

DRUM - AEROBIC



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Unterrichtsverlauf**
 - Warm-Up und Aerobic-Grundschriffe
 - Grundschriffe
 - Verbindung der Teilelemente
 - Erlernen der Teilchoreographie
 - Erarbeitung der Choreographie in Kleingruppen
 - Organisation und Ablauf der Präsentationsphase
 - Präsentation der Gesamtchoreographie
 - Tipps für die Umsetzung
- **Arbeitsmaterial**
 - Aufstellungsformen der Gruppe (1)
 - Grundschriffe (2)
 - Drum-Aerobic-Choreographie (3)
- **Videos**
 - Drum - Aerobic Einführung (1)
 - V-Step (2)
 - Side-Step (3)
 - Side-Step mit Mambo (4)
 - Schrittdrehung mit Einzählen (5)
 - Double Beats mit Variationen (6)
 - Cross Beats (7)
 - Clicks mit Variationen (8)
 - Verbindung der Teilelemente (9)
 - Drum - Aerobic Teilchoreographie (10)
 - Drum - Aerobic Teilchoreographie 2 (11)
 - Drum - Aerobic Teilchoreographie 3 (12)
 - Drum - Aerobic Choreographie (13)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Verbindung von Freude und Spaß an gemeinsamer Bewegung, Kreativität und Rhythmus stehen bei Drum - Aerobic im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler erlernen in Form eines ganzheitlichen Workouts Aerobic- Grundschriffe und Grundschriffe.

Drum - Aerobic fördert die Ausdauerfähigkeit, regt das Herz-Kreislaufsystem an und eröffnet eine neue Bewegungsform zur Verbindung von Aerobic-Steps und dem rhythmischen Schlagen auf Gymnastik-Bälle.

Durch das Entwickeln einer eigenen Choreographie werden die Schülerinnen und Schüler dazu angeregt, selbstständig Ideen in den Unterrichtsverlauf einfließen zu lassen.

Am Ende erfolgt noch eine Reflexion der Stunde und eine kurze Diskussion über die Anwendungsmöglichkeiten des Gelernten.

Unterrichtsverlauf

Warm-Up und Aerobic-Grundschriffe

Die SuS stellen sich neben die zuvor aufgestellten Gymnastikbälle, sodass alle einen guten Blick nach vorne haben. Jede/r bekommt zusätzlich zwei Sticks in die Hände. Während der Basic-Steps werden die Arme locker am Körper mitgeschwungen, um die Durchlässigkeit zu fördern. Nach einem stummen Impuls demonstriert die Lehrperson nacheinander, im Wechsel mit der Übungsphase der SuS, die Grundschriffe zum Warm-Up.



Grundschriffe

Zunächst werden die Grundschriffe von der Lehrperson erläutert und anschließend demonstriert. Um die ganzkörperliche Bewegung beizubehalten, wippen die SuS im Takt zur Musik mit. Während der Demonstration verschiedener Beats durch die Lehrperson, steigen die SuS mit den eigenen Sticks ein.



Verbindung der Teilelemente

Um nun die Arm-Bein-Koordination zu fördern, verbinden die SuS die kennengelernten Steps mit den Grundschlägen. Auch hier gibt die Lehrperson zunächst einige Kombinationsmöglichkeiten vor und lässt den SuS später Freiraum und Zeit für neue kreative Ideen.



Erlernen der Teilchoreographie

Da nun die SuS eine Vielzahl an Kombinationen erlernt haben, werden diese in Form einer Bewegungsabfolge gemeinsam verbunden. Diese Schritte bilden die Grundlage für die später zu erarbeitende Choreographie.



Erarbeitung der Choreographie in Kleingruppen

Für die folgende Erarbeitungsphase teilt die Lehrperson die SuS in Kleingruppen von 4-5 Personen ein. Anschließend ist die Kreativität der SuS gefordert. Diese haben die Aufgabe, zusätzlich zu der bereits erlernten Teilchoreographie drei neue Schritte hinzuzufügen und diese innerhalb der Gruppe einzuüben.



Organisation und Ablauf der Präsentationsphase

Die SuS werden mit ihren Gymnastik-Bällen in einem Halbkreis um 4-5 Bälle in der Mitte, für die jeweilige Kleingruppe, aufgestellt. In Form einer Gesamtpräsentation zeigen die Kleingruppen in der Mitte ihre Teilchoreographie, die von den Außenstehenden mit rhythmischen Schlägen auf ihren Bällen unterstützt wird.



►  1,3

Präsentation

Die gemeinsam erarbeitete Choreographie wird zu Beginn jeder Kleingruppe von allen zusammen vorgeführt, anschließend folgt die eigene erarbeitete Choreographie bis hin zu einem Schlussbild der Gruppe. Unter dem Applaus der Außenstehenden für die Gruppe in der Mitte, findet ein fliegender Wechsel zur nächsten Gruppe statt, bis alle ihre Choreographie vorgeführt haben. Abgeschlossen wird die Präsentation mit einem gemeinsamen Schlussbild der Gesamtgruppe.

►  12-13



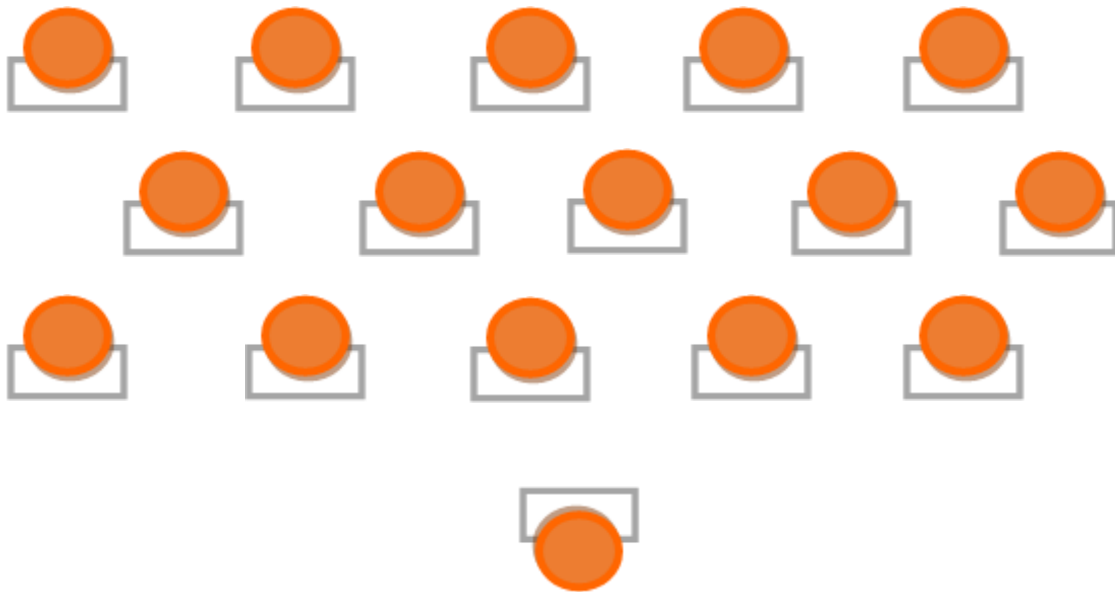
Tipps für die Umsetzung

- Jeweilige Rahmenbedingungen (Halle/Arbeitsmaterialien) beachten und ggf. Sticks/Gymnastik-Bälle mit alternativen Materialien ersetzen (Kästen/Langbänke statt Bälle; Kochlöffel/Stifte/Hände statt Sticks).
- Je nach Leistungsstand der Gruppe differenzieren (Gruppenarbeit mit Lehrerdemonstration aufbrechen und in Partnerarbeit üben).

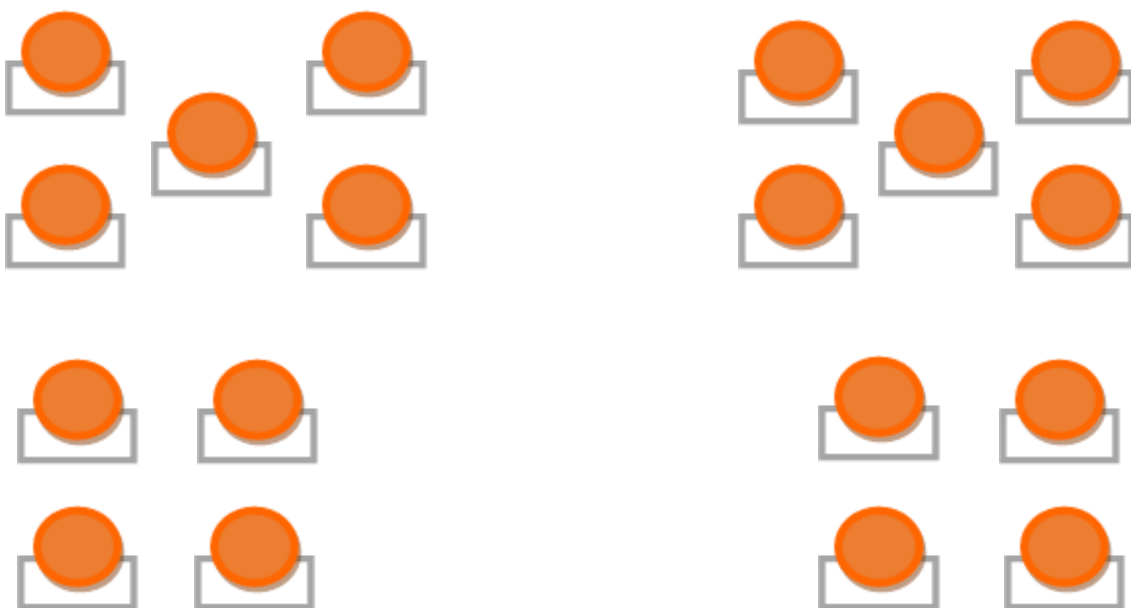


Aufstellungsformen der Gruppe

Grundaufstellung - Lehrerzentriert

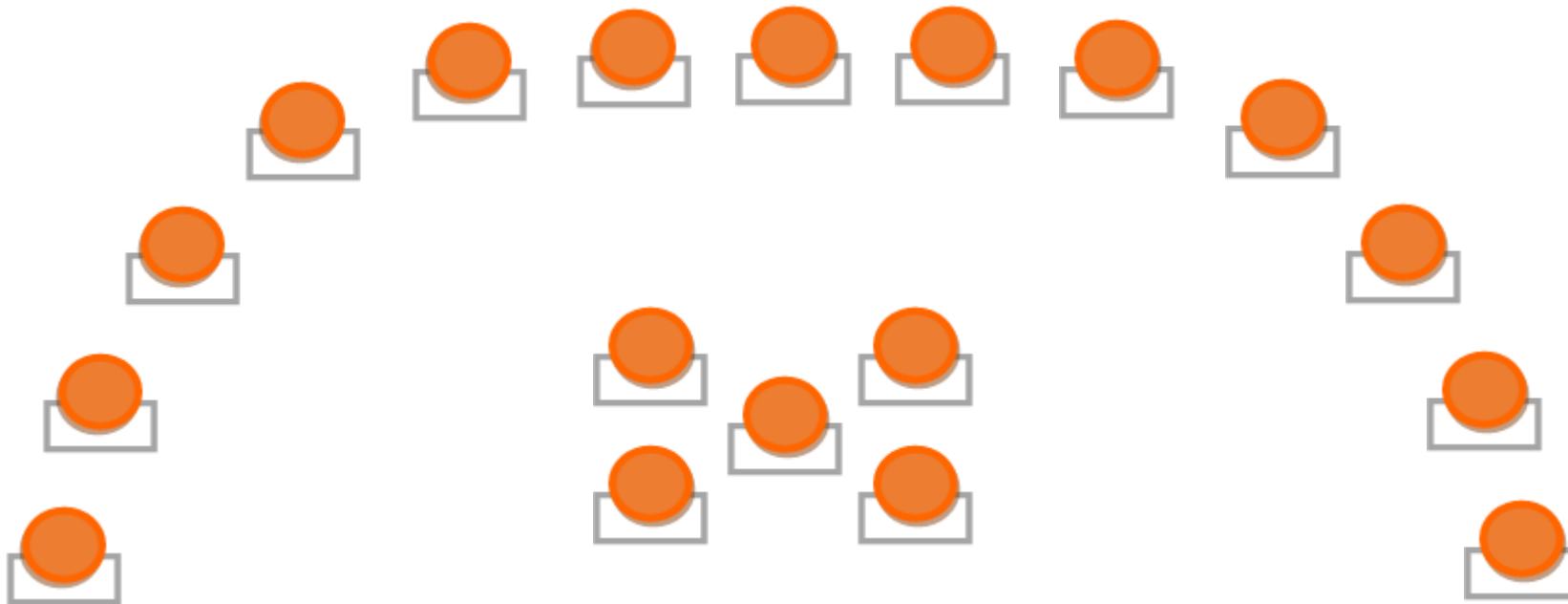


Aufstellung Gruppenarbeitsphase





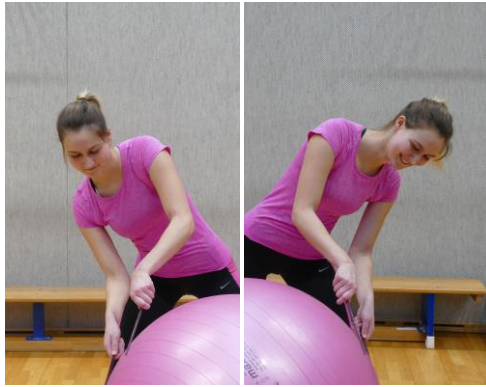



Aufstellung Präsentationsphase








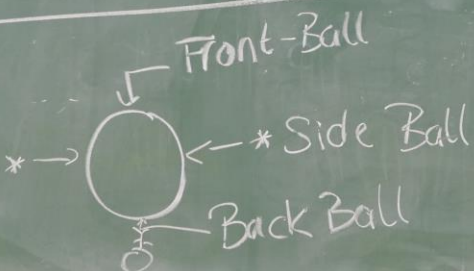


Grundschläge

Grunds Schlag	Foto
<p>Clicks → Stäbe überkreuz aneinanderschlagen</p>	
<p>Side Beats → mit beiden Stäben seitlich auf den Ball schlagen</p>	
<p>Side Ball → mit beiden Stäben auf eine Seite des Balls schlagen</p>	
<p>Front Ball → mit beiden Stäben auf die Vorderseite des Balls, die körperferne Ballseite schlagen</p> <p>Back Ball → mit beiden Stäben auf die Rückseite des Balls, die körpernahe Ballseite schlagen</p>	



Drum-Aerobic-Choreographie

Schritte	Schläge	Choreo
V-Step	Double-Beats 	(1) 1-8 V-Steps
Side-Steps ↳ Mambo (1,2,3)	Single-Beats  	(2) 1-8 Around the world
Schrittdrehung	Cross-Beats 	(3) 1-8 Schrittdrehung
	Clicks 	(4) 1-8 ... (5) 1-8 ... (6) 1-8 ...
		- Abschlussbild Aufstellung: X X X (X) X

Kombiniert Schritte und Schläge zu einer abwechslungsreichen Choreographie.

Diese Videos liefern euch Ideen.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Rafael Ritz, Dana Hildebrandt, Luisa Fohr, Robin Born
Abbildungen	Robin Born

Video

Nummer	Urheber
1 - 13	Rafael Ritz, Dana Hildebrandt, Luisa Fohr, Robin Born

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret
2-13	Aerobic Session 2018	Workout Music Records

Neuertonte Videos

Video	Interpret	Titel
2-13	PremiumTrax	Dance with me

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Rafael Ritz, Dana Hildebrandt, Luisa Fohr, Robin Born/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz