

EINFÜHRUNG VON HEBEFIGUREN AUS DEM CHEERLEADING



Übersicht

- **Die Unterrichtsidee "Hebefiguren aus dem Cheerleading"**
- **Wissenswertes für Lehrer/ -innen**
 - Cheerleading
 - Hebefiguren
- **Der Unterrichtsablauf**
 - Brainstorming
 - Fachbegriffe
 - Demonstration und Erarbeitung der Hebefiguren
 - Hebefigur mit Tanzsequenz kombinieren
 - Präsentation
- **Videos**
 - Hebefigur einüben (1)
 - Kombination von Hebefigur und Tanz (2)
- **Quellenverzeichnis**

Die Unterrichtsidee "Hebefiguren aus dem Cheerleading"

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen durch Hebefiguren an das Cheerleading herangeführt werden und einen Überblick über das Thema bekommen. Dabei liegt der Fokus auf den Hebefiguren. Sie sollen den SuS zeigen, dass innerhalb eines Tanzes sowohl akrobatische als auch tänzerische Elemente miteinander verbunden werden können. Die Komplexität und die Schwierigkeit des Aufbaus einer Hebefigur sollen den SuS bewusst werden. Aber auch das Verantwortungsbewusstsein der einzelnen Teammitglieder soll zeigen, dass jeder eine wichtige Rolle innerhalb der Hebefigur einnimmt.

Wissenswertes für Lehrer/ -innen

Cheerleading

In erster Linie geht es beim Cheerleading darum, das Publikum und die Sportmannschaften auf verschiedenen sportlichen Veranstaltungen zu motivieren und anzufeuern. Die Sportart besteht nicht nur aus tänzerischen Elementen, sondern vereint auch Turn-, Akrobatik- und Aerobic Elemente sowie Anfeuerungsrufe.

Für den Sportunterricht fördert diese Sportart damit nicht nur konditionelle und koordinative Fähigkeiten, sondern schafft auch den Sprung in die sozial-kommunikative Ebene. Ausdruck, Körpergefühl, mentale Stärke und Rhythmusgefühl gepaart mit einem Fitness- und Spaßfaktor machen Cheerleading zu einer der vielseitigsten Tanzsportarten.

Diese lässt sich attraktiv in ein Sportprogramm oder gar auf einer Sportgala innerhalb der Schule präsentieren.

Hebefiguren

Hebefiguren, bzw. Stunts, so wie sie im Fachjargon genannt werden, sind im Cheerleading ein essentieller Bestandteil und bilden den Höhepunkt und so gesehen die Königsdisziplin einer Showeinlage. Sie sind meist nicht nur spektakulär anzusehen, sondern erfordern auch sehr viel Übung und Vertrauen gegenüber den Teammitgliedern. Diese zu beherrschen bedeutet absolute Körperbeherrschung und Selbstdisziplin zu haben und im Einklang mit dem Rest der Gruppe zu sein.

Hebefiguren bilden mindestens zwei Cheerleader und können bis zu 3 Körperlängen aufgebaut werden. Dies erfordert sehr viel Kraft und Durchhaltevermögen. Für die akrobatisch orientierten Stunts ist eine Altersmischung der Squads notwendig um bei den Hebefiguren Überforderungen zu vermeiden und das Unfallrisiko in der Gruppe zu minimieren.

Der Unterrichtsablauf

Brainstorming

Die SuS sammeln Assoziationen an der Tafel zum Thema Cheerleading, wie Anfeuern, Körperspannung, Foot-ball, Hebefiguren amerikanischer Sport, usw.



Abb. 1: Ideen sammeln

Fachbegriffe

Den SuS werden Fachbegriffe von einer Hebfigur anhand eines Bildes erläutert. Back, Base und Flyer bilden die Grundbegriffe der Hebfigur.



Abb. 2: Terminologie

Demonstration und Erarbeitung der Hebfiguren


Die Lehrer demonstrieren eine Hebfigur und erläutern die Wichtigkeit jeder einzelnen Position. Die SuS üben die Hebfigur in Gruppen. Der Lehrer korrigiert diese und gibt Hilfestellungen. ▶  1



Abb. 3: Aufsteigen bei Hebfiguren

Hebefigur mit Tanzsequenz kombinieren

Die Lehrer demonstrieren einen Tanz mit Hebefigur. Die SuS kreieren daraufhin eine eigenständige Tanzsequenz und kombinieren diese mit der Hebefigur. Musik wird eingespielt und dient als Stütze.



Abb. 4: Lehrerdemo Tanzsequenz

Präsentation

Die SuS präsentieren ihre Tanzchoreographie. Dabei performt eine Gruppe ihren Tanz, während die anderen Gruppen aktiv und kreativ um die Gruppe herum tanzen. Sobald die erste Gruppe mit ihrer Präsentation fertig ist, tauschen die Gruppen die Positionen. Nun präsentiert die zweite Gruppe ihren Tanz.



Abb. 5: Swedish Falls

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, 1-5	Laura Wagner, Jennifer Hauf, Nicolas Cordes, Roman Klatt

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret	Verlag
Ooh wee	Mark Ronson	Allido- Records
Levels	Avicii	Ministry of Sound
More	Usher	US Records

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	10	Drifting

Video

Nummer	Urheber
1-2	Nicolas Cordes, Roman Klatt

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laura Wagner, Jennifer Hauf, Nicolas Cordes, Roman Klatt / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz