



# EINFÜHRUNG IN DEN FITNESSTANZ



**Autoren:** Jonas Bähr, Johan Kobialka, Axel Plenker, Lisa Mangels, Janek Müller, Sina Rosenthal, Filoreta Muharemi



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Einstieg**
  - Merkmale des Fitnessstanzes
  - Aufwärmen
- **Hauptteil**
  - Demonstration der Tanzschritte
  - Erste Erarbeitungsphase
  - Zweite Erarbeitungsphase
- **Präsentation**
- **Dehnen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationskarte - Seitsprung (1)
  - Stationskarte - Ellenbogen-Knie-Kick (2)
  - Stationskarte - Überkreuzschritt (3)
  - Stationskarte - Streckschritt (4)
  - Präsentationsplan (5)
- **Videos**
  - Nachstellschritt (1)
  - V-Schritt (2)
  - Seitsprung (3)
  - Ellenbogen-Knie-Kick (4)
  - Überkreuzschritt (5)
  - Streckschritt (6)
  - Beispielchoreografie (7)
- **Quellenverzeichnis**

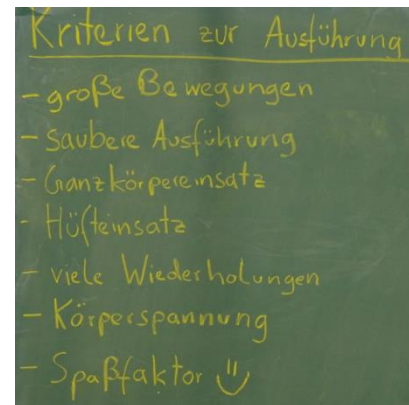
## Unterrichtsidee

Die hier ausgearbeitete Unterrichtsidee basiert auf dem *Tanz-Fitnessprogramm* des Tänzers und Choreographen *Beto Perez* und soll den Schülerinnen und Schülern (SuS) einen Einblick in den neomodischen und populären Fitnesstanz ermöglichen. In einer kurzen kognitiven Phase lernen die SuS wichtige Merkmale des Fitnesstanzes kennen. Das Aufwärmen verläuft nach dem Prinzip *Vormachen - Mitmachen*, damit die SuS eine Grundidee des Sportkonzeptes erhalten. Im Hauptteil sollen sich die SuS mithilfe von Stationskarten eigenständig Schritte aneignen. Die angeeigneten Schritte werden daraufhin in Gruppenarbeit an die Mitschüler und Mitschülerinnen weitergegeben, sodass die gesamte Gruppe am Ende ein Workout zur Musik präsentieren kann. Die Stunde endet mit einigen Dehnübungen zu ruhiger, latein-amerikanischer Musik.

## Einstieg

### Merkmale des Fitnesstanzes

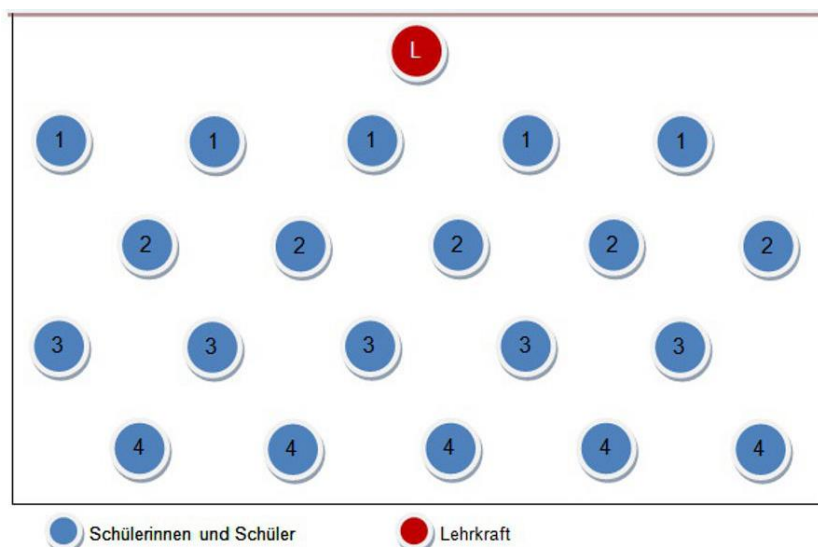
In einer kurzen kognitiven Phase, zu Beginn der Stunde, sollen Merkmale und Bewegungskriterien des Fitnesstanzes durch ein von der Lehrperson geleitetes Gespräch erarbeitet werden. Die Merkmale werden an der Tafel festgehalten, damit die SuS diese verinnerlichen und bei den folgenden Übungen berücksichtigen. Die Lehrperson sollte die SuS im Laufe der Stunde immer wieder auf die Merkmale hinweisen.



Tafelbild

### Aufwärmen zur Musik

Zu Beginn der Stunde sollen die SuS möglichst zügig in Bewegung kommen. Dies soll in Form eines kurzen Workouts erfolgen. Die SuS stellen sich *Block auf Lücke* auf:



Aufstellung zum Aufwärmen

Im Optimalfall ist der Sportraum mit einem Spiegel ausgestattet, was die Selbstkontrolle der SuS und Übersicht des Lehrers erleichtert.

Das Aufwärmen erfolgt nach dem Prinzip *Vormachen - Mitmachen*. Die Lehrperson präsentiert eine zuvor auf das Lied abgestimmte Choreografie, während die dahinterstehenden SuS die gezeigten Bewegungen nachmachen.

Sollten die SuS Probleme mit der Ausführung haben, kann erst die Beinbewegung isoliert ausgeführt werden, bevor die Arme hinzugenommen werden.



Durch die sich wiederholenden Sequenzen fällt es den SuS zunehmend leichter, sich die Schritte anzueignen. Die Dauer des Aufwärmens beschränkt sich auf die Länge des Liedes. Das Aufwärmen aktiviert das Herz-Kreislaufsystem.

## Hauptteil

### Demonstration der Tanzschritte

Zu Beginn des Hauptteils erlernen die SuS sechs Schritte, welche für die Gruppenpräsentation relevant sind.


Dazu stellt sich die Gruppe wieder Block auf Lücke mit dem Blick zur Lehrkraft auf, wobei die Lehrkraft, je nach Komplexität der Schritte, mit dem Rücken oder frontal zu den SuS steht.

Während die Lehrkraft jeden einzelnen Schritt zunächst sehr langsam in einzelnen Abschnitten demonstriert und verbal unterstützt, versuchen die SuS den Schritt nach- und mitzumachen. Die Lehrkraft zählt die Takte laut mit, um den Einstieg in den fremden Schritt zu vereinfachen. Das Zähltempo wird dabei nach und nach erhöht, bis eine flüssige Bewegungsabfolge entsteht.

Schwächere SuS, die mit dem Erlernen des Schritts Schwierigkeiten haben, sollen sich zunächst nur auf die Beinbewegung konzentrieren und im späteren Verlauf die Arme hinzunehmen.

Die Lehrkraft beginnt mit dem **Nachstellschritt**.  1

Mit dem Nachstellschritt können die SuS im Takt eine große Strecke möglichst schnell zurücklegen, wodurch die Aufstellung während der Präsentation verändert werden kann.

Als nächstes lernen die SuS den **V-Schritt**.  2

Der V-Schritt kann sowohl auf der Stelle als auch in der leichten Vorwärtsbewegung genutzt werden.

Im Anschluss an die Einführung der Schritte werden diese gemeinsam zur Musik geübt. Der Einfachheit halber sollte ein Lied mit gleichbleibendem Rhythmus gewählt werden, sodass die Schritte beliebig oft wiederholt werden können.

### Erste Erarbeitungsphase ▶ 3-6 ▶ 3-6

Die SuS werden im Anschluss in vier Gruppen aufgeteilt. Sie erhalten den Arbeitsauftrag, die Bewegung eines zugeteilten Schrittes mithilfe der gegebenen Arbeitsmaterialien zu erarbeiten. Die Schritte Seitensprung, Ellenbogen-Knie-Kick, Überkreuzschritt und Streckschritt werden hierbei den Gruppen durch die Lehrkraft zugewiesen. Anschließend stellen die Gruppen ihre erarbeiteten Schritte vor. Die Gruppen bringen nun den restlichen Gruppen ihre erarbeiteten Schritte bei.

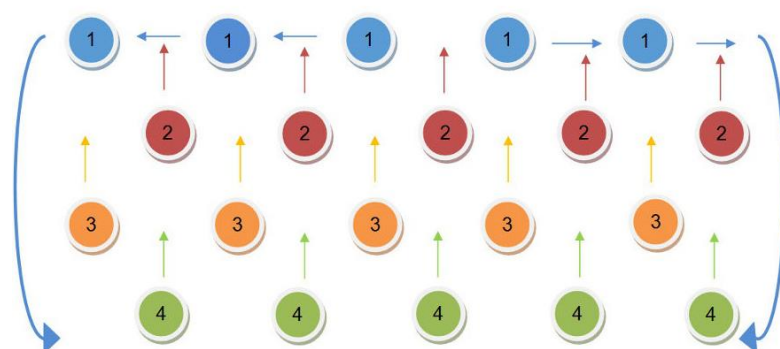
### Zweite Erarbeitungsphase ▶ 7

Nachdem die erste Gruppenphase beendet ist, bilden sich aus jeder Gruppe neue *Expertengruppen*, sodass sich nun in jeder Gruppe eine Person aus jeweils einer der vorherigen Gruppe befindet. In diesen *Expertengruppen* werden nochmals alle Schritte wiederholt und eine eigene Choreografie erstellt. Hierbei können die Gruppen eigenständig entscheiden, welche der gelernten Schritte sie in ihrer Choreografie verwenden. Die Choreografie sollte zwei bis drei Tanzschritte enthalten.

Sowohl für die Einführung der Tanzschritte zu Beginn der Stunde als auch während der gesamten Gruppenphase läuft ein einheitliches Lied mit gleichbleibendem Rhythmus. Somit können die Schritte bei der Präsentation beliebig kombiniert werden. Für die Schule ist dabei besonders von Vorteil, dass alle Gruppen in einem Raum üben können.

## Präsentation

Die Präsentation verläuft nach dem Prinzip *Vormachen- Mitmachen*. Dazu stellen sich die SuS wie folgt auf:



Aufstellung zur Präsentation

*Gruppe 1* beginnt mit der Präsentation ihrer Choreografie. Während der ersten Gruppenphase sollte jede Gruppe einen Vortänzer bestimmen, der die Wiederholungen der Schritte laut mitzählt, um Missverständnisse zu vermeiden. Die restlichen Gruppen tanzen bei der Choreografie der Gruppe 1 mit. Nach der

Ausführung der Choreografie begeben sich die Tänzer der Gruppe 1 mithilfe von Nachstellschritten außen an der Gruppe vorbei, hinter die letzte Reihe. *Gruppe 2,3 und 4* bewegen sich derweilen mittels des V-Schritts nach vorn, bis Gruppe 2 vorn steht. Der V-Schritt wird 8-mal wiederholt, bis alle auf ihrer neuen Position stehen und *Gruppe 2* mit dem Vortanzen beginnt. Dies wird so lange wiederholt, bis alle Gruppen ihre Choreografie vorgeführt haben.



## Dehnen

Zum Abschluss der Stunde demonstriert die Lehrkraft einige Dehnübungen, die die SuS mitmachen, um ihre beanspruchten Muskeln zu entspannen. Damit der Körper nach der Anstrengung zur Ruhe kommt, wird das Dehnen von ruhiger Musik begleitet.



## Verlaufsplan

**Grobziel:** Die Schülerinnen und Schüler lernen einfache Fitnessschritte und sind in der Lage eine Choreografie zu entwickeln und diese zu präsentieren.

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Didaktisch-methodische Erläuterung	Organisation/ Medien
<b>Einstieg</b> (1 Min.)			<b>Lehrervortrag</b> Vorstellen und Erläutern des Themas	Halbkreis
<b>Kognitive Phase</b> (5 Min.)		Schülerinnen und Schüler lernen Merkmale des Fitnessstanzes kennen	<b>Unterrichtsgespräch</b> Sammeln und Festhalten wichtiger Details zur Ausführung der Fitnessschritte - Körperspannung - Ganzkörperbewegungen - hohe Wiederholungszahl - einfache Schritte - saubere Ausführung - Hüfte einsetzen - große Bewegungen	Halbkreis, Tafel
<b>Gemeinsames Aufwärmen</b> (5 Min.)	Rhythmische Aufwämbewegungen zur Musik	Die SuS können die demonstrierten Bewegungen in Grobform zum Rhythmus der Musik nachmachen.	<b>Vormachen - Mitmachen</b> L demonstriert Fitnessschritte, SuS machen nach	Aufstellung: Block auf Lücke, in Richtung Lehrkraft, Musikanlage, Musik: Edalam - Dale Fuego
<b>Einweisung</b> (10 Min.)	Erlernen von Fitnessschritten  Ausführen von Fitnessschritten zur Musik	Die SuS lernen zwei Fitnessschritte.  Die SuS können die Schritte zum Rhythmus der Musik ausführen.	<b>Demonstration und Erläuterung</b> von 2 Fitnessschritten ohne Musik  Gemeinsames Üben zur Musik	Aufstellung: Block auf Lücke in Richtung Lehrkraft, Musikanlage, Musik: Daddy Yankee - Limbo

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Didaktisch-methodische Erläuterung	Organisation/ Medien
<b>1. Erarbeitungsphase (10 Min.)</b>	Lernen neuer Fitnessschritte	Die SuS können die Schritte selbstständig erlernen und den anderen SuS beibringen.	<b>Anweisung</b> „Findet euch in 4er-Gruppen zusammen und erlernt die auf eurem Arbeitsblatt beschriebenen Fitnessschritte. Achtet auf die gesammelten Kriterien.“	Gruppenarbeit 4 Gruppen, Aufteilung zu den 4 Raumecken, Arbeitsblätter zu den Schritten und Präsentationsplan, Musikanlage, Musik: Daddy Y Yankee - Limbo
<b>2. Erarbeitungsphase (10 Min.)</b>	Eigene Choreografie erstellen	Die SuS können aus den gelernten Schritten eine Choreografie erstellen.	<b>Anweisung</b> „Geht nun in Expertengruppen zusammen und erstellt eine eigene Choreografie aus zwei bis drei Schritten. In jeder Gruppe befindet sich nun eine Person aus jeder der vorherigen Gruppe.“	Expertengruppen 4 Gruppen, Aufteilung zu den 4 Raumecken, Musikanlage, Musik: Daddy Y Yankee - Limbo
<b>Präsentation (5 Min.)</b>	Gemeinsame Präsentation	Die SuS können ihre Schritte zur Musik präsentieren.	<b>Vormachen – Mitmachen</b> Gruppe 1 beginnt mit der Präsentation ihrer Choreografie. Danach rückt Gruppe 2 nach vorne, Gruppe 1 rückt rechts und links am Block vorbei in die letzte Reihe. Bis die neue Formation steht, wird der Grundschrift ausgeführt. Gruppe 2 beginnt mit dem Vortanzen.	Aufstellung Block auf Lücke in Richtung Spiegel, Musikanlage, Musik: Daddy Y Yankee - Limbo
<b>Dehnen (2 Min.)</b>	Abschließende Dehnübungen zur Musik		<b>Vormachen – Mitmachen</b> L demonstriert Dehnübungen, SuS machen mit.	Musikanlage Musik: Corazoncito Bonito - Bachata





1

## Stationskarte - Seitsprung

Ablauf mit Bildern					Infos
					<p><b>Ausgangsposition</b></p> <p><b>1 Rechtes Bein nach außen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechtes Bein nach rechts strecken</li> <li>- rechten Arm nach vorne strecken</li> </ul> <p><b>2 Stehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechtes Bein schließt zum linken</li> <li>- rechter Arm in die Hüfte</li> </ul> <p><b>3 Linkes Bein nach außen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein nach links strecken</li> <li>- linken Arm nach vorne strecken</li> </ul> <p><b>4 Stehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein schließt zum rechten</li> <li>- linker Arm in die Hüfte</li> </ul>
5,6,7,8	1	2	3	4	


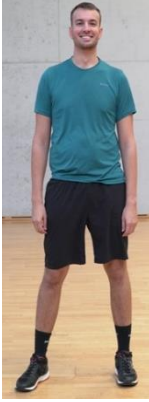





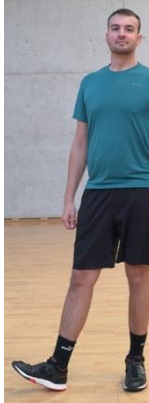



## Stationskarte - Ellenbogen-Knie-Kick

Ablauf mit Bildern					Infos
					<p><b>Ausgangsposition</b></p> <p><b>1 Rechtes Knie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechtes Knie in 45°-Winkel heben</li> <li>- linker Ellenbogen zum Knie</li> </ul> <p><b>2 Stehen</b></p> <p><b>3 Linkes Knie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Knie in 45°-Winkel heben</li> <li>- rechter Ellenbogen zum Knie</li> </ul> <p><b>4 Stehen</b></p>
5,6,7,8	1	2	3	4	



## Stationskarte - Überkreuzschritt

Ablauf mit Bildern	Infos
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>5,6,7,8</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>7</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>8</p> </div> </div>	<p><b>Ausgangsposition</b></p> <p><b>1 Rechtes Bein öffnet</b></p> <p><b>2 Linkes Bein kreuzt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein hinter rechtes Bein setzen</li> </ul> <p><b>3 Wechselsprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linke Ferse im Sprung aufsetzen</li> </ul> <p><b>4 Linkes Knie anwinkeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie im 90°-Winkel</li> <li>- klatschen</li> </ul> <p><b>5 Linkes Bein absetzen</b></p> <p><b>6 Rechtes Bein kreuzt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechtes Bein hinter linkes Bein setzen</li> </ul> <p><b>7 Wechselsprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechte Ferse im Sprung aufsetzen</li> </ul> <p><b>8 Rechtes Knie anwinkeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie im 90°-Winkel</li> <li>- klatschen</li> </ul> <p><b>9 Rechtes Bein absetzen</b></p>



4

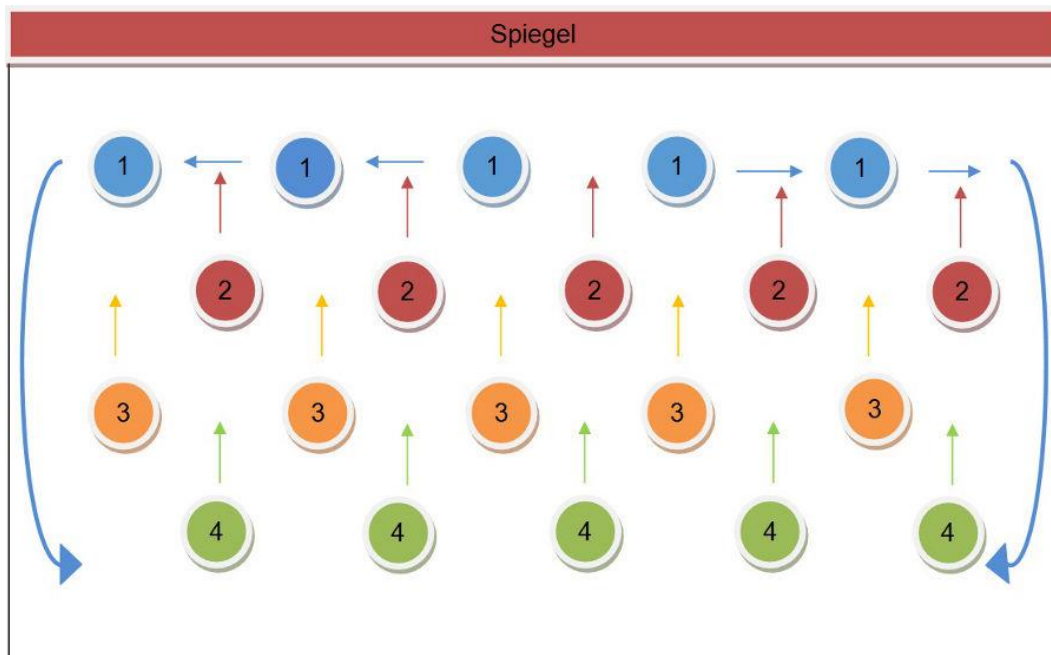
## Stationskarte - Streckschritt

Ablauf mit Bildern					Infos
					<p><b>Ausgangsposition</b></p> <p><b>1 Linkes Bein kreuzt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein hinter rechtes Bein</li> <li>- rechten Arm nach oben strecken</li> </ul> <p><b>2 Stehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein zurücksetzen</li> </ul> <p><b>3 Rechtes Bein kreuzt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechtes Bein hinter linkes Bein</li> <li>- linken Arm nach oben strecken</li> </ul> <p><b>4 Stehen</b></p>
5,6,7,8	1	2	3	4	



## Präsentationsplan

### Aufstellung



### Die Präsentation verläuft nach dem Prinzip

#### *Vormachen- Mitmachen*

**Gruppe 1 beginnt** mit der Präsentation ihrer Choreografie. Der Vortänzer der jeweiligen Gruppe zählt die Wiederholungen laut mit.

Nun begeben sich die Tänzer der Gruppe 1 mithilfe von *Nachstellhüpfern* außen an der Gruppe vorbei, hinter die letzte Reihe.

**Gruppe 2,3 und 4 bewegen sich mittels V-Schritt nach vorn, bis Gruppe 2 vorn steht.**

Der V-Schritt wird 8-mal wiederholt, bis alle auf ihrer neuen Position stehen.

**Gruppe 2 beginnt mit dem Vortanzen.**

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Beto Perez	Zumba- Das Dance Workout	München	2011	Riva Verlag

### Abbildung / Foto

Nummer/URL	Urheber
Alle Abbildungen und Fotos	Lisa Mangels, Jonas Bähr, Johan Kobialka, Axel Plenker

### Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Dale Fuego	Edalam	Just Winner
Limbo	Daddy Yankee	EMI (Universal Music)
Bachata	Corazoncito Bonito	Urban Latin Records

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Titel
7	KNSU- Musikstudio	Pop (Vocal)	5/Fly away

### Video

Nummer	Urheber
1-7	Filoreta Muharemi, Janek Müller, Sina Rosenthal, Lisa Johan, Jonas Weber, Theodor Sauerwein

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jonas Bähr, Johan Kobialka, Axel Plenker, Lisa Mangels, Janek Müller, Sina Rosenthal, Filoreta Muharemi/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz