NECKISCHER FITNESSTANZ – EINFÜHRUNG

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

Autoren: Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald

Übersicht

- **Neckischer Fitnesstanz**
- **Ablauf der Einführungsstunde**
  - 1. Aufwärmen zur Musik
  - 2. Demonstration von Tanzschritten
  - 3. Einleitung in das Grundprinzip
  - 4. Gruppenphase
  - 5. Demonstration
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterialien**
  - Erste Gruppenphase (1)
- **Videos**
  - Aufwärmen (1)
  - Kettensäge (2)
  - Kreisel (3)
  - Überkreuz-Fitness (4)
  - Vor-Seite-Zurück (5)
- **Quellenverzeichnis**

Neckischer Fitnesstanz

Der Tanz kombiniert Aerobic-Elemente mit verschiedensten Tanz-Elementen. Ob nun auf Hip-Hop, Samba oder andere Musik getanzt wird, die Schritte sollenden ganzen Körper beanspruchen.

Abb. 1: Gruppenaufstellung

Ablauf der Einführungsstunde

1. Aufwärmen zur Musik

Einfache tanzspezifische Bewegungen werden durchgeführt.

- **Aufstellung**: Block auf Lücke, Bewegungsvorbild vor der Gruppe
- **Prinzip**: Vormachen – Nachmachen
- **Dauer**: Schritte tanzen, bis jeder in die Bewegung gefunden hat; ggf. erst Beinbewegung, dann die Arme dazu nehmen.
- **Schrittwechsel**: Zwischen den Bewegungen auf der Stelle Gehen (verhindert ungeplante Ruhephasen der SuS)►**1**

2. Demonstration von Tanzschritten

Da die Schritte den ganzen Körper mit einbeziehen, werden die Schritte kleinschrittig vermittelt. Eskommt auf eine saubere und korrekte Ausführung der Schritte an. Folgende Tanzschritte werden angeeignet: ►**2-5**

- Kettensäge
- Kreisel
- Überkreuz-Fitness
- Vor-Seite-Zurück

3. Einleitung in das Grundprinzip

In einer *Theoriephase* sollen Bewegungskriterien von dem neckischen Fitnesstanz erarbeitet werden. Der Lehrer unterstützt den Prozess durch richtungsweisende Fragen und das Sammeln der genannten Kriterien an der Tafel.

Bewegungskriterien

- Bewegung des ganzen Körpers
- Hohe Wiederholungszahl
  - Anstrengend
  - Trainingseffekt durch hohen Bewegungs-umfang
- Einfache Schritte (Prinzip: Vormachen – Nachmachen)
  - Bei zu schweren Schritten kann es unter Belastung zur falschen Ausführung dieser kommen.
  - Komplexität hinderlich für Fitnesseffekt
- "Kleinigkeiten" sind wichtig
  - Fußspitzen
  - Bewegungen bis in die Finger
  - Miteinbeziehen der Hüfte
  - Saubere Ausführung

Die SuS können anhand der Bewertungskriterien ihr eigenes Können einschätzen. Auch anhand der Vorliebe für einen Schritt sollen sich die SuS nun eigenständig in vier gleich große Gruppen einteilen. Die Namen der Gruppen basieren auf der jeweiligen Charakteristik des gewählten Schrittes: “Kettensäge”, “Kreisel”, “Überkreuz-Fitness” und “Vor-Seite-Zurück”.

4. Gruppenphase

Der gruppenspezifische Schritt wird gefestigt. Zusätzlich können die Schritte auch in ihrer Bewegungsausführung variiert werden. Alternative Arm-/Fußbewegungen oder das Kombinieren mit einem anderen Schritt, unter Berücksichtigung der neckischen Fitness Bewegungsanforderungen, können erarbeitet werden.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit einen weiteren Schritt zu kreieren, sofern dies der Zeitrahmen ermöglicht. Nun bestimmt die Gruppe ein Bewegungsvorbild. Nach Abschluss dieser Phase bilden sich Expertengruppen, die aus jeweils einem Mitglied der vorherigen Gruppe bestehen.▶ 1

Die in der ersten Gruppenphase gefestigten Schritte werden kurz wiederholt. Zusätzlich wird die Variation oder der neue Schritt den anderen Gruppenmitgliedern vorgestellt. Ziel ist es, dass in der abschließenden Präsentation alle Schritte und Variationen bekannt sind und die SuS problemlos in die Bewegung des Vortänzers einsteigen können.

5. Demonstration

Die Bewegungsvorbilder der vier Gruppen stellen sich in die erste Reihe, der Rest verteilt sich, bunt gemischt, Block auf Lücke dahinter. Die eingeübten Schritte werden nun in ein Fitnessprogramm übertragen. Nach einer vorher festgelegten Reihenfolge werden die Schritte demonstriert. Die SuS steigen in die Bewegung ein.

Auf den Schritt folgt die Variation, oder der neue Schritt.
Da in den Expertengruppen alle Schritte im Vorfeld vorgestellt wurden, läuft das “Trainingsprogramm” nun reibungslos ab.
Ist der erste Vortänzer fertig, übernimmt der Nächste. Das Startsignal wäre zum Beispiel der Übergang in ein “Gehen auf der Stelle” durch den Vorgänger. Nach diesem Prinzip werden nun alle Schritte und Variationen durchgetanzt. Aufgrund des großen Bewegungsumfangs ergibt sich nun der gewünschte Fitnesseffekt.

Abb. 2: Unterrichtsimpression

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Lernziel	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
Einleitung (1-2 Min.)			• Vorstellen des Themas • kurzer Einstieg in das Thema “Neckischer Fitnesstanz” durch Erläuterungen	• Halbkreis • Lehrervortrag
Rhythmisches Aufwärmen (3-5 Min.)	Einfache Tanzschritte	SuS sind in der Lage, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen.	**Vormachen-Nachmachen**	• Block auf Lücke in Richtung Spiegel • Musikanlage • Musik: „Dance Again“ ▶ **1**
Einweisung (10-12 Min.)	Tanzschritte	SuS üben die Schritte	**Vormachen-Nachmachen mit verbaler Erläuterung der Tanz-schritte(ohne Musik)** Gemeinsames Üben zur Musik. Tanzschritte: • Überkreuz-Fitness • Kettensäge • Kreisel • Vor-Seite-Zurück	• Block auf Lücke in Richtung Spiegel • Musikanlage • Musik: „el baile del pescado“ ▶ **2-5**

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Lernziel	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
Überleitung zum Hauptthema (5 Minute)		SuS lernen Details des „Neckischen Fitnesstanz“ kennen	**Erläuterungen wichtiger Details zur richtigen Ausübung der Tanzschritte** • der ganze Körper ist in Bewegung • durch einfache Schritte finden die SuS schnell in die Bewegung • es muss auf Kleinigkeiten geachtet werden	• Halbkreis • Festhalten der Details an der Tafel
1.Gruppenphase: Gruppenarbeit (8 Minuten)	Neue Tanzschritte	SuS festigen den Tanzschritt und haben die Möglichkeit einen neuen Schritt zu entwickeln	**Bewegungsanweisung** „Verteilt euch gleichmäßig in die vier Gruppen. Wählt die Gruppe mit dem Schritt, den Ihr euch zutraut." "Festigt den ausgewählten Schritt und erarbeitet einen weiteren Schritt, der die besprochenen Kriterien erfüllt.“ • Kurze Hinweise für den erlernten Schritt	InhaltGruppen: • 4 Gruppen mit 5 Personen • Gruppenaufteilung zu den 4 Raumwänden (Orientierung durch Schilder) • Alle SuS bekomme eine Zahl zugeteilt (durch Kärtchen), wenn Sie sich in Gruppen gefunden haben • Festlegen eines Vortänzers für die Präsentation • Musikanlage • Musik: „el baile del pescado“ ▶ 1

BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Lernziel	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
2.Gruppenphase: Expertengruppen (10-15 Min.)	Tanzschritte	SuS lernen die neuen Schritte an ihre Mitschüler weiterzugeben	**Bewegungsanweisung** „Geht nun in Expertengruppen zusammen und bringt euren Gruppenmitgliedern eure Schritte bei."	Gruppen: • 4 Gruppen mit 5 Personen (jeweils 5 Experten) • freie Aufstellung im Raum • Musikanlage • Musik: “el baile del pescado”
Präsentation/ Fitness-Programm (10-12 Min.)	Fitnessprogramm	Die SuS sind in der Lage ihre Schritte zur Musik zu präsentieren Die SuS erkennen die Vielseitigkeit des “Neckischen Fitnesstanz”	• der vorne stehende Vortänzer der Gruppe 1 beginnt mit seiner Präsentation • die Präsentation verläuft nach dem Prinzip „Vormachen – Nachmachen“ • danach beginnt der nächste Vortänzer (2, erste Reihe, mit Absprache unter den Vortänzern	• Aufstellung in Block auf Lücke dabei verteilen sich die einzelnen Gruppenmitglieder im Block: 1 2 3 4 2 3 4 1 1 2 4 3 3 4 1 2 2 3 1 4 • Aufstellungsform wird auf Tafel festgehalten • Musikanlage • Musik: „el baile des pescado“

BY-SA

Erste Gruppenphase 1

Festigt den Schritt

"KETTENSÄGE"

Erarbeitet zusätzlich eine Variation des Schrittes, oder entwickelt einen neuen Schritt.

Wählt in eurer Gruppe eine/n Vortänzer/in für die spätere Präsentation aus.

Festigt den Schritt

"KREISEL"

Erarbeitet zusätzlich eine Variation des Schrittes, oder entwickelt einen neuen Schritt.

Wählt in eurer Gruppe eine/n Vortänzer/in für die spätere Präsentation aus.

Festigt den Schritt

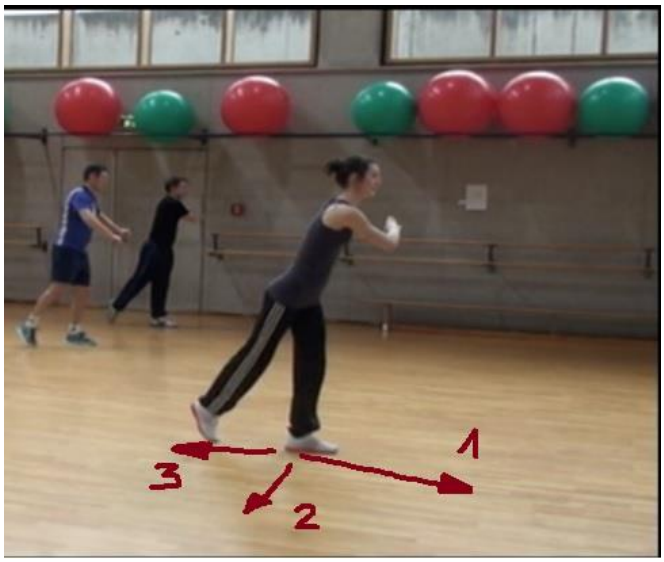
"ÜBERKREUZ-FITNESS"

Erarbeitet zusätzlich eine Variation des Schrittes, oder entwickelt einen neuen Schritt.

Wählt in eurer Gruppe eine/n Vortänzer/in für die spätere Präsentation aus.

Festigt den Schritt

"VOR-SEITE-ZURÜCK"



Erarbeitet zusätzlich eine Variation des Schrittes, oder entwickelt einen neuen Schritt.

Wählt in eurer Gruppe eine/n Vortänzer/in für die spätere Präsentation aus.

Quellenverzeichnis

Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen, Titel	Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald

Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Dance Again	Jennifer Loopez feat. Pittbull	EPIC Records
El Baile Del Pescao	Aldo Ranks	Universal Latino

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-5	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	03	Lifting me higher

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz