

MITMACHTÄNZE - BEISPIELCHOREOGRAPHIEN



Autoren: Saskia Raßbach



Übersicht

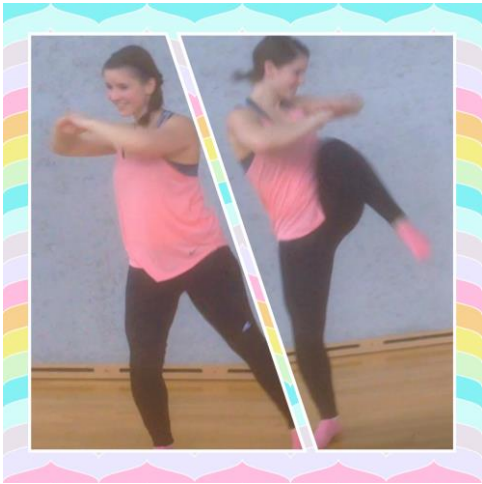

- **Mitmachtänze**
- **Beispielchoreographien**
 - Fiesta Buena
 - He Ha
 - Pause
 - Limbo
- **Videos**
 - Fiesta Buena (1)
 - He Ha (2)
 - Pause (3)
 - Limbo (4)
- **Quellenverzeichnis**

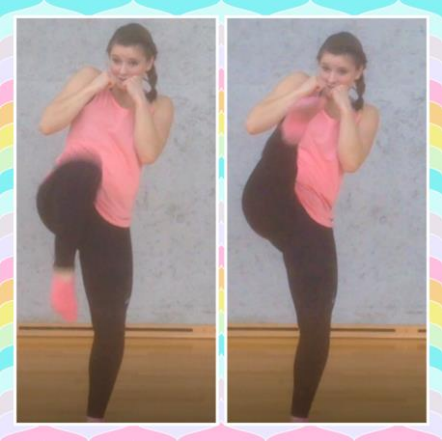


Mitmachtänze



Tänze können einerseits ein kreatives und abwechslungsreiches Warm-Up darstellen, andererseits die Rhythmisierungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler (SuS) fördern. Mitmachtänze sind ein guter Einstieg in das Thema Tanz, um die SuS allmählich an rhythmische Bewegungen heranzuführen, die später in eigene kreative Phasen der SuS überlaufen und bis hin zu selbst kreierten Mitmachtänzen für die Mitschüler ausgeweitet werden können. Die SuS lernen ihren eigenen Körper kennen und lernen ihn zu bewegen.

Beispielchoreographien

Fiesta Buena





Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert • Das linke Bein wird dabei zur Brust gezogen und wieder abgesetzt • Während das Knie oben ist wird der Oberkörper aktiv zum Bein gedreht • • Das ganze wird danach mit der anderen Seite ausgeführt
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind schulterbreit • Der Oberkörper wird Richtung Boden gebeugt • Die Arme berühren dabei abwechselnd der Boden, während der Gegenarm nach oben geführt wird

Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Arme werden gebeugt und mit Fäusten vor die Brust genommen • Der Oberkörper wird in leichte Rücklage gebracht • Nun wird mit einem Bein ein Tritt nach vorne ausgeführt • Das Bein wird gebeugt nach oben genommen • Nun wird das Bein nach vorne geschnappt und wird gebeugt zurück genommen und dann erst abgesetzt • Die gleiche Bewegung führt daraufhin die andere Seite aus
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Arme werden gebeugt und mit Fäusten vor die Brust genommen • Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert • Der Oberkörper wird in eine leichte Seitenlage gebracht • Nun wird ein Tritt zur Seite ausgeführt • Die gleiche Bewegung führt daraufhin die andere Seite aus
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind schulterbreit • Die Knie sind leicht gebeugt • Die Hände und Arme werden gebeugt vor die Brust genommen • Auf den Fußballen wird so schnell wie möglich gesprintet






Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Schlag zur Seite ausgeführt • Dafür werden die Arme wieder vor den Körper genommen • Der Oberkörper dreht mit dem äußeren Bein ein • Nun wird der äußere Arm gestreckt und wieder zum Körper herangezogen • Das Ganze wird auch mit dem anderen Arm ausgeführt <p>▶  1</p>

He Ha

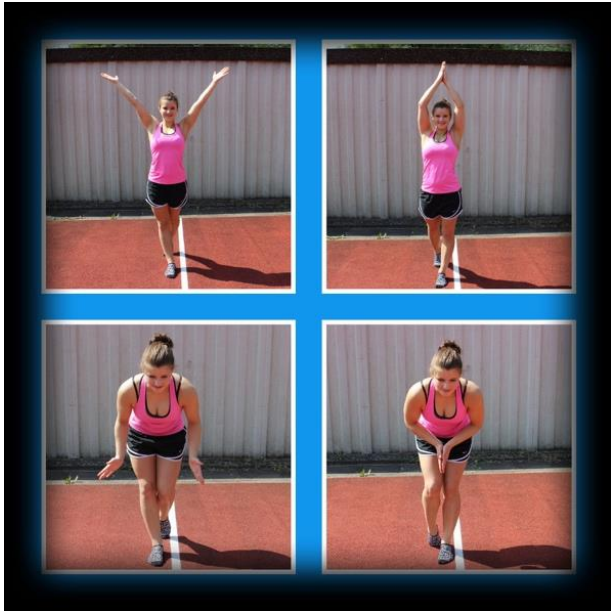


Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine und Arme werden weit geöffnet • Der Sprung wird auf das rechte Bein ausgeführt • Das Gewicht bleibt auf dem rechten Bein • Das linke Bein ist leicht gebeugt und wird mit der Hüfte nach oben gezogen • Das gleiche wird auf der anderen Seite ausgeführt
	<ul style="list-style-type: none"> • Es werden 2 seitliche Schritte nach rechts ausgeführt • Dabei wird ein Arm gebeugt unter der Brust gehalten • Der andere Arm wird über den anderen Arm gebeugt nach oben geführt • Daraufhin springen die Beine und Hände zusammen • Daraufhin wird die Bewegung zur anderen Seite ausgeführt



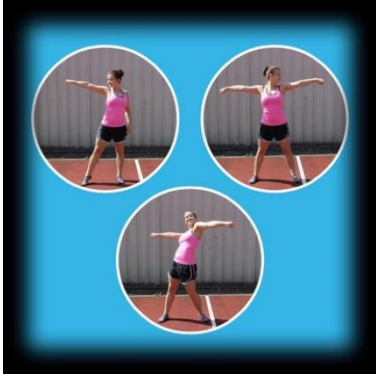
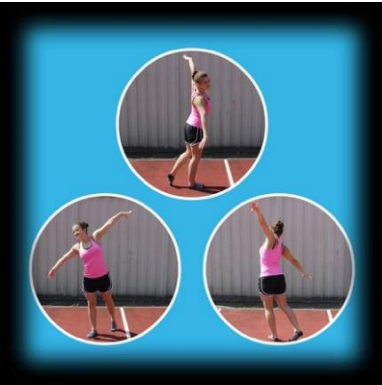
Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind schulterbreit • Das Gewicht wird abwechselnd von rechts nach links verlagert • Die Arme werden dabei abwechselnd gebeugt
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind schulterbreit • Die Füße werden abwechselnd auf die Zehen gehoben und wieder abgesetzt • Dabei werden die Arme gestreckt zur Seite und nach oben geführt
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind schulterbreit • Die Arme sind gestreckt • Der Oberkörper ist leicht nach vorne gelehnt • Die Beine führen kurze schnelle Schritte nach hinten aus <p>▶  2</p>





Pause

Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Arme werden zur Seite abgepreizt • Der Körper führt eine Wellenbewegung aus
	<ul style="list-style-type: none"> • Es werden 4 Wechselschritte ausgeführt • Die Schritte werden nach vorne rechts ausgeführt
	<ul style="list-style-type: none"> • Nun werden vier Schritte zur Seite ausgeführt • Die Beine werden dabei überkreuzt • Die Arme werden mitgeschwungen
	<ul style="list-style-type: none"> • Es werden vier Wechselschritte nach hinten ausgeführt • Die Schritte werden schräg nach hinten rechts ausgeführt, sodass alle drei Schrittfolgen ein Dreieck bilden • Daraufhin wird wieder Bewegung eins ausgeführt • Danach können verschiedene Aerobicübungen eingebaut werden <p>▶  3</p>

Limbo

Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Der Tänzer klatscht acht Mal über dem Kopf, während er sich nach vorne bewegt • Daraufhin klatscht er acht Mal vor dem Bauch und geht leicht gebückt zurück. • Das Ganze wird zwei Mal wiederholt. • Daraufhin klatscht er acht Mal vor dem Bauch und geht leicht gebückt zurück. • • Das Ganze wird zwei Mal wiederholt.
	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Arme werden gestreckt mit dem nach vorne geführten rechten Bein nach rechts oben und anschließend mit dem linken Bein nach links oben geschwungen. • Nun geht erst das rechte Bein, dann das linke mit der gleichen Armbewegung zurück.
	<ul style="list-style-type: none"> • Das rechte Bein wird nach außen gesetzt, gleichzeitig wird der Arm nach außen gestreckt. • Das gleiche gilt für die linke Seite

Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> Nun wird die gleiche Bewegung nach vorne ausgeführt, sodass die Beine nun etwas mehr als schulterbreit auseinander stehen und die Arme gestreckt vom Körper weg zeigen.
	<ul style="list-style-type: none"> Die Arme werden winkend über dem Kopf von links nach rechts geschwungen. Dabei springt der Tänzer vom linken auf das rechte Bein. Nach drei Wiederholungen findet ein Doppelsprung auf einem Bein statt: "rechts-links-rechts-rechts" "links-rechts-links-links" Das Ganze wird zweimal wiederholt.
	<ul style="list-style-type: none"> Die Arme und Beine werden nacheinander nach außen gesetzt. Daraufhin schwingt die Hüfte hin und her.
	<ul style="list-style-type: none"> Der Tänzer breitet die Arme wie ein „Flieger“ aus und geht dabei im Kreis.

Tanzschritt	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Der Tänzer dreht sich zur Seite und verlagert sein Gewicht auf ein Bein. • Das andere wird zweimal vor und zurück geführt. • Anschließend hüpfert der Tänzer auf dem Standbein auf die andere Seite, während das andere Bein bei jedem Hüpfen auf den Boden tippt. • Das gleiche wird auf der anderen Seite wiederholt. • Der gesamte Schritt wird insgesamt zweimal ausgeführt.
	<ul style="list-style-type: none"> • Der Tänzer dreht sich auf einem Bein. • Das Standbein bleibt fest auf dem Boden, das andere sorgt für den Antrieb. • Gleichzeitig kreisen die Arme über dem Kopf.
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind in den Knien leicht gebeugt und etwas mehr als schulterbreit auseinandergestellt. • Die Arme werden nach oben gestreckt. • Nach der Streckung der Beine werden die Arme zurück vor die Brust gezogen und die Knie gebeugt. • Anschließend werden die Arme zur Seite gestreckt <p>▶  4</p>

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Saskia Raßbach

Video

Nummer	Urheber
1-4	Saskia Raßbach

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	Fiesta Buena	DJ MAM'S
2	Zumba He Zumba Ha	DJ MAM'S
3	Pause	Pitbull
4	Limbo	Daddy Yankee

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-4	KNSU Portal	Pop insturmental	04Mixxro	CCMixer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
SaskiaRaßbach/ Lehramtsstudentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz