VERBINDUNG VON KÄMPFERISCHEN UND TÄNZERISCHEN ELEMENTEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Milen Makakov, Markus Feltens, Michael Storm

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Lehrerdemonstration
  - Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen
  - Erlernen der Grundtechnik
  - Erlernen verschiedener Kicks und Schläge
  - Erarbeitung eines Kampfes
  - Gruppenaufführung
- **Videos**
  - Lehrerdemonstration (1)
  - Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen (2)
  - Grundtechnik (3)
  - Erarbeitung des Kampfes (4)
  - Zwischenergebnis Gruppenaufführung (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Verbindung von Kampftechniken mit tänzerischen Elementen erschien uns als besonders sinnvoll, da abwechslungsreiche Bewegungen und gleichzeitig das Bewegen im Rhythmus zur Musik gefragt sind. Im Vergleich zum Trend haben wir Wert auf eine leichtfüßige sowie tänzerische Ausführung der Techniken gelegt und weniger auf das Tempo.
Unserer Auffassung nach kann eine rhythmische Vermittlung von Techniken besonders dazu beitragen, die Bewegungsabläufe im eigenen Körper zu spüren, sie dynamisch zu machen. Um sich konzentriert immer wieder auf die richtige Kampfhaltung einstellen zu können, haben wir wiederkehrend das Tempo der Musik angepasst. Zu Beginn der Stunde haben wir nicht nur das Tempo verlangsamt, sondern auch ohne Musik gearbeitet.

Lehrerdemonstration

Es wird ein „Kampf-Tanz“ mit Laufschritten, Kicks und Schlägen mit Musik vorgeführt.

Abb. 1: Kampf-Tanz

In einer anschließenden Reflexion sammeln die Schüler ihre Eindrücke und was sie alles gesehen haben.

Ziel der kurzen Besprechung ist es, das Thema der Unterrichtsstunde zu erschließen: Verbindung von kämpferischen Elementen mit Tänzerischem. ▶ 1

Abb. 2: Flankendehnung

Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen

Dynamische Dehn- und Kräftigungsübungen im Rhythmus zur Musik stehen im Vordergrund. ▶ 2

Erlernen der Grundtechnik

Das Erlernen der Grundtechnik wird so lange durchgeführt und wiederholt, bis die Schüler diese verinnerlicht haben und problemlos umsetzen können.

Die wichtigsten Merkmale der *Grundtechnik* sind:

- Füße stehen schulterbreit nebeneinander, Fußspitzen zeigen nach vorne, linker Fuß ist leicht nach vorne gesetzt
- Leichte Beugung im Kniegelenk
- Körperspannung
- Hände sind hoch vor dem Körper, Handaußenflächen zeigen nach außen, etwa rechter Winkel im Ellenbogengelenk

Abb. 3: Grundhaltung

Man beginnt immer mit rechts und agiert immer in der gleichen Schrittfolge.

Abb. 4: Schrittfolge der Grundtechnik

Wir arbeiten in der Reihenfolge:

1. Zwischentipp rechts
2. Schritt rechts
3. Schritt links
4. Kick/Schlag (können auch mehrere Kicks/ Schläge beinhalten)
5. Schritt rechts zurück
6. Schritt links zurück
7. rechter Fuß ran

Ein Element (Schlag oder Kick bzw. Kombinationen) wird immer acht Mal wiederholt.

▶ 3

Erlernen verschiedener Kicks und Schläge

Aus der großen Vielfalt an unterschiedlichen Kicks und Schlägen, haben wir folgende ausgewählt und sie miteinander kombiniert:

1. *Kniekick zur Brust* mit aktiver Drehung/ Schwung der Hüfte nach vorne.
2. *Kick mit gestrecktem Fuß zum Bauch*, wie Kniekick zur Brust nach vorne oben führen und dann schnell den Unterschenkel strecken. Fußspitzen sind angezogen.
3. *Kick seitlich zum Kopf*, der Standfuß zeigt zuerst nach vorne, mit Drehung der Hüfte drehen die Fußspitzen des Standfußes in Kickrichtung.
4. *Einarmiger Schlag nach vorne*.

Erarbeitung eines Kampfes

In Partnerarbeit werden Schlag- und Kick-kombinationen für einen „gespielten Kampf“ entwickelt. Dabei ist es wichtig, dass die Partner Blickkontakt haben, auf die Aktionen des Partners reagieren und sich im Rhythmus der Musik bewegen.
Diese Kämpfe werden in die Gruppen-aufführung integriert. ▶ 4

Abb. 5: Schlag- und Kickkombinationen in Partnerarbeit

Abb. 6: Präsentation der erarbeiteten Übungen

Gruppenaufführung

Die Gruppenaufführung besteht aus:

- drei Schrittfolgen (Tipp, **4.** und **1.**), die alle Teilnehmer gemeinsam durchführen
- dem „gespielten Kampf“ in Partnerarbeit
- dem Abschlussbild ▶ 5

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, 1-6	Milen Makakov, Michael Storm, Markus Feltens

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret	Verlag
Loca People	Sak Noel	Sony Music Entertainment

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,5	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	05	Fly away
2-4	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	37 Stereoresonaca	You & I

Video

Nummer	Urheber
1-5	Milen Makakov, Michael Storm, Markus Feltens

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Milen Makakov, Michael Storm, Markus Feltens / Lehramtsstudie-rende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz