FITNESSTANZ

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Tobias Lommer, Niels Ganske, Nastasja Müller, Maria Rossati, Malin Biniossek

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Warum Fitnesstanz (in der Schule)?**
- **Die Unterrichtsstunde**
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Warm - Up (1)
  - Endpräsentation (2)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Unser Fitnesstanz ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, bei dem es weniger auf das Zählen von Takten, sondern vielmehr auf die Bewegung von „innen heraus“ ankommt. Beim Fitnesstanz gibt es keine Fehler: der Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Tanzen stehen im Vordergrund. Hier geht es nicht um die korrekte und genaue Ausführung der einzelnen Schritte, beispielsweise in welche Richtung man sich dreht oder welcher Fuß zuerst gesetzt wird, sondern darum, direkt in den Tanz einzusteigen und mitzumachen. Die hohen Wiederholungszahlen des Fitnesstanzes machen das möglich. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) tanzen zum Fluss der Musik, sodass die Bewegungsintensität je nach Tanzstil und Rhythmus im Verlauf der Trainingsstunde variiert. In unserer Trainingsstunde rufen wir eine partyähnliche Atmosphäre mit hoher Motivation und positiver Stimmung bei den SuS hervor. Ganz wichtig sind Spaß und Freude, sodass das Training nicht als ein solches empfunden wird.

Warum Fitnesstanz (in der Schule)?

Die SuS lernen sich rhythmisch zu populärer, lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Sie sammeln dadurch viele neue Bewegungserfahrungen und -eindrücke, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken. Aufgrund der ständig wechselnden Dynamik und Geschwindigkeit kann man hier von einem Intervalltraining sprechen, welches zu einer Verbesserung der Ausdauerfähigkeit führt. Die SuS schwitzen, verbrennen Kalorien und verbessern ihre Ausdauer des Herzens. Der Fitnesstanz fördert nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Kraft der SuS. Durch vielfältige Kreuzschritte sowie Beugungen und Drehungen in alle möglichen Richtungen werden viele Muskelgruppen, vor allem aber der Rumpf gekräftigt.

Ein regelmäßiges Training schult aufgrund der ganzkörperlichen Bewegungen die koordinativen Fähigkeiten und das Körpergefühl, welche wichtige Grundlagen für den Sportunterricht darstellen[1]. Der Fitnesstanz hat jedoch nicht nur einen positiven Effekt auf den Körper, auch die Psyche wird gestärkt. Das gemeinsame Tanzen schafft ein „Wir- Gefühl“ für jeden einzelnen und schult somit sozial-affektive Kompetenzen. Außerdem werden nicht nur Stärken werden hervorgehoben, sondern auch Ängste

1 vgl. Perez Beto 2011, 20-33

BY-SA

wie beispielsweise das Ausführen unbekannter Bewegungen werden überwunden und das Selbstbewusstsein der SuS somit gestärkt. Selbst die männlichen Schüler, aber auch die etwas zurückhaltenden Schülerinnen müssen keine Angst vor Blamagen aufgrund schlechter Tanzkünste haben. Die Tanzschritte sind relativ einfach gehalten und wie bereits erwähnt, kommt es hier nicht auf die Genauigkeit der Ausführung an. Die Schüler bleiben in Bewegung und haben vor allem Spaß daran.
Der Fitnesstanz kann dem Bereich Gymnastik und Tanz im Lehrplan der Sek. I Sport in Rheinland-Pfalz zugeordnet werden, der vor allem für die Körperbildung, die rhythmische Bewegungsfähigkeit und die Bewegungsgestaltung zuständig ist. Die Körperbildung beinhaltet sowohl die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur, sowie die Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Erfahrung von Spannung und Entspannung sind ebenso großer Bestandteil der Körperbildung.

Die Unterrichtsstunde

Zum *Einstieg* des Fitnesstanz-Trainings erfolgt ein Warm-Up, das von schneller Musik begleitet wird und die SuS zur Bewegung animiert. ▶ 1
Die Lehrperson (LP) fungiert als Trainer oder als „Instructor“ und handelt nach dem Motto: „alle in Bewegung bringen und halten!“. Neben der Ausführung der Choreographie besteht die Hauptaufgabe darin, die beim Zumba partyähnliche Atmosphäre aufrechtzuerhalten. Es muss daher auf die richtige Einstellung, sowie auf die Mimik und Gestik der Lehrperson geachtet werden, da nicht nur die Tanzschritte, sondern ebenso die Stimmung auf die Schüler übertragen wird. Nach der Begrüßung und der Anweisung durch die LP („Tanzt die Schritte mit, die ich vormache. Wenn ihr mal nicht mitkommt, bleibt trotzdem in Bewegung und habt Spaß").

BY-SA

Die SuS stellen sich im Block auf Lücke auf, so dass jeder die LP sehen kann. Dieser Einstieg dient nicht nur der thematischen Sensibilisierung, sondern auch zur tänzerischen Erwärmung der SuS. In der nachfolgenden *kognitiven Phase* äußern sich die SuS bezüglich des Zusammenhangs von Bewegung und Spaß. Im Unterrichtsgespräch (UG) werden die zuvor getanzten Bewegungsformen des Warm-Ups an der Tafel gesammelt und erneut von der LP demonstriert. Als „Basic-Steps“ werden die Begriffe marschieren, federn, hüpfen, gehen sowie V-Step und Cha Cha Cha festgehalten. Als Armbewegungen werden Faust, klatschen und winken angeschrieben.

Im *Planungsgespräch* erklärt die LP die folgende Gruppenarbeit, in der die SuS innerhalb von 15 Minuten eine eigene Choreographie auf das Lied „Let’s get loud“ erstellen, das am Ende gemeinsam präsentiert wird.

Dazu werden die SuS in die Gruppen Strophe/Bridge, Refrain, C-Part eingeteilt, die dann ihre Choreographie für den jeweiligen Abschnitt im Lied erarbeiten. Um klarzustellen, welche Gruppe welchen Liedabschnitt „bearbeitet“ wird der Song einmal vorgespielt mit dem Arbeitsauftrag, die wechselnden Liedabschnitte durch Heben des Arms zu kennzeichnen.

CC BY-SA

Nachdem die Gruppen eingeteilt wurden und sich jeweils zwei der an der Tafel stehenden Basic-Steps als Grundlage für ihre Choreographie ausgesucht haben, beginnt die *Gruppenarbeit*. Die Gruppen verteilen sich in drei Ecken der Halle, währenddessen läuft das Lied in Dauerschleife, damit die Gruppen die Dauer ihres Abschnitts und den Rhythmus hören.

Die Ergebnisse werden anschließend präsentiert, indem sich die Gruppen in ihrem Teil der Halle mit Blick zu den anderen Gruppen aufstellen, sodass sich ein Dreieck bildet. Die Gruppen tanzen immer ihren Abschnitt des Liedes vor, während diejenigen, die gerade nicht an der Reihe sind, stehen bleiben und mitklatschen können. Auf diese Weise präsentiert jede Gruppe die eigene Choreographie und lernt auch die der anderen kennen. ►2

In der *Sicherungsphase* tanzen alle SuS die gesamte Choreographie. Dazu verteilen sie sich so, dass die Gruppen gemischt im Raum auf Lücke stehen und jeweils ein Vortänzer aus jeder Gruppe vorne steht. Die Choreographien aller Gruppen werden jetzt zusammenhängend getanzt, indem die Vortänzer ihre Gruppen-choreographie vormachen und die übrigen SuS diese mitttanzen.
Die SuS sind nun selbst dafür verantwortlich, die Partystimmung auf ihre Mitschüler zu übertragen. Die LP kann hierbei jedoch unterstützen.

Um die Fitnesstanz Stunde, wie eine gängige Tanzstunde rund abzuschließen, endet die Stunde mit einer Cool-down Phase. Dazu stehen die SuS erneut in einer Blockaufstellung auf Lücke. Die Lehrperson macht die Bewegungen vor und die SuS machen diese nach. Besonders wichtig ist bei der Cool-down Phase, das Herz-Kreislaufsystem herunter zu fahren. Dazu wird lange und tief ein- und ausgeatmet. Zusätzlich wird die Muskulatur in dieser Phase gedehnt.

In der *Reflexionsphase* erörtern die SuS die Vorteile der Methode „Vormachen-Mitmachen“ für Fitnesstraining. Außerdem arbeiten sie die Unterschiede zwischen dem Fitnesstanz der heutigen Stunde und einer klassischen Tanzchoreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik.

CC BY-SA

Stundenverlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erkennen Grundschritte des Fitnesstanzes.
Die Sus können aus den Grundschritten eine eigene Fitness - Choreografie erstellen.

Phase/Zeit	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Einstieg **3 min**	Die LP leitet ein Warm-Up an um die SuS für das Thema Fitnesstanz zu sensibilisieren. Motivation: partyähnliche Stimmung durch Mimik und Gestik der LP. LP: *"Tanzt die Schritte nach, die vorgebeben werden. Wenn ihr nicht mitkommt, bleibt trotzdem in Bewegung und habt Spaß*."	• Blockaufstellung auf Lücke • Track 1 (Sube Sube, Rebel feat. Liana Veda)
Kognitive Phase **5 min**	Im UG werden die zuvor getanzten Grundschritte an der Tafel gesammelt und von der LP demonstriert - marschieren, federn, hüpfen, gehen - V-Step, Cha Cha, Mambo - Arme: Faust, Klatschen, Wischen	• Sitzkreis vor der Tafel • Tafel
Planungsgespräch **5 min**	Planungsgespräch: "*Eure Lieblingsschritte könnt ihr jetzt nochmal intensiv üben. Ihr habt 15 Minuten Zeit, eine eigene Choreographie zu erstellen. Dazu teile ich euch in drei Gruppen ein."* Einteilung der Gruppen: 1. Strophe, 2. Strophe, 3. Refrain *"Die Choreografie wird am Ende gemeinsam präsentiert. Jede Gruppe soll zwei der gesammelten Grundschritte in die Choreografie einbauen."* *"Aber lasst uns zunächst in das Lied reinhören und gucken, ob ihr wisst, wann eure Gruppe tanzen muss. Zeigt auf, wenn euer Teil des Liedes gespielt wird."* Verteilung der Gruppen in den Hallenecken	• Sitzkreis vor der Tafel • Einteilung in drei Gruppen • Track 2 (Let's get loud, Jennifer Lopez) • Gruppen in drei Ecken des Raumes schicken
Erarbeitung **15 min**	SuS erarbeiten für ihren Teil des Liedes eine Schrittfolge und verinnerlichen diese. LP gibt Hilfestellung.	• Track 2 in Dauerschleife

CC BY-SA

Phase/Zeit	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Präsentation **3 min**	Die Gruppen präsentieren nacheinander ihren Teil der Choreografie.	• Gruppen in drei Ecken • Track 2
Sicherungsphase **6 min**	Ein Vortänzer kommt aus jeder Gruppe nach vorne. Die SuS verteilen sich so, dass die Gruppen gemischt im Raum auf Lücke stehen. Die gesamte Choreographie wird zusammenhängend von jedem SuS getanzt.	• Blockaufstellung auf Lücke • Vortänzer vor der Gruppe • Track 2
Cool-down **3 min**	LP: "*Nachdem wir alle ordentlich ins Schwitzen gekommen sind, wollen wir die Fitness-Tanzstunde mit einem Cool-down abschließen.* *Macht die Bewegungen nach. Achtet besonders auf eure Atmung*."	• Blockaufstellung auf Lücke • Lehrperson vor der Gruppe • Track 3
Reflexion **5 miin**	SuS erörtern die Vor- und Nachteile der Methode "Vormachen-Mitmachen! Für Fitnesstraining. SuS erarbeiten Unterschiede zwischen dem Fitnesstanz und einer klassischen Tanzchoreografie.	• Sitzkreis

BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Perez, B.	Zumba. Das Dance-Workout	München	2011	Riva

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Tobias Lommer, Niels Ganske, Nastasja Müller, Maria Rossati

Video

Nummer	Urheber
1-2	Tobias Lommer, Niels Ganske, Nastasja Müller, Maria Rossati

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	Sube Sube	Rebel feat. Liana Veda	True Rebel Prod.
2	Let's get loud	Jennifer Lopez	Rundel GmbH
3	Just the way you are	Bruno Mars	

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop instrumental	3/ kein Interpret	Lifting me higher
2	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	32/ Ani	Teryaiu Tebya

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Tobias Lommer, Niels Ganske, Nastasja Müller, Maria Rossati, Malin Biniossek / Lehramtsstudie-rende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz