CHEERLETICS-PLANUNGSENTWURF

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Katharina Ryshikov, Saskia Raßbach, Svenja Gerhardt

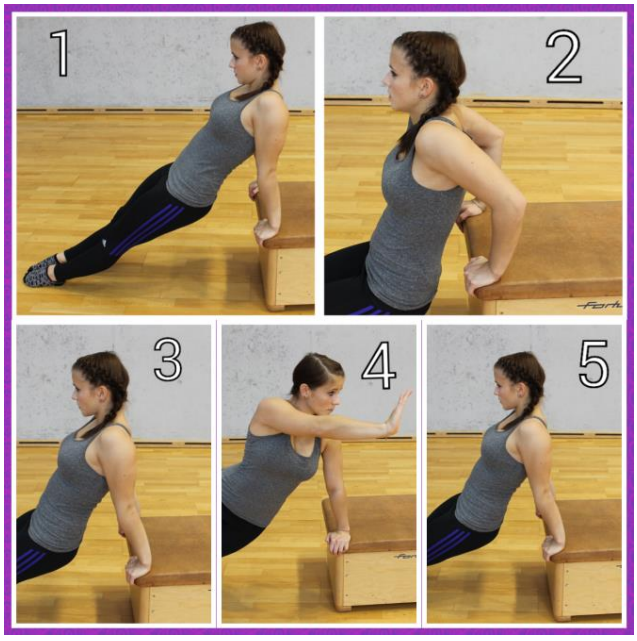
Übersicht

- **Einleitung**
- **Sachanalyse**
  - Cheerleading
  - Zirkeltraining
  - Cheerletics
  - Aufbau
  - Erwärmungsphase
  - Jumps-Variation
  - Kräftigungsübungen in der Schule
  - Kraftzirkel
- **Methodische Überlegungen**
  - Differenzierung
  - Didaktische Reduktion
  - Methodische Maßnahmen
  - Hinführung Cheerletics
- **Unterrichtsreihe**
  - Ziele
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Beispielchoreographie des Aufwärmprogramms (1)
  - Kraftübungen eines Cheerletics-Zirkels
    - Beinübung Variation 1 (1)
    - Bauchübung Variation 1 (2)
    - Rumpfübung Variation 1 (3)
- **Videos**
  - Warum-Up (1)
  - Cheerletics-Zirkel (2)
  - Demonstration (3)
  - Bauchübung (4)
  - Beinübung (5)
  - Armübung (6)
  - Rumpfübung (7)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Wandel des Schönheitsideals zum perfekt geformten und fitten Körper, wird auch im Bereich Schule sichtbar. Bereits die Schülerinnen und Schüler werden von dem Fitnessideal zur Bewegung und Sport animiert. Dieses Interesse an Bewegung und körperlicher Belastung, sollte im Sportunterricht genutzt und an den Trend angepasst werden. Spaß und Motivation sollen jedoch nicht zu kurz kommen. Hierfür ist Cheerletics ein geeignetes Mittel. Hier werden Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen geschult. Außerdem handelt es sich hierbei um ein ganzheitliches Training, das nahezu jede Muskelgruppe anspricht.
Aufgrund eingetragener Patentrechte wurden die urheberrechtlich geschützten Begriffe Pike, Cheers und Motions durch die freien und alternativen Begriffe Hocksprung, Gesang und Tanz und tänzerische Elemente ersetzt.

Klappsprung



Sachanalyse

Cheerletics setzt sich aus den Sportarten Cheerleading und Zirkeltraining zusammen. Um im Folgenden einzelne Teilelemente besser zu verstehen, werden in diesem Punkt die Sportarten Cheerleading und Zirkeltraining kurz aufgegriffen und wichtige Elemente erklärt.

Cheerleading

Das Cheerleading ist eine Sportart, die sich aus dem Turnen, der Akrobatik und dem Tanz zusammensetzt. Charakteristisch für diesen Sport sind Elemente wie tänzerische Elemente, Jumps, Counts, Chants, Stunts, Tumbling, Tanz und Gesang. Tänzerische Elemente sind kurze Tanzeinlagen, die zum Füllen von Programmlücken und zur Unterstützung von Sprechgesang eingesetzt werden. Unter "Chants" versteht man den Sprechgesang. Die Kombination aus Worten und tänzerische Elemen-

te nennt man "Cheer". Die sogenannten "Stunts" sind Hebungen, die von mindestens zwei Personen durchgeführt werden. Man unterscheidet zwischen Partnerstunt (zwei Personen), Double Base (drei Personen), Groupstunt (vier bis fünf Personen) und Pyramiden, an denen meistens das vollständige Team beteiligt ist. "Jumps" sind Sprünge, die auf verschiedene Art und Weise ausgeführt werden können. Auch Turnerische Elemente werden im Cheerleading, während des "Tumblings", präsentiert. Hier lässt sich nochmals zwischen Standing-Tumbling, wie Salto oder Flick-Flack aus dem Stand und Running-Tumbling, bei dem eine längere Abfolge von turnerischen Elementen ausgeführt wird, unterschieden. Im Cheerleading kommt es auf die Synchronität an. Um dies zu erreichen, werden die Programme mit sogenannten "Counts" (Zähleinheiten) erlernt. Das komplette Programm, sowie die einzelnen Elemente sind auf diesen Zähleinheiten aufgebaut.[1]

Zirkeltraining

Das 1952 und 1953 durch die Engländer Morgan und Adamson an der Universität von Leeds entwickelte Zirkeltraining ist eine ganzheitliche Methode, um alle Muskelgruppen des Körpers zu Trainieren. Hierbei werden verschiedene Stationen im Kreis aufgebaut und reihum absolviert. Die ursprünglich 24 genau festgelegten Übungen wurden bis heute häufig variiert, reduziert, verändert und auch an die Gegebenheiten im Unterricht angepasst, während Klassiker wie der Klimmzug, Liegestütz, Armbeugen oder Strecksprünge auch heute noch enthalten sind. Die Belastungsdauer und Wiederholungszahl der jeweiligen Übungen ist dabei vom Übungsleiter an den Leistungsstand der Gruppe anzupassen. Schwerpunktmäßig werden hierbei vor allem Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert.[2]

Cheerletics

Hinter Cheerletics verbirgt sich ein Fitnessprogramm, das sich aus Elementen des Cheerleadings, wie tänzerische Elemente, Jumps, Counts und Elementen des Zirkeltrainings zusammensetzt. In einer Gruppe wird Schritt für Schritt ein Kraftzirkel einstudiert, der mit tänzerischen Elementen erweitert wird. Jede Übung wird in Partnerarbeit durchgeführt, weshalb genaues Timing jedes Einzelnen von großer Bedeutung ist. Um dieses exakte Timing zu gewährleisten, werden alle Übungen auf einen Zählachter ausgerichtet (Counts). Nicht nur die Kraftübung an sich wird genau getaktet, sondern auch der Stationswechsel ist genau auf die Counts ausgerichtet und ist Teil der Cheerletics-Choreographie.

Wie jedes Fitnessprogramm verfolgt Cheerletics ein bestimmtes Ziel. Da diese Art von Fitness sehr komplex gestaltet ist, werden mehrere Teilbereiche abgedeckt wie:

- Morphologische Anpassung des Körpers
- Förderung der Sozialkompetenz

1 vgl. http://www.ccvd.de/index.php/meisterschaften/regelwerke

2 vgl. Klett 2008, S. 11.

- Rhythmikschulung
- Kreativitätsförderung

Ein Cheerletics-Zirkel ist vergleichbar mit einem einstudierten Programm des Cheerleadings. Anders als bei einzelnen Kraftübungen, ist es während eines Durchgangs nicht möglich einfach auszusteigen und zu pausieren.

Aufbau

Eine Cheerletics-Einheit ist gegliedert in:

- Erwärmungsphase
- Jumps
- Kraftzirkel
- Zirkel of Death
- Cool-Down

Erwärmungsphase

In der Erwärmungsphase wird bereits das Rhythmusgefühl, während kleinen Tanzchoreographien und Aerobic gefordert. Hier Körper und Geist werden in Schwung gebracht. Anschließend findet ein ausgiebiges Dehnprogramm statt, um Verletzungen, die besonders bei den Jumps entstehen können, vorzubeugen. ►1

Jumps-Variation

Während der Jumps-Phase, werden verschiedene Arten der dieser Sprünge erlernt:

Klappsprung

T-Jump

- Die Beine sind gestreckt in der Luft. Die Arme befinden sich seitlich gestreckt vom Körper und bilden mit Rumps und Beinen ein "T".

Spirit Eagle

- Die Beine und Arme werden seitlich vom Körper abgespreizt und bilden ein "X".

Toe-Touch

- Die Beine werden spreizt und vor den Oberkörper gezogen. Dabei befinden sich die Arme seitlich vor dem Körper.

Klappsprung

- Die Beine werden zusammen und gestreckt vor den Körper gezogen. Der Oberkörper klappt gleichzeitig mit gestreckten Armen zu den Beinen herunter. Der Körper führt eine "Klappmesserbewegung" aus.

Hurdler

- Die Beine werden vor den Oberkörper gezogen, während ein Bein gestreckt und das andere gebeugt ist. Der Oberkörper klappt mit streckten Armen dem gestreckten Bein entgegen.

Ein zusätzlicher Belastungsgrad kann eingesetzt werden, indem die Jumps nicht im Stand, sondern in der Hocke beendet werden.
Die Jumps werden im Cheerletics-Programm, während der Stationswechsel eingesetzt. Diese werden innerhalb von acht Zähleinheiten (Achter) durchgeführt. Dabei ist die Eins der Clap. Hierbei werden Hände und Ellenbogen im 90° Winkel vor den Körper geführt. Bei Zwei bleiben die Hände zusammen und die Arme werden gestreckt. Dabei "klemmen" die Arme die Ohren ein. Auf Drei werden die Arme gestreckt nach unten geführt. die Hände bleiben dabei zusammen. Auf Vier werden die Hände geöffnet, sowie Arme und Beine in die entsprechende Haltung der verschiedenen Jumps geführt. Auf die Zähleinheit Fünf und Sechs ist die Landung des Jumps. Hierbei sind die Beine gebeugt und die Hände werden auf Spannung, gestreckt und eng neben den Kein gehalten. Die Arme sind vollkommen gestreckt, der Kopf auf der Brust und der Blick nach unten gerichtet. Auf die Zähleinheiten Sieben und Acht findet das Aufrichten des Oberkörpers in das sogenannte "Clean" statt. Hierbei sind die Beine und Füße geschlossen, als auch die Arme und Hände gestreckt am Körper.

Kräftigungsübungen in der Schule

Das Konzept von Cheerletics sieht hauptsächlich Übungen vor, die mit Hilfe des eigenen Körpergewichts durchgeführt werden. Dadurch ist diese Art von Training auch für SuS aus der Mittelstufe möglich. Gerade in den jungen Jahren steht die Stabilisierung des Halte-und Stützapparats im Vordergrund, was durch Kräftigungsübungen in Kombination mit dem Zirkeltraining in einen motivierenden Kontext gebracht werden kann. Mit dem Eintritt in die Pubertät kommt es zu ungünstigen Verhältnissen der Leistungsfähigkeit der Muskulatur und der Hebelverhältnissen der Gelenke. Hierbei bietet sich das Zirkeltraining von Cheerletics an, da nicht nur die Koordination, sondern auch die Ausdauer trainiert wird.
Der Kraftzirkel eignet sich optimal für die SuS der Oberstufe. Die SuS befinden sich von ihren physischen und psychischen Voraussetzungen in einem geeigneten Alter, um die Übungen gezielt und effektiv auszuführen. Hierbei können Übungen mit zusätzlichen Gewichten und von höherer Komplexität ausgeführt werden.

Kraftzirkel

Der Kraftzirkel besteht aus einem Innen- und Außenkreis. An jeder Station befinden sich jeweils zwei Personen, von denen sich eine während des kompletten Zirkels im Innenkreis und die andere im Außenkreis bewegt. Damit ein Partnerwechsel stattfinden kann, durchläuft der Innenkreis die Stationen nach links und der Außenkreis nach rechts. Hier ist also höchste Aufmerksamkeit geboten, um eine gleichmäßige Verteilung an den einzelnen Stationen zu gewährleisten. ▶ 2 ▶ 2

Stationen / tänzerische Elemente

Die Anzahl der Stationen hängt von der Teilnehmerzahl ab. Wichtig ist, dass sich an jeder Station zwei Personen befinden, um den Kreis zu schließen. Sind beispielsweise 20 Personen an einem Zirkel beteiligt, bilden 10 Stationen einen vollständigen Zirkel. Tänzerische Elemente werden als Lückenfüller eingesetzt, um den Wechsel der Stationen auszuschmücken.

Stationswechsel

Der Stationswechsel findet in zwei verschiedene Richtungen statt, die durch den Innenkreis und Außenkreis vorgegeben sind. Der Innenkreis wechselt beispielsweise nach rechts und der Außenkreis nach links die Stationen. Wichtig ist, dass jede Station mit einer Markierung oder einem Gegenstand gekennzeichnet ist, um ein Auslassen einer Station zu verhindern.
Begonnen wird mit einem Jump, welcher innerhalb eines Achters durchgeführt wird, und einem sofortigen Wechsel zur nächsten Station. Daraufhin haben die SuS einen Achter Zeit, um sich an die nächste Station zu begeben und sich zu orientieren. Daraufhin folgt der "Down-Achter", welcher zur Orientierung an der nächsten Station dient.

Zirkel of Death

Der "Zirkel of Death" ist der Belastungshöhepunkt einer Cheerletics-Einheit. Hier befinden sich alle SuS in einem großen Kreis und führen gemeinsam eine Kraft- oder Konditionsübung aus. Hier finden kurze intensive Übungen ihre Anwendung.

Cool-Down

Während des Cool-Downs wird der Kreislauf langsam herunter gefahren. Mit Dehnübungen, die in eine kleine tänzerische Choreographie gebettet ist, werden verschiedene Muskelpartien ausgedehnt. Die Cool-Down-Phase endet mit einem Entspannungsteil, bei dem die SuS die Augen schließen und lediglich auf ihre Atmung hören.

Methodische Überlegungen

Differenzierung

Die methodische Differenzierung zwischen leistungsstarken und leistungsschwachen SuS besteht darin, dass drei verschiedene Stufen jeder einzelnen Kraftübung zur Verfügung stehen.

Didaktische Reduktion

Obwohl den SuS beim Cheerletics eine Fülle von Übungen vermittelt wird, muss aus dem gesamten Repertoire der möglichen Übungen, für SuS die geeignetsten Übungen ausgesucht werden. Je nach Lerngruppe sollten die Bewegungsabläufe nicht zu komplex, aber dennoch effektiv sein.

Methodische Maßnahmen

Cheerletics beinhaltet visuelle, kinästhetische, auditive, taktile, sowie verbale Maßnahmen. Zur Veranschaulichung der Übungen können einzelne SuS, oder die Lehrperson, als visuelle Methode eine Demonstration vorführen. Diese bietet eine bessere Bewegungsvorstellung des Ablaufs, als beispielsweise ein Bild, außerdem ist das „Live Erleben“ einer Demonstration (v.a. durch die SuS) motivierender, als das Anschauen eines Videos. Anschließend sollen die einzelnen SuS die Bewegungen kinästhetisch erleben. Hierbei wären komplexere Bewegungen, auch ein Schritt-für-Schritt-Vorgehen, ein Zerlegen der komplexeren Übung in einzelne Bestandteile, möglich. Bei dem Erproben einzelner Übungen sollte die Lehrkraft stets aufmerksam sein und ggf. verbale Impulse geben können. Das Rotieren im Zirkel wird sowohl auditiv (Geräusch, Klatschen), als auch taktil (Klatschen) eingeleitet. Durch das Hochnehmen der Hände, während des Klatschens, wird gleichzeitig ein auditiver, als auch visueller Reiz gesetzt, wodurch mehrere Wahrnehmungskanäle angesprochen werden. ▶ 3

Hinführung Cheerletics

Um das Ziel eines vollständigen Zirkels zu erreichen, muss dieser Schritt für Schritt an die SuS herangetragen werden. Um das Prinzip des Zirkels zu verstehen, wird zu Beginn der Wechsel auf Counts und die darin integrierten Jumps erklärt und erprobt. Anfangs genügt der T-Jump, um den Wechsel und dessen Ablauf zu begreifen.
Ist das Prinzip des Stationswechsels verstanden, wird dieser ohne Kraftübungen durchgeführt, bis eine fehlerfreie Durchführung gewährleistet ist. Hierbei ist darauf zu achten, dass die SuS laut mitzählen, um sich an das Counten zu gewöhnen. Durch Musik mit integrierten Counts, wird das Zählen erleichtert. Nun werden einzelne Kraftübungen von der Lehrperson erklärt, demonstriert und auf zu vermeidende Fehler hingewiesen. Diese Übungen werden im Anschluss in Partnerarbeit durchgeführt, bei der es der Lehrperson möglich ist, nochmals auf auftretende Fehler zu achten. Im Anschluss werden Kraftübung und Wechsel zusammengesetzt. Funktionieren zwei verschiedene Zirkel reibungslos, können diese zusammengefügt werden, sodass zwei verschiedene Kraftübungen in einem Zirkel vorhanden sind. Die Stunde darauf, wird der bereits vorhandene Zirkel wiederholt und eine neue Kraftübung in einem neuen Zirkel erlernt. Dies wird mit beliebig vielen Kraftübungen wiederholt. Ist der Zirkel auf gewünschte Größe ausgeweitet, kommen nun die tänzerischen Elemente ins Spiel. Zu Beginn können die leeren Achter gefüllt werden. Daraufhin kann der Zirkel mit weiteren Achtern für tänzerische Elemente erweitert werden, um die Dauer und Belastung zu erhöhen.

Unterrichtsreihe

Grobziel

- Die SuS sollen ein komplettes Cheerletics-Zirkeltraining korrekt durchführen
- können.

Psychomotorische Lernziele

- Die SuS erlernen Kraftübungen unterschiedlicher Schwierigkeit für Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.
- Die SuS verbessern ihre Kraft, Ausdauer und Koordination.

Kognitive Lernziele

- Die SuS erwerben Kenntnisse über korrekte und verletzungsvermeidende Bewegungsabläufe.
- Die SuS können sich bezüglich ihrer Leistung selbst einschätzen und den verschiedenen Schwierigkeitsstufen zuordnen.

Affektive Lernziele

- Die SuS entwickeln Freude an musikbegleiteten Fitnessübungen in der Gruppe.
- Die SuS arbeiten zusammen und helfen sich gegenseitig.

Stunde	Feinziel der Stunde
1	• *Die SuS werden mit dem Ablauf eines Cheerletics-Teilzirkels vertraut gemacht* • *Die SuS erlernen den korrekten Bewegungsablauf eine Bauchübung, sowie des T-Jumps*
2	• Die SuS lernen eine Armübung sowie den Spread Eagle kennen • Die SuS erweitern mit den neu erlernten Elementen den Cheerletics-Teilzirkel und gestalten bewusst die Übergänge
3	• Die SuS lernen den korrekten Bewegungsablauf einer Beinübung sowie des Toe-Touchs • Die SuS fügen die neuen Elemente dem Cheerletics-Teilzirkel zu und entwickeln weitere Übergänge
4	• Die SuS erlernen eine Rumpfübung, den Klappsprung und den Hurdler • Die SuS ergänzen unter Berücksichtigung weiterer Übergänge den Cheerletics-Teilzirkel und wiederholen alle Elemente
5	• Die SuS üben den Gesamtablauf des Cheerletics-Zirkels • Die SuS erlernen dazugehörige tänzerische Elemente

Stundenverlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erproben den Ablauf des Zirkels und dessen Kraftübungen in Grobform.

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung • 2 Min.				• Innenstirnkreis
Aufwärmphase • 10 Min.	Aufwärmchoreographie, Dehnen	• Die SuS erhöhen langsam ihren Kreislauf • Die SuS erwärmen und dehnen die gesamte Muskulatur	**Lehrerdemonstration** • Hohe Motivation durch musikalische Untermalung und Rufe der Lehrperson **Lehreranweisung** • *"Ich gebe Bewegungen vor und ihr steigt mit ein!"*	• Innenstinkreis • Musik
Erarbeitungsphase I • 5 Min.	Springen	• SuS erlernen den korrekten Bewegungsablauf des T-Jumps • SuS halten während des Jumps die Körperspannung • SuS können den T-Jump rhythmisch auf die vorgegebenen Counts ausführen	**Lehrerdemonstration** • Ablauf der Jumps **Lehreranweisung** • *" Führt den T-Jump mit gestreckten Armen und Beinen auf die vorgegebenen Counts aus!"*	• Innenstirnkreis

BY-SA

Erarbeitungsphase II • 5 Min	Positioniertes Laufen	• SuS lernen den Ablauf des Stationswechsels im Zirkel kennen	**Lehrerdemonstration** • Ablauf des Stationswechsels auf Counts	• Counts
Erarbeitungsphase III • 5 Min	Kraftübung	SuS lernen... • ... den Ablauf der Basis-bauchübung kennen • ... die unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen kennen und können sich selbst einschätzen • ... die Bauchübung mit der nötigen Körperspannung auszuführen • ... den Rücken bei der Bauchübung gerade zu lassen, ein Hohlkreuz zu vermeiden und das Kinn auf die Brust zu legen	**Lehrerdemonstration** • Ablauf der Bauchübung mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen **Lehreranweisung** • *"Legt das Kinn auf die Brust, lasst den Rücken gerade und führt die Übung mit Körperspannung aus!"*	• Matten • Counts (Musik)

BY-SA

Anwendungsphase • 15 Min.	• Zirkel	• SuS fügen die verschiedenen erlernten Abläufe zusammen • SuS üben den gesamten Teilzirkel mit Counts • SuS führen die Übung und den Jump des Teilzirkels auch bei höherer Wiederholungszahl korrekt durch • SuS entwickeln ein Rhythmusgefühl und können die Counts einhalten	**Lehrerdemonstration** • Ablauf des gesamten Teilzirkels auf Counts **Lehreranweisung** • *"Achtet auf die korrekte Ausführung der einzelnen Teilelemente und deren Counts."*	• Matten • Counts (Musik) • Cheerletics-Formation
Cool-Down • 5 Min	Ausdehnen	• SuS senken langsam ihren Kreislauf und lockern ihre Muskulatur	**Lehrerdemonstration** • Ablauf der Cool-Down Choreographie	• Innenstirnkreis • Matten • Musik

BY-SA

Beispielchoreographie des Aufwärmprogramms 1

Choreographie I.[3]

Auftakt / Choreo 1

Der Tänzer klatscht acht Mal über dem Kopf, während er sich nach vorne bewegt. Daraufhin klatscht er acht Mal vor dem Bauch und geht leicht gebückt zurück. Das Ganze wird zwei Mal wiederholt.

Teil I / Hauptchoreo 1

Beide Arme werden gestreckt mit dem nach vorne geführten rechten Bein nach rechts oben und anschließend mit dem linken Bein nach links oben geschwungen. Nun geht erst das rechte Bein, dann das linke mit der gleichen Armbewegung zurück.

Hauptchoreo 2

Das rechte Bein wird nach außen gesetzt,
gleichzeitig wird der Arm nach außen gestreckt.

3 Musikempfehlung: Musik: Limbo von Daddy Yankee

Hauptchoreo 3

Nun wird die gleiche Bewegung nach vorne ausgeführt, sodass die Beine nun etwas mehr als schulterbreit auseinander stehen und die Arme gestreckt vom Körper weg zeigen.

Refrain1

Die Arme werden winkend über dem Kopf von links nach rechts geschwungen. Dabei springt der Tänzer vom linken auf das rechte Bein. Nach drei Wiederholungen findet ein Doppelsprung auf einem Bein statt:
rechts-links-rechts-rechts
links-rechts-links-links Das Ganze wird zweimal wiederholt.

Refrain 2

Die Arme und Beine werden nacheinander nach außen gesetzt. Daraufhin schwingt die Hüfte hin und her.

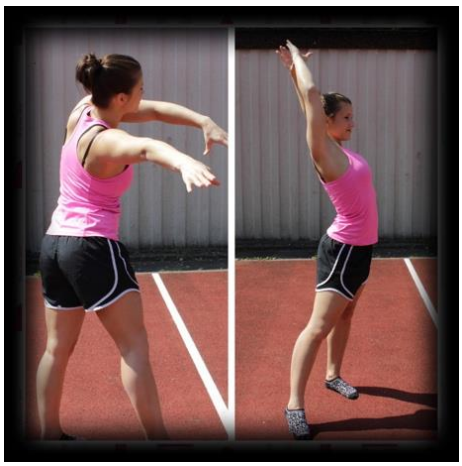
Refrain 3

Der Tänzer breitet die Arme wie ein „Flieger“ aus und geht dabei im Kreis.

Teil II.

Hauptchoreo 4

Der Tänzer dreht sich zur Seite und verlagert sein Gewicht auf ein Bein. Das andere wird zweimal vor und zurück geführt. Anschließend hüpft der Tänzer auf dem Standbein auf die andere Seite, während das andere Bein bei jedem Hüpfer auf den Boden tippt. Das gleiche wird auf der anderen Seite wiederholt. Der gesamte Schritt wird insgesamt zweimal ausgeführt.



Hauptchoreo 5

Der Tänzer dreht sich auf einem Bein. Das Standbein bleibt fest auf dem Boden, das andere sorgt für den Antrieb. Gleichzeitig kreisen die Arme über dem Kopf.

Schluss

Die Beine sind in den Knien leicht gebeugt und etwas mehr als schulterbreit auseinandergestellt. Die Arme werden nach oben gestreckt. Nach der Streckung der Beine werden die Arme zurück vor die Brust gezogen und die Knie gebeugt. Anschließend werden die Arme zur Seite gestreckt.

Kraftübungen eines Cheerletics- Zirkels

2

Bauchübungen Variation 1

Schrittfolge	Die Schülerinnen und Schüler…
Schritt 1	• befinden sich im sogenannten "Schiffchen". Dabei sind die Beine und Schultern vom Boden abgehoben. Das Kinn befindet sich auf der Brust. • Wichtig ist darauf zu achten, dass der Rücken vollständig den Boden berührt und kein Hohlkreuz entsteht.
Schritt 2	• behalten diese Position bei. Dabei legen sie den rechten Arm auf die linke Schulter
Schritt 3	• legen nun den linken Arm über den rechten auf die linke Schulter. Die Arme sind nun überkreuzt
Schritt 4	• bringen Oberkörper und Beine zusammen, während die Beine gebeugt werden. Das Kinnbefindet sich weiterhin auf der Brust.
Schritt 5	• Position wird beibehalten. Lediglich der Kopf hebt sich
Schritt 6	• halten weiterhin die Position bei und führen dort einen "Clap" vor dem Körper aus
Schritt 7	• Arme gestreckt und dabei dem Partner die Hände geklatscht.
Schritt 8	• begeben sich zurück in das "Schiffchen".

Hier können drei verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden. Anstatt der angegeben Grundposition (Schritt 1) in Variation eins, werden in Variation zwei die Beine gebeugt und die Füße auf den Boden aufgesetzt (siehe Schritt 8). Variation drei, beinhaltet die gleiche Position der Beine wie in Variation zwei. Zusätzlich legen die SuS während der Schritte 1-3 ihren Oberkörper auf den Boden ab und heben diesen erst ab Schritt vier an. ▶ 4

2

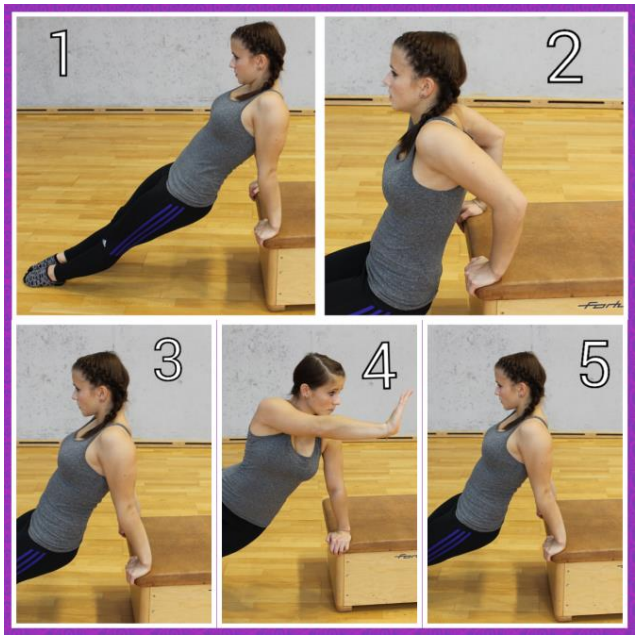
Beinübung Variation 1

Schrittfolge	Die Schülerinnen und Schüler…
Schritt 1	• springen ab und kreuzen voreinander die Beine und springen wieder auf.
Schritt 2	• kreuzen nun die Beine hintereinander und springen wieder auf.
Schritt 3	• nehmen mit den Armen Schwung und springen ab.
Schritt 4	• Die Beine werden in einem 90° Winkel von Rumpf und Beine und 90° von Ober- und Unterschenkel vor den Körper gezogen.
Schritt 5	• setzen ein Bein auf den Kasten und nehmen zeitgleich dem Partner seine Hand.
Schritt 6	• stehen über das aufgestellte Bein auf und machen eine halbe Längsdrehung um die eigene Körperachse. Das Schwungbein wird zeitgleich nach oben vor den Körper gezogen.
Schritt 7	• wechseln mit der Drehung die Seite des Kastens und das Schwungbein setzt auf dem Boden auf. Das Standbein befindet sich weiter auf dem Kasten.
Schritt 8	• Enden im "Clean" vor dem Kasten und sind bereit für den nächsten Wechsel.

Bei dieser Übung gibt es eine vereinfachte Variation, die ohne Kasten ausgeführt werden kann. ► 5

2

Armübung Variation 1



Schrittfolge	Die Schülerinnen und Schüler…
Schritt 1	• befinden sich im Stützt. Die Beine befinden sich hierbei in gestreckter Haltung über dem Boden. Die Hüfte es ebenfalls gestreckt und geöffnet, sowie die Arme, die auf dem Kasten Stützen.
Schritt 2	• Arme und Hüfte werden nun gebeugt und zwei Achter gehalten.
Schritt 3	• drücken sich nun wieder in den gestreckten Stütz, indem die Arme wieder gestreckt werden.
Schritt 4	• Nun beginnt eine halbe Drehung um die eigene Körperlängsachse. Währenddessen wir der Partner abgeklatscht.
Schritt 5	• Die Verwringung der halben Drehung wird wieder aufgelöst und die SuS befinden sich wieder im gestreckten Stützt.

In dieser Übung können zwei weitere Schwierigkeitsstufen angewendet werden, sodass den SuS die Ausführung erleichtert werden kann. In Variation zwei, werden die Beine während der kompletten Ausführung angewinkelt. Somit wird das Körpergewicht auf Arme und Beine gleichmäßig verteilt. Variation drei beinhaltet die gleiche Position der Beine wie in Variation zwei. Zusätzlich bleiben die Arme während der gesamten Übung im Stütz gestreckt. ▶ 6

2

Rumpfübung Variation 1

Schrittfolge	Die Schülerinnen und Schüler…
Schritt 1	• befinden sich in der Grundposition. Hierbei stützen die Arme gestreckt und der Rumpf befindet sich in einer geraden Linie. Wichtig ist darauf zu achten, dass das Gesäß ebenfalls in dieser Linie integriert ist und weder zu hoch noch zu tief ist. Der Blick ist nach vorne unten gerichtet.
Schritt 2	• Ein Bein wird nun gebeugt unter den Bauch gezogen
Schritt 3	• Das Bein wird gewechselt und ebenfalls unter den Bauch gezogen, während sich das andere wieder in der Streckung befindet
Schritt 4	• Beide Beine werden gebeugt unter den Körper gezogen. Die SuS befinden sich nun in der Hocke.
Schritt 5	• Der Oberkörper wird aufgerichtet und ein Bein gestreckt, auf dem das Körpergewicht verteilt wird. Das andere Bein tippt lediglich mit der Fußspitze auf und ist leicht gebeugt. Die Hände befinden sich im Clap seitlich vorm Körper.
Schritt 6	• Das Körpergewicht wird nun auf das andere Bein verlagert, während das vorherige Standbein nun nach hinten gesetzt wird und ebenfalls nur mit der Fußspitze auf den Boden auftippt. Der Clap wird gelöst. Die Hand des auftippenden Beins wird in die Hüfte gestreckt, während der andere Arm gestreckt mit angezogener Hand nach vorne zeigt
Schritt 7	• gehen zurück in die Hocke und anschließend wieder in die Grundposition.

Eine vereinfachte Variante der Rumpfübung wäre Variation zwei. In dieser Variation halten die SuS lediglich den Stütz bis Schritt vier. ► 7

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Andreas Klett	Circuit-Training und Fitness-Gymnastik	Schorndorf	2008	Hofmann-Verlag
Birgit Hiebl	Circle around- Stationentraining für den Sportunterricht	Donauwörth	2007	Auer Verlag

Geschütze Begriffe

Original Begriffe	Ersatzbegriffe
Pike	Klappsprung
Cheers	Gesang und Tanz
Motions	tänzerische Elemente
Die oben genannten urheberrechtlich geschützten Begriffe wurden aufgrund von eingetragener Patentrechte durch freie alternative Begriffe ersetzt.	

Internet

URL
http://www.ccvd.de/index.php/meisterschaften/regelwerke

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	K. Ryshikov, S.Raßbach

Video

Nummer	Urheber
1-7	K. Ryshikov, S.Raßbach, S.Gerhardt

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	Zumba He Zumba Ha	Dj Mam´s

Neuvertonte Musik aus iMovie

Video	Musiktitel	Unterkategorie	Titel
1; 3-7	IMovie	Filmmusik	Neon

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
V02	KNSU-Musikstudio	Pop (Instrumental)	01/His Boy Elroy	Freestyle (Remix)

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
K. Ryshikov, S.Raßbach, S. Gerhardt/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz