



STEP & SHAKE



Autoren: Mathias Biwer, Holger Eichinger, Carolina Weber, Marlene Wendland



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Stundenverlauf**
 - Einführung der Shaker
 - Bewegungsaufgaben
 - Erlernen einer Step-Choreographie
 - Zusammenführung Steppen und Shaken
 - Präsentation
- **Technikbeschreibung Choreographie**
 - "Marschieren"
 - "Kreuzschritt"
 - "Äpfelpflücken"
 - "Berg & Tal"
 - "Hampelmann"
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Shaker basteln (1)
 - Choreographen at Work (2)
- **Videos**
 - Gesamtchoreographie (1)
 - Marschieren (2)
 - Kreuzschritt (3-4)
 - Äpfelpflücken (5-6)
 - Berg & Tal (7)
 - Hampelmann (8-9)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Bei Stepp & Shake soll eine erlernte Stepp-Choreographie verbunden werden mit freien Shake-Bewegungen im Takt der Musik. Dazu werden selbst gebastelte Shaker verwendet.

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) bekommen ein Gefühl für den Rhythmus der Musik und für ihren Körper. Die vorgegebene Stepp-Choreographie bildet die Grundlage der späteren Präsentation. Diese wird durch die freien Bewegungen unter Nutzung der Shaker erweitert. Die freien Bewegungen in Verbindung mit der vorgegebenen Choreographie ergeben die spätere Präsentation.

Stundenverlauf

Einführung der Shaker

- Für jeden SuS stehen in der Hallenmitte zwei Shaker bereit. Die SuS stellen sich im Kreis um die Shaker auf. Die Lehrkraft begrüßt die SuS und präsentiert ihnen die Shaker mithilfe einer kurzen Demonstration.
- Die SuS nehmen jeweils zwei der Shaker, shaken diese nach eigenem Ermessen und bewegen sich dazu auf der Stelle.
- Die SuS bekommen im Verlauf des Shakens verschiedene Bewegungsaufgaben
- Die Grundbewegungsaufgabe im Kreis lautet: "Shaked und bewegt euch dazu mit dem ganzen Körper auf euer Position!"
- Mit der Bewegungsaufgabe "bewegt euch shakend frei im Raum!" wird die Organisationsform Kreis beendet und der gesamte Raum geöffnet.

Bewegungsaufgaben

Organisationsform	Bewegungsaufgabe	Beispielbilder
Kreis	"Shaked über dem Kopf"	
	"Arme zur Seite"	
	"Nach vorne und hinten"	
	"sucht Blickkontakt zu einem Mitschüler"	
	"lächelt euch an" "schneidet Grimassen"	
	"werdet interaktiv"	
	"tauscht den Platz"	
Offen	"bewegt euch shakend frei im Raum"	
	"laut gehen/aufstampfen"	
	"federn"	
	"im Rhythmus der Musik"	
	"springen"	
	"um einen Partner herum"	
	"baut ein Tor und ein Mitschüler shaked durch"	
	"nutzt die Ebenen"	
	"rollt über den Boden"	
	"shaked euch an"	

Erlernen einer Stepp-Choreographie



- Die Lehrperson vermittelt die einzelnen Schritte/Schrittfolgen der Gesamtchoreographie mit der Methode "Vormachen - Mitmachen".
 - Marschieren
 - Kreuzschritt
 - "Äpfelpflücken"
 - Berg & Tal
 - Hampelmann
- Die einzelnen Schritte werden separat voneinander solange auf Musik geübt, bis diese sicher beherrscht werden.
- Wenn alle Einzelteile beherrscht werden, wird die Musik gestoppt und die Schritte langsam zu einer Gesamtchoreographie verbunden.
- Die Gesamtchoreographie wird ohne Musik mehrfach wiederholt und anschließend auf Musik ausgeführt.

Zusammenführung Steppen und Shaken

- Die SuS gehen partnerweise zusammen. Einer führt die erlernte Choreographie auf Musik aus, der andere hat zwei Shakern und bewegt sich unter Erinnerung an die Einführung shakend zum Rhythmus der Musik.
- Die SuS mit den Shakern erhalten weitere Aufgaben:

Organisationsform	Bewegungsaufgabe	Beispielbild
Offen/Partnerweise	"bewegt euch shakend durch den Raum"	
	"am Ende der Choreographie machen ALLE auf Kommando zwei Hampel-männer"	
	"shaked eure Mitschüler an"	
	"motiviert sie"	
	lächelt sie an, schneidet Grimassen, bringt sie zum Lachen"	

Präsentation

- Die Partner führen jeweils einen Teil der Choreographie aus (einer steppt, der andere shaked)
- Auf das Signal "Shaker" begeben sich die shakenden SuS zu ihrem Partner und übergeben shakend und interaktiv ihre Shaker.
- Die Positionen werden getauscht.
- Auf das Signal "Stepshake" sammeln sich alle SuS in der Mitte des Raumes und frieren auf das Signal "Boom" in einer selbstgewählten Pose ein. Vorgabe ist, dass die vorderen SuS niedriger sind als die hinteren.

Technikbeschreibung Choreographie

Marschieren ► 2

Es wird auf der Stelle "marschiert". Wir befinden uns in einem aufrechten Stand und die Beine sind circa hüftbreit geöffnet. Die Beine werden abwechselnd vorne hochgehoben bis Knie- und Hüftgelenk sich in einem 90° Winkel befinden und der Oberschenkel eine Parallele zum Boden bildet. Der Unterschenkel zeigt senkrecht zum Boden und der Fuß ist gestreckt. Gleichzeitig schwingen die Arme gegengleich zu den Beinen vorwärts mit. Die Hände sind zu Fäusten geformt und die Ellenbogen sind ebenfalls in einem Winkel von 90° gebeugt.

Kreuzschritt ► 3-4

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand vor dem Stepper. Zuerst wird das rechte Bein angehoben und der Fuß wird auf die linke Seite des Steppers gestellt. Gleichzeitig werden beide Arme gestreckt über den Kopf gehoben, sodass sich die Hände berühren. Dann werden die Arme gebeugt runtergezogen bis die Arme dicht am Körper enden, sodass die Ellenbogen die unterste Stelle der Arme sind und die Hände, die zu Fäusten geformt sind, ungefähr auf Brusthöhe landen. Während die Arme runtergezogen werden wird das linke Knie vorne soweit hochgezogen wie möglich, wobei die Fußspitze gestreckt wird. Als nächstes wird das linke Bein wieder hinter dem Stepper auf den Boden gestellt und die Arme werden neben den Körper angespannt "hängen" gelassen. Danach wird das rechte Bein wieder vom Stepper genommen und neben das linke Bein gestellt, damit die Ausgangsposition wieder eingenommen wird. Dasselbe wird jetzt auch zur anderen Seite gemacht.

Äpfelpflücken ► 5-6

Hüftbreiter Stand hinter dem Stepper. Die Hände sind zu Fäusten geformt, während die Arme gestreckt einmal nach hinten gekreist werden und das rechte Bein auf den Stepper gestellt wird. Dann werden die Arme am Oberkörper entlang gebeugt nach oben genommen, bis sie eine gestreckte Stellung einnehmen um "die Äpfel vom Baum zu pflücken". Hierbei wird das linke Knie vorne hochgenommen, wobei der Fuß gestreckt wird. Das linke Bein wird wieder hinter dem Stepper zu Boden gebracht wobei die Arme auch runtergenommen werden. Dann wird das rechte Bein ca. eine Fußlänge rechts hinter den linken Fuß gestellt und der gesamte Körper wird 90° nach rechts gedreht, sodass die linke Körperseite zum Stepper zeigt. Die Arme sind dabei neben dem Körper. Das linke Kniegelenk wird nach innen gedreht wobei der linke Fuß auch nach innen gedreht wird und die Ferse nach außen, weg vom Körper zeigt. Gleichzeitig werden die gebeugten Arme nach rechts geführt und "die Äpfel werden in den Korb gelegt". Das Knie wird wieder gerade gerichtet und die Arme jeweils auf ihre Seite neben den Körper gebracht dann wird der Körper wieder zum Stepper gedreht und das rechte Bein neben das linke gestellt.

Berg & Tal ▶ **7**

Ausgangsposition ist normaler Stand hinter dem Stepper mit Blick zum Stepper. Der rechte Fuß wird links auf den Stepper gestellt und der ganze Körper dreht sich um 90° nach links dabei wird das linke Knie vorne angehoben und der Fuß wird gestreckt. Das linke Bein wird links seitlich neben den Stepper gestellt und dann das rechte Bein vom Stepper genommen und rechts neben den Stepper gestellt. Danach wird das linke Bein auf den Stepper gestellt und das rechte Knie wird mit gestrecktem Fuß vorne hochgezogen. Das rechte Bein wird danach wieder rechts neben den Stepper gestellt und der gesamte Körper wird wieder um 90° gegen den Uhrzeigersinn gedreht während das linke Bein neben das rechte gestellt wird. Die Arme werden die ganze Zeit gegengleich zu den Beinen mitbewegt, indem sie in einer ca. 90° Beugung nach vorne und hinten mitschwingen. Jetzt stehen wir vor dem Stepper mit Blick zum Stepper, insgesamt wurde eine 180° Drehung gemacht. Aus dieser Position aus wird wieder dasselbe gemacht, um in der Ausgangsposition zu landen.

Hampelmann ▶ **8-9**

Wir stehen hinter dem Stepper mit geschlossenen Beinen und die Arme sind am Körper angelegt. Gleichzeitig werden bei einem Hüpfen die beiden Beine auseinander gebracht und landen in einem breiten Stand. Die Arme werden gleichzeitig gestreckt über die Seite hochgenommen, bis sie sich über dem Kopf treffen und dort geklatscht wird. Dann werden die Arme über denselben Weg wieder runtergenommen und die Beine hüpfen wieder zusammen und so landet man wieder in der Ausgangsposition.

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgesche- hen	Ziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung und Einfüh- rung der Shaker 3min	SuS führen Bewegungsaufga- ben mit Shaker aus.	Die SuS lernen verschiedene Variationen die Shaker zu verwenden.	Lehrer*in demonstrieren Bewe- gungen mit Shaker und fordern SUS auf frei mitzumachen. Parallel zur freien Bewegung gibt Lehrer*in verschiedene Bewe- gungsaufgaben.	Kreis Shaker
Hinführung zum freien Bewegen auf Rhythmus 5min	Selbstständiges Ausprobieren verschiedener Bewegungsvaria- tionen im ganzen Raum, mit Shaker im Rhythmus zur Musik.	Die SuS lernen im Rhythmus zur Musik zu shaken und sich gleichzeitig frei zu bewegen.	Lehrer*in lässt SuS frei im Raum zum Rhythmus bewegen und shaken. Parallel ruft er verschiedene Be- wegungsaufgaben ein oder korri- giert, wenn diese nicht richtig ausgeführt werden.	Offen Raum Steppper Shaker Musik
Erarbeitung einzelner Schritte der Stepchoreo 7min	SuS führen die vorgegebenen Bewegungen mit der Lehrkraft aus.	SuS beherrschen vorgege- bene Bewegungsfolgen auf den Rhythmus	Wiederholend demonstriert Leh- rer*in einzelne Schritte der Cho- reo auf Musik und SuS setzen ein. Bei fehlerhafter Ausführung wer- den SuS von Lehrer*in verbes- sert.	Stepper auf Lücke mit Blick auf Lehrer*in Musik Stepper
Zusammenführen der einzelnen Schritte zur Gesamtchoreo 5min	SuS führen vorgegebene Be- wegungsabfolge mit und ohne Lehrer*in aus.	Die SuS können einzelne Bewegungsschritte in vorge- gebener Abfolge ausführen	Ohne Musik wird vorgegebene Abfolge der Bewegungsschritte langsam demonstriert und SuS machen mit. Danach wird Choreo auf Musik mit und ohne Lehrer*in ausge- führt.	Musik Stepper

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgesche- hen	Ziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hauptteil Kombinieren von freiem Shaken und erlernter Choreo 10min	„Stepper“ tanzen ihre Stepchoreo und werden durch ihre Lehrkraft unterstützt, während die „Shaker“ sich frei im Raum bewegen. "Anshakern" mit Partner		Die shakenden SuS haben die Aufgabe, den Partner anzushaken, zu motivieren und zu animieren. Die Choreographie wird zweimal durchgetanzt. Nach dem ersten Durchgang machen ALLE SuS zwei Hampelmänner, um ein gemeinsames Bild in die sonst sehr offen gehaltene Bewegung der "Shaker" zu bringen. Die Lehrkraft führt das Kommando "Shaker" ein, um den Zeitpunkt des Rollenwechsels vorzugeben. Auf das Kommando werden die Shaker übergeben und die Rollen getauscht. Die gebildeten Paare sollen die Übergabe der Shaker auf Musik üben. Diese Übergabe soll in Form von gegenseitigem rhythmischen „anshakern“ erfolgen. Dies wird anhand der Lehrkräfte demonstriert.	Gruppenaufteilung in zwei Hälften („Shaker“ - „Stepper“) Stepper Shaker Ganzer Raum Musik Partnerarbeit Stepper Shaker Musik

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgesche- hen	Ziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
	Die SuS sammeln sich in der Hallenmitte und bilden ein Abschlussbild.		Die Lehrkraft führt zwei weitere Signalwörter für die abschließende Präsentation ein - „Stepshake“ - „Boom“ Nachdem jede Rolle von jedem einmal übernommen wurde ruft die Lehrkraft „Stepshake“ aus, damit sich die SuS in der Mitte des Raumes zusammenfinden um dann auf „Boom“ in einer selberausgedachten Pose im Schlussbild einzufrieren.	Signalwörter Schlussbild: Ballung der SuS in Raummitte
Signalwörter Schlussbild: Ballung der SuS in Raummitte	Selbstständiges ausführen der „Step and Shake“ Choreo mit der gesamten Gruppe		Präsentation der „Step and Shake“ Choreo	Musik Stepper Shaker



1

Shaker basteln

Materialien

- Kleine Plastikflasche
- Reis
- Backpapier
- Kleber
- Gummibänder



Schritt 1

Fülle die Plastikflasche zu $\frac{1}{4}$ mit Reis



Schritt 2

Schneide aus dem Backpapier einen Kreis



Schritt 3

Verschließe mit dem Backpapier die Öffnung der Plastikflasche



Schritt 4

Fixiere alles mit dem Gummiband





Choreographen at Work

Erweitert die gelernte Choreographie mit 3 eigenen Schritten/Schrittfolgen.

Beschreibt diese ausführlich und stellt sie zeichnerisch dar.

Entwickelt einen eigenen Namen für eure Schritte/Schrittfolgen.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-9	Mathias Biwer, Holger Eichinger, Carolina Weber, Marlene Wendland

Video

Nummer	Urheber
1-9	Mathias Biwer, Holger Eichinger, Carolina Weber, Marlene Wendland

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
2	Timber	Pitbull feat. Kesha	RCA Records

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU Musikstudio	pop instrumental	4 Mixcro	ccMixer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Mathias Biwer, Holger Eichinger, Carolina Weber, Marlene Wendland	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz