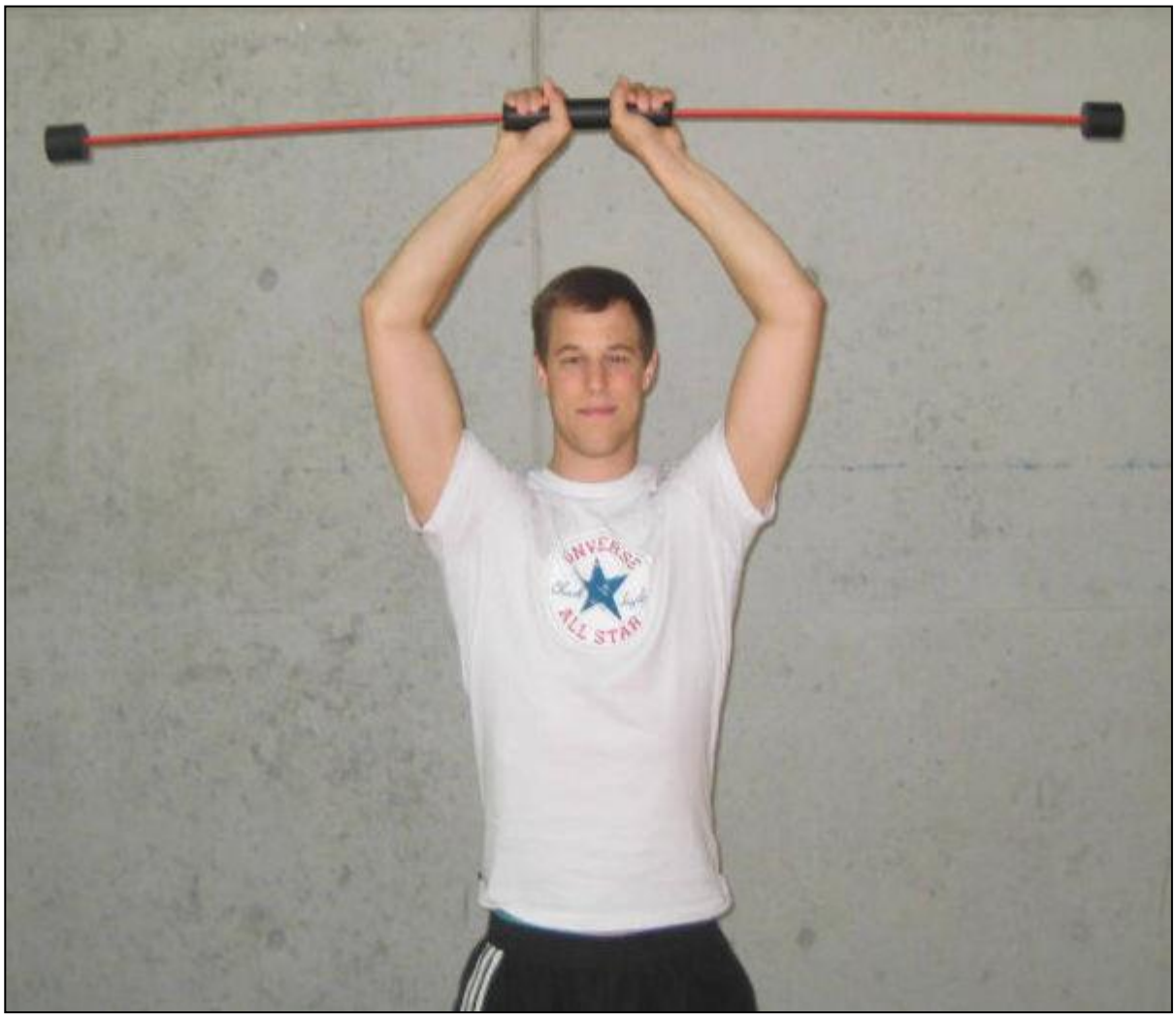
KRÄFTIGUNG UND TANZ MIT DEM SCHWUNGSTAB



UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Michael Böhmer, Hans Martin Jakobs, Christian Dietz, Sebastian Maes

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Kräftigungsübungen mit dem Schwungstab**
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Choreographie Gruppe 1 und 2 (1)
  - Choreographie Gruppe 3 und 4 (2)
- **Quellenverzeichnis**

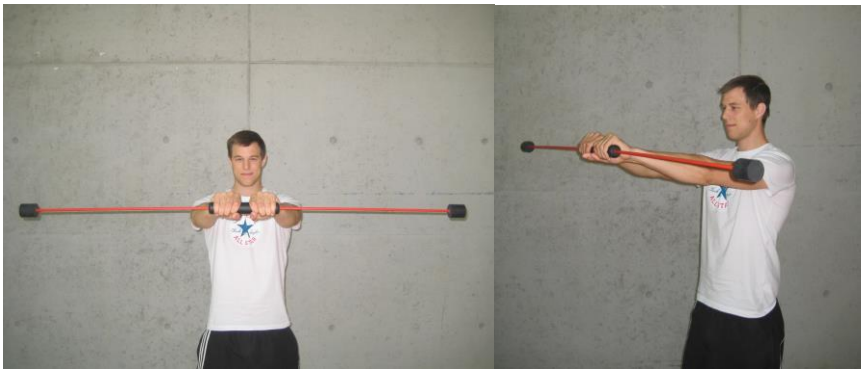
Unterrichtsidee

Der Schwungstab ist ein Trainingsgerät, welches die *Tiefenmuskulatur* anregt und kräftigt. In der Unterrichtsplanung werden die folgenden Kräftigungsübungen mit tänzerischen Elementen verbunden. Der Schwungstab wird als Gerät entfremdet. Dabei sind der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zu Beginn der Stunde werden fünf Kräftigungsübungen demonstriert und gemeinsam durchgeführt. Es werden alle Übungen von Anfang an im Takt der Musik ausgeführt. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Ziel ist es, eine *Choreographie aus Kräftigungsübungen und tänzerischen Elementen* zu entwickeln und zu präsentieren. ▶ **1-2**

Abb. 1: Tanz mit dem Schwungstab

Kräftigungsübungen mit dem Schwungstab

Übung 1
Breiter Rückenmuskel/ Brust

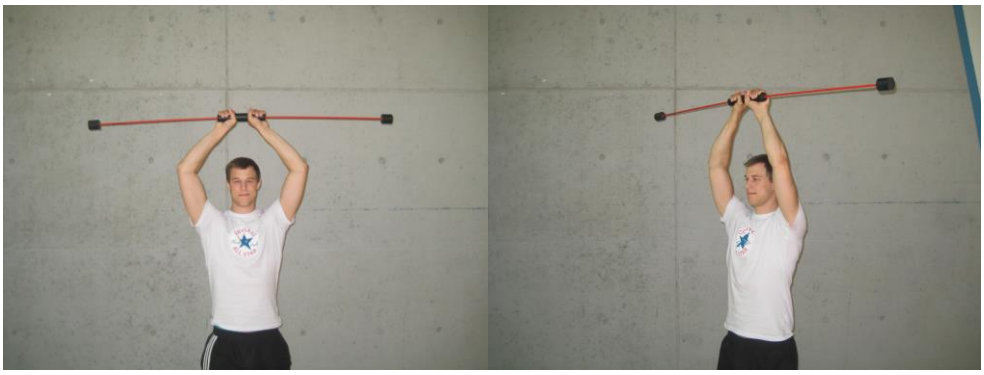


Körperhaltung
Schulterbreiter Stand, beidhändiger, mittiger Griff in Brusthöhe, die Hände umfassen den Stab von oben

Bewegungsausführung
vor und zurück

BY-SA

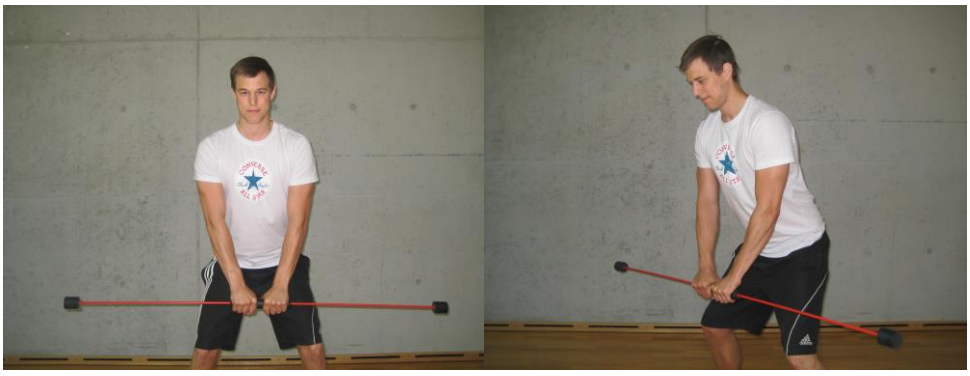
Übung 2
Rückenmitte/ Rückenbreite



Körperhaltung
Breiter und aufrechter Stand, die Zehenspitzen sowie Knie zeigen nach Außen, Schwungstab mit langen Armen über dem Kopf haltend, Schultern tief halten

Bewegungsausführung
hoch und runter

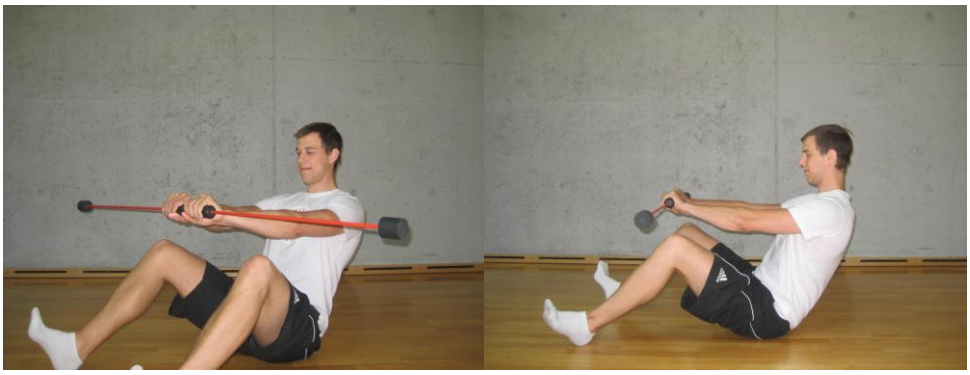
Übung 3
Rücken unten/ Brust



Körperhaltung
Breiter und tiefer Stand, die Zehenspitzen sowie Knie nach außen zeigend, Oberkörper nach vorne gebeugt, Rücken gerade halten, Bauchnabel einziehen

Bewegungsausführung
hoch und runter

Übung 4
Bauch



Körperhaltung
Breiter Sitz auf dem Boden, Fersen in den Boden stemmen, Oberkörper aufrecht nach hinten lehnen, den Schwungstab beidhändig auf Brusthöhe halten, Bauch fest anspannen

Bewegungsausführung
parallel zu den Oberschenkeln

Übung 5
Oberarm/ Schulter

Körperhaltung
Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Einhändiger Griff, Schwungstab parallel zum Körper halten

Bewegungsausführung
von außen und nach innen

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen den Umgang mit dem Schwungstab und kreieren eine Choreographie mit Kräftigungs- und Tanzelementen.

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation Material
Begrüßung Einstimmung		Die SuS werden motiviert und erhalten eine Einleitung in das Stundenthema.	- Kurze Einführung in die Thematik.	Schwungstab Innenstirnkreis sitzend
Warm-up/ Erlernen der Kräftigungs-übungen	Kräftigungsübungen	Die SuS erlernen den Umgang mit dem Schwungstab und die Kräftigungsübungen.	- Lehrperson demonstriert die zu erlernenden Kräftigungsübungen zu dem Takt der Musik und die SuS machen diese nach. • Breiter Rückenmuskel/ Brust • Rücken mitte/ Latissimus • Rücken unten/ Brust • Bauch • Oberarm/ Schulter	Musikanlage
Übungsphase	Kombination von Kräftigungsübungen und Tanzschritten	Die SuS kreieren eine Choreographie.	- SuS werden in Gruppen eingeteilt, die eine Choreographie mittels der kennengelernten und auch selbst erfundenen Übungen kreieren sollen. - Die Musik läuft in einer Dauerschleife - Kontrolle durch Lehrperson	Musikanlage Gruppeneinteilung (4 Gruppen)
Präsentations-phase	Tanzen	Die SuS präsentieren die Gruppenchoreographie.	- Jeweils zwei Gruppen präsentieren ihre einstudierte Choreographie. ▶ **1-2** - Die anderen klatschen und fiebern mit.	Musikanlage

BY-SA

Quellenverzeichnis

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.symptome.ch/vbboard/bewegung/1930-schwungstab-training-fuer-ruecken.html	31.01.2011 19:19 Uhr
http://www.flexi-sports.com	31.01.2011 19:36 Uhr

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Michael Böhmer, Studierende Uni-Koblenz
1,Verlaufsplan	Studierende Uni-Koblenz

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Label
Call on me	Eric Prydz	Pryda
Memories	David Guetta feat. Kid Cudy	EMI Music France
Barbara Streisand	Duck Sauce	Fools Gold Records

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,2	KNSU Musikstudio	Pop-vocal	32 Ani	Teryaiu Tebya

Video

Nummer	Urheber
1,2	Sportstudenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Michael Böhmer, Hans Martin Jakobs, Christian Dietz, Sebastian Maes/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz