# KINDERTANZ
# MIT BALLETTELEMENTEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

**Autoren:** Marius Christ, Marie Simon, Johann Tyrichter, Diana Zehren

# Übersicht


- **Unterrichtsidee**
- **Stundenablauf**
  - Kognitiver Einstieg
  - Erlernen und Festigen der Grundschritte und Positionen
  - Erarbeitung der Refrainchoreographie
  - Strophentänze und Gesamtchoreographie
  - Reflexion und Motivation
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Ich krieg' das hin (1)
- **Videos**
  - Einstieg mit Ballettposen (1)
  - Armpositionen (2)
  - Fußpositionen (3)
  - Demi-Plié, Grand Plié und Passé (4)
  - Pirouette en dedans (5)
  - Schweifschritt (6)
  - Rond de jambe (7)
  - Refrainchoreographie (8)
  - Abschlusschoreographie (9)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Die Unterrichtsstunde soll einen Einblick in das Balletttanzen geben. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen dabei verschiedene Elemente des klassischen Balletts. Diese Elemente werden mittels einer selbst kreierten Kindertanzchoreographie spielerisch eingeübt. Dabei soll mit dem ganzen Körper getanzt werden. Die ausgewählten Übungen sind dem Leistungsstand der Gruppe angepasst, da zu erwarten ist, dass die Mehrheit der SuS keine oder nur wenige Erfahrungen mit dem Balletttanz hat. Bei der Auswahl der Ballettübungen wird auf leicht zu erlernende Schritte und Positionen zurückgegriffen, die auch ohne große Technikvorkenntnisse ausgeführt werden können.

Die Lehrpersonen soll ebenso wie die SuS motiviert werden, das Thema Ballett auch in der Schule umzusetzen.

- Die Entwicklung der Feinmotorik mit Haltung, Ausstrahlung und Präsenz steigern das Selbstwertgefühl.
- Die gemeinsame Umsetzung von Musik durch Choreographie in tänzerischen Ausdruck fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit.
- Die Präsentation gibt den SuS zusätzliche Motivation.

Eine Ballettausbildung ist als Basis für alle Arten von Sport geeignet, da die SuS nicht nur ihren Körper und seine muskulären Funktionen besser kennenlernen, sondern Ballett sich mit vielen anderen Sportarten verbinden lässt (z.B. Rhythmik, Gymnastikball, Pantomime, Entspannung/ Anspannung).

## Stundenablauf

Die geplante Stunde verläuft wie folgt:

- Zu Beginn werden unter Anleitung die verschiedenen Grundschritte und Grundpositionen des Balletts gemeinsam mit der gesamten Gruppe einstudiert.
- Die Festigung der Ballettelemente erfolgt durch Vor- und Nachmachen, zunächst ohne, dann mit Musik.
- Mit dem Lied "Ich schaff' das schon" von Rolf Zuckowski wird eine Tanzfolge zum Refrain vorgestellt. Nach der Lehrerdemonstration erfolgt das genaue Einstudieren über Vor- und Nachmachen.
- In einer Gruppenarbeit wird jeder Teilgruppe (je vier Personen) eine weitere Strophe des Liedes zugeteilt. Die Teilgruppen entwickeln mithilfe der erlernten Balletelemente selbstständig oder mit Unterstützung einen eigenen "Strophentanz".
- Die "Strophentänze" werden schließlich in einem Gesamttanz/ einer Choreographie verbunden.

## Kognitiver Einstieg

Die Lehrpersonen präsentieren verschiedene Ballettposen, um die SuS mit den ersten Ballettelementen bekannt zu machen. So wird ein erster Kontakt mit dem Stundenthema hergestellt.
▶ 1

## Erlernen und Festigen der Grundschritte und Position

### Armpositionen

| | |
|---|---|
| **Erste Position**<br>Die Arme weisen nach unten, sodass die Hände vor dem Körper liegen und die kleinen Finger die Oberschenkel leicht berühren (Körbchen). Die Ellbogen sind leicht gebeugt. ▶ 2 | |
| **Zweite Position**<br>Die Arme öffnen sich und werden in einer sanften Kurve zur Seite gestreckt, wobei die Handflächen leicht nach vorne zeigen. ▶ 2 | |
| **Dritte Position**<br>Ein Arm ist seitlich ausgestreckt (s. zweite Position), während der andere Arm gebeugt und vor dem Körper gehalten wird. ▶ 2 | |

## Fußpositionen

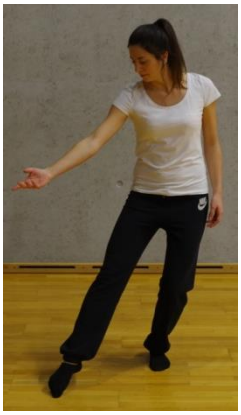
| | |
|---|---|
| **Erste Position**<br>Die Fersen berühren einander. Die Beine drehen sich über die Hüfte nach außen, bis die Fußspitzen nach außen zeigen. ▶ 3 | |
| **Zweite Position**<br>Die Füße stehen etwa eine Fußlänge auseinander. Die Fußspitzen sind nach außen gedreht. ▶ 3 | |
| **Dritte Position**<br>Ein ausgestellter Fuß wird vor den anderen gesetzt, sodass die Ferse des vorderen die Mitte des hinteren Fußes berührt. ▶ 3 | |
| **Vierte Position**<br>Ein ausgestellter Fuß ruht eine Fußlänge vor dem anderen. Die Ferse des vorderen zeigt zur Mitte des hinteren Fußes. ▶ 3 | |

## Grundschritte

| | |
|---|---|
| **Demi-Plié**<br>Kleine Kniebeuge in der ersten Grundposition:<br>Knie ausschwenken und über den Zehen nach unten drücken.<br>Die Fersen bleiben auf dem Boden. ▶ 4 | |
| **Grand Plié**<br>Große Kniebeuge in der ersten Grundposition:<br>Mit gebeugten Knien den Körper nach unten führen. Die Fersen werden erst zum Schluss angehoben. Der Oberkörper bleibt aufrecht. ▶ 4 | |
| **Passé**<br>Das Standbein bleibt gestreckt. Das Spielbein wird nach außen angewinkelt, während die Zehen des Spielbein-Fußes das Knie des Standbeins berühren. ▶ 4 | |
| **Pirouette en dedans (nach außen)**<br>Drehung um die eigene Achse (vom Standbein weg):<br>Ausführung des Demi-Pliés in der vierten Position. Das Steinbein wird gestreckt und der Fuß geht auf die halbe Spitze. Der Spielbeinfuß wird am Standbeinknöchel angelegt. Die Arme werden über dem Kopf zusammen geführt und die Drehung wird gestreckt vollzogen. Nach der Drehung wird der Spielbeinfuß abgesetzt und der Schwung durch ein Demi-Plié abgefangen. ▶ 5 | |

**Schweifschritt/ Federnde Vorwärtsbewegung**
Das Spielbein wird im rechten Winkel gebeugt nach oben geführt. Das Standbein bleibt gestreckt und der Fuß wird auf die halbe Spitze geführt. Beide Füße sind gestreckt. Die Arme werden gegengleich mitgeführt. Dies erfolgt im Wechsel.
▶ 6

**Rond de jambe**
Der gestreckte Spielbeinfuß führt eine halbkreisförmige Bewegung am Boden aus. Der Arm derselben Seite folgt dieser Bewegung. Die Beine werden wieder geschlossen und gestreckt.
Das Ronde de jambe kann auch zur Vorwärtsbewegung genutzt werden. Das Standbein wird leicht gebeugt und nach der Ausführung des Halbkreises dem Spielbein nachgezogen. So wird sich schrittweise nach vorne bewegt.
▶ 7



## Erarbeitung der Refrainchoreographie

Die Lehrpersonen demonstrieren eine Choreographie zum Refrain des Liedes "Ich schaff' das schon" von Rolf Zuckowski. Die Tanzschritte werden phasenweise mit den SuS eingeübt. Dabei wird der Text mitgesprochen. Die Schritte werden so oft wiederholt, bis die SuS Sicherheit in der Ausführung gewonnen haben. Der Refrain wird mehrere Male zur Musik getanzt. ▶ 8

## Strophentänze und Gesamtchoreographie

Die SuS wenden in Gruppenarbeiten die erlernten Ballettelemente an. Jeder Teilgruppe (à vier Personen) wird dafür eine Strophe zugeteilt, zu der die SuS einen selbstständig und / oder mit Unterstützung einen eigenen Strophentanz entwickeln. Dazu erhalten die SuS ein Arbeitsplatt mit dem Liedtext. ►1

Die "Strophentänze" aller Gruppen werden dann zusammen mit der bereits einstudierten Refrainchoreographie in einem Gesamttanz verbunden. Die einfachen und in Verbindung mit der Musik ausgeführten Ballettkombinationen verbessern die Koordination, erhöhen die Aufmerksamkeit sowie Konzentration und korrigieren Körperhaltung und -figur. Da sich im Ballett Kunst und Sport verbinden, geht es aber auch wesentlich um die Ästhetik der Bewegung. Die SuS sollen deshalb bei der Präsentation ihrer Choreographien die Darstellung von Emotionen und Charaktereigenschaften berücksichtigen.

Dabei soll insbesondere auf Mimik, Gestik, Ausdruck und Gestaltung geachtet sowie große und deutliche Bewegungen gemacht werden. ►9

## Reflexion und Motivation

Die Lehrperson moderiert die Reflexionsrunde mit Fragen wie:

- "*Wie schwer ist es euch gefallen, die Ballettelemente einzubauen (Skala 1-10)?*
- *"Wo haben die Knackpunkte gelegen?"*
- *"Mit welchen Bewegungen lassen sich die Ballettelemente verbinden?"*

# Verlaufsplan

| Phase/ Zeit | Motorik im Unterrichts-geschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung | Organisation/ Material |
|---|---|---|---|---|
| **Kognitiver Einstieg**<br>2 Minuten | Ballettpositionen | Die SuS setzen sich erst-mals mit dem Thema Ballett auseinander. | **Begrüßung der SuS**<br>Alle Lehrpersonen zeigen nacheinander eine Ballettpose. "Was habt ihr gerade gesehen? Wir verknüpfen heute Ballett mit einer Kindertanzchoreographie." ▶ 1 | Sitzkreis |
| **Hinführung**<br>10 Minuten | Grundschritte und Positionen | Die SuS erlernen Grund-schritte. | **Bewegungsanweisung**<br>SuS stehen Block auf Lücke mit Blick zum Spiegel.<br>*"Schaut erst zu und wiederholt dann die Übung:*<br>▪ *Armhaltung*<br>▪ *Armbewegungen*<br>▪ *Positionen*<br>▪ *Schritte*<br>Die Übungen festigen wir zur Musik." ▶ 2-7 | Lehrerdemo, Musik |
| **Festigung**<br>5 Minuten | Grundschritte und Positionen | Die SuS wiederholen die Grundschritte und Positionen zur Musik. | **Bewegungsanweisung**<br>*„Bewegt euch mit den erlernten Ballettelementen zur Musik. So kann das aussehen." (Lehrerdemo)* | Lehrerdemo, Part-nerübung, Musik |
| **Erarbeitungs-phase I**<br>10 Minuten | Schritte und Dar-stellen/ Refrain | Die SuS studieren eine Cho-reographie mit Ballettschrit-ten zum Refrain von Rolf Zuckowski's Lied "Ich schaff' das schon" ein. | **Bewegungsanweisung**<br>*„Tanzt die Schritte, die wir euch vormachen, nach. Wieder-holt diese Schrittfolge zur Festigung einige Male."* | Lehrerdemo, Musik |
| **Erarbeitungs-phase II**<br>5 Minuten | Schritte und Dar-stellen/ Refrain | Die SuS üben Mimik, Gestik, Ausdruck und Gestaltung des Textinhalts ein. | **Bewegungsanweisung**<br>„Wie stellen wir die Emotionen/ Charaktereigenschaften dar? (Lehrerdemo, übertriebene Darstellung) Macht deutliche und große Bewegungen. Achtet auf Mimik, Gestik, Ausdruck und Gestaltung." ▶ 8 | Lehrerdemo, Liedtext und Musik |

 CC BY-SA 

| Phase/ Zeit | Motorik im Unterrichts-geschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung | Organisation/ Material |
|---|---|---|---|---|
| **Kognitive Er-arbeitungs-phase**<br>15 Minuten | Tanzchoreographie zu Liedstrophen | Die SuS wenden die erlern-ten Ballettschritte in der Er-arbeitung eines Strophentan-zes an. | **Bewegungsanweisung**<br>„Die Strophen werden jetzt getanzt. Jede Gruppe denkt sich zu ihrer Strophe eine Choreographie aus. So kann das aussehen (Lehrerdemo). Benutzt mindestens zwei Ballet-telemente." ▶ 1 | Gruppenarbeit,<br>Sitzkreis,<br>Liedtexte und Musik |
| **Anwendung/ Präsentations-phase**<br>10 Minuten | Schritte und Dar-stellen/ Strophen | Die Gruppen präsentieren ihren Strophentanz und fü-gen diesen zu einem Ge-samttanz zusammen. | **Bewegungsanweisung**<br>„Wir bilden einen Kreis. Die Gruppen präsentieren ihren Strophentanz in der Kreismitte. Den Refrain tanzen alle zusammen. Am Ende des Liedes frieren wir in einer End-pose ein."▶ 9 | Stehkreis,<br>Musik |
| **Reflexions-phase**<br>10 Minuten | | Die SuS reflektieren die Un-terrichtsstunde. | **Abschlussbesprechung**<br>"Wie schwer ist es euch gefallen, die Ballettelemente ein-zubauen (Skala 1-10)? Wo haben die Knackpunkte gele-gen? Mit welchen Bewegungen lassen sich die Ballettele-mente verbinden?" | Sitzkreis |

 BY-SA 

# Ich krieg' das hin 1

## Denkt euch zu eurer Strophe eine eigene Choreographie aus. Setzt mindestens zwei Ballettelemente ein.

**Strophe 1**

*Als Jessi fast ein Jahr alt war, konnte sie schon alleine stehn'.*
*Sie übte jeden Tag an Mamas Hand daher zu gehn'.*
*Zwei Schritte hat sie alleine geschafft und fast den dritten auch,*
*doch der Versuch endete schließlich mit einem Plumps auf ihren Bauch.*
*Doch sie lag da und hat gelacht:*
*„Das wird jetzt gleich noch einmal gemacht!“*

**Refrain**

***"Ich krieg das hin, ich krieg das hin,***
***ich pack' das ganz alleine.***
***Ich krieg das hin, ich krieg das hin***
***und Hilfe brauch' ich keine.***
***Ich brauch' dazu, ich brauch' dazu***
***bestimmt ne' Menge Mut.***
***Doch mit viel Kraft und Mühe***
***wird am Ende alles gut!"***

**Strophe 2**

*Als Jessi dann zur Schule ging, da fühlte sie sich gut.*
*Doch wenn sie an der Tafel stand, verlor sie ihren Mut.*
*Besonders, wenn die Freunde sahn‘, wie ihre Angst sie quält,*
*am liebsten wär‘ sie fortgerannt und hätts‘ keinem erzählt.*
*Sie sah sich um und hat gedacht:*
*„Jetzt streng dich an, das wäre doch gelacht!“*

**Refrain**
***"Ich krieg des hin…"***

**Strophe 3**

*Mit 17 jungen Jahren dann, war Jessi sehr verliebt*
*und glaubte, dass es nur noch diesen Traumprinz für sie gibt.*
*Doch plötzlich ohne Vorwarnung zerbricht ihr Traum entzwei.*
*Sie war total betrübt und alles war ihr einerlei.*
*Dann stand sie auf und hat gedacht:*
*„Ich geh nun raus, es wird weiter gemacht!“*

**Refrain**
***"Ich krieg des hin…"***

**Strophe 4**

*Die Zeit vergeht im Flug und Jessi ist nun selbst Mama.*
*Die Wohnung ist nicht groß genug und viel Geld ist nicht da.*
*Und doch hat jeder Augenblick besonderes Gewicht.*
*Denn Liebe, Schutz und Zuneigung haben viele Menschen nicht.*
*Und Jessi summt in mancher Nacht,*
*vor sich hin, das, was sie schon oft gedacht:*

**Refrain**
***"Ich krieg des hin…"***

# Quellenverzeichnis

## Literatur


| Autor | Literaturname | Erscheinungsort | Erscheinungsjahr | Verlag |
|---|---|---|---|---|
| Zuckowski, Rolf | Rolfs Top 100 - Das Liederbuch | Hamburg | 2007 | Sikorski |
| Newman, Barbara und Tomblin, Gill | Das illustrierte Buch der Ballettgeschichten | Wien | 1998 | Ueberreuter |


## Liedtext

| Nummer | Autor |
|---|---|
| Arbeitsmaterial 1, in Anlehnung an R. Zuckowski | Lisa Mangels |

## Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| Titelbild | Studenten der Universität Koblenz |
| Fotos | Marie Simon, Diana Zehren; Johann Tyrichter; Marius Christ |

## Video

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| 1-9 | Marie Simon, Diana Zehren, Johann Tyrichter; Marius Christ |

## Ursprünglich verwendete Musik

| Video | Musiktitel | Interpret/Komponist | Verlag |
|---|---|---|---|
| 8 | Ich schaff' das schon | Rolf Zuckowski | Universal Music |
| 9 | Ich schaff' das schon | Rolf Zuckowski | Universal Music |

## Neuvertonte Videos

| Video | Musikquelle | Unterkategorie | Nummer/Interpret | Titel |
|---|---|---|---|---|
| 8 | KNSU-Musikstudio | Pop Instrumental | 21 Kendra Springer | Angels to guard you |
| 9 | KNSU-Musikstudio | Pop Instrumental | 21 Kendra Springer | Angel to guard you |

## Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|---|---|---|
| Marie Simon, Diana Zehren, Johann Tyrichter; Marius Christ, Lisa Mangels / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |