LATEINAMERIKANISCHE TANZAEROBIC MIT KLANGRÖHREN

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

Autoren: Laura Klein, Simon Krippes, David Münz, Simon Wagner

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Ablauf**
  - Lateinamerikanische Tanzaerobic
  - Klangröhren
  - Zusammenführung
- **Stundenverlaufsplan**
- **Videos**
  - Wiegeschritt (1)
  - Wiegeschritt mit Armeinsatz (2)
  - V-schritt (3)
  - Tippelschritt (4)
  - Tippelschritt mit Armeinsatz (5)
  - Drehung (6)
  - Seitwärtsschritt (7)
  - Choreographie einer Gruppe (8)
  - Choreographie der gesamten Gruppe (9)
  - Rhythmisches Bewegen mit Klangröhren (10)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Unterrichtsidee

Die Unterrichtsstunde setzt sich aus zwei Bereichen zusammen. Im ersten Teil der Stunde werden verschiedene Tanzschritte aus der lateinamerikanischen Tanzaerobic präsentiert und eingeübt.
Im zweiten Teil der Stunde steht die Arbeit mit Klangröhren im Vordergrund. Hier werden „Plastikröhren“ verschiedener Längen genutzt, um Töne und Rhythmen zu erzeugen. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen selbst Erfahrungen sammeln, wie man sich beim Erzeugen der Klänge möglichst vielseitig Bewegen und der Umgebung interagieren kann. Ziel der Stunde ist es den tänzerischen Teil mit dem musischen zu kombinieren. *Die SuS sollen eigene Klänge und Rhythmen erzeugen und mit den bekannten Tanzschritten sowie freien Bewegungen zu einer Choreographie vereinen.*

Ablauf

Bei der Einführung der einzelnen Teile steht die Lehrperson frontal vor den SuS die im Block auf Lücke verteilt sind.

Lateinamerikanische Tanzaerobic

Die Lehrperson erklärt und präsentiert die Tanzschritte und die SuS können einsteigen sobald sie den Ablauf verinnerlicht haben. Wenn es bei einem SuS nicht reibungslos läuft, kann die Lehrperson Hilfestellungen z.B. in verbaler Form geben. Die Methodik im Unterricht beschäftigt sich mit der optimalen Vermittlung der gewünschten Inhalte. Bezüglich der Methodik unserer Stunde folgen wir den Grundprinzipien vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten. Nachfolgend in der Tabelle ist zu erkennen, dass wir die eben genannten Prinzipien dauerhaft beachtet haben. Vom einfachen

 CC BY-SA

Wiegeschritt über den V-Schritt bis hin zu Seitwärtsschritten und Drehungen. Die Methodik der Einführung in die Lateinamerikanische Tanzaerobic ist als deduktiv, also normgeleitet und strukturiert, anzusehen, da die Übungen von der Lehrperson demonstriert werden und somit ein strukturierter Lernweg vorgegeben ist. Dies soll bewirken, dass die SuS möglichst schnell in das Thema hereinfinden und eine gewisse Leichtigkeit bei den Bewegungen entwickeln, um nachfolgend zum "Schweren" übergehen zu können. Des Weiteren bietet diese Methode eine schnelle und exakte Erfolgskontrolle.

 BY-SA

Fachbegriff	Beine/Füße	Arme/Hände
Wiegeschritt ▶ **1-2**	**Grundstellung** Beine in Grätschstellung Leicht in die Knie gehen, Oberkörper beugen. Gewichtsverlagerung abwechselnd auf das rechte und linke Bein: Oberkörper aufrichten und entgegengesetzter Fuß tippt mit der Spitze auf den Boden.	**Grundstellung** Arme seitlich am Körper Gegengleicher Arm wischt in die Richtung der Gewichtsverlagerung von unten nach vorne in Brusthöhe. Arme immer in gestreckter Haltung. Hand formt das „Stop-Zeichen“, Finger zusammen.
V-Schritt ▶ **3**	**Schrittmuster nach Buchstabe “V”** **Vor** die ersten beiden Schritte weit auseinander nach vorne setzen **Zurück** Schritt 3 und 4 nach hinten setzen und die Füße schließen **Abfolge** rechts vor, links vor, rechts zurück, links zurück	**Vor** Arme parallel zu den Füßen nach oben außen strecken **Zurück** Arme parallel zu den Füßen nach unten innen strecken Hände/Finger immer spreizen **Abfolge** rechts oben außen, links oben außen, rechts unten innen, links unten innen
Tippelschritt ▶ **4-5**	**Grundstellung** Füße schließen Rechtes Bein setzt mit dem Fußballen gerade nach vorne auf. Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein durch Anheben des linken Beines. Linker Fußballen setzt wieder auf, abrollen über die linke Ferse. Parallel Zurücksetzen und Abrollen des rechten Fußes. Linke Seite: gegengleiche Wiederholung	**Grundstellung** beide Arme vor den Körper, Hände auf Brusthöhe aneinander und formen das „Stop-Zeichen“ Arme gegengleich zu den Füßen nach hinten seitlich zum Körper ziehen, Brust rausstrecken **Abfolge** Fuß vor = Arme seitlich nach hinten Fuß zurück = Arme in Grundstellung
Drehung ▶ **6**	Linker Fuß bleibt auf der Stelle stehen. Rechter Fuß geht in gerader Linie nach vorne, Fußballen setzt auf. Linke Ferse anheben und Drehung auf beiden Fußballen um 180°	Beide Arme ziehen bei Schritt nach vorne an einem imaginären Tau von Brusthöhe auf Hüfthöhe. Finger spreizen = nach Tau greifen Faust bilden = Tau zurückziehen
Seitwärtsschritt ▶ **7**	**Grundstellung** Füße schließen Mit dem rechten Bein 2 Schritte leicht springend zur Seite. Linkes Bein zieht beim ersten Schritt nach und setzt beim zweiten Schritt diagonal hinter das rechte Bein. Rechten Fuß flexen Linke Seite: gegengleiche Wiederholung	**Grundstellung** Arme seitlich am Körper Arme kreisen jeweils nach innen von unten nach oben und erreichen in der Fuß-Grundstellung ihren höchsten Punkt Arme in gestreckter Haltung, Finger spreizen

 BY-SA

Klangröhren

Da die Benutzung der Klangröhren sehr vielseitig und unkompliziert ist bedarf es keiner großen Erklärung vorab. Die SuS sollen direkt eigene Erfahrungen sammeln und die Röhren auf verschiedene Weisen benutzen.
Alle SuS bekommen jeweils zwei Röhren und entdecken die Möglichkeiten der Bewegungen und Klangerzeugung.
Ziel ist es, dass die verschieden Ebenen, die Umgebung, der eigene Körper, so wie die Körper der Mitschüler genutzt werden. Die Bewegungen sollten möglichst durchlässig sein. Die Lehrperson kann verbale Impulse setzen, um die Schüler auf neue Ideen zu bringen. In diesem Teil der Stunde haben wir uns dafür entschieden, eher induktiv zu arbeiten. Der Unterschied zur deduktiven Methode ist, dass diese Methode als normsuchend beschrieben wird. Letzteres bedeutet, dass ein geringer Strukturierungsgrad gegeben ist und die Lernwege völlig offen sind. Nicht die Lehrperson, sondern die Schüler haben die Entscheidungsmacht und können neue Dinge ausprobieren. Durch diese Art des Unterrichtens sollen die Kreativität und die Eigeninitiative der SuS angeregt werden. Wie schon erwähnt, kann die Lehrperson bei fehlenden Ideen durch verbale Impulse helfen. Die Entscheidungsfreiheit führt oftmals zu einer höheren Bereitschaft und Motivation im Sport.

Zusammenführung

Bevor die erlernten Elemente gruppenweise von den SuS in einer selbst entwickelten Choreographie zusammengefügt werden, findet eine Lehrerdemonstration statt. Diese praktische Übung soll für Ideen und Anregungen sorgen und erleichtert so den Einstieg in die darauffolgende Gruppenphase.
Die Lehrerdemonstration wird bewusst ohne Vorgaben an die SuS vorgeführt.
8

Sie sollen sich auf die einzelnen Elemente konzentrieren und aufmerksam zuschauen. In der anschließenden kognitiven Phase werden die SuS aufgefordert, die erkannten Elemente zu sammeln, ggf. zu ergänzen und schriftlich auf einer Tafel oder einem Whiteboard festzuhalten. Dabei wurde folgendes Ergebnis erzielt: *Lehrerdemonstration → Grundschritte, Drehung, Platzwechsel, Rhythmus; Ergänzungen → Ebenen, Umgebung, Anfangs- und Schlussbild*
Die kognitive Phase hilft den SuS dabei alle erlernten Elemente zu verinnerlichen und in der Gruppenphase zu berücksichtigen. Sie können während der Gruppenphase immer wieder auf das schriftlich fixierte zurückgreifen und überprüfen ob die Choreographie möglichst viele Elemente beinhaltet bzw. welche Elemente noch eingebaut werden können/müssen.

Die vorführenden Personen beginnen in einer Kreisaufstellung und sind von Beginn an durchlässig. Alle starten mit demselben Grundschritt und Rhythmus (Grundposition). Nach ca. acht Takten beginnt Person 1 mit einem individuellen Schritt und dem dazu passenden Rhythmus. Die restlichen Personen behalten die Grundposition bei. Person 2 und 3 steigen jeweils nacheinander mit ihren individuellen Schrittfolgen und Rhythmen ein, während Person 4 durchgehend in der Grundposition bleibt. Dadurch entsteht eine Kombination aus den vier zuvor erlernten Grundschritten und Rhythmen. Diese Positionen werden mindestens vier Takte beibehalten, um die verschiedenen Ausführungen zu verdeutlichen. Anschließend wechseln Person 1 und 3 ihre Positionen unter Berücksichtigung des jeweiligen Tanzrhythmus (Platzwechsel). Nachdem beide ihre neue Position erreicht haben, beginnt Person 3 die Kombination aufzulösen und steigt bei Person 4 in die Grundposition ein. Das gleiche gilt nacheinander – analog zum Aufbau – für die Personen 1 und 2. Wenn sich alle in der Grundposition befinden, bauen Person 2 und 4 noch ein weiteres Element, die Drehung, ein. Die Lehrerdemonstration wird durch einen gleichzeitigen Sprung und ein akustisches Signal („huh“) beendet.

Anschließend werden die SuS in Kleingruppen aufgeteilt und sollen selbst eine kleine Choreographie gestalten. Die Gruppen sollen in einer kreativen Pose beginnen und enden. Nach einiger Zeit bekommen die Gruppen die Möglichkeit ihre Werke zu präsentieren. Alle Gruppen begeben sich in ihre Anfangspose. Eine nach der anderen Gruppe zeigt ihre Choreographie und friert wieder ein. Im großen Finale dürfen sich alle SuS trommelnd durch die Halle bewegen und es entstehen großartige Klangmuster. Im Verlauf unserer Stunde haben wir mehrere Methoden miteinander kombiniert, um den Spaß und das Niveau der Stunde möglichst hoch zu halten sowie unsere gesteckten Ziele zu erreichen. Im letzten Teil der Stunde geht der Erarbeitungsphase eine Lehrerdemonstration voraus. Die Lehrerdemonstration soll den SuS als grobe Vorlage für eine mögliche Bewegungsabfolge dienen, jedoch nicht bindend sein. Sie soll die Kreativität anregen und die SuS auf neue Ideen bringen. Danach haben die SuS Zeit ihre eigene Abfolge zu entwickeln.

 CC BY-SA

Die Lehrerdemonstration ist unserer Meinung nach sehr wichtig, da wir den Schülern alles Erlernte nochmals vorführen und damit helfen, deren Kombination aus den neu gelernten Schritten zu entwickeln.

BY-SA

Stundenverlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktischer Kommentar	Sozial- und Arbeitsform	Material und Medien
Einstieg	L-Begrüßung *"Wir wollen heute lateinamerikanische Tanzschritte erlernen und diese mit Klangröhren kombinieren."*	Verbaler Impuls →Motivation und Neugier wecken	Sitzkreis	
Einführung GS 1-3	1. Wiegeschritt 2. V-Schritt 3. Tippelschritt	Lehrperson demonstriert Schritt eins und zwei nacheinander ohne Musik → SuS steigen mit ein Schritt drei direkt mit Musik → SuS erarbeiten sich Übergänge selbstständig → Alle drei Schritte mit Übergängen zur Musik	Frontalunterricht	Musikanlage, Musik
Einführung GS 4 & 5	4. Drehung 5. Seitwärtsschritt	Lehrperson demonstriert Schritte vier und fünf direkt mit Musik → SuS steigen mit ein → SuS erarbeiten sich Übergang von Schritt vier auf fünf selbst → Schritt vier und fünf mit Übergang zur Musik	Frontalunterricht	Musikanlage, Musik

CC BY-SA

Phase	Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktischer Kommentar	Sozial- und Arbeitsform	Material und Medien
Einführung Klangröhren	L-Anweisung *"Sammelt Ideen, wie man Klänge mit dem Körper und eurer Umgebung erzeugen kann."* *"Nutzt die:* *→Ebenen* *→Partner* *→Grundschritte."*	SuS bewegen sich frei im Raum Lehrperson gibt verbale Impulse zur Ideenfindung	Einzelarbeit	Zwei Klangröhren pro Schüler/in
Kognitive Phase	Ideen werden gemeinsam schriftlich festgehalten und ggf. ergänzt	Erinnerungshilfe für die darauffolgende Gruppenphase		Tafel / Whiteboard
Choreographie ▶ 8-9	L-Anweisung *"Entwickelt in 4er oder 5er Gruppen eine eigene Choreographie, in der ihr möglichst viele der gesammelten Elemente einbaut. Beginnt die Choreographie mit einem Anfangsbild und endet mit einem Schlussbild."*	Die zuvor erlernten Tanzschritte werden mit den selbsterzeugten Klängen und Rhythmen in Form einer Choreographie zusammengeführt	Gruppenarbeit	Zwei Klangröhren pro Schüler/in
Schlussphase ▶ 10	Rhythmisches Bewegen mit Klangröhren	SuS bewegen sich trommelnd frei durch den Raum und entwickeln ein unnachahmliches Klangmuster		Zwei Klangröhren pro Schüler/in

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Laura Klein; Simon Krippes; David Münz; Simon Wagner

Video

Nummer	Urheber
1-11	Laura Klein; Simon Krippes; David Münz; Simon Wagner

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laura Klein; Simon Krippes; David Münz; Simon Wagner / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA