TANZ DICH FIT

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

Autoren: Yasmina Yilmaz, Martin Erler, Philipp Lehnertz

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Choreographie
  - Basic Steps
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Gestaltet neue Schritte (1)
  - Tanz dich fit mit deiner eigenen Choreographie (2)
- **Videos**
  - Choreographie "Tanz dich fit" (1)
  - Refrain mit Basisschritten für "Tanz dich fit" (2)
  - Endpräsentation "Tanz dich fit" (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Unser „Tanz dich fit“ – Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Fitnesstanz hat einen positiven Effekt auf den Körper. Den Schülerinnen und Schülern (SuS) wird gezeigt, wie sie ihre Bewegungsattraktivität erhöhen und ihre Muskeln stärken. Fitnesstänze kann man als eine Art Intervalltraining ansehen, bei dem es eine relativ hohe Anzahl an Wiederholungen und einen ständigen Wechsel bezüglich Dynamik und Geschwindigkeit gibt. Die ganzkörperlichen Bewegungen tragen zur Verbesserung der (Kraft-)Ausdauerfähigkeit bei. Dabei werden vor allem auch die koordinativen Fähigkeiten geschult. Den SuS wird bewusst, dass sie etwas für ihr eigenes Wohlempfinden und ihre Gesundheit machen, was ihnen gleichzeitig viel Spaß bereitet. Die Freude und Lockerheit wird auch dadurch erreicht, dass die SuS sich individuell zur Musik rhythmisch bewegen dürfen und nicht die vorgegebenen Bein- und Armbewegungen exakt ausführen müssen, sondern sie kreativ einsetzen.

Zur Unterstützung sammeln die SuS Varianten von Arm- und Beinbewegungen.

▶ 2

Wir wollen weg von statischer Fitness und hin zu einem neuen Körpergefühl. Als Gruppe kann man gemeinsam tanzen.

Choreographie

Die Choreographie besteht aus dem Einstiegstanz und dem Refrain für die Endpräsentation.

Einstiegstanz

▶ 1

Intro + Strophe 1	Pre-Hook	Hook + Refrain	Bridge
4x step touch	4x step knee	10x run	4x tap
4x step clap	hips	1x swing	2x v-step
4x step touch	4x step knee	10x run	
4x step clap	hips	1x swing	
4x step touch		10x run	
4x step clap		1x swing	
		Schnipsen	
		8x jump touch	
		4x jump swing	

Refrain

▶ 2-3

4x step clap
2x jump swing
4x step clap
Hips
4x step clap
2x jump swing
4x step clap
Hips

 BY-SA

Basic Steps

▶ 1

Foto	Beschreibung
	Step touch Ausfallschritt nach rechts mit rechtem Fuß, linker Fuß tippt anschließend neben dem rechten Fuß einmal auf den Boden. Dann folgt die gleiche Bewegung nach links.
	Step clap Siehe "step touch". Beim Ausfallschritt werden die Arme geöffnet und bei Tippen des Fußes wird geklatscht.
	Step knee Breitbeiniger Sprung auf beide Füße. Dann Sprung auf ein Bein und das Knie des anderen Beins wird nach oben gezogen (Hüftwinkel ca. 90°). Entgegengesetzter Arm wird zum hochgezogenen Knie gestreckt. Anschließend wieder ein breitbeiniger Sprung und die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein.
	Hips Hände an die Hüfte legen, lockerer Stand, Hüfte kreisen lassen.

BY-SA

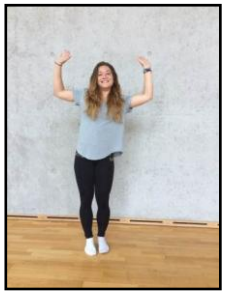
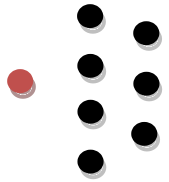
Foto	Beschreibung
	Run Knie nacheinander hochziehen, entgegengesetzter Arm wird wie beim Rennen mitgenommen (Rennen auf der Stelle).
	Swing Arme werden gestreckt von unten nach hinten, oben, vorne und wieder nach unten geschwungen (Kreisbewegung). Lockere Knie und leichtes Hohlkreuz beim Rückschwung.
	Jump touch Siehe step touch. Schritte werden hier gesprungen ausgeführt und beim Tippen des Fußes dreht sich der Oberkörper, Bein und tippender Fuß leicht in die gesprungene Richtung. Knie ist beim Tippen leicht gebeugt. Beim Tippen wird der gleichseitige Arm auf Schulterhöhe in Sprungrichtung gestreckt.
	**Jump swing** Füße parallel und schulterbreit. Beidbeiniger Sprung nach rechts, Arme werden angewinkelt nach oben geführt und federn zweimal über dem Kopf. Sprung nach links, Arme werden nach unten geschwungen und auf Kniehöhe einmal überkreuzt.

Foto	Beschreibung
	Tap Oberkörper leicht nach vorne unten gebeugt. Knie leicht gebeugt. Füße stehen parallel und schulterbreit. Rechtes Bein wird nach vorne gestreckt und Hacke tippt einmal auf den Boden. Gleichzeitig werden beide Arme nach rechts gestreckt. Rechter Arm bildet eine gerade Linie (Verlängerung der Schulter) und linker Arm wird vor die Brust geführt mit einem 90° Winkel im Ellbogengelenk.
	V-step Schritt mit rechtem Fuß nach vorne rechts, rechter Arm wird dabei nach oben gestreckt. Anschließend Schritt mit linkem Fuß nach vorne links und linker Arm wird nach oben gestreckt. Dann wird rechter Fuß wieder auf die Ausgangsposition zurückgeführt und Arm wird wieder nach unten geführt. Das gleiche folgt mit der linken Seite. Füße gehen die Wege des Buchstaben V.

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS kennen Grundschritte im Fitness Tanz und erstellen eine Choreographie.

Phase / Zeit	Motorik im Unterricht	Feinziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
Begrüßung + Einstiegstanz 5 min	Tanzen	Die SuS sensibilisieren sich für das Thema Fitness Tanz und erfahren die Basic-Steps.	**Lehrer (L) macht vor – SuS machen nach** L gibt die Choreografie vor und begibt sich in die Rolle des Motivators. L achtet darauf, dass alle SuS in Bewegung sind. *„Versucht die Schritte mitzumachen und bleibt während des gesamten Liedes in Bewegung. Das exakte Nachtanzen ist hier nicht von Bedeutung."* ▶ 1	Aufstellung auf Lücke 
Transfer der Tanzschritte 3-4 min	Tanzen	Die SuS verlagern die Grundschritte aus dem Einstiegstanz in den Raum.	*„Bewegt euch frei durch den Raum mit den Tanzschritten, die ihr gerade mitgemacht habt."*	Bewegung durch den Raum
Theorie – Musik Kognitive Phase 5 min	Verschriftlichung	Die SuS sammeln mit Hilfe des L die Grundschritte an der Tafel.	SuS reflektieren die getanzten Schritte (z.B. step touch) *„Welche genannten Arm- und Beinbewegungen des Einstiegtanzes konntet Ihr euch merken?"*	Sitzkreis
Erarbeitung 5 min	Tanzen	Die SuS erlernen die gemeinsame Choreographie für den Refrain.	**L macht vor - SuS machen mit** SuS nehmen schon den Aufbau des Liedes wahr, wann ist Refrain, wann ist Strophe? ▶ 2	Aufstellung auf Lücke

CC BY-SA

Phase / Zeit	Motorik im Unterricht	Feinziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
Erarbeitung 10 min	Tanzen	Die SuS erarbeiten selbstständig eine Choreographie in Gruppenarbeit.	In den drei Gruppen erarbeiten die SuS für ihren Teil des Liedes (Strophe 1, 2 & 3) eine Schrittfolge aus den Grundschritten und verinnerlichen diese. Jede der Gruppen hat eine Extraaufgabe (Drehung einbauen, Sprung einbauen, Bodenelement einbauen) und sollen sich für Ihre Gruppe eine Schlusspose überlegen. L gibt Hilfestellung, falls nötig.	Gruppeneinteilung Gruppenarbeit
Kognitive Phase + Erarbeitung 3 min	Verschriftlichung	Die SuS lernen die Aufstellung und den Aufstellungswechsel der Choreographie.	Der L veranschaulicht die Aufstellung mithilfe der Tafel. Der Refrain dient dazu, mit der gesamten Gruppe eine Position weiter im Uhrzeigersinn zu wechseln. Die drei Gruppen bilden ein Dreieck, wobei die frontal an der Spitze stehende Gruppe ihre Strophe präsentiert.	Sitzkreis
Präsentation 6 min	Tanzen	Die SuS können die Choreographie präsentieren.	*„Während eine Gruppe ihre Schrittfolge zur Strophe präsentiert, bewegen sich die anderen Gruppen improvisatorisch zur Musik.“* Die Gruppen präsentieren ihre Choreographie und tanzen gemeinsam den Refrain mit Aufstellung und Aufstellungswechsel. (2x) **3**	Schülerpräsentation (Generalprobe+ Endpräsentation)
Reflexion 5 min	Fazit	Die SuS reflektieren den Unterricht und ziehen ihre eigenen Rückschlüsse.	*Was ist das Besondere an der "Tanz dich fit"- Unterrichtsstunde im Vergleich zu üblichen Fitness-Übungen?* *Warum ist es so wichtig, SuS an Tanz mit Fitness heranzuführen?*	Sitzkreis

Gestaltet neue Schritte

1

Gestaltet neue Schritte mit Arm- und Beinbewegungen.

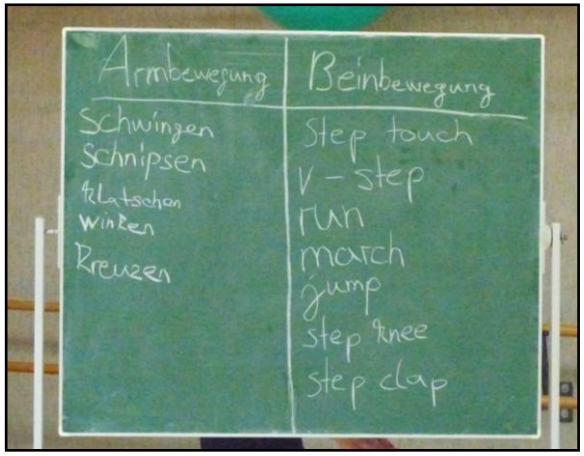
BY-SA

Tanz dich fit mit deiner eigenen Choreographie

2

Gestaltet mit den Schritten eine eigene Choreographie.

Baut zusätzlich Drehungen, Bodenelemente und Sprünge ein.



CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Yasmina Yilmaz, Martin Erler, Philipp Lehnertz

Video

Nummer	Urheber
1-3	Yasmina Yilmaz, Martin Erler, Philipp Lehnertz

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	Fleur East	Sax
2-3	Flo Rida	Low

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU Werkbank	Vocal	Dazie Mae	Sofa
2-3	KNSU Werkbank	Instrumental	Trafic de Blues	Time to funk

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Yasmina Yilmaz, Martin Erler, Philipp Lehnertz / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz