringen konnte. Gerade weil die Mädchen dazu in der Lage waren, derart frei und kreativ zu arbeiten, war die Verknüpfung von technisierten Aerobic-Schritten mit freien Gestaltungen möglich. Dabei stellte sich die methodische Vorgehensweise als zielführend heraus. So lernten die SuS in den Aufwärmphasen Aerobic als eigene Sportart mit technisch sauber ausgeführten Schritten und typischen Armbewegungen kennen. Doch bereits hier wurde ein Bogen zum Kreativen Tanz geschlagen, indem Armbewegungen und Schritte dynamisch an das Thema „Fantasy“ angepasst wurden. In den Erarbeitungsphasen nutzten die SuS die Aerobic-Elemente dann als Gestaltungskriterien, sie wurden zu Zulieferern für die Tanzgeschichte, wobei sie ganz natürlich in die Choreographien einfließen und von „einfachen Schritten“ zu „Körperbewegungen“ wurden. Eine derart freie Gestaltung mit schnell abnehmenden reproduktiven Elementen zugunsten einer Zunahme von Neugestaltungen ist eventuell in Klassen mit weniger kreativem Potential nicht möglich. Hier müssten zusätzliche Bewegungsvorgaben gemacht werden, so dass sich die Phase der Nachgestaltung verlängern, möglicherweise die der Neugestaltung nicht erreichen lassen würde. Alternativ könnte auch nur jeweils der Aspekt Aerobic oder der Aspekt Kreativer Tanz erarbeitet werden. In höheren Klassen würde es sich zudem anbieten, weitere Aerobic-Elemente hinzuzunehmen, um auch dadurch eine Differenzierung zu erhalten. Obwohl die Unterrichtsreihe bei entsprechend qualifizierter Lerngruppe durchaus zu wiederholen wäre, müsste eine Anpassung an die von den SuS favorisierten Fantasiegestalten stattfinden, so dass sich eine völlig neue Geschichte ergeben könnte, die jedoch durch szenische Impulse seitens des Lehrers beeinflussbar wäre. Fraglich wäre, ob ich die Unterrichtsreihe erneut in der Aula abhalten würde. Obwohl dieser „Tanzsaal“ viele Vorteile mit sich bringt, (→ Institutionelle Voraussetzungen) ergaben sich jedoch auch Nachteile. Aufgrund der Entfernung zum Realschultrakt mussten die SuS große Teile ihrer Pausen opfern, um pünktlich zum jeweiligen Unterricht zu erscheinen. Obwohl sie sich darüber nie beschwerten, zog doch zeitweise eine gewisse Disziplinlosigkeit ein, da ich ihnen gewährte, zu Beginn der Stunde noch zu essen und zu trinken, was zum Teil während des Unterrichts ausgenutzt wurde. Hier wäre es erforderlich, Trinkzeiten festzulegen und diese einzuhalten. Die Benotung im Sportunterricht, insbesondere im Bereich der Ästhetik, stellt den Lehrer häufig vor eine große Herausforderung. Obgleich Bewegung immer sichtbar ist, spielen doch subjektive Wahrnehmung und körperliche Gestalt(ung) eine große Rolle. Trotz der Annahme vieler Verfechter des Kreativen Tanzes, dass Leistung und Gestaltung nicht kompatibel seien, da der Leistungsanspruch die Aufmerksamkeit auf das praktische Resultat von Aktionen richte, während der schöpferische Tanz sich ausschließlich mit der Bewegung selbst befasst, war die Verbindung durch den erarbeiteten Bewertungsbogen möglich. Neben der von Anfang an eingeforderten Schulung der Beobachtungsfähigkeit anhand von Beobachtungsaufgaben konnten die Mädchen aufgrund des Ausbaus des eigenen Bewegungsrepertoires die Bewegungsgestaltungen der Mitschülerinnen analysieren und kritisch beurteilen. Obwohl sie sich zu Beginn der Unterrichtsreihe gegen das Mitbewerten ausgesprochen hatten, bereitete es den meisten SuS laut Reflexionsbogen sogar Freude. Das hohe Maß an Übereinstimmung der Schülerbewertungen, auch verglichen mit meinen Beurteilungen, dokumentiert die problemlose Umsetzbarkeit dieser Art der Leistungsmessung. Die Unterrichtsreihe konnte erfolgreich beendet werden, wobei die Lernziele erreicht wurden. Einzel- und Gruppennoten sowie die Zensurierung des sportlichen Verhaltens ►  12 befanden sich im oberen Drittel.

Auch die Mädchen äußerten sich fast ausnahmslos positiv auf dem Reflexionsbogen
▶  11. Kritik wurde lediglich dahingehend geäußert, dass sich einige Mädchen eine
breitere Ausbildung im Aerobic gewünscht hätten. Dies werden wir sicherlich durch
die künftigen Warm-ups erreichen.

Da die SuS durch Tanz eine breite Bildung und Entwicklung erfahren haben und die
Unterrichtsreihe uns große Freude bereit hat, erhoffe ich mir, dass der Tanz im
Sportunterricht künftig einen höheren Stellenwert erhält.



1

Elternbrief

_____, _____

Sehr geehrte Eltern der Schülerinnen der Klasse _____,

im Rahmen der Unterrichtsreihe „Tanz“ würde ich gerne einige Fotos und Video aufnahmen ihrer Kinder anfertigen, die die Entwicklung von ersten Tanzversuchen auf der Basis von Aerobic-Schritten hin zur selbstständig erarbeiteten Tanzgeschichte dokumentieren sollen. Hierzu bedarf es Ihres Einverständnisses.

Mit freundlichen Grüßen

Ich bin damit einverstanden, dass meine Tochter _____

im Rahmen der Unterrichtsreihe „Tanz“ fotografiert und gefilmt wird.

Ich bin nicht damit einverstanden, dass meine Tochter _____

im Rahmen der Unterrichtsreihe „Tanz“ fotografiert und gefilmt wird.

_____ den _____
Ort Datum Unterschrift des Erziehungsberechtigten



Bilder und Beschreibung der Bewegungsgrundformen

Gehen



- gleichmäßige, kontinuierliche Bewegung
- ein Fuß hat immer Bodenkontakt

Laufen



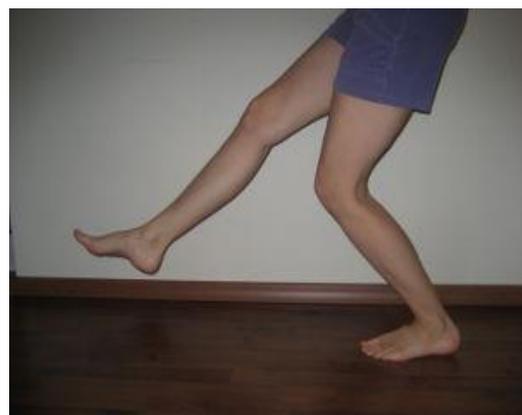
- gleichmäßige, kontinuierliche Bewegung
- bei der schnellen Gewichtsverlagerung haben nach dem Abdruck beide Beine kurz keinen Bodenkontakt

Hüpfen



- beginnt mit einem Schritt
- gefolgt von einem explosiven Abdruck
- Landung auf dem gleichen Bein

Federn



- elastische Auf- und Abbewegung des Körpers
- ein Fuß hat immer Bodenkontakt
- Spielbein wird locker nach vorne



Arbeitskarten zur Erstellung einer Bewegungsfolge

Erarbeitet eine Bewegungsfolge

Beachtet dabei folgende Kriterien

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Bewegungsgrundformen | 8 Schritte Gehen
4 Schritte Federn
8 Schritte Gehen
4 Schritte Federn |
| 2. Raumnutzung | hoch-tief, spiralig |
| 3. Zeitvariation beim Gehen | 1., 3., 5., 7. Schritt betont,
2., 4., 6., 8. Schritt nicht betont |
| 4. Dynamik | weiche, zarte Bewegungen |

Erarbeitet eine Bewegungsfolge

Beachtet dabei folgende Kriterien

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Bewegungsgrundformen | 8 Schritte Laufen
4 Schritte Hüpfen
8 Schritte Laufen
4 Schritte Hüpfen |
| 2. Raumnutzung | große Schritte Quadrat |
| 3. Zeitvariation beim Laufen | 1., 2., 5., 6. Schritt betont,
3., 4., 7., 8. Schritt nicht betont |
| 4. Dynamik | harte Bewegungen |



Erarbeitet eine Bewegungsfolge

Beachtet dabei folgende Kriterien

- | | |
|--|---|
| 1. Bewegungsgrundformen | 4 Schritte Hüpfen
8 Schritte Laufen
4 Schritte Hüpfen
8 Schritte Gehen |
| 2. Raumnutzung | Kreis, Kleine Schritte |
| 3. Zeitvariation beim Gehen und Laufen | Schritte 1-4 schnell,
Schritte 5-8 langsam |
| 4. Dynamik | Schleichen |

Erarbeitet eine Bewegungsfolge

Beachtet dabei folgende Kriterien

- | | |
|--|---|
| 1. Bewegungsgrundformen | 8 Schritte Laufen
4 Schritte Federn
8 Schritte Gehen
4 Schritte Federn |
| 2. Raumnutzung | große Schritte Dreieck |
| 3. Zeitvariation beim Gehen und Laufen | Schritte 1, 2, 5, 6 schnell,
Schritte 3, 4, 7, 8 langsam |
| 4. Dynamik | Stampfen |



4

Fotos und Beschreibung der Aerobic-Grundschritte

Marching

- Marschieren auf der Stelle,
- Beine anspannen,
- Knie bleiben weich,
- Oberkörper aufrecht,
- vom Ballen zur Ferse abrollen



Step Touch

- Schritt seitwärts,
- unbelastetes Ansetzen des 2. Schrittes in der Schlussstellung



Double Step Touch

- Schritt seitwärts
- unbelastetes Ansetzen des 2. Schrittes in der Schlussstellung
- diesen Vorgang wiederholen





Kreuzschritt seitwärts

- Schritt seitwärts (leicht diagonal vorwärts aufsetzen)
- Schritt hinten kreuzen
- Schritt wieder seitwärts (leicht diagonal rückwärts aufsetzen)
- Schritt unbelastet zur Schlussstellung ansetzen



V-Step

- Beine stehen geschlossen nebeneinander
- Öffnen beider Beine diagonal nach vorne
- danach wieder die Schritte zurück in Grundstellung
- Bei den ersten zwei Schritten von der Ferse zum Ballen abrollen
- Beim Schließen vom Ballen zur Ferse abrollen

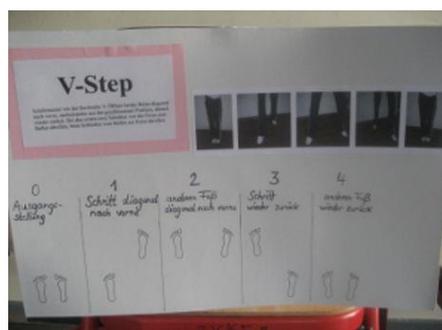




Arbeitskarten zur Nachgestaltung einer Aerobic-Choreographie

Erarbeitet gemeinsam folgende Choreographie

- ▶ 8 Step Touch
- ▶ 4 March
- ▶ 2 Grapevine
- ▶ 2 V-Step



Für Profis

Versucht passende Armbewegungen zu finden und die Schritte in unterschiedlichen Richtungen auszuführen.



Arbeitskarten zur Nachgestaltung einer Tanzszene

Ihr seid zu zweit auf einem Friedhof.

Es ist stockdunkel und ihr habt schreckliche Angst!



Erarbeitet eine Choreographie, in der eure Angst zum Ausdruck kommt.

Verwendet die Aerobic-Schritte

- ▶ **March**
- ▶ **Grapevine**

Tipp

Nutzt den Raum.

Achtet besonders auf Körper- und Kopfhaltung!



Impulskarten für die Erarbeitung der Gestaltungskriterien

Raum

Der Raum ist der Ort, an dem sich die Bewegung abspielt.

Im Raum stehen Ebenen, Positionen, Dimensionen, Richtungen, Wege, Linien, die Ausrichtung der Front und die Aufstellung zur Verfügung, um die Bewegung zu variieren.

- Raumebenen
- Raumpositionen/Aufstellung (Verteilung der Gruppe/Formation)
- Raumdimension
- Raumrichtungen
- Raumwege
- Linien
- Front



Lösungen Raum

1. Raumebenen

senkrecht – waagrecht – schräg, am Boden (liegend, sitzend), in mittlerer Höhe, ganz hoch (auf Zehenspitzen)

2. Raumposition/Aufstellung (Verteilung der Gruppe/Formation)

oben – mitten – unten – vor – hinter – neben, Kreis, Linie, Reihe, Block, Keil, Zusammenspiel der Einzelnen im Raum

3. Raumdimension

eng – weit, groß – klein

4. Raumrichtung

vor-, rück-, seit-, auf- und abwärts, diagonal

5. Raumwege

geradlinig: Viereck, Stufe, Diagonale – kurvig: Kreis, Spirale, Acht, Halbkreis

6. Linien

am Boden, in der Luft

7. Front

welche Körperseite wird dem Publikum präsentiert



Zeit

Das Kriterium Zeit bezeichnet die Dauer einer Bewegung und damit auch das Bewegungstempo. Da eine Bewegung unterschiedlich schnell ausgeführt werden kann, sind Tempowechsel möglich. Das Bewegungstempo kann dem Musiktempo entsprechen, es kann aber auch verändert werden. Dann spricht man von Rhythmisierung.

- **Bewegungsdauer**
- **Bewegungsrhythmus**
- **Kontinuität der Bewegung**
- **Takt**
- **Punktierung**



Lösungen Zeit

1. Bewegungsdauer

schnell – langsam

2. Bewegungsrhythmus

Verdoppeln der Bewegungen pro Takt, z. B. geh-geh-lauf-lauf-lauf-lauf anstelle von geh-geh-geh-geh; Halbieren der Bewegungen pro Takt, z.B. ge-hen-ge-hen anstelle von geh-geh-geh-geh

3. Kontinuität der Bewegung

kontinuierliche und unterbrochene Bewegung, Einfügen von Pausen, z.B. ge-steh-steh-geh

4. Takt

gleich bleibender – veränderter

5. Punktierung

die erste Bewegung dauert länger als die zweite, beide zusammen aber trotzdem zwei Takte



Dynamik

Der Begriff Dynamik bezeichnet die Abstufung des Krafteinsatzes, mit dem eine Bewegung ausgeführt werden kann. Bei gleicher Geschwindigkeit kann die Dynamik der Ausführung variiert werden. Man kann z.B. einen Arm von der Beugung in die Streckung führen, dabei die Hand zur Faust ballen und die gesamte Armmuskulatur anspannen. Man kann aber auch die gleiche Bewegung im gleichen Tempo ausführen und dabei die Hand- und Armmuskulatur locker lassen.

- **Krafteinsatz**
- **Kraftansatz**
- **Betonungen**
- **Art der Bewegung**



Lösungen Dynamik

1. Krafteinsatz

Spannung – Entspannung

2. Kraftansatz

vorwärts – rückwärts, aufwärts und abwärts, drehen

3. Betonungen

Akzente und Schwerpunkte

4. Art der Bewegung

fließende – weiche Bewegungen, harte – abgehackte Aktionen



Arbeitskarten zur Umgestaltung einer Tanzszene

Ihr befindet euch immer noch auf dem Friedhof.

In eurer schrecklichen Angst sucht ihr euch ein Versteck hinter einem Baum.

Völlig erschöpft schlaft ihr sofort ein...



Im Traum verwandelt ihr euch

in ein großes, mutiges Wesen,

das sich ohne Scheu über den Friedhof bewegt.

Ändert jetzt eure Choreographie

Alle Bewegungen, auch die Aerobic-Schritte, sollen euren Mut verdeutlichen.

Baut Dynamikveränderungen der Schritte ein.

Nutzt den Raum.

Für Profis

Baut Zeitvariationen ein



Arbeitskarten zur Neugestaltung einer Tanzszene

Aufgrund eines unheimlichen Geräuschs wacht ihr wieder auf. Ihr befindet euch noch immer auf diesem schrecklichen Friedhof. Die Angst steigt sofort wieder in euch hoch. Doch was ist das? Für einen kurzen Moment ist alles hell erleuchtet und ihr fühlt euch ganz leicht, fast schwerelos.



Und dann geschieht das Unfassbare. Ihr verwandelt euch in

einen VAMPIR/einen ZOMBIE

Gestaltet eine Tanzszene

- zuerst, was ihr inhaltlich darstellen wollt.
- Baut mindestens 2 *Aerobic-Schritte* ein und überlegt euch, wie sich die Arme dazu bewegen.
- Wie könnt ihr geschickt den *Raum* nutzen? (Überlegt euch dazu auch Formationen für eure Gruppe).
- Mit welcher *Dynamik* bewegt sich ein ZOMBIE/ein VAMPIR?
- Denkt daran, *Gestik* und *Mimik* an die Situation anzupassen.

Für Profis

Hört auf den Takt und baut Zeitvariationen ein.

Tipp

Bewegungsgrundformen bieten eine gute Möglichkeit, Übergänge zu gestalten. Selbstverständlich könnt ihr auch eigene Schrittcreationen einbauen.



Bewertungsbogen

10

Bewertungsbogen												
I. Gestaltungskriterien:												
Raum									Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4
Zeit												
Dynamik												
Formation												
Aerobiclements:												
Gr. 1	March											
Gr. 2		Step Touch										
Gr. 3			Double Step Touch									
Gr. 4				Grappvine								
					V-Step							
II. Schwierigkeitsstufen:												
Stufe 1: Fortführen der Choreographie mit den vorhandenen Schritten/Figuren												
Stufe 2: Weiterentwickeln der Choreographie mit Hinzunahme neuer Tanzschritte												
Stufe 3: Weiterentwickeln der Choreographie mit Hinzunahme neuer Tanzschritte und Erfindung einer zusätzlichen Figur												
III. Kreativität:												
zu I. Sollten Variationen der genannten Gestaltungskriterien vorhanden sein, kreuze bitte an.												
Kreuzt alle Aerobic Schritte an, die in der jeweiligen Tanzszene vorkommen												
zu II. Kreuze an, welche Schwierigkeitsstufe die jeweilige Gruppe erreicht hat.												
Bei Stufe 2 und 3 schreibe auf, welche neuen Schritte und/oder Figuren dargestellt wurden.												
zu III. Wird von der Lehrerin ausgefüllt.												
max. zu erreichende Punkte:												
I.	7								15/14	P = 1		
II.	5								13/12/11	P = 2		
III.	3								10/9/8	P = 3		
	15								7/6/5	P = 4		
									4/3/2	P = 5		
									1/0	P = 6		



Reflexionsbogen

Die Vampire und Zombies der Realschule _____ geben ihre Meinung zur Unterrichtsreihe „Tanz“ ab ...

Ihr könnt natürlich mehrere Felder ankreuzen!

- Kurz nach den Herbstferien traf die Lehrerin Frau Theisen auf eine Horde mystischer Wesen. Sie entschlossen sich, gemeinsam einen Tanz zu erarbeiten. Für ihr Vorhaben suchte sich die Gruppe einen

tollen, motivierenden, blöden, _____ Tanzsaal.



Um das Tanzen richtig zu lernen, übten sie zuerst die Bewegungsgrundformen. Das war ziemlich interessant, motivierend, lustig, langweilig, doof, _____.

Zu Beginn jeder Stunde machten sie sich anhand eines Aerobic-Trainings warm, welches gut, schweißtreibend, langweilig, motivierend, _____ war. Die Wesen haben dabei viel gelernt, wenig gelernt. Sie überlegen, ob sie künftig eine Aerobic-AG gründen, nicht gründen sollen.

Nachdem sie die Gestaltungskriterien erarbeitet hatten, was schwierig, leicht, langweilig, interessant, _____

war, waren die mystischen Wesen dazu in der Lage, ohne Hilfe der Lehrerin alleine

Tanzszenen zu erarbeiten, was

sehr schwierig, leicht, spannend, lustig, langweilig, _____ war.

Das Arbeiten in der Gruppe empfanden die Wesen als

anstrengend, schön, schwierig, erfolgreich, teambildend, konfliktauslösend.

Das Thema „Fantasy“, unter das die Lehrerin die Unterrichtsreihe gestellt hatte, empfanden die mystischen Wesen als

passend, unpassend, interessant, spannend, langweilig, _____.

Die Vampire und Zombies waren zu Beginn des Tanzvorhabens wenig von der Idee begeistert, ihre Kameradinnen gemeinsam mit Frau Theisen bewerten zu müssen, was sie am Ende der Unterrichtsreihe

gar nicht mehr als so schlimm, als fair, als unfair, als einfach, als schwierig, als _____ empfanden

- Die Wesen der _____ Schule x hätten sich gewünscht in folgenden Bereichen des Tanzes noch mehr zu lernen:



- Die Bereiche _____

haben ihnen gar nicht gefallen. Die Feen und Co. haben von ihrer Lehrerin Folgendes erwartet:

was erfüllt wurde, was leider nicht erfüllt wurde. Deshalb werden sie wohl wahrscheinlich weiter viel tanzen, nie wieder tanzen.



Zensierung des sportlichen Verhaltens aus psycho-sozialer Sicht

Bewertungs-kriterien	1./2. Stunde	3./4. Stunde	5. Stunde	6./7. Stunde	8. Stunde	9. Stunde	10./11. Stunde	12./13. Stunde
Miteinander								
Mitgestalten und Kooperieren								
Mitgestalten und Kooperieren								
Einsatzwille								
Einsatzwille								
Fairness gegen-über schwächeren Sch.								
Zusammenarbeit in den Gruppen								
Rücksicht auf andere nehmen								
Anderen helfen								
Mitorganisation								
Umgang mit Miss-erfolgen								
Konzentrations-fähigkeit								
Anstrengungs-bereitschaft								

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Arbeitsgruppe Evaluation und Forschung des Bundesverbandes Tanz in Schulen e.V.			2009	
Bäcker, M.	Tanzen bildet!?	Leipzig	2008	
Brandstätter, U	Grundfragen der Ästhetik. Bild – Musik – Sprache – Körper	Köln	2008	
DTB (Hrsg.)	Aerobic als Gesundheitssport. Das Basic-Programm.	Frankfurt	1993	
Fenger, J.: Vorwort. In: Birringer, J./Fenger, J. (Hrsg.)	Tanz im Kopf. Dance and Cognition	Berlin	2005	
Freytag-Baumgartner, M.	Aerobics: Low-Impact, High-Impact, Step-Aerobic	Niedernhausen	1994	
Hackney, P	Making Connections – Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals	Amsterdam	1998	
Howey, E. (unveröffentlichtes Manuskript der Autorin). In: Fleischle-Braun, C., Stabel, R. (Hrsg.)	Tanz Forschung und Ausbildung	Leipzig	2008	
Hutchinson, A.: Motif at a Glance. A Quick Guide to Motif Description – The Method of Recording Movement Concepts. Language of Dance Centre, April 2000. In: Fleischle-Braun, C., Stabel, R. (Hrsg.)	Tanz Forschung und Ausbildung	Leipzig	2008	
Kennedy, A.: Bedeutung von Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien für tanzwissenschaftliche, tanzpädagogische und tanzkünstlerische Studiengänge. In: Fleischle-Braun, C., Stabel, R. (Hrsg.)	Tanz Forschung und Ausbildung	Leipzig	2008	

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Kruse, O.: Kreativität und Veränderung. Modellvorstellungen zur Wirksamkeit kreativer Methoden. In: Kruse, O. (Hrsg.)	Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum.	Tübingen	1997	
Kuhlmann, D.: Welche besonderen Möglichkeiten bietet die Sache? Sport im weiteren Sinne. In Balz, E. und Kuhlmann, D.	Sportpädagogik – Ein Lehrbuch in 14 Lektionen			
Kurz, D.: Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie? In: Zieschang, K./Buchmeier, W. (Hrsg.)	Sport zwischen Tradition und Zukunft	Schorndorf	1992	
Laban, R. v	moderne Ausdruckstanz	Wilhelmshaven	2001	
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport, Sekundarstufe I	Grünstadt	1998	
Postuwka, G.: Experimentelles Gestalten im Tanz. In: Meusel, W., Wieser, R. (Hrsg.)	Handbuch Bewegungsgestaltung	Seelze Velber	1995	
Wagenseil, J. C.	Erziehung eines Jungen Printzen, der vor allen Studiren einen Abscheu hat, dass er dennoch gelehrt und geschickt werde	Leipzig	1705	

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Wandbild in der Aula der Hauptschule x
1-5	Christian Anhaus
6-9, Bilder der Arbeitsmaterialien	Christiane Theisen