GUT GELAUNT INS HANTELTRAINING

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

Autoren: Daniela Dahm, Tim Binnes, Sebastian Hausen

Übersicht

- **Einführung in das Thema**
  - Rhythmische Bewegungen mit kleinen Hanteln
  - Was ist wichtig?
- **Bewegungsbeschreibung**
  - Griffhaltung der Hanteln
  - Bewegen in allen Ebenen
  - Bewegungsmerkmale der Arme
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Rhythmisches Tanzen mit Hanteln (1)
  - Präsentationsablauf (2)
- **Videos**
  - Rhythmisches Vorstellen (1)
  - Armbewegungen zur Musik (2)
  - Rhythmisches Tanzen zur Musik (3)
  - Gruppenarbeit (4)
  - Präsentation der Choreografie (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung in das Thema

Rhythmische Bewegungen mit kleinen Hanteln

Die Kunst, die Beine im Rhythmus der Musik zu Bewegen und gleichzeitig Armbewegungen gegen den Widerstand (das Gewicht der Hanteln) in die verschiedensten Richtungen auszuführen, gilt es zu bewältigen. Hierzu gehört ein hohes Maß an Takt- und Bewegungsgefühl. Neben Seitwärts-, Vorwärts- und Rückwärtsschritten kommen unter anderem auch Drehungen und Überkreuzschritte als tänzerische Elemente vor, die es gilt mit vielseitigen Armbewegungen zu kombinieren. Durch flüssiges verbinden dieser Bewegungen kommt eine anspruchsvolle Choreografie zustande.

Was ist wichtig?

- Bewegungen müssen mit dem Takt übereinstimmen
- Eine saubere und flüssige Ausführung der Bewegung ist von großer Bedeutung
- Arm- und Beinbewegungen kombinieren
- Vielfältige Armbewegungen über Kopf, vor dem Körper, hinter dem Rücken oder diagonale Armbewegungen mit den Hanteln sind möglich
- dynamische Tanzbewegung
- flüssiges Zusammenspiel von Armen und Beinen

Bewegungsbeschreibung

Griffhaltung der Hantel

Die Hantel ist mit der Hand fest zu umschließen. Die Verbindungsstange der Gewichte dient als Griff, die Hantel sicher in der Hand zu halten.

CC BY-SA

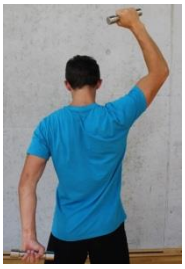
Bewegen in allen Ebenen

Um eine möglichst vielfältige Bewegung zu erzeugen, ist es wichtig, dass der Tänzer sich in allen Ebenen befindet. Das heißt, die Armbewegungen sollten sowohl Überkopf, als auch vor und hinter dem Körper sowie knapp über dem Boden erfolgen. Auch die Beinarbeit und der Einsatz des Oberkörpers sollten passend zur Musik in allen Ebenen stattfinden. Das heißt nicht nur Marschieren, sondern auch hüpfen, lang gezogene Schritte mit tiefer Körperhaltung oder andere Bewegungsformen sollten ausgeführt werden. Durch die Vielseitigkeit der Bewegungen entsteht ein ansprechender Tanz, der leicht auszuführen ist, aber dennoch an Komplexität nicht zu unterschätzen ist.

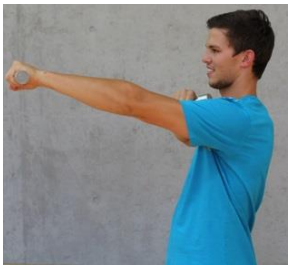
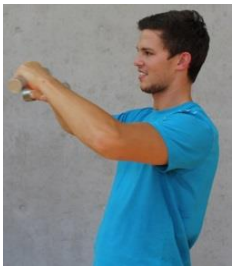
Bewegungsmerkmale der Arme

Bei den Armbewegungen ist darauf zu achten, dass der Arm bei jeder Streckung nahezu komplett gerade ist. Wichtig ist auch, dass die Bewegung flüssig und vollständig ausgeführt wird.

Überkopf



Vor dem Körper

BY-SA

Diagonal rechts und links

Gestreckt unten

Hinter dem Rücken diagonal

Hinter dem Kopf

Senkrecht und waagerecht am Körper

BY-SA

Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Methodischer Aufbau	Organisation / Material
Einstieg		SuS erkennen das Unterrichtsthema.	**Demonstration** Lehrperson (L) stellt sich "rhythmisch" vor, indem sie sich durch den Raum bewegt und einen Rhythmus mit den Hanteln spielt. Dazu singt sie ihren Namen.	- Hanteln
	Freies Bewegen in der Halle und rhythmisches Klopfen mit den Hanteln.	SuS begrüßen sich und entwickeln ein Gefühl für die Hanteln.	Durch rhythmisches Übergeben des Wortrechts stellen SuS ihre Namen in unterschiedlichen Rhythmen vor. Wichtig: Blickkontakt beim Antworten, Bewegen in allen Ebenen.	- Hanteln ▶ 1
Aufwärmen	Freies tänzerisches Bewegen in der Halle mit beliebigem Einsatz der Hanteln.	Die SuS können sich mit den Hanteln im Takt der Musik bewegen.	Abspielen von acht Musikstücken mit unterschiedlichen Rhythmen.	- Hanteln - Musik ▶ 2
Hauptphase	Armbewegungen: - über Kopf - vor dem Körper - diagonal rechts und links - Gestreckt unten - Hinter dem Rücken diagonal - Hinter dem Kopf - Senkrecht und waagerecht am Körper	Die SuS lernen verschiedene Armübungen mit den Hanteln.	**Vormachen-Nachmachen** Die Lehrpersonen demonstrieren Armübungen mit den Hanteln, die von den SuS nachgemacht werden.	- Hanteln

BY-SA

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Methodischer Aufbau	Organisation/ Material
Anwendungs-phase	Bewegung über die Tanzfläche ohne dabei mit den Hanteln Geräusche zu machen	SuS wenden bisher Erlerntes an und tanzen mit den Hanteln passend zur Musik.	**Aufgabe** *"Bewegt euch mit den Hanteln zu der Musik. Baut die Übungen ein, die ihr eben gelernt habt. Bewegt euch tänzerisch in allen Ebenen."*	- Hanteln - Musik ▶ **3**
Erarbeitungs-phase	Erarbeiten einer Choreographie in Gruppenarbeit	Die SuS können erlernte Inhalte in einer Choreographie umsetzten.	**Aufgabe** *"Findet euch in drei Gruppen zusammen und erstellt eine eigene Choreografie. Jeweils zwei SuS spielen einen Rhythmus mit den Hanteln, die anderen SuS tanzen dazu. Baut rhythmische Wechsel ein, sodass jeder einmal tanzt und den Rhythmus schlägt. Überlegt euch eine Abschlusspose."*	- Hanteln - Gruppenarbeit ▶ **4** ▶ **1-2**
Präsentation	Gesamtpräsentation aller Gruppen.	Die SuS können ihre Choreographie präsentieren.	SuS präsentieren mit dem vorher Besprochenen Ablauf ihre Choreografie und frieren das Abschlussbild ein.	- Hanteln ▶ **5**
Reflexion		Die SuS reflektieren den Inhalt der Stunde.	**Lehrer-Schüler-Gespräch** *"Was ist euch im Umgang mit den Hantel leicht / schwer gefallen?* *Mit welchen Bewegungen lassen sich die Hantelübungen gut/ nicht gut verbinden?"*	-Sitzkreis

BY-SA

Rhythmisches Tanzen mit Hantel 1

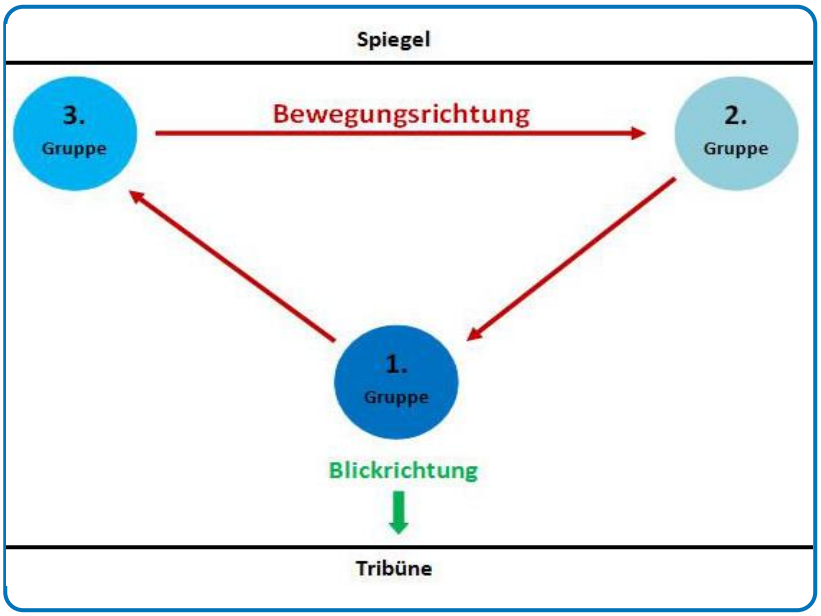
Erarbeitet eine Choreographie mit den Hanteln.

Nutzt alle Ebenen.

Kombiniert Arm- und Beinbewegungen vielfältig.

Zeigt, dass ihr zusammen tanzt.

Präsentationsablauf 2



1. **Die Gruppen stellen sich in einem Dreieck auf.**

2. **Gruppe 1 beginnt mit der Präsentation ihrer Choreographie.**

3. **Danach rotieren die Gruppen. Sie bewegen sich im Übergang nach eigenem Klopf- Rhythmus mit den Hanteln.**

4. **Gruppe 2 beginnt mit der Präsentation usw.**

5. **Formation zur Endpräsentation.**

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Fotos	Luise Czanaky, Daniela Dahm, Sebastian Hausen, Tim Binnes

Video

Nummer	Urheber
1-5	Luise Czanaky, Daniela Dahm, Sebastian Hausen, Tim Binnes

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
2	Ma Cherie	DJ Antoine	Energy Production
3	I love it	Icona Pop	Big Beat, Atlantic

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU-Musikstudio	Pop Instrumental	04 Mixro	CCMixter
3	KNSU-Musikstudio	Pop Instrumental	07	Get 20 on get 20 down

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Daniela Dahm, Sebastian Hausen, Luise Czanaky, Tim Binnes/ Lehr-amtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz