TANZIDEEN MIT DEM SPRUNGSEIL

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

Autoren: Alexander Spieß, Tobias Hoffmann, Jens Fouquet, Niklas Herrmann, Ronja Schilasky

Übersicht

- **Sprungseil mal ganz anders**
- **Eingewöhnung Sprungseil**
- **Übungsphasen Tanzen mit dem Sprungseil**
  - Übungsphase 1: Bewegungsgrundlagen
  - Übungsphase 2: Bewegungsideen
  - Übungsphase 3: Tanzchoreographie
- **Unterrichtsverlaufsplan**
- **Videos**
  - Seilschwung aus dem Handgelenk (1)
  - Gruppenchoreographie erstellen (2)
- **Quellenverzeichnis**

Sprungseil mal ganz anders

Das Springen mit dem Sprungseil ist gut geeignet, um im Sportunterricht mit wenig Materialaufwand viele Schülerinnen und Schüler (SuS) vielseitig motorisch zu fördern. Warum jedoch nicht einmal etwas Neues ausprobieren: Das **Tanzen mit dem Sprungseil**. Damit sich die SuS mit dem Sprungseil eingewöhnen, bewegen sie sich mit dem Seil auf Musik durch den Raum. In drei weiteren Übungsphasen wird das Seil mit dem Tanzen verbunden. So werden Bewegungsgrundarten des Tanzes mit dem Sprungseil verbunden, indem sich die SuS erneut auf Musik durch den Raum bewegen und auf korrekte Körperhaltung achten. Anschließend erproben sie eigene Bewegungsideen, aus denen sie im Anschluss eine Tanzchoreographie erstellen.

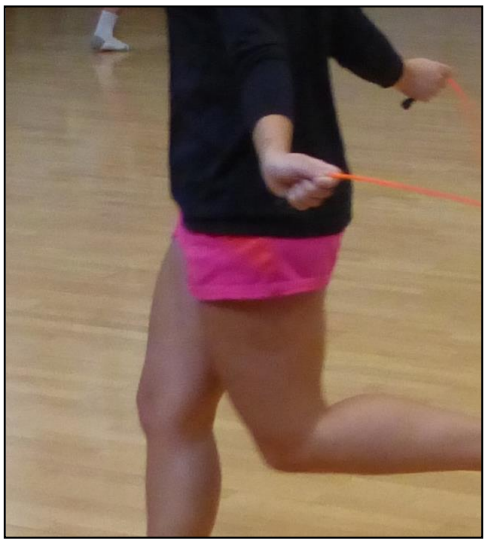
Eingewöhnung Sprungseil

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich mit dem Sprungseil zu Musik durch den Raum. Hierbei erproben sie Rhythmuswechsel der Musik, den sie auf das Springen anpassen müssen.

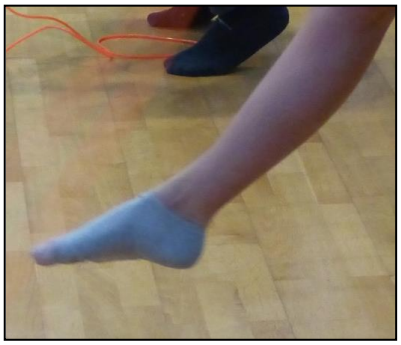
Korrekturhinweise

- Fußspitzen strecken
- Seilschwung nur aus dem Handgelenk ▶ 1
- Blick nach vorn
- aufrechte Haltung

Blick nach vorn, aufrechte Haltung



Seilschwung aus dem Handgelenk



Fußspitzen strecken

Übungsphasen Tanzen mit dem Sprungseil

Übungsphase 1: Bewegungsgrundlagen

Die Bewegungsgrundlagen des Tanzens werden wiederholt: Galopp, Federn, Laufen. Diese finden Anwendung, indem sich die Schülerinnen und Schüler (SuS) auf Musik mit dem Sprungseil durch den Raum bewegen.

Übungsphase 2: Bewegungsideen

Nachdem sich die SuS an das Sprungseil gewöhnt haben und sich nach Bewegungsgrundlagen des Tanzes mit dem Seil durch den Raum bewegen können, erproben sie eigene Bewegungsideen. Sie sollen sich frei zur Musik bewegen und dabei das Sprungseil einsetzen. Die Lehrkraft sollte darauf aufmerksam machen, dass nicht mehr der gewohnte Sprungseileinsatz gefordert ist. Vielmehr sollen Partnerübungen und verschiedene Ebenen eingebunden werden.

Partnerbewegung 1: gemeinsam Springen

Partnerbewegung 2: Drehung mit Seileinsatz

Das Seil schwingen auf verschiedenen Ebenen

Den Körper auf verschiedenen Ebenen einsetzen

Übungsphase 3: Tanzchoreographie

Aus den zuvor selbst entwickelten Bewegungsideen kreieren die SuS in kleinen Gruppen eine Tanzchoreographie zu Musik.

▶ 2

Hinweise

- Fußspitzen strecken
- Seilschwung nur aus dem Handgelenk
- Blick nach vorn
- Ebenen ausnutzen
- Synchrone Bewegungen und asynchrone Bewegungen
- Sprungseil zweckentfremden
- Bei Fassungen anschauen
- Raum ausnutzen

Unterrichtsverlaufsplan

Zeit/Phase	Methode/Sozialform	Organisation/Material	Inhaltliche Gestaltung
Aufwärmphase	Einzelübung	Sprungseil, Musik	Erwärmen der Muskulatur durch freies Bewegen durch den Raum; Gewöhnen an das Sprungseil ▶ 1
Übungsphase 1	Einzelübung	Sprungseil, Musik	Bewegungsgrundlagen kennenlernen; Grundsätze des Tanzens mit dem Sprungseil verbinden
Übungsphase 2	Einzel- und Partnerübung	Sprungseil, Musik	Eigene Bewegungsideen erproben
Übungsphase 3	Gruppenübung	Sprungseil, Musik	Tanzchoreographie in Gruppenarbeit erstellen ▶ 2
Präsentationsphase	Gruppe	Sprungseil, Musik, Kamera	Tanz vorführen

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Alexander Spieß, Tobias Hoffmann, Jens Fouquet, Niklas Hermann, Ronja Schilasky

Video

Nummer	Urheber
1-2	Alexander Spieß, Tobias Hoffmann, Jens Fouquet, Niklas Hermann, Ronja Schilasky

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
2	Call on me	Eric Prydz	Ministry of Sound Data Ultra

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Num-mer/Interpret	Titel
2	Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 License http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ (incompetech.com)	Electronica	Kevin MacLeod	EDM De-tec-tion Mode

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Alexander Spieß, Tobias Hoffmann, Jens Fouquet, Niklas Hermann, Ronja Schilasky / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz