

HAUSFRAUEN- AEROBIC MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Unterrichtsverlauf**
 - Aerobic-Schritte und Hinführung
 - Entwicklung einer Choreographie
 - Organisation und Ablauf der Präsentationsphase
- **Handhabung der Alltagsgegenstände**
- **Technikbeschreibung Aerobic-Schritte**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Interactive Aerobic mit Alltagsgegenständen (1)
- **Videos**
 - Beispiel Choreographie (1)
 - March (2)
 - Knee-Lift (3)
 - Step-Touch (4)
 - V-Step (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Aerobic-Schritte sollen mit verschiedenen Alltagsgegenständen verbunden werden. Die gesamte Muskulatur wird angesprochen und durch Aerobic-Musik auditiv unterstützt.

Vier vorgegebene Aerobic-Schritte bilden die Grundlage für ein kreatives Bewegen mit den Alltagsgegenständen. Von den Schülerinnen und Schülern (SuS) wird eine Gruppen-Choreographie erarbeitet und anschließend präsentiert.

Unterrichtsverlauf

Aerobic-Schritte und Hinführung

- In der Halle liegen verschiedene Alltagsgegenstände bereit.
- Der Lehrer übergibt den SuS jeweils einen Alltagsgegenstand und fordert diese durch eine *begrüßend animierende Geste* auf, sich im Rhythmus marschierend ("*March*") zur Musik anzuschließen.
- Dabei wird der gesamte Raum genutzt und die SuS *begrüßen sich gegenseitig mit ihren Alltagsgegenständen*.



- Die Lehrpersonen führen den neuen Schritt "**Knee-Lift**" vor. Die SuS tauschen die Alltagsgegenstände während des Schrittes aus.
- Die Lehrer mischen sich unter die Schüler und zeigen so, *auf welche Weise die Gegenstände getauscht werden können*. Diese greifen die Bewegung sofort auf und entwickeln eigene Ideen zum Tauschen ihrer Gegenstände.



- Den SuS wird der **"Step-Touch"** demonstriert. Der Schritt soll anschließend in Kombination mit den Alltagsgegenständen *auf verschiedenen Ebenen* mit großen Raumwegen angewandt werden.
- Der Lehrer demonstriert den **"V-Step"**. Dieser Schritt soll *mit dem Alltagsgegenstand verbunden* werden.



Die Bewegungen werden hierbei kreativ an die ursprünglichen Aufgaben der Alltagsgegenstände angepasst und tanzend auf allen Ebenen im Raum dargestellt. Zum Beispiel kann das Fegen im "V-Step" tanzend mit dem Besen ausgeführt werden.




Entwicklung einer Choreographie

- Die SuS erarbeiten in Kleingruppen eine Choreographie zum *Thema "Haus-haltstätigkeiten"*. Hierbei sollen sie die erlernten *Aerobic-Schritte* mit einem *zugewiesenen* oder *individuell gewähltem Thema* und ihren *Alltagsgegenständen* verbinden.



Organisation und Ablauf der Präsentationsphase

- Die einzelnen Gruppen stellen sich nebeneinander im Pulk in der Mitte des Raumes auf und frieren während einer dargestellten "Haushaltstätigkeit" ein.
- Sobald die Musik beginnt, marschiert die erste Gruppe vor die restliche Gruppe und präsentiert dort ihre Choreographie.
- Auf ein in der Gruppe vereinbartes Startsignal startet diese ihre Präsentation.
- Sobald die Gruppe präsentiert hat, marschiert diese zurück in den Pulk und die nächste Gruppe marschiert ein und präsentiert. Dies wird solange fortgeführt, bis alle Gruppen präsentiert haben. ▶  1













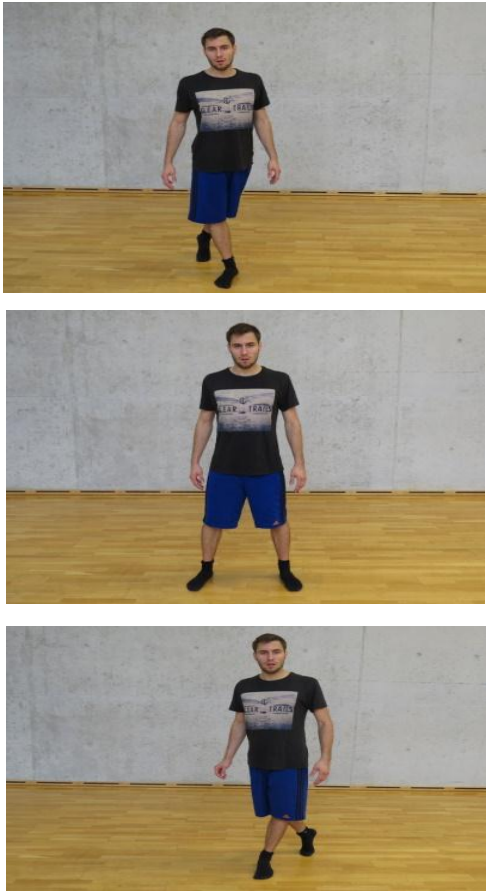



Handhabung der Alltagsgegenstände

Die richtige Handhabung der Alltagsgegenstände ist von besonderer Bedeutung. Die SuS sollen große Bewegungen ausführen, indem sie ihre Alltagsgegenstände hochwerfen oder ihre Gegenstände untereinander tauschen. Der entscheidende Faktor hierbei ist, dass man auf seine Mitschüler gut abgestimmt ist. Hierzu sollten in der Gruppe Übungen ausgeführt werden um Sicherheit im Werfen und Fangen der Alltagsgegenstände zu erlangen. Dies sollte kleinschrittig erarbeitet werden, indem man sich den Gegenstand erst alleine hochwerft bevor man in der Gruppe agiert. Dadurch bekommt man ein erstes Gefühl für den Gegenstand. Danach sollte das Zuwerfen der Alltagsgegenstände in der Gruppe verfeinert werden, wobei hier der Abstand je nach Können variiert werden kann. Dabei ist darauf zu achten, dass man die Gegenstände in einem hohen Bogen wirft, eine große Bewegung ausführt und ihnen nachschaut. Als Fänger ist es von Bedeutung dem Gegenstand entgegen zu gehen.



Technikbeschreibung Aerobic-Schritte

Beschreibung	Umsetzung
<p>March</p> <p>Der Schritt beginnt im einbeinigen Stand, mit angewinkelterm Bein. Der Oberkörper bleibt aufrecht und ruhig. Die Arme werden seitlich gegengleich zu der Beinbewegung am Körper vorbeigeführt.</p> <p>  2</p>	
<p>Knee-Lift</p> <p>Der Schritt beginnt in einer geschlossenen Beinhaltung. Das aktive Bein wird nun angehoben, sodass mindestens ein rechter Winkel im Knie entsteht. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Zurück in die Ausgangsposition gelangt man über das Abrollen vom Fußballen bis zur Ferse. Die Arme werden seitlich angewinkelt neben dem Körper gehalten oder in der Hüfte abgestützt. Die Beine werden abwechselnd in der Bewegung angehoben.</p> <p>  3</p>	  

Beschreibung	Umsetzung
<p>Step-Touch</p> <p>Im einbeinigen Stand wird der Fuß aufgestellt und anschließend das aktive Bein zur Seite geöffnet. Die Beine sind leicht gebeugt und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Anschließend wird das Gewicht in Richtung des Spielbeines verlagert und das andere Bein geschlossen. Der Fußballen wird aufgestellt und steht dabei auf Höhe des Standbeinfußes.</p> <p>  4</p>	
<p>V-Step</p> <p>Die Bewegung beginnt in einer hüftbreiten, parallelen Stellung. Anschließend erfolgt ein Schritt diagonal nach vorne. Der zweite Schritt öffnet ebenfalls diagonal, sodass die Beine weit geöffnet nebeneinander stehen (etwas breiter als schulterbreit). Der dritte Schritt erfolgt wieder zurück zum Startpunkt. Abschließend wird auch der andere Fuß zurück zum Startpunkt gezogen, sodass beide Füße wieder nebeneinander stehen. Die Arme werden in die Hüfte gestützt oder in der Bewegung mitgenommen.</p> <p>  5</p>	

Verlaufsplan

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Einstieg / Motivation		Die SuS sollen einen ersten Einblick in das Unterrichtsthema bekommen.	Lehrerdemonstration Lehrer übergibt SuS verschiedene Alltagsgegenstände und fordert zum Mitmachen auf.	Bank Alltagsgegenstände Musikanlage CD
Hinführung 1	Grundschrirte: „March“	Die SuS erlernen den Grundschrirte „March“ im Rhythmus zur Musik mit Alltagsgegenständen	Lehrerdemonstration „Bewegt euch im Rhythmus zur Musik im „March“. Nutzt den vollen Raum aus und begrüßt euch gegenseitig mit euren Alltagsgegenständen.“	Musikanlage CD Alltagsgegenstände
Hinführung 2	„Knee Lift“	Die SuS erlernen den Grundschrirte „Knee Lift“ im Rhythmus zur Musik mit wechselnden Alltagsgegenständen.	Lehrerdemonstration „Bewegt euch im Takt zur Musik mit dem "Knee-Lift" im Raum und tauscht die Gegenstände, wenn ihr auf einen Mitschüler trifft.“	Musikanlage CD Alltagsgegenstände
Hinführung 3	„Step-Touch“	Die SuS erlernen den Grundschrirte „Step-Touch“ im Rhythmus zur Musik und können diesen mit den Alltagsgegenständen auf verschiedenen Ebenen umsetzen.	Lehrerdemonstration „Bewegt euch im Takt der Musik mit dem "Step-Touch" im Raum und nutzt die Alltagsgegenstände auf verschiedenen Ebenen.“	Musikanlage CD Alltagsgegenstände

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Hinführung 4	„V- Step“	Die SuS erlernen den Grundschrift "V-Step" und können mit ihrem Gegenstand typische Bewegungsformen einer Hausfrau dabei ausführen.	Lehrerdemonstration „Bewegt euch im Rhythmus zur Musik und stellt dabei Hausfrauentätigkeiten mit eurem Gegenstand dar.“	Musikanlage CD Alltagsgegenstände
Gruppenphase	Übertragung der Grundschrift in eine Gruppen-Choreographie	Die SuS können mit Hilfe der erlernten Aerobic-Schritte in Verbindung mit den Alltagsgegenständen eine Gruppen-Choreographie entwickeln.	"Entwickelt zu eurem bereits zugewiesenen Thema in euren Gruppen eine Choreographie und nutzt dabei die erlernten Grundschrift und eure Alltagsgegenstände." Themen: Gruppe 1: Hausfrauen am Morgen Gruppe 2: Hausfrauen im Garten Gruppe 3: Hausfrauen am Abend	Musikanlage CD Alltagsgegenstände Gruppeneinteilung Themenzuweisung Raumzuweisung
Präsentation		Die SuS sind in der Lage, ihre Choreographie ihren Mitschülern zur Musik zu präsentieren.	"Stellt euch alle zusammen in euren Gruppen im Pulk zur Wand auf und friert in einer "Haushaltstätigkeit" ein. Die erste Gruppe marschiert vor den restliche Gruppe präsentiert dort ihre Choreographie. Nach Beendigung dieser marschiert die Gruppe zurück in den Pulk, die nächste Gruppe marschiert ein und präsentiert. Dies wird fortgeführt, bis alle Gruppen präsentiert haben."	Musikanlage CD Alltagsgegenstände



1

Interactive Aerobic mit Alltagsgegenständen

Entwickelt eine Choreographie zu einem der vorgegebenen Themen



Hausfrau am Morgen

Hausfrau im Garten

Hausfrau am Abend

Hausfrau in der Küche

Eigene Idee

Verbindet Euer Thema

- mit den erlernten Aerobic-Schritten
- und dem Alltagsgegenstand.

Arbeit auf allen Ebenen.

Setzt an das Ende der Choreographie ein Schlussbild.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Lucas Heise, Sarah Röckendorf, Jana Schäfer, Alexandra Schönherr

Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Lucas Heise, Sarah Röckendorf, Jana Schäfer, Alexandra Schönherr

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	We Found Love	Move Ya, Chart Attack, Step/Cardio

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	32/Ani	Teryaiu Tebya

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lucas Heise, Sarah Röckendorf, Jana Schäfer, Alexandra Schönherr / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz