VOM TANZ ZUR FITNESS – DER FITNESSTANZ

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

Autoren: Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald

Übersicht

- **Der Fitnesstanz**
- **Aufwärmen zur Musik**
  - Aufstellung
  - Prinzip
  - Dauer
  - Schrittwechsel
- **Demonstration von Tanzschritten**
- **Einleitung in das Grundprinzip**
  - Bewegungskriterien
- **Gruppenphase**
- **Demonstration / Gemeinsames Fitnessprogramm**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Erste Gruppenphase (1)
- **Videos**
  - Aufwärmen (1)
  - Kettensäge (2)
  - Kreisel (3)
  - Überkreuz-Fitness (4)
  - Vor-Seite-Zurück (5)
- **Quellenverzeichnis**

Der Fitnesstanz

Abb. 1

Ziel soll ein intensives Fitnessprogramm sein, welches von den Schülern selbst gestaltet und verändert werden konnte. Kreativität, Rhythmusgefühl und Beweglichkeit sind nur drei von vielen Lernzielen dieser Unterrichtseinheit. Der Fitnesstanz ist ein Tanz mit lateinamerikanischen Wurzeln. Der Tanz kombiniert Aerobic-Elemente mit verschiedensten Tanz-Elementen.[1]
Ob nun auf Hip-Hop, Samba oder andere Musik getanzt wird, die Schritte sollen den ganzen Körper beanspruchen. Mittlerweile wird dieser Tanz in Fitnessstudios, Tanzschulen, oder auch im Hochschulsport als Kurs angeboten. Im Rahmen eines vielfältigen Unterrichtsprogrammes soll nun im Folgenden eine mögliche Unterrichtseinheit zum Thema “Der Fitnesstanz” vorgestellt werden.

Aufwärmen zur Musik

Das Aufwärmen beinhaltet tanzspezifische Bewegungen, allerdings mit einer geringen Schwierigkeit. ►1

Abb. 2

Aufstellung

Block auf Lücke, Bewegungsvorbild vor der Gruppe

Prinzip

Vormachen – Nachmachen

Dauer

Schritte tanzen, bis jeder in die Bewegung gefunden hat;
ggf. zunächst Beinbewegung, dann die Arme dazu nehmen.

Schrittwechsel

Zwischen den Schritten gehen
(Reduzierung der Komplexität, verhindert Stehen der Schüler)

1 Lange, Baschta 2013, S. 176

Demonstration von Tanzschritten

Da die Schritte den ganzen Körper mit einbeziehen, sollten sie kleinschrittig vermittelt werden. Es wird die Teilmethode gewählt, da es auf eine saubere und korrekte Ausführung der Schritte ankommt. Den Schritt als Ganzes zu demonstrieren, könnte die Schüler überfordern.
Auch sollte bei der Wahl der Schritte berücksichtigt werden, dass deren Komplexität in einem guten Verhältnis von Anspruch an das Tanzprinzip und guter Erlernbarkeit steht.
In unserer Unterrichtseinheit haben wir uns für vier verschiedene Schritte entschieden. Mit der Option, diese zu variieren und ggf. einen neuen Schritt, der die Bewegungskriterien des Zumbas erfüllt, zu entwickeln, ist ein Kompromiss zwischen Abwechslung und Anspruch gefunden.
Die von uns gewählten Schritte sowie mögliche Vermittlungsansätze sind im folgenden Video zu sehen. ► **2-5**

Einleitung in das Grundprinzip

In einer Theoriephase sollen Bewegungskriterien von Zumba-Schritten erarbeitet werden. Der Lehrer unterstützt den Prozess durch richtungsweisende Fragen und Sammeln der genannten Kriterien an der Tafel. Die Theoriephase ist an dieser Stelle der Unterrichtsstunde sinnvoll, da die Schüler nun eine physische Pause erfahren und die Tanzschritte noch einmal verinnerlichen und verstehen können. Dies kommt der späteren Arbeitsphase zugute. Auf die gesammelten Kriterien an der Tafel kann in der Erarbeitungsphase erneut zurückgegriffen werden. Sie dienen den Schülern als Orientierung.

Bewegungskriterien

- **Bewegung des ganzen Körpers**
- **Hohe Wiederholungszahl**
  - Anstrengend
  - Trainingseffekt durch hohen Bewegungsumfang
- **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

Als Sozialform bietet sich ein Sitzkreis an. Jeder sieht jeden und die Kommunikation fällt leichter. Außerdem fördert der Sitzkreis eine ruhigere Arbeitsatmosphäre und trägt zur Erholung bei. Der Lehrer muss hierbei an der mobilen Tafel stehen.

Um das Ziel, die Selbsteinschätzung, zu erreichen, sollen sich die Schüler eigenständig in vier gleich große Gruppen einteilen. Es soll sich, basierend auf dem eigenen Können und der Vorliebe für einen Schritt, entschieden werden. Die Namen der Gruppen ergeben sich aus der jeweiligen Charakteristik des entsprechenden Schrittes und lauten wie folgt: “Kettensäge”, “Kreisel”, “Überkreuz-Fitness” und “Vor-Seite-Zurück”.

Gruppenphase

In der Gruppe wird nun der gruppenspezifische Schritt gefestigt. Zusätzlich können die Schritte auch in ihrer Bewegungsausführung variiert werden. Alternative Arm-/Fußbewegungen oder das Kombinieren mit einem anderen Schritt, unter Berücksichtigung der zumbaspezifischen 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 Schüler problemlos in die Bewegung des Vortänzers einsteigen können. Das ist die Voraussetzung für einen spürbaren Trainingseffekt.

Demonstration / Gemeinsames Fitnessprogramm

Abb. 3

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 Schüler steigen in die Bewegung mit ein. Der Vortänzer entscheidet nun selbst wie lange er den Schritt ausführt. Prämisse sollte aber sein: So lange, bis auch die letzten den Schritt mehrmals ausgeführt haben!
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.

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, aus verschiedenen Schritten einen Fitnesstanz zu entwickeln und diesen auf Musik zu präsentieren.

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Lernziel	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
Einleitung (1-2 Min.)			• Vorstellen des Themas • kurzer Einstieg in das Thema “Der Fitnesstanz” durch Erläuterungen	• Halbkreis • Lehrervortrag
Rhythmisches Aufwärmen (3-5 Min.)	einfache Tanzschritte	Schülerinnen und Schüler 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	Schülerinnen und Schüler üben die Schritte	**Vormachen-Nachmachen** mit verbaler Erläuterung der Tanzschritte (ohne Musik) Tanzschritte: • **Überkreuz-Fitness** • **Kettensäge** • **Kreisel** • **Vor-Seite-Zurück**	• Block auf Lücke in Richtung Spiegel • Musikanlage • Musik: „el baile del pesca-do“ ▶ **2-5**

Überleitung zum Hauptthema (5 Min.)		Schülerinnen und Schüler lernen Details des Fitnesstanzes kennen	**Unterrichtsgespräch** Erläuterungen wichtiger Details zur richtigen Ausübung der Tanzschritte • der ganze Körper ist in Bewegung • durch einfache Schritte finden die Schülerinnen und Schüler schnell in die Bewegung • es muss auf Kleinigkeiten geachtet werden	• Halbkreis • Festhalten der Details an der Tafel
1.Gruppenphase Gruppenarbeit (8 Min.)	Neue Tanzschritte	Schülerinnen und Schüler 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 diesen und erarbeitet einen weiteren Schritt, der die besprochenen Kriterien erfüllt.“* • Kurze Hinweise für den erlernten Schritt	**Inhalt Gruppen** • 4 Gruppen mit 5 Personen • Gruppenaufteilung zu den 4 Raumwänden (Orientierung durch Schilder) • Jeder Schüler bekommt eine Zahl zugeteilt (durch Kärtchen), wenn sich in Gruppen zusammen gefunden wurde • Festlegen eines Vortänzers für die Präsentation • Musikanlage • Musik: „el baile del pescado“ ▶ 1

BY-SA

2.Gruppenphase Expertengruppen (10-15 Min.)	Tanzschritte	Schülerinnen und Schüler lernen, die neuen Schritte an ihre Mitschüler weiterzugeben	**Bewegungsanweisung** *„Geht nun in Expertengruppen zusammen und bringt euren Gruppenmitgliedern eure Schritte bei“* *„Stellt die Schritte und ihre Variationen oder einen neuen Schritt den Gruppenmitgliedern vor und festigt die neuen Schritte!“*	Gruppen: • 4 Gruppen mit 5 Personen (jeweils 5 Experten) • freie Aufstellung im Raum • Musikanlage • Musik: “el baile del pescado” • Bereits verteilte Zettel zur Gruppeneinteilung
Präsentation/ Fitness-Programm (10-12 Min.)	Fitnessprogramm	• Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, ihre Schritte zur Musik zu präsentieren • Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Vielseitigkeit des “Neckischen Fitnesstanzes”	• 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), nach Absprache der Vortänzer	• 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“
Reflexion			Rückmeldung der Schülerinnen und Schüler.	• Sitzkreis

BY-SA

Erste Gruppenphase 1

►Kettensäge

Festigt den Schritt “Kettensäge”

►Erarbeitet eine Variation des Schrittes

►Entwickelt einen neuen Schritt

►Erfüllt die besprochenen Bewegungskriterien

Wählt in eurer Gruppe einen Vortänzer/ ein Bewegungsvorbild für die spätere Präsentation!

►Kreisel

Festigt den Schritt “Kreisel”

►Erarbeitet eine Variation des Schrittes

►Entwickelt einen neuen Schritt

►Erfüllt die besprochenen Bewegungskriterien

Wählt in eurer Gruppe einen Vortänzer/ ein Bewegungsvorbild für die spätere Präsentation!

3

►Überkreuz-Fitness

Festig den Schritt “Überkreuz-Fitness”

►Erarbeitet eine Variation des Schrittes

►Entwickelt einen neuen Schritt

►Erfüllt die besprochenen Bewegungskriterien

Wählt in eurer Gruppe einen Vortänzer/ ein Bewegungsvorbild für die spätere Präsentation!

►Vor-Seite-Zurück

Festigt den Schritt “Vor-Seite Zurück”

►Erarbeitet eine Variation des Schrittes

►Entwickelt einen neuen Schritt

►Erfüllt die besprochenen Bewegungskriterien

Wählt in eurer Gruppe einen Vortänzer/ ein Bewegungsvorbild für die spätere Präsentation!

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
H. Lange / M. Baschta	Fitness im Schulsport	Aachen	2013	Meyer & Meyer

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1-5	Dance Again	Jennifer Lopez feat. Pitbull	EPIC Records
	El Baile Del Pescao	Aldo Ranks	Universal Latino

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,2	KNSU- Musikstdio	Pop-vocal	01 La Nueva Guardia	Dame Tiempo
3	KNSU- Musikstdio	Pop-instrumental	03	Lifting me higher
4	KNSU- Musikstdio	Pop-instrumental	05	Filou
5	KNSU- Musikstdio	Pop-instrumental	07	Get 20 On Get 20 Down

Video

Nummer	Urheber
1-5	Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald

Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
Titelbild, 1-3, Arbeitsmaterial	Maximilian Junk, Niklas Feller, Selina Wald, Studenten der Universität Koblenz-Landau Campus Koblenz

Urheber des Beitrages

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