

EINFÜHRUNGSTUNDE JUMPSTYLE "BASIC-JUMPS"



Übersicht

- **Intentionen/ Kernanliegen**
 - Hauptintention
 - Teilintentionen
- **Lerngegenstand**
 - Lerngegenstand - Lehrplanbezug
 - Lerngegenstand - Didaktische Transformation/ Reduktion
 - Lerngegenstand - Stundenverlaufsplan
- **Einführung in Grundlagen und Hintergrundwissen des Jumpstyle**
 - Fachgegenstand - Geschichte
 - Fachgegenstand - Tanzstil und Choreographie
 - Fachgegenstand - Jumpstyle in der Gesellschaft
- **Arbeitsmaterial**
 - Gruppenaufgabe Jumpstyle (1)
 - Grundschrirte Jumpstyle (2)
- **Videos**
 - Vorjump (1)
 - Basic-Jump (2)
 - 90°-Spin slow (3)
 - Kurze Choreo aus den Grundsprüngen (4)
- **Quellenverzeichnis**

Intentionen/ Kernanliegen

Hauptintention

Die Schülerinnen und Schüler lernen einen Teil der Geschichte und der Hintergründe des Tanzstils Jumpstyle kennen. Sie erlernen in der Praxis drei "Basic-Jumps" (Vor-jump, Basic-Jump, 90°-Spin slow) und können sich zur Musik bewegen. Zudem können sie diese zur Musik in einer selbst zusammengestellten Gruppenchoreografie verarbeiten und planen und in einem kreativen Eigenanteil durch eigene Schritte ergänzen. Des Weiteren können sie den Erarbeitungsprozess analysieren und reflektieren, indem in einer Feedbackrunde über die Gruppenarbeit und die Unterrichtsstunde gesprochen wird.

Teilintentionen

Motorischer Bereich - Die SuS...

- ...entwickeln und erproben neue Bewegungserfahrungen.
- ...erlernen motorische Fertigkeiten im Jumpstyle anhand von Basic-Jumps.
- ...steigern ihre rhythmische Bewegungsfähigkeit insbesondere in den Grundformen Hüpfen, Springen und Drehen.
- ...vertiefen und sichern diese von der Aufwärm- bis zur Sicherungsphase.
- ...lernen ihre Bewegungsformen auf rhythmische und musikalische Begleitung abzustimmen.
- ...wenden ihre (neu erlernten) Fertigkeiten an, indem sie die Basic-Steps in Kleingruppen präsentieren.

Kognitiver Bereich - Die SuS...

- ...erfahren ein theoretisches (und praktisches) Wissen über die Geschichte des Tanzstils Jumpstyle.
- ...nehmen den eigenen Körper und die eigene Bewegung wahr und ordnen sie in vorgegebene Richtlinien bzw. Bewegungsziele ein.
- ...erlernen koordinative und rhythmisierte Sprünge, indem sie diese in der Erarbeitungsphase vorgezeigt bekommen.
- ...stimmen erlernte Sprünge eigenständig auf die Musik ab.
- ...nutzen ihre Wahrnehmungs- und Urteilsfähigkeit, indem sie (während der Reflexionsphase) die Gruppenarbeit analysieren und bewerten.

Sozial-affektiver Bereich - Die SuS...

- ...üben während der Gruppenarbeitsphase Lernprozesse selbstständig und eigenverantwortlich strukturiert zu gestalten.
- ...erweitern ihre Teamfähigkeit, indem sie in Kleingruppen gemeinsam eine Choreografie entwickeln und erproben.
- ...üben das Erteilen und Einordnen kritischer und objektiv-zielgerichteter Reflexion.
- ...erfahren sich als Teil einer Gruppe während der Gruppenarbeit.
- ...lernen mit Schwierigkeiten bei sich und anderen während der Erarbeitung einer Choreografie umzugehen, wodurch die Frustrationstoleranz erhöht wird.

Lerngegenstand

Lehrplanbezug

Gymnastik und Tanz ist neben Leichtathletik, Schwimmen und Turnen eine der Individualsportarten, die der Gruppe A des rheinland-pfälzischen Lehrplans für die Sekundarstufe I (1998) zuzuordnen ist. Gymnastik/Tanz ist wie kaum eine andere Sportart von dem Wandel der Zeit betroffen und so stetiger Veränderung ausgesetzt. So bietet Tanz und Gymnastik die Möglichkeit, „viele neue Trends der Bewegung nach ihrer Sinnhaftigkeit zu befragen und ggf. auch zu nutzen“.² Diese Sportart ermöglicht die Förderung kreativer Fähigkeiten, die zur freien Entfaltung in Raum und Geist befähigen. Gleichzeitig bietet das Bewegen zur Musik oder zu einer rhythmisch-musikalischen Begleitung die Möglichkeit, die Parameter der Musik gestalterisch umzusetzen. Dadurch wird gleichzeitig die rhythmische Bewegungsfähigkeit gefördert. Die Fantasie soll durch Aufgabenstellungen geschult werden und leistet durch vielseitige Belastung und Entlastung einen Beitrag zur Gesundheit der SuS. Besonderen Fokus legt die Sportart auf die Perspektiven „Gesundheit“, „Miteinander“, „Ausdruck“, „Eindruck“. In engem Kontakt dazu steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie das Reagieren auf körpereigene Signale. Zur funktionellen Gymnastik zählen besondere Formen der Gymnastik, die auf verschiedene Körperfunktionen Einfluss ausüben, z.B. auf die Atmung, Körperhaltung, Koordination, Spannung, Entspannung und Beweglichkeit. Diese sind im Anschluss auf alle anderen Sportarten übertragbar. Somit bietet die Unterrichtsthematik Tanz im Allgemeinen Chancen für die Körperbildung, die rhythmische Bewegungsfähigkeit und die Bewegungsgestaltung. Hinzu kommen im Hinblick auf den sozialen Aspekt und die Förderung der Sozialkompetenz Potenziale in den Bereichen eigenverantwortlichen Handeln und Agieren in einer Gruppe sowie Förderung der Reflexions- und Kritikfähigkeit.³

Didaktische Transformation/ Reduktion



In dieser Unterrichtsstunde bzw. während der gesamten Unterrichtseinheit zum Jumpstyle können Probleme auftreten. Speziell in der hier dargestellten Stunde, der Einführungsstunde, könnte es Schwierigkeiten beim Erlernen der Basic-Jumps geben, da die Schritte ungewohnte Bewegungsabläufe fordern und dadurch möglicherweise Koordinationsprobleme auftreten können. Hier ist es sinnvoll, dass Übungstempo sehr zu verlangsamen, indem die verwendete Musik ebenfalls ein reduziertes Tempo unter 150 bpm hat und die einzelnen Komponenten eines Schrittes Stück für Stück auseinanderzunehmen und vorzuführen. Auch kann es hilfreich sein, während der Vorführung der Schritte zu zählen, da den SuS so die Möglichkeit gege-

² Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz, 1998, S. 27

³ Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz, 1998, S. 27–29

ben wird, die Schritte im Takt auf Zählzeiten zu ordnen und zu koordinieren. Die Schritte erhalten so eine zusätzliche Struktur. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass man die SuS in Tandems zusammenarbeiten lässt, damit sie sich gegenseitig unterstützen und Feedback geben können. Hier ist darauf zu achten, dass leistungsstarke und -schwache von einer gemeinsamen Zusammenarbeit profitieren können. Ein weiteres Problem könnte mangelnde Ausdauer darstellen, da Jumpstyle durchgehendes Springen erfordert. Diesem Problem kann man schon vor der Unterrichtseinheit entgegenwirken, indem man die Ausdauer der SuS entsprechend fördert und fordert. Innerhalb dieser Einheit kann den SuS aber die Möglichkeit gegeben werden, durch Tempoveränderungen oder abwechselndes Tanzen und Beurteilen entsprechend zu agieren. Außerdem sollen kurze Bewegungsbeschreibungen in einer Tabelle sowie Bildkarten, auf denen die Schritte abgebildet und erklärt werden, die SuS in ihrer Kleingruppenarbeit unterstützen. Das soll verhindern, dass sie nicht weiterarbeiten können, weil sie die Schritte vergessen haben oder nicht mehr die exakte Ausführungsweise wissen.



Stundenverlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisationsform	Material	Zeit
Einstieg	Begrüßung	Plenum		10 - 15 min
	Warm-up Aufbauend auf schon bekannten Aufwärmphasen (feie Bewegung zur Musik in der Halle/ im Raum, heute einziges Kriterium "Immer hüpfen", zweite Phase "Stop-Tanz")	Plenum	Musikanlage	
	Theoretische Hinführung zu Jumpstyle (Frage: Warum sind wir beim Aufwärmen die ganze Zeit gesprungen?) (Unterrichtsgespräch)	Plenum		
Hauptteil	Vorstellung Jumpstyle (motivierendes Video) → "Das kriegen wir besser hin."	Plenum Plenum	Beamer Beamer	20 - 25 min
	Erarbeitung Grundschrirte	Plenum	Musikanlage	
	Gruppenarbeit (30-sek-Choreo) → Hausaufgabe	Kleingruppen	Musikanlage/ Tablets	
Sicherung	Was wurde aus der Stunde mitgenommen? Feedback zur Gruppenarbeit/ Stundenfeedback	Plenum		10 min

Einführung in Grundlagen und Hintergrundwissen des Jumpstyle

Fachgegenstand - Geschichte

Jumpstyle (engl. jump „springen“ und style „Stil“) ist ein elektronischer Musikstil sowie ein dazugehöriger Tanzstil.

Der Jumpstyle entwickelte seinen Ursprung in der Technoszene Chicagos und entstand als eher langsamer und schlichter Stil in Bezug auf Melodie und Sound. Jumpstyle ist mit dem Newstyle, dem amerikanischen Hard House verwandt und entstand Anfang der 90er Jahre.⁴ Viele Tracks enthalten auch Hardcore-Techno-Beats, die aber nicht zwingend notwendig sind, um sie als „Jumpstyle“ zu klassifizieren. Der heutige Jumpstyle bezeichnet eine eigene Szene und ist vor allem in den Niederlanden, Österreich, Belgien, Frankreich, Italien, Polen und in Deutschland erfolgreich. Nach und nach entwickelte sich ähnlich der Rock´n´Roll-Bewegung des 20. Jahrhunderts zur Musik des Jumpstyles auch eine Tanzrichtung.⁵

Dabei wird Jumpstyle wie jeder andere Tanzstil in Kategorien unterteilt. So gibt es den "Belgian Jump", der als Basis unserer Unterrichtsreihe dient. Der "French Tek" ist eine Abwandlung, die auch "Industrial Jump" genannt wird und auf Musik mit mehr als 150 bpm performt wird. Darüber hinaus existieren eine sehr minimalistische Form des Jumpstyle namens "Hard Jump", der sogenannte "Oldskool Jump" und der "German Jump", bei dem bei jedem Step auf den Boden getippt wird.⁶

Fachgegenstand - Tanzstil und Choreographie

„Der Begriff bezeichnet einen Stil der elektronischen Tanzmusik, der in Ausführung und Melodie relativ einfach gehalten ist. Charakteristisch für viele Lieder sind 140–150 Schläge pro Minute mit häufigen Offbeats. Vor einigen Jahren entwickelte sich zur Musik auch eine Tanzrichtung. Dabei springen die Tänzerinnen und Tänzer durch die Gegend und schleudern ihre Beine abwechselnd nach vorne und hinten. Wie man tanzt, spielt keine große Rolle – Jumpstyle lässt sehr viel kreativen Freiraum. [...] Er besteht aus einer sich stetig wiederholenden Basic (Basisschrittfolge), damit kombinierten Moves (Bewegungsabläufe/Techniken) und Spins (Drehungen). Die Akteure werden Jumper oder Jumpstyler genannt. Getanzt wird nach eingeübten Choreografien oder im Freestyle (spontane Choreografie), wobei sich die Tanzschritte ändern können. Getanzt werden darf jede Bewegung, solange diese physikalisch möglich ist und man sich selbst und andere dabei nicht verletzt“.⁷ „Jumpstyle kann alleine getanzt werden („Solo-Jump“). Wenn mehrere Jumpstyler zusammen an einer Choreografie arbeiten und diese tanzen, wird daraus ein Duo-, Trio-, Group- oder Massensjump (mehr als 3 Tänzer). Bei dem Duo-Tanz wird zwischen dem Duo-Jump (Synchrones Tanzen) und dem „Duo-Kick“ (Achsenverkehrtes Tanzen, wodurch sich die Füße gegenseitig berühren sollen) unterschieden“.⁸ Das Berühren der anderen Tänzer durch unachtsame Tanzschritte ist mit Ausnahme des „Duo-Kicks“ jedoch verpönt. Der Duo- oder Group-Jump stellt hierbei die schwierigste Tanzart dar. Ebenso kann aber auch

4 Dreiling & Dreiling, 2008, 88

5 Dreiling & Dreiling, 2008, 88

6 Dreiling & Dreiling, 2008, 88

7 Stör, 2011, S. 1

8 Stör, 2011, S. 1

in einer Gruppe „Freestyle“ getanzt werden, wobei keine Choreografie oder Schrittfolge vorgegeben sind. Des Weiteren gibt es in der Szene auch Meisterschaften in Form von Battles, bei denen Gruppen, so genannte „Jumpforces“, gegeneinander antreten und ihre Choreographien aufführen oder aber sich im Freestyle versuchen.⁹ Die daraus resultierende Etablierung der Tanzrichtung, der fortschreitende Beliebtheitsgrad in der Gesellschaft kann zum einen die Motivation der SuS fördern. Außerdem ermöglicht der Unterrichtsgegenstand, dass der Vorjump und der relativ einfache Grundsprung (Basic-Jump) dabei hilft, Berührungspunkte zu Tanzelementen zu nehmen. Der Sprung gibt Orientierung und Bewegungsmöglichkeiten vor, sodass man sich in die Grundbewegungen einfinden und diese weiterentwickeln kann.¹⁰ Anders als in freien Tanzsituationen, in denen es unendlich viele Bewegungsmöglichkeiten zu geben scheint, führt das permanente Springen automatisch zu einer Reihe von Bewegungen. Wie solche Variationen aussehen können, zeigt der dritte eingeführte Sprung, der 90°-Spin-slow, der eine Variation des Basic-Jumps ist. Die Bewegungsintensität ist sehr hoch, da fortwährend gesprungen wird. Vor allem bei fortgeschrittenen Bewegungen berühren nur selten beide Beine den Boden. Dies fordert den Tänzern, was Gleichgewichtssinn und Kondition betrifft, einiges ab. Jumpstyle fördert somit die Kondition, die Bewegungsfähigkeit und die koordinativen Fähigkeiten.¹¹



Fachgegenstand - Jumpstyle in der Gesellschaft

Dieser Tanzstil, welcher meist von harten Beats geprägt ist, kann als Trendsportart bezeichnet werden. Idealtypisches Merkmal dafür ist, dass der Sport als Lebensstil gesehen wird. Auch findet eine Szenenbildung im Gegensatz zur Vereinsbindung statt. Die enge Verknüpfung zu dem Musikstil stellt eine Verbindung zur Popkultur dar, welche häufig bei Trendsportarten vorhanden ist.¹² Jumpstyle scheint dennoch eher ein Nischentrend zu sein. Die Wirkungsbreite ist im Vergleich zum Hip-Hop Tanz oder auch zum Skaten als wesentlich geringer anzusehen. Dennoch etabliert sich der Trend langsam.¹³

⁹ Dreiling & Dreiling, 2008

¹⁰ Veit, 2014

¹¹ Ehrenheim, 2011

¹² Schauerte & Schwier, 2008

¹³ Veit, 2014



1

Gruppenaufgabe Jumpstyle

Gestaltet mit den neu erlernten Tanzschritten des Tanzstils Jumpstyle eine 30-sekündige Gruppenchoreographie.

- Baut mindestens zwei weitere neue, eigene Bewegungen mit ein.
- Nehmt als Hilfe die abgebildeten Tanzschritte hinzu, die untenstehende Tabelle sowie die Bewegungsreihen auf der nächsten Seite helfen euch, die erlernten Bewegungen nochmal ins Gedächtnis zu rufen.
- Fertigt bis zur nächsten Woche ein Video eurer Choreographie an.
- Als Auswahl an Musikstücken habt ihr diese beiden Songs
 - Alex Grohl - Electronic Rock (King around here) [0:00 - 0:30]
 - Rocket Jr - Scuttle [0:36 - 1:06]



Bezeichnung	Ausführung
Jump	Hüpfen auf einem Bein
Jump beide	Hüpfen auf beiden Füßen
Jump re. bzw. li.	Hüpfen auf dem rechten bzw. linken Fuß
Kick vor (re. bzw. li.)	rechtes bzw. linkes Bein nach vorne schwingen
Kick rück (re. bzw. li.)	rechtes bzw. linkes Bein nach hinten schwingen
Kick seit (re. bzw. li.)	rechtes bzw. linkes Bein zur Seite schwingen
Schere	Hüpfen auf beiden Füßen, rechter Fuß vorne und linker Fuß hinten, Fußwechsel nach jedem Beat
Einhaken	ein Fuß wird bei Bodenkontakt des anderen in die Kniekehle des anderen Beins gelegt
Bounce	Landen auf dem linken Fuß, der rechte wird gleichzeitig dahinter mit dem Zeh aufgetippt

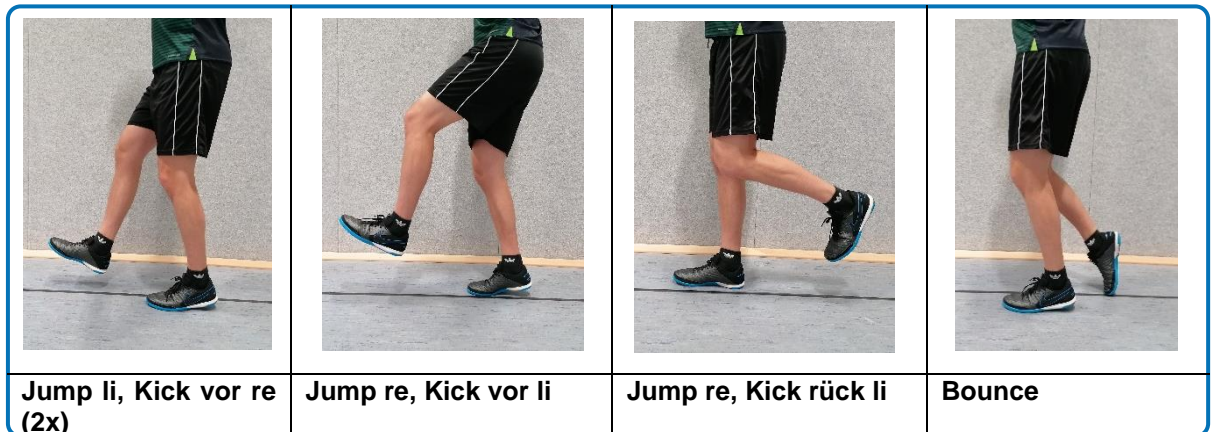


Grundschritte Jumpstyle

Vorjump



Basic-Jump



90° Spin (slow)



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Nick Dreiling & Sonja Dreiling	Jumpstyle - der Kreativität keine Grenzen setzen!. In: Sportpädagogik (4+5).	Hannover	2008	Friedrich Verlag
Anika Ehrenheim	Jumpstyle - Eine gefragte (Tanz-) Trendsportart für Jedermann. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 60 (7)	Schorndorf	2011	Hofmann-Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung (Hrsg.)	Lehrplan Sport. Sekundarstufe I (Klassen 5 - 9/10). 3. Aufl.	Mainz	1998	Sommer Druck und Verlag
Thorsten Schauerte & Jürgen Schwier (Hrsg.)	Die Ökonomie des Sports in den Medien. In: Sportkommunikation, Bd. 1, 2., leicht überarb. Aufl.	Köln	2008	Halem
Christian Stör	Auf der Suche nach der Jumpcrew der Schule! In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 60 (1)	Schorndorf	2011	Hofmann-Verlag
Janes Veit	Jumpstyle in der Schule	Maintal	2014	Wimasu

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Florian Sopp; Lucas Rennau

Video

Nummer	Urheber
1-4	Florian Sopp; Lucas Rennau

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Interpret	Titel
04	pixabay.com	Musik	Alex Grohl	Electronic Rock (King around here)

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lucas Rennau, Florian Sopp / Lehramtstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz