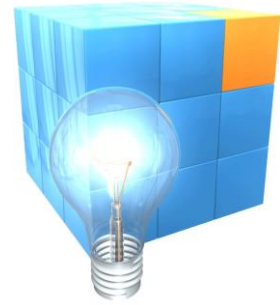


FITNESSTANZ MIT BALL ZU LATEINAMERIKANISCHER MUSIK



Übersicht

- **Die Idee des Fitnessstanzes mit Ball**
- **Aufwärmphase/Bewegungsvorstellungen schaffen**
 - Aufwärmübungen
- **Gruppenphase**
 - Vorbereitungsphase
 - Präsentationsphase
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
 - Gehen (1)
 - Double Side Touch (2)
 - Kreuzschritt (3)
 - Kreuz Side Touch (4)
 - Kniehebelauf (5)
 - Sitdown (6)
 - Vorbereitungsphase 1 (7)
 - Vorbereitungsphase 2 (8)
 - Präsentationsphase 1 (9)
 - Präsentationsphase 2 (10)
- **Quellenverzeichnis**

Die Idee des Fitnessstanzes mit Ball

Der Fitnessstanz mit Ball kombiniert die sportlichen Merkmale eines rhythmischen Fitnessstanzes mit denen von verschiedenen Ballsportarten. Der sich besonders unter Frauen großer Beliebtheit erfreuende Fitnessstanz zu lateinamerikanischer Musik stellt eine lebendige Verbindung aus Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen dar. Der „Instructor“ steht dabei in der Regel vor einer Gruppe, während die Gruppe seine Schritte und Bewegungen imitiert. Dieses didaktische Element wird bei der Erweiterung mit Ball teils übernommen. Diverse Ballsportarten dienen dem Einsatz von Bällen beim Fitnessstanz mit Ball zu lateinamerikanischer Musik als Inspiration - so z. B. Basketball, Fußball und Handball. Dadurch werden tendenziell auch männliche Schüler, die sich häufig durch Tanzelemente im Sportunterricht abgeschreckt fühlen, aktiviert und begeistert. Sie können tänzerische Defizite ausgleichen, werden stärker motiviert und erlernen dennoch, sich gymnastisch zu bewegen. Die eingesetzten Bälle sind Fußbälle, werden aber „zweckentfremdet“. Entscheidend beim Fitnessstanz ist, dass alle Bewegungen mit Ball ausgeführt werden und gymnastisch und rhythmisch zur Musik erfolgen müssen. Zudem liegt ein besonderes Augenmerk auf der ästhetischen Ausführung der Bewegungen mit dem Ball (z. B. federndes Fangen und ausholendes Werfen).



Die SuS bekommen am Anfang des Unterrichts jeweils einen Fußball ausgehändigt und begeben sich in eine versetzte Aufstellung auf Block, sodass sie der Lehrkraft optimal zuschauen und zuhören können. Nach Einsetzen der Musik werden im Takt der Musik verschiedene Bewegungselemente, die die Lehrkraft zunächst nach Schwierigkeit differenziert einführt, nachgeahmt. Alle Be-

wegungsmuster schließen den Ball immer mit ein, der zum Teil mit den Füßen, zum Teil mit Händen geführt wird.

Die diversen Bewegungen werden kombiniert und zu einer ersten Choreografie zusammengesetzt. Letztendlich werden die SuS motiviert, sich eigene Schritte und Bewegungen auszudenken und zu einer einzigartigen Choreografie weiterzuentwickeln. Diese wird im Laufe der Stunde den anderen SuS vorgeführt.

Durch die Vorgabe von nur wenigen Regeln (Ball muss einbezogen werden, Schritte und Bewegungen müssen auf den Takt der Musik abgestimmt sein) wird das Taktgefühl und die Kreativität der SuS gefördert. Das Erarbeiten der Choreografie innerhalb einer Gruppe stärkt zusätzlich die Team- und Kommunikationskompetenzen. Die koordinativen Fähigkeiten wie Rhythmisierung, Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit werden tänzerisch zur Musik geschult.

Aufwärmphase/Bewegungsvorstellungen schaffen

In dieser Phase werden die SuS, wie schon erwähnt, in versetzter Blockaufstellung positioniert und jeder bekommt einen Fußball, den er erstmal vor sich auf dem Boden positioniert. Durch die Blockaufstellung ist die Lehrkraft von jedem gut zu sehen. Dies ist notwendig, da jetzt die Bewegungsgrundlagen für die weiterführenden Aufgaben geschaffen werden sollen. Aufgabe der SuS ist es, die Bewegungen der Lehrkraft nachzumachen. Dabei agiert die Lehrkraft als Spiegelbild der SuS. Wichtig ist, dass sich die SuS im Takt bewegen und die Lehrkraft bestmöglich nachmachen. Jede Aufgabe wird unterschiedlich lange durchgeführt. Die Dauer und Auswahl der Übungen ist abhängig vom Schwierigkeitsgrad, von der körperlichen Belastung und vom Leistungsstand der SuS.

In der folgenden Tabelle sind einige Bewegungsmöglichkeiten aufgeführt:

Aufwärmübungen

Die Aufwärmübungen werden etwa 15-20 Minuten durchgeführt. Hierbei muss die Lehrkraft individuell entscheiden, wann die SuS ausreichend aufgewärmt sind. Natürlich sind der Kreativität bei der Übungsauswahl keine Grenzen gesetzt. Sie können sehr gut an die jeweilige Klassenstufe bzw. den Leistungsstand der SuS angepasst werden.

Übungen	Ausführung ohne Ball	Ausführung mit Ball
Kniehebelauf	- Die Arme werden (gegengleich) mitgeführt	- Ball liegt vor dem Schüler - Beim Laufen tippt das Bein, welches nicht auf dem Boden steht, den Ball von oben an
V-Step	- Beine abwechselnd nach außen vorn und dann nach innen hinten zurückführen (wie ein V)	- Beine wie ohne Ball - Beim Nachvorgehen wird der Ball zum jeweiligen Fuß geführt, beim Zurückgehen wird er pro Schritt einmal nach oben über den Kopf gestreckt
Sitdown	- Wie V-Step	- Der Ball liegt auf dem Boden zwischen den Beinen - Beim Zurückgehen werden die Beine neben den Ball gestellt, man hockt sich und berührt mit dem Gesäß den Ball - Anschließend geht man wieder hoch und beginnt von vorn
Side-Touch	- Linkes Bein macht Schritt nach links - Rechtes Bein wird nachgezogen, indem es neben dem linken auf den Boden tippt - Es folgt direkt ein Schritt mit dem rechten Bein nach rechts und nun wird das linke Bein nachgezogen, indem es neben dem rechten auftippt, usw.	- Beim Gehen nach links wird der Ball mit der linken Hand nach links gestreckt - Beim Gehen nach rechts wird der Ball mit der rechten Hand nach rechts gestreckt
Double-Side-Touch	- Wie Side-Touch, nur werden jetzt 2 Schritte hintereinander in eine Richtung gemacht	- Wie beim Side-Touch, also jeweils zweimal nach rechts und zweimal nach links

Gruppenphase und Präsentation

Für die folgende Gruppenphase werden die SuS in mindestens vier gleich große Gruppen eingeteilt. Die Aufgabe einer jeden Gruppe ist es, sich eine Choreografie zu überlegen und diese dann mit den anderen Gruppen, die sich als Block positionieren, im späteren Verlauf der Stunde durchzuführen. Die Choreografie sollte aus mindestens vier verschiedenen Tanzschritten bestehen, die mit Ball und zum Rhythmus der Musik durchgeführt werden können. Des Weiteren bekommt jede Gruppe noch eine individuelle Aufgabe. Es soll sich eine weitere Choreografie ausgedacht werden, die später ohne den Block vor der Gruppe vorgezeigt wird. Hier bekommen die Gruppen individuelle Vorgaben. Diese können wie folgt aussehen:

1. Bezieht eine Wand mit ein!
2. Benutzt unter anderem die Füße!
3. Die Bälle müssen währenddessen die Besitzer wechseln!
4. Bezieht den Boden mit ein!
5. Spielt mit dem Gegensatz des Rollens und Werfens!
6. Arbeitet Sprache mit ein!

...

Während die SuS in ihren Gruppen zunächst Ideen sammeln, ist es ratsam individuelle Hinweise zu geben, falls sich Gruppen mit der Umsetzung ihrer Aufgabenstellung schwertun. So könnte man die Gruppe mit Vorgabe 1 darauf hinweisen, dass sie mit der Entfernung zur Wand spielen können und sowohl die Möglichkeit haben, den Ball an die Wand zu werfen, als auch ihn darüber zu rollen. Oder man regt die Gruppe mit Vorgabe 3 dazu an, dass nicht immer jeder einen Ball haben muss, sondern auch mal einer mehrere und manche keinen Ball haben können.

Im Verlauf der Gruppenphase sollte spätestens zur Hälfte der Bearbeitungszeit die Musik in angemessener Lautstärke angemacht werden, sodass die SuS ihre Choreografien mit der Musik proben können, aber nach wie vor die Möglichkeit haben, sich auszutauschen.



Wenn die SuS ihre Choreografien fertiggestellt haben, folgt die Präsentation. Dazu wird wieder die Block-Formation eingenommen. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die SuS in Richtung einer Wand schauen, da eine Gruppe diese miteinbeziehen muss. Außerdem sollte vorn genug Platz sein, sodass die einzelnen Gruppen ihre Darbietung

optimal durchführen können. Die Musik wird gestartet. Der Block beginnt sich rhythmisch zur Musik und mit Ball auf der Stelle zu bewegen, während die erste Gruppe






nach vorn geht und zunächst ihren individuellen Teil dem Kurs vorführt. Ist dieser beendet, geht die gleiche Gruppe direkt in den zweiten Teil ihrer Präsentation über und vollführt ihre Tanzschritte gemeinsam mit dem Block. Dieser spiegelt nun wie in Hauptphase 1 die Bewegungen der Gruppe. Sobald Gruppe 1 fertig ist, begibt sie sich zurück in die Blockformation und die nächsten sind dran. Die Musik läuft dabei weiter.

Nach Beenden der letzten Choreografie und wenn sich alle SuS wieder im Block befinden, wird die Musik gestoppt und jeder geht in eine individuelle oder mit dem Rest des Kurses abgestimmte Endpose, die dann das gemeinsame Endbild ergibt.



Verlaufsplan

Phase	Motorik um Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Einstieg			Begrüßung, Erläuterung des Stundenziels	Halbkreis sitzend
Aufwärmphase	Verschiedene Schrittfolgen, Mitnehmen der Arme, Ball wird mit einbezogen  1-6	Die SuS beherrschen die Grundschrirte/Grundbewegungen des Fitnessstanzes mit Ball.	Bewegungsanweisung/Lehrerdemonstration "Jeder Schüler nimmt sich einen Ball. Spiegelt meine Bewegungen und achtet dabei auf den Rhythmus der Musik."	SuS stehen in Blockaufstellung auf Lücke, damit alle die Lehrkraft sehen können Bälle, Musik
Erarbeitungsphase	Erstellen einer eigenen kleinen Choreografie  7-8	Die SuS können die Grundbewegungen in einer Choreografie anwenden und mit einer zusätzlichen Bewegungsaufgabe kombinieren.	Anweisung "Bildet vier Gruppen und erstellt eine Choreografie." Zusätzliche Aufgabe Gruppe 1: Bindet die Füße mit ein. Gruppe 2: Bindet eine Wand mit ein. Gruppe 3: Baut Ballwechsel ein. Gruppe 4: Bindet den Boden mit ein.	Gruppenarbeit in der gesamten Halle Lehrer beobachtet und hilft bei Bedarf (Ideen sammeln etc.)
Präsentationsphase	 9-10		"Kommt gruppenweise nach vorn und präsentiert eure Choreografie." "Nach der letzten Präsentation machen wir ein Gruppenbild."	Aufstellung wie in Aufwärmphase, vorführende Gruppe nimmt Position der Lehrkraft ein
Reflexion		Die SuS verstehen, dass... ...die Kreativität durch den Ball gefördert wird. ...die Bewegungen auf den Rhythmus der Musik folgen. ...es viele verschiedene Verknüpfungsmöglichkeiten gibt.	Mögliche Fragen von der Lehrkraft -"Welche Vorteile haben solche Verknüpfungen? (Fitnessstanz mit Ball) -"Durch was könnte man den Ball ersetzen?"	Halbkreis sitzend

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Christian Held

Video

Nummer	Urheber
1-10	Christian Held

Ursprünglich verwendete Musik

Video
https://www.youtube.com/watch?v=jibmjVUtvUw

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-10	KNSU- Musikstudio	Pop (vocal)	01 La Nueva Guardia	Dame Tiempo

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jonas Brast, Tom Weitzel, Christian Held, Moritz Willmann/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz