

Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag

Teil 2: Übungen zu den Haltungen Baum und Held

Norbert Fessler und Sabine Geiser

Übungen zum Baum

1. Wirkungsannahmen

Die Haltung des Baumes (ÜE 3 und 4, vgl. Tab. 1 – Teil 1, Heft 6/2011) trägt zur Beruhigung und inneren Sammlung bei, sie schult die Konzentration, den Gleichgewichtssinn und die Koordination; Beine, Fußgelenke, Knie und Hüften werden gestärkt.

2. Bewegungsabschnitte

Bei der Haltung „Baum“ wird, aus der Grundhaltung „Stehen“ heraus, ein fester einbeiniger Stand eingenommen. Das freie Bein wird seitlich an das Standbein gestellt und die Arme werden seitlich ausgestreckt, über dem Kopf gefaltet oder die Handflächen vor der Brust zusammengelegt. Diese Haltung beinhaltet die Bewegungsabschnitte 2.1 bis 2.5 und schließt mit der Endposition (2.6) ab:

2.1 Grundhaltung „Stehen“ einnehmen (Beschreibung vgl. ÜE 1, Kommentar vgl. unter „Berg“-Teil 1).

Imagination: Als Baum habe ich einen kräftigen Stamm und meine Wurzeln reichen tief in die Erde. Ich kann jedem Sturm standhalten.

2.2 Einatmend das Gewicht abwechselnd auf die linke und rechte Körperseite verlagern und das jeweils unbelastete Bein auf dem Vorderfuß oder an der Knöchelinnenseite (schwieriger) des Standbeines aufsetzen und ausatmen.

Kommentar: Der kräftige Stamm aus zwei Beinen verschmälert sich auf ein Bein und ein erstes Halten des Gleichgewichts beginnt. Auch bei dieser Übung sollte die Gewichtverlagerung von mehrmaligem Ein- und Ausatmen begleitet werden. Die Augen sind hier wie auch in den folgenden Bewegungsausführungen schräg nach unten auf einen Gegenstand/Punkt konzentriert, der ca. 3 bis 5 m entfernt ist. Ein Blick in die Ferne oder auf die Füße würde das Finden einer gleichgewichtigen Position erschweren.



Imagination: Als Baum habe ich auch mit einem schmalen Stamm viel Kraft, weil meine starken Wurzeln tief in den Boden reichen.

Abb. zu Baum 2.3 - einbeiniger Stand mit seitlich ausgestreckten Armen und angehobenem Bein

AUS DEM INHALT:

Norbert Fessler und Sabine Geiser

Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag
Teil 2: Übungen zu den Haltungen Baum und Held

1

Anika Ehrenheim

Jumpstyle – Eine gefragte (Tanz-)Trendsportart für Jedermann

7

Ute Kern

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – 2010

15

Abb. zu Baum 2.4 - einbeiniger Stand mit seitlich ausgestreckten Armen und aufgestelltem Fuß



Variation: Die Bewegung fließend durchführen, bei der Gewichtsverlagerung einatmen und zur Grundhaltung hin ausatmen, dann Beinwechsel mit dem nächsten Einatmen.

Abb. zu Baum 2.6 (rechts) - einbeiniger Stand mit über dem Kopf gestreckten/leicht gebeugten Armen und aufgestelltem Fuß



Sabine Geiser
ist Lehrerin an der
Werner-von-Siemens-Real-
schule in Kuppenheim

Werner-von-Siemens-
Realschule
Wörtelstr. 23
76456 Kuppenheim

Email:
sabine.geiser@gmx.de

2.3 Einbeiniger Stand auf dem linken Bein, das rechte Bein ist auf dem Vorderfuß oder an der Knöchelinnenseite aufgestellt. Einatmend mit beiden Armen seitlich bis in die Waagrechte nach oben gehen. Die Handflächen zeigen nach unten. Ausatmend mit beiden Armen nach unten gehen. Beim nächsten Einatmen das rechte Bein anheben, so dass zwischen Ober- und Unterschenkel ein Winkel von 90 Grad entsteht. Beinwechsel sind zu üben.

Imagination: Genau wie meine Wurzeln im Boden breite ich meine Arme als Äste weit nach rechts und links aus.

Variation: In der Position mit angewinkeltem Bein und ausgestreckten Armen kann man verbleiben, um seine Mitte zu finden, d. h. stabil und fest zu stehen. Dabei sollte man zwei bis drei vollständige Atemzüge durchführen.

Differenzierung: Die Äste des Baumes bewegen sich im Wind. Auch hier können die Augen geschlossen werden.

2.4 Aus dem einbeinigen Stand (vgl. 2.3) einatmend beide Arme seitlich vom Körper in Schulterhöhe gestreckt halten, die Handflächen zeigen nach unten – gleichzeitig mit der rechten Fußsohle die Innenseite des linken Beines bis zum linken Knie oder Oberschenkel (schwieriger) hochwandern, dort bequem aufsetzen und möglichst ein bis drei Atemzüge verharren. Beinwechsel sind zu üben.

Kommentar: Vor allen Dingen ist es in dieser Position wichtig, ein stabiles Gleichgewicht zu finden. Dies kann durch den schrägen Blick nach unten und Fixierung z. B. auf einen Gegenstand wie auch eine tiefe

Atmung (Nasenatmung in den Bauch) gefördert werden. Eine konzentrativ entspannte Haltung ist die Folge. Die Arme können ganz gestreckt oder leicht gebeugt sein. Das linke Knie wird nach außen gerückt und dabei zeitgleich die Hüfte geöffnet. Mit dem Fuß kann etwas Druck auf den rechten Oberschenkel gegeben werden und vice versa.

Imagination: Als Baum breite ich meine Äste aus und bin völlig im Gleichgewicht. Ich halte Wind und Wetter stand.

Differenzierung: Sich an einem Gegenstand, Wand oder Partner festhalten. In der Endposition die Augen schließen bzw. blinzeln. Anzahl der Atemzüge erhöhen. Die Äste des Baumes bewegen sich im Wind.

Variation: Die Handflächen der nach außen gestreckten Arme können nach oben aufgedreht werden und ermöglichen somit eine Dehnung im Bereich des Schultergürtels.

2.5 Einatmend beide Arme in die Höhe über den Kopf führen. Schultern aktiv unten halten.

Kommentar: Bei diesem Übungsteil ist es wichtig, das zuvor erreichte stabile Gleichgewicht nicht zu verlieren. Dies kann erreicht werden, wenn die Aufwärtsbewegung weder abrupt noch schnell, sondern stetig, fließend und langsam erfolgt und sich die Aufmerksamkeit nach innen richtet, also auf den Atem.

Imagination: Ich wachse kraftvoll nach oben und der Sonne entgegen.

2.6 Das Erreichen der Endposition „Baum“ bedeutet, dass sie mehrere Atemzüge gehalten werden kann. Die Arme können über dem Kopf ganz gestreckt oder leicht gebeugt sein. Dabei können die Hände über dem Kopf leicht auseinander oder aneinander gedrückt sein (Bethaltung).

Danach werden die Arme beim Ausatmen wieder heruntergenommen (neben die Beine) und die Bein- haltung zum zweibeinigen Stand hin aufgelöst.



Nun wird dieselbe Übungsabfolge mit dem jeweils anderen Bein durchgeführt.

Kommentar: Zu Beginn des Übens sollte die „Bethaltung“ nicht eingeführt werden, insbesondere bei älteren Schülern würde dies zu „lustigen“ Kommentaren führen, die der konzentrativen Ausführung der Übung abträglich sind.

Imagination: Ich bin ein stattlicher Baum, der weit nach oben reicht und zugleich ganz fest in der Erde verwurzelt ist.

Spielerische Varianten: Stell Dir vor, Du bist in einem großen Wald mit den verschiedensten Baumarten: a) Was für ein Baum wärest Du? b) Wer kann eine Tanne, einen Apfelbaum, ... darstellen? c) Wie bewegst Du Dich als Baum bei aufkommendem Wind/Sturm?

3. Üben, Trainieren, Variieren

Hinweise zu den Übungen (3.1) - (3.3) sind unter „Berg“ (vgl. Teil 1) aufgeführt. Positionsspezifische Möglichkeiten zur Haltung „Baum“ sind folgende:

3.4 Vor allem bei der Haltung „Baum“ können vielfältige Partner- und Gruppenübungen selbst erfunden werden. Die Ideenvielfalt kennt keine Grenzen. So finden sich z. B. in Lark (2003, S. 116 ff.) Vorschläge wie „Bäume im Wind“, „Baum in der Gruppe“ oder „Auf die Tafel schreiben“. Bei der Übung „Bäume im Wind“ wird die Gruppe in Paare aufgeteilt, die jeweils Baum und Wind darstellen. Während die Bäume möglichst ruhig und stabil in der Baumstellung verharren, darf der Wind von allen Seiten blasen und wehen, ohne den Partner zu berühren. Auf Ansage der Lehrperson werden die Haltungen und auch immer wieder die Beinstellungen gewechselt.

Übungen zum Held

1. Wirkungsannahmen

Neben der Gleichgewichts- und Konzentrations-schulung soll die Haltung des Helden (ÜE 5 und 6) (auch Krieger genannt) beruhigend wirken und helfen, das Durchhaltevermögen zu fördern. Die stabilisierende Muskulatur (Rücken, Gesäß, Beine und Bauch) wird gekräftigt; die Beweglichkeit in Knie, Hüft- und Fußgelenk verbessert.

2. Bewegungsabschnitte

Auch bei der Haltung „Held“ wird wieder aus der Grundhaltung „Stehen“ heraus gearbeitet: Mit dem rechten Bein wird ein großer Schritt nach rechts gemacht, so dass eine weite Grätsche entsteht. Das rechte Fußgelenk öffnet nach rechts, bis es im Winkel von 90° zum linken Fuß steht. Ebenso wird der Körperschwerpunkt nach rechts verlagert, bis das rechte Bein soweit gebeugt ist, dass der Oberschenkel, bei weiter Grätsche, nahezu parallel zum Boden steht. Die Schultern bleiben in der waagerechten Haltung und die

Front des Oberkörpers zeigt nach vorne. Die Arme werden parallel zum Boden weit auseinander gestreckt. Die Haltung „Held“ beinhaltet die Bewegungsabschnitte 2.1 bis 2.5 und schließt mit der Endposition (2.6) ab:

2.1 Grundhaltung „Stehen“ einnehmen (Beschreibung vgl. ÜE 1, Kommentar vgl. unter „Berg“ – Teil 1).

Imagination: Ich fühle mich stark, stehe fest und lasse mich nicht aus der Ruhe bringen.

2.2 Einatmend aus der Grundhaltung mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach rechts machen, so dass eine weite Grätsche entsteht. In dieser Position mehrmals ein- und ausatmen.

Kommentar: Es sollte ein sicherer Stand erreicht werden. Da es nicht ganz einfach ist, die individuell optimalen Abstände bei der Schrittstellung zu finden, sollte die Lehrkraft korrigieren.

Imagination: Als Held spüre ich den Boden unter meinen Füßen und nehme viel Raum ein.

2.3 Beim Einatmen öffnet das rechte Fußgelenk nach rechts, bis es im Winkel von ca. 90° zum linken Fuß steht. Die Zehen des linken Fußes zeigen leicht nach vorne in Richtung des rechten Fußes.

Kommentar: Um sicher zu stehen, sollte die Außenkante des Fußes auf dem Boden bleiben.

2.4 Ausatmend erfolgt eine Verlagerung des Körperschwerpunktes nach rechts. Das rechte Knie wird dabei soweit gebeugt, bis es senkrecht über dem Knöchel steht. Der Oberkörper bleibt in der Ausgangsposition, die Hüfte wird nicht gedreht.

Kommentar: Es ist darauf zu achten, dass das Knie nicht über den Knöchel hinausragt. Bei der Schrittstellung sollte die Lehrkraft hier ausnahmsweise direkt in die Übung hinein korrigieren.

Imagination: Ich habe viele Ziele vor Augen und überlege, welches davon jetzt für mich am wichtigsten ist.

2.5 Beim Einatmen werden die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe geöffnet, so dass sie rechts und links parallel zum Boden nach außen gestreckt sind. Die Handflächen zeigen nach unten. Bis zu drei Atemzüge verweilen, dann zum 2. Schritt zurückkehren und die Übung zur anderen Seite hin wiederholen.

Kommentar: Es ist darauf zu achten, dass die Schultern nach unten fallen, also nicht hochgezogen werden, dass die Hüfte fest bleibt und nicht gedreht wird.



Abb. zu Held 2.3 - mit geöffneten Beinen und nach außen gedrehtem Fuß



Abb. zu Held 2.5 - mit parallel zum Boden ausgestreckten Armen



Imagination: Ich wähle ein für mich machbares Ziel aus und bin überzeugt davon, dass ich es erreichen werde.

Variation: Die Handflächen der nach außen gestreckten Arme können nach oben aufgedreht werden und ermöglichen somit eine Dehnung im Bereich des Schultergürtels (vgl. Baum 2.4).

2.6 Einatmend den Kopf in Richtung des rechten Beines drehen und über die rechte Hand hinaus auf ein imaginäres Ziel blicken. Das Erreichen der Endposition „Held“ bedeutet, in dieser Haltung etwa drei Atemzüge verweilen zu können (siehe Abb. 2.6a). Danach wird die Übung aufgelöst und in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt (Kopf nach vorne drehen, Arme nach unten schließen, Fuß eindrehen, Bein zurücksetzen in die Grundstellung), sodass die Ausgangsposition erreicht ist. Beinwechsel sind zu üben.

Kommentar: Für die Haltung des Helden ist es wichtig, dass beide Arme weit auseinander gezogen werden. Die Hüfte ist gerade und nicht ein- oder ausgedreht, sodass die Hüftknochen parallel zueinander nach vorne zeigen. Gesäß, Beine und Bauch sind gleichermaßen angespannt. Die Füße sollten während der Helden-Haltung fest auf dem Boden stehen, wobei während der Übung das

Atmen nicht vergessen werden darf!

Imagination: Ich breite meine Arme weit nach rechts und links aus und konzentriere mich auf mein Ziel.

Variationen: Visionärer Held mit Armen und Schultergürtel nahezu parallel zum hinteren Bein, also diagonal ausstrecken (siehe Abb. 2.6b). Zur Verstärkung kann mit dem Zeigefinger der jeweiligen Hand das Ziel anvisiert und/oder das Ziel des einzelnen genannt werden. Aufgerichteter Held: Beide Arme über den Kopf strecken und Handflächen zusammenführen.

3. Üben, Trainieren, Variieren

Hinweise zu den Übungen (3.1) bis (3.3) sind unter „Berg“ (vgl. Teil 1) aufgeführt. Positionsspezifische Möglichkeiten zu „Held“ sind folgende:

3.4 Bei der Haltung „Held“ können ebenfalls vielfältige Partner- und Gruppenübungen selbst erfunden oder abgewandelt werden. Die Ideenvielfalt kennt keine Grenzen. Hier bieten sich Übungen aus der Haltung „Baum“ an wie „Bäume im Wind“. Eine weitere Übungsmöglichkeit wäre, im Vorgriff auf die letzte Übungseinheit „Präsentationen“ den Helden aus den Haltungen Berg und Baum entstehen zu lassen.

Präsentationen

Die letzte Übungseinheit des Kurzprogramms dient der „Erfolgskontrolle“ (ÜE 7 – vgl. Teil 1). Unterschiedliche Formen des bisher Gelernten können präsentiert werden. Insbesondere ist daran gedacht, die zuvor geübten Haltungen im Bewegungsfluss durchzuführen. Dabei können vielfältige Einzel-, Partner- und Gruppenübungen erfunden bzw. abgewandelt werden; der Fantasie sind keine Grenzen zu setzen. So wird z. B. bei dem Spiel „Spieglein, Spieglein an der Wand“ eine bekannte Haltung von einem (ersten) Schüler vor- und von der Klasse nachgemacht (dann folgt der nächste Schüler). „Geschichten spielen“ kann fächerübergreifend eingesetzt werden, indem im Deutschunterricht eine Geschichte um die Haltungen herum erfunden, geschrieben und beim Vorlesen nachgespielt wird. „Omas Schatztruhe“ (vgl. Lark, 2003) beinhaltet Kärtchen mit Übungsanweisungen wie „Baum im Wind“, „Trauerweide am Fluss“, „Helden in Partnerarbeit“, „Berg in der 3-er Gruppe“, etc., die von einer Person gezogen und von den Schülern ausgeführt werden. Ob nun der/die schnellste, originellste oder „beste“ Schüler/Gruppe als nächstes ziehen darf, muss in der jeweiligen Situation entschieden werden. Das Wiederholen und eigenständige Präsentieren der Haltungen im Bewegungsfluss und in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit festigt das Gelernte und motiviert weiterhin zum eigenständigen Üben.

Üben im Alltag

Die Aufforderung, das jeweils Gelernte selbständig zuhause zu wiederholen bzw. in den Alltag zu integrieren, sollte von den Kindern und Jugendlichen nicht als lästige Pflicht empfunden werden. Hier haben die Erfahrungen gezeigt, dass die Schüler der Aufforderung, die Haltungen auch zuhause anzuwenden, nachkamen – die Grundschüler mit nahezu unbändigem Engagement, die Sekundarschüler mit dem differenzierteren Blick, zu welcher Tageszeit ihnen welche Übung gut tut.

Während die Kinder in der Grundschule mündlich zum täglichen, häuslichen Wiederholen (z. B. auch mit den Eltern) motiviert werden sollten, bietet es sich in der

Abb. zu Held 2.6a – mit waagrecht ausgestreckten Armen

Abb. zu Held 2.6b – Variationen – mit diagonal ausgestreckten Armen und Blick zum imaginären Ziel

Tab. 2:
Struktur des Übungsaufgabenblatts -
Sekundarstufe 1 –
Beispiel „Berg“.

Übungsblatt: Berg				
Führe die Yoga-Übung möglichst jeden Tag durch, z. B. morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen. Geübt werden kann aber auch, wenn Du eine Pause brauchst.				
Nimm die Grundhaltung ein und atme fünf Mal tief ein und aus. Gehe einatmend in den Berg und verharre drei Atemzüge. Löse dann die Haltung wieder auf. Stell Dir vor, so standfest wie ein Berg zu sein. Wiederhole dies fünf Mal. Übungshinweise: Überprüfe immer wieder Deine Grundhaltung und stelle Dir diese Fragen: Sind meine Schultern auf gleicher Höhe wie auch nach hinten und unten ausgerichtet? Belaste ich beide Beine gleichmäßig?				
<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Klasse _____	Personencode:	
Bitte jede Aussage mit einem Kreuz bewerten!				
1. Die Übungen sind für mich ...	leicht <input type="checkbox"/>	eher leicht <input type="checkbox"/>	eher schwer <input type="checkbox"/>	schwer <input type="checkbox"/>
2. Die tägliche Durchführung fiel mir ...	leicht <input type="checkbox"/>	eher leicht <input type="checkbox"/>	eher schwer <input type="checkbox"/>	schwer <input type="checkbox"/>
3. In der vergangenen Woche habe ich diese Übung trainiert:	gar nicht <input type="checkbox"/>	1-2x <input type="checkbox"/>	3-5x <input type="checkbox"/>	täglich <input type="checkbox"/>
4. Vor der Übung fühlte ich mich ...	gut <input type="checkbox"/>	eher gut <input type="checkbox"/>	eher schlecht <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
5. Nach der Übung fühle ich mich ...	gut <input type="checkbox"/>	eher gut <input type="checkbox"/>	eher schlecht <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
6. Yoga integriere ich in meinen Alltag:	ja <input type="checkbox"/>	eher ja <input type="checkbox"/>	eher nein <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
7. Ich werde die Übung weiter empfehlen:	ja <input type="checkbox"/>	eher ja <input type="checkbox"/>	eher nein <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Hier kannst Du weitere Anmerkungen zu dieser Übung aufschreiben:				

Sekundarstufe an, die Übungsaufgaben zu systematisieren. Dies wurde für das gesamte Programm durchgeführt. Ein Beispiel für ein solches Übungsaufgabenblatt ist in Tab. 2 aufgeführt. Es beinhaltet die Beschreibung der zu erlernenden Sequenz, mögliche Varianten und Tipps zur Verankerung im Alltag sowie eine Kurzbefragung zu den Themen des jeweiligen Übungsaufgabenblatts, die durch die Angabe eines Personen-codes (Nummer, Spitzname) anonymisiert wird.

Ausblick

Das hier vorgestellte Programm wurde mit Kindern (Klasse 3; n = 20), Jugendlichen (Klasse 7; n = 29, Realschule) sowie jungen Erwachsenen (Sportstudierende; n = 34) über einen Zeitraum von acht Wochen durchgeführt und evaluiert. Die Evaluation erfolgte mittels der im KET-Forschungsprogramm (1) entwickelten Befindlichkeitsskalen (aus einem Itempool faktorenanalytisch gewonnene vier Subskalen, denen in der Kurzfassung 10 Items zugeordnet werden konnten – vgl. z.B. Müller, 2009) im Anschluss an die einzelnen Übungseinheiten. Bei den Pilotstudien mit Jugendlichen und Erwachsenen wurden zusätzlich die wöchentlich ausgeteilten Übungsaufgabenblätter (vgl. Tab. 2) bewertet. Ohne an dieser Stelle auf Details eingehen zu können, ist feststellbar, dass das vorgestellte Kurzprogramm bei allen vorgenannten Zielgruppen unter motivatorischen

Aspekten Zuspruch gefunden hat, dies bezüglich der Übungen in der Gruppe wie auch der eigenen Durchführung im Alltag.

Bei der Fortführung der Studien ist geplant, mittels Neuro- und Biofeedbackgeräten (v.a. NeXus-10) die Wirkungen der Übungseinheiten diagnostisch zu erfassen (Hautleitwert, Körpertemperatur, Atemfrequenz, EMG-Ableitungen), um z. B. die mittels Befindlichkeits-skalen erhobenen subjektiven Bewertungen mit physiologischen Messwerten vergleichen zu können.

Anmerkung

(1) Das Forschungsprogramm „KET“ (Karlsruher Entspannungstraining) wird im Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) Karlsruhe durch das Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe durchgeführt.

Literatur

Hölling, W. & Buskies, W. (2009). Yoga im Sportunterricht. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 58 (9), 8-11.
Lark, L. (2003). *Yoga für Kids. Spielerisch zu Energie und Ausgeglichenheit*. Bindlach: Gondrom.
Kaminoff, L. (2008). *Yoga Anatomie. Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken*. München: riva.
Müller, M. (2009). *Selbst- und Partnermassage in der Schule – Formen, Funktionen und Implementationsmöglichkeiten*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Pädagogische Hochschule Karlsruhe.
Sewöster, E. (2007). Yoga mit Kindern in der Schule - ein Erlebnis für alle Sinne. *turnen und sport*, 81 (1), 28-31.

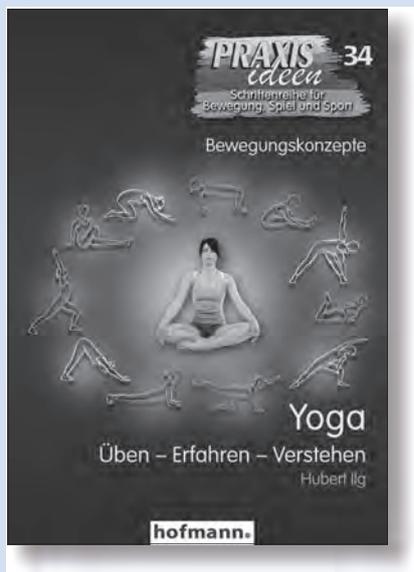


Dr. Norbert Fessler

ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

Päd. Hochschule Karlsruhe
Institut für Bewegungserziehung und Sport
Bismarckstr. 10
76131 Karlsruhe.
<http://www.sport-ph-karlsruhe.de>
E-Mail: fessler@ph-karlsruhe.de

YOGA



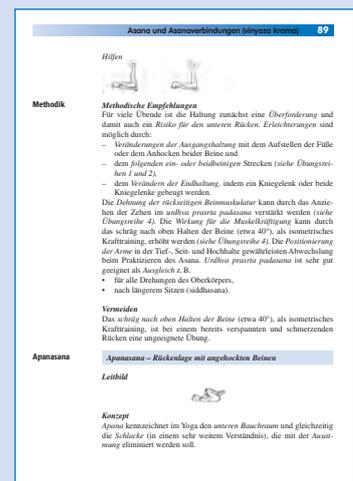
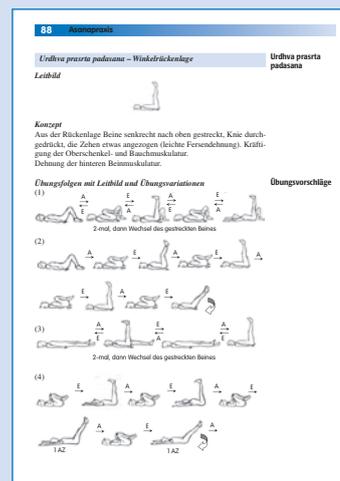
DIN A5, 172 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0341-1
Bestell-Nr. 0341 € 16,90

Prof. Dr. Hubert Ilg

Yoga

Üben – Erfahren – Verstehen

Yoga kann als ganzheitliches Konzept zur persönlichen Entwicklung und Lebensart angesehen werden. Dieses Buch verdeutlicht, wie die Vielfalt der Körper-, Atem- und Meditationsübungen an die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse der Übenden angepasst werden können.



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0341

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Jumpstyle – Eine gefragte (Tanz-)Trendsportart für Jedermann

Anika Ehrenheim

Eine Musikrichtung aus Chicago ist als populäre Tanzrichtung über die Benelux-Länder nach Deutschland gelangt. In den Schulen gewinnt dieser Tanzstil immer mehr an Popularität, weil er wegen seines hohen Anforderungscharakters bei Jungen und Mädchen gleichermaßen beliebt ist.

Im Beitrag wird eine Unterrichtsreihe sowohl für Jumpstyle-Erfahrene als auch für Jumpstyle-Neulinge vorgestellt. Mit dem Begriff „Schüler“ sind sowohl Mädchen als auch Jungen gemeint.

Die Unterrichtseinheit – ein Überblick

Ziel ist die Erstellung einer Jumpstylechoreografie in Kleingruppen in Sek I und II in 5–7 Doppelstunden. Benötigt werden: CD-Player, Musik (siehe Musiktipps), Tafel, Stationskarten.

Aufwärmphase

Jumpstyle ist nicht nur eine Herausforderung an die Kondition und Koordination, sondern vor allem an die Sprunggelenke, Knie, Oberschenkel und Waden. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, ist deshalb eine ausgiebige Aufwärmphase unabdingbar.

Die folgenden Aufwärmspiele haben sich besonders bewährt:

- **Stopplauf mit Hindernissen:** Laufen zur Musik. Bei Musikstopp versuchen alle, so viele Hindernisse wie möglich zu überspringen (Hütchen, kleine Kästen, Bananenkartons, Langbänke, Sprungbretter usw.).
- **Schattenlauf (Paare):** A läuft quer durch die Halle und macht Sprungbewegungen vor (z. B. Hopselauf, Hinken, Dreisprung usw.). B läuft hinterher und macht alle Bewegungen nach. Danach Rollentausch.

*Kurzübersicht zu
Inhalten und Zielen*

Stunde	Thema/Inhalt	Ziel
1–2	Einführung der ersten Jumps <ul style="list-style-type: none"> • Vorjump • Basic Jump 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler können den Vorjump und den Basic Jump im Rhythmus zur Musik tanzen. • Die Schüler können den Vorjump und den Basic Jump in Kleingruppen synchron ausführen.
3–4	Erarbeitung von Fortbewegungsmöglichkeiten während der Jumps	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler können sich während des Basic Jumps fortbewegen. • Die Schüler können sich in Kleingruppen drei Formationen überlegen und diese durch die Fortbewegung mit dem Basic Jump darstellen.
5–6	Erarbeitung von Drehungen <ul style="list-style-type: none"> • 90° Spin slow und fast • 180° Spin slow und fast 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler können sich mittels Gruppenpuzzle Drehungen anhand von Bildmaterial selbstständig erarbeiten und ihren Mitschülern vermitteln. • Die Schüler können ihre Kurzchoreografie durch Drehungen erweitern.
7–8	Erarbeitung weiterer Jumps <ul style="list-style-type: none"> • Einhaken Kombi • Stamp Kombi • Spezial Kombi • Jobkick • Peitsche • Tornado 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler können sich im Stationsbetrieb neue Jumps anhand von Bildmaterial selbstständig erarbeiten. • Die Schüler können einzelne neu erlernte Jumps aneinanderreihen und synchron in der Gruppe tanzen.
9–14	Weiterentwicklung der bisher erarbeiteten Choreografie und Abschlusspräsentation	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler erweitern ihre Choreografie und beachten dabei vorgegebene Pflichtinhalte sowie die Tipps und Tricks für eine abwechslungsreiche Performance. • Die Schüler können vorher erarbeitete Inhalte umändern bzw. der selbst ausgewählten Musik anpassen.



Anika Ehrenheim

ist seit 2008 als Englisch- und Sportlehrerin am Gymnasium Grootmoor in Hamburg tätig.

Gymnasium Grootmoor
Am Damm 47
22175 Hamburg

- **Würfellauf:** Auf einer Tafel werden, der Augenzahl eines Würfels entsprechend, sechs verschiedene Bewegungsformen angeschrieben (z. B. 1 = Hopselauf, 2 = Lauf mit den Hacken an den Po, 3 = Knie zur Brust ziehen, 4 = Sidestep, usw.). Jeder in der Gruppe (5–7 Schüler) darf einmal für die gesamte Gruppe würfeln und bestimmt somit die Bewegungsvorgabe für eine gemeinsame Runde um das Feld. Danach ist der nächste Schüler an der Reihe und darf würfeln.
- **Brückenkriegen:** Zwei mit Parteibändern markierte Fänger müssen so viele Mitspieler wie möglich ticken. Wer getickt ist, bleibt stehen und macht einen Vierfüßlerstand (Brücke). Die Befreiung der getickten Personen ist durch einen Sprung freier Schüler über diese Brücke möglich.
- **Sechs-Tage-Rennen mittels Sprungseil:** Vier Gruppen stehen jeweils der Reihe nach auf einer Langbank an den vier Ecken des Volleyballfeldes. Mittels Springseil muss jeder Schüler der Reihe nach das Feld so schnell wie möglich umrunden. Danach wird das nächste Gruppenmitglied abgeklatscht und so auf die nächste Runde geschickt. Sind alle eine Runde gelaufen, ist das Rennen zu Ende. Gewinner ist die schnellste Mannschaft.

Bevor die Schüler schließlich zu tanzen beginnen, bietet es sich aufgrund der ungewohnten Bewegungen im Jumpstyle an, entsprechende Dehnübungen für die zu beanspruchende Beinmuskulatur durchzuführen (siehe z. B.: <http://prellball-ntb.de/Training/Dehnen/dehnen.html>).

Die Unterrichtseinheiten

Einführend wurden verschiedene Jumpstyle-Videos gezeigt (www.youtube.de). Die Kinder erfahren Jumpstyle hier als eine Trendsportart und erleben die Verbreitung gerade im Jugend- und besonders im Jugendbereich.

1. Einheit (1.–2. Stunde): Einführung der ersten Jumps (Vorjump, Basic Jump)

Als Einstieg werden die Basissprünge Vorjump und Basic Jump (siehe Stationskarten 1 und 2) durch die Lehrperson demonstriert (zuerst langsam ohne Musik, dann schneller ohne Musik und schließlich im Tempo zur Musik).

Die Anordnung in Blockaufstellung mit versetzten Reihen bietet sich wegen der guten Sicht auf die Lehrperson besonders an. Zusätzlich kann ein Tafelanschrieb

mit der entsprechenden Bewegungsfolge (siehe Stationskarten) als unterstützende Visualisierung hilfreich sein und die Schüler gleichzeitig mit den auf den Stationskarten verwendeten Bezeichnungen und Abkürzungen vertraut machen (siehe Legende Stationskarten).

Werden die ersten Schritte beherrscht, so sollen sich Paare finden, um diese Jumps weiter zu festigen. Schließlich werden die Schüler aufgefordert, sich in 4er/5er-Gruppen zusammenzufinden. Sie haben die Aufgaben, die Jumps in einer Abfolge ihrer Wahl (z. B. 1x Vorjump, 3x Basic Jump, 2x Vorjump, 2x Basic Jump und 1x Vorjump) über mehrere Beats aneinanderzureihen und diese dabei synchron in der Gruppe auszuführen.

2. Einheit (3.–4. Stunde): Erarbeitung von Fortbewegungsmöglichkeiten

Zu Beginn werden von der Lehrkraft verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten wie z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts usw. mit dem Basic Jump demonstriert. (Die Schrittfolge des Basic Jumps bleibt hierbei erhalten. Der Tänzer bewegt sich lediglich während des Tanzens nach vorne oder zur Seite o. Ä.).

In Einzelarbeit sollen die Schüler dies im Rhythmus zur Musik üben. Schließlich werden im Plenum Ideen für verschiedene Gruppenformationen wie z. B. in einer Linie, im Kreis, im Viereck, sternförmig, versetzt gegenüber, in V-Form usw. gesammelt.

Die Schüler erhalten die Aufgabe, sich eine Abfolge von z. B. drei verschiedenen Formationen (Linie, Kreis, V-Form, ...) für ihre Gruppe zu überlegen. Um diese zu verinnerlichen und sich die Standpositionen der Schüler für die einzelnen Formationen bewusst zu machen und vor allem zu merken, sollen diese Figuren zunächst



im Gehen gewechselt werden. So steht beispielsweise eine Gruppe zunächst in einer Reihe hintereinander, formt auf Kommando eines Mitschülers einen Kreis und geht dann über in eine V-Form. Wird die Abfolge sicher beherrscht, soll nun versucht werden, diese Formationen zu wechseln während der Basic Jump getanzt wird.

Nützlich ist an dieser Stelle der Hinweis, dass grundsätzlich zwei Vorjumps zur Einstimmung auf die Musik hilfreich sind und ein Schüler zum Einzählen und für die Kommandos bestimmt werden sollte. Zudem bietet es sich an, die Anzahl der Basic Jumps, welche für die Bildung der einzelnen Figuren benötigt werden, innerhalb der Gruppe festzulegen. So werden beispielsweise zwei Vorjumps ausgeführt, gefolgt von vier Basic Jumps, um schließlich von einer Linie in einen Kreis überzugehen. Schüler mit kürzeren Laufwegen tanzen die Basic Jumps einfach auf der Stelle ihrer Endpositionen bis alle Mitglieder eingereicht sind, um dann gemeinsam auf Kommando in die nächste Formation überzuwechseln.

3. Einheit (5.–6. Stunde): Erarbeitung von Drehungen (90° Spin slow und fast, 180° Spin slow und fast)

Als Einstieg dient das Arbeitsblatt zum Thema Jumpstyle – Gruppenpuzzle (siehe Arbeitsauftrag 1). In den einzelnen Stammgruppen (Vierergruppen) erhält jeder Schüler eine andere Stationskarte mit einer der oben genannten Drehungen (siehe Stationskarten 3–6). Diese sollen jeweils in Einzelarbeit erschlossen werden.

In der Expertengruppe (alle Kinder mit der gleichen Stationskarte) kann dann noch einmal überprüft werden, ob die Drehungen richtig verstanden und der Jump richtig ausgeführt wurde. Es bietet sich an, die Ecken der Halle zu nutzen, so dass die Gruppen unge-

stört arbeiten können. Die Lehrkraft steht bei Problemen helfend zur Seite. Zurück in der Stammgruppe sollen die verschiedenen Jumps nun gegenseitig vermittelt werden, um so das Sprungrepertoire zu erweitern. Beherrschen alle Mitglieder der Gruppe die einzelnen Drehungen, so bekommt die Gruppe den Auftrag, diese in die aus den Vorstunden erarbeitete Choreografie einzubauen.

4. Einheit (7.–8. Stunde): Erarbeitung weiterer Jumps (Einhaken Kombi, Stamp Kombi, Spezial Kombi, Jobkick, Peitsche, Tornado)

Erarbeitet werden neue Schritte im Stationsbetrieb (siehe Stationskarten 7–12). Die sechs Stationen werden dabei in der Halle so verteilt, dass die Gruppen ausreichend Platz zum Ausprobieren haben. Auf ein Signal wandern sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Station. Auch hier ist eine begleitende Unterstützung durch die Lehrkraft, besonders im Hinblick auf die richtige Ausführung der neuen Jumps, hilfreich. Abschließend werden einzelne Schüler aufgefordert, die neu erlernten Jumps zu demonstrieren.

In den Kleingruppen wird versucht, einzelne Jumps aneinander zu reihen. Da diese im Schwierigkeitsgrad variieren, bietet es sich an, sie selbst auszuwählen, um so dem eigenen Können gerecht zu werden. Da die neuen Jumps für viele eine große Herausforderung darstellen, können die Gruppen zudem auch Vorjumps oder Basic Jumps zwischenschalten. Darüber hinaus ist es für alle nützlich, wenn sie die neuen Jumps als Kopiervorlage erhalten bzw. die Stationskarten in dieser Phase sichtbar für alle in der Halle aufgehängt werden.

Als Hausaufgabe sollen die Schüler einen Song mitbringen, zu dem sie ihre Abschlusschoreografie weiterent-





wickeln und letztendlich präsentieren wollen. Sollten nicht ausreichend CD-Player in der Halle zur Verfügung stehen, so könnten iPods mit batteriebetriebenen Boxen mitgebracht werden. Denkbar wäre auch, dass die Lehrperson einen Song vorgibt, zu dem dann schließlich alle tanzen.

meldung bzgl. der Bewertungskriterien (siehe Bewertung) zu geben oder aber auch als Anerkennung der bisher erarbeiteten Inhalte der einzelnen Kleingruppen. So erhalten die Tänzer nicht nur Feedback sondern auch die verdiente Würdigung für ihre Arbeit.

**5. Einheit (9.–14. Stunde):
Weiterentwicklung der bisher erarbeiteten
Choreografie und Abschlusspräsentation**

Die Schüler erhalten abschließend die Aufgabe, ihre Choreografie anhand vorgegebener Pflichtinhalte und Tipps und Tricks weiterzuentwickeln (siehe Arbeitsauftrag 2). Da sie sich sowohl ein Anfangs- und ein Schlussbild als auch ein Intro sowie weitere, eigene Jumps überlegen sollen, können hier, je nach Zeitrahmen, drei Doppelstunden angesetzt werden. In der Praxis zeigt sich, dass aufgrund der erhöhten konditionellen Belastung und der schnell ausgeführten Jumps mehrere Stunden benötigt werden, um eine ca. 1–2 minütige Choreografie zu erarbeiten.

Nach Ablauf des zeitlich vorgegebenen Rahmens werden die Ergebnisse präsentiert.

Tipp

- *Sinnvoll ist, dass sich alle am Ende jeder Einheit Notizen machen bzw. ihre bisher erarbeitete Schrittfolge schriftlich festhalten, um auf dieser Grundlage in der Folgestunde weiterzuarbeiten und um ihre Choreografie stetig zu erweitern bzw. zu vollenden.*
- *Es hat sich ebenfalls bewährt, eine kurze Präsentationsphase zwischen den einzelnen Arbeitsphasen einzuschieben, um beispielsweise Rück-*

Bewertung – ein Vorschlag

Die Kriterien

- 1) Sportliche Leistung (Abschlusschoreografie).
- 2) Mitarbeit/Einsatz während der Erarbeitung der Choreografie (im Unterricht von der Lehrperson gemachte Beobachtungen).

zu 1) Bewertungskriterien für die Abschlusschoreografie

- **Gruppenkriterien (50%)**

Kriterien	Beschreibung
Kreativität	<ul style="list-style-type: none"> – Ideenvielfalt/Überraschungseffekte – Abwechslungsreichtum – Viele verschiedene Bewegungen/Jumps/Drehungen/viele Tipps werden umgesetzt – Neue eigene Bewegungen
Musik	<ul style="list-style-type: none"> – Die Choreo spiegelt den Ausdruck/die Emotionen/Inhalte der Musik wider
Synchronität	<ul style="list-style-type: none"> – Die Jumps/Drehungen usw. werden synchron ausgeführt

• Einzelkriterien (50%)

Kriterien	Beschreibung
Rhythmusgefühl	– Die Jumps/Drehungen usw. werden sicher im Rhythmus zur Musik ausgeführt
Schritt-sicherheit	– Die Jumps/Drehungen usw. werden sicher beherrscht
Ausdruck	– Die Jumps/Drehungen usw. werden dynamisch und mit vollem Körpereinsatz ausgeführt

zu 2) Bewertungskriterien für die Mitarbeit

z. B. Eigenmotivation, Enthusiasmus, Mitwirkung in der Gruppe, Einbringen, Umsetzen von Ideen, Aktivität am Gruppengespräch, Aufschreiben der Ergebnisse, Motivation von Gruppenmitgliedern, Hilfestellung bzw. Vormachen von Bewegungen für andere, Nacharbeitung von Inhalten (aufgrund von fehlender Anwesenheit in Vorstunden) ...

Bewertungsraster

Die Werte 0–5 auf dem Ankreuzbogen stellen Punktwerte dar, wobei 5 die höchste zu erreichende Punktzahl ist. Die Punktwerte der Gruppenwertung als auch der Einzelwertung werden für jedes Kind zusammengezogen und der Mittelwert bestimmt. Die daraus resultierende Punktzahl entspricht der Endnote:

• Gruppenbewertung:

Kriterien	Namen der Gruppenmitglieder					
Kreativität	0	1	2	3	4	5
Musik	0	1	2	3	4	5
Synchronität	0	1	2	3	4	5

• Einzelbewertung:

Kriterien	Name des Schülers/ der Schülerin:					
Schritt-sicherheit	0	1	2	3	4	5
Rhythmus	0	1	2	3	4	5
Ausdruck	0	1	2	3	4	5

• Beispiel für Schüler X:

Gruppenbewertung:

Kreativität 4 Punkte
Musik 2 Punkte
Synchronität 5 Punkte

Einzelbewertung:

Schrittsicherheit 4 Punkte
Rhythmus 3 Punkte
Ausdruck 2 Punkte

Gesamt: 20 Punkte: 2 = 10 Punkte = Note: 2–

Sollte sich ein Punktwert von z. B. 8,5 ergeben, so kann dieser aufgerundet werden.

• Übersicht der Punkte- bzw. Notenskala

Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Note	1+	1	1–	2+	2	2–	3+	3	3–	4+	4	4–	5+	5	5–	6

In der Praxis zeigt sich, dass es schwierig ist, alle Bewertungskriterien für alle Gruppenmitglieder gleichzeitig zu beobachten. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die Präsentationen der Abschlusschoreografien zu filmen und entsprechend zu Hause bzw. in der Schule auszuwerten.

Musiktipps

101% Jumpstylemania – the Complete Jumpstyle Coll.
101% Jumpstylemania Vol.2
Jumpstyle Top 100 Vol.4
Jumpstyle Megamix Vol.4
Zu finden bei z. B. www.amazon.de oder www.grooves-inc.com

Fazit

Das Thema Tanz im Sinne des Jumpstyles wurde von fast allen als sehr positiv bewertet. Besonders die Jungen, die sich vorab eher negativ gegenüber dem Thema Tanz im Sportunterricht äußerten, zeigten große Begeisterung und hohen Einsatz. In ihren Augen ist Jumpstyle eine „coole“ Form des Tanzens, die sie zudem konditionell als auch koordinativ herausfordert. Die Aufgabenstellung für die Abschlusspräsentationen machte zudem deutlich, wie viel Freude Schüler daran haben, selbst kreativ zu werden und ihre eigene Choreografie zu einem von ihnen ausgewählten Song zu gestalten. Auf diese Weise entstanden innerhalb der einzelnen Gruppen – basierend auf den Anregungen der Stationskarten – neue, ideenreiche Kreationen, die sich durchaus sehen ließen. Auch für unerfahrene Lehrpersonen sollte Tanzunterricht im Bereich Jumpstyle aufgrund der anschaulichen und leicht verständlichen Stationskarten kein rotes Tuch mehr sein.

Literatur

<http://www.youtube.com>
<http://www.youtube.de>
<http://www.jumpstyle-lernen.de>
http://www.superweb.de/Jumpstyle/jumpstyle_geschichte/index.htm
<http://www.video.interia.pl>
<http://www.myvideo.de>
<http://www.methotrain.tsn.at>
<http://www.kwick.de>
<http://www.sportunterricht.de>

Stationskarten – Legende (Fortsetzung nächste Seite)

- Jump = Hüpfen
- Jump beide = Hüpfen auf beiden Füßen
- Jump re bzw. li = Hüpfen auf dem rechten bzw. linken Fuß
- Kick vor (re bzw. li) = rechtes bzw. linkes Bein nach vorne schwingen
- Kick rück (re bzw. li) = rechtes bzw. linkes Bein nach hinten schwingen

Stationskarte 1: Vorjump		
Jump beide (2x)	Schere re vor	Schere li vor

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 2: Basic Jump			
Jump li, Kick vor re (2x)	Jump re, Kick vor li	Jump re, Kick rück li	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 3: 90° Spin (slow)			
Jump li, Kick vor re (2x)	Jump re, Kick vor li	Vierteldrehung re, Jump re, Kick rück li	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 4: 90° Spin (fast)		
Jump li, Kick vor re (2x)	Vierteldrehung re, Jump re, Kick rück li	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 5: 180° Spin (slow)			
Jump li, Kick vor re (2x)	Jump re, Kick vor li	halbe Drehung re, Jump re, Kick rück li	Bounce

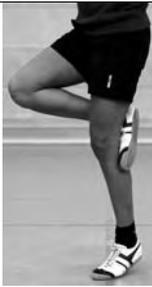
Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 6: 180° Spin (fast)		
Jump li, Kick vor re	halbe Drehung re, Jump re, Kick rück li	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

- Kick seit (re bzw. li) = rechtes bzw. linkes Bein zur Seite schwingen
- Schere = Hüpfen auf beiden Füßen, rechter Fuß vorne und linker Fuß hinten, Fußwechsel auf jedem Beat
- Einhaken = ein Fuß wird in die Kniekehle des anderen gelegt
- Bounce = Landen auf dem linken Fuß, der rechte wird gleichzeitig dahinter mit der Zehenspitze aufgetippt

Die Original-Stationskarten können unter www.sportunterricht-forum.de heruntergeladen werden.

Stationskarte 7: Einhaken Kombi			
			
Jump li, Kick vor re (2x)	Jump re, Kick seit li	Jump li (2x), Einhaken re	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 8: Stamp Kombi				
				
Jump li, Kick vor re (2x)	halbe Drehung re, Jump beide, halbe Drehung li, Jump beide, halbe Drehung re, Jump beide, halbe Drehung re, Jump beide			

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 9: Jobkick				
				
Jump li (3x), dazu a) Kick vor re b) Kick überkreuz re c) Kick rück re			Jump li, Einhaken re	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 10: Spezial Kombi				
				
Jump li, Kick vor re (2x)	Bounce	Jump li, re Knie vor hoch	Bounce	Jump li, Kick vor re

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 11: Peitsche					
					
Jump li, Kick vor re	Viertel- drehung re, Jump re, Kick vor li	Bounce	Vierteldrehung li, Jump re, Kick vor li	Jump li, Ferse vor re	Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Stationskarte 12: Tornado				
				
Jump li, Kick vor re (2x)	Jump re, Vierteldrehung re, Kick seit li, Jump li, halbe Drehung re, Kick seit re, Jump re, halbe Drehung re, Kick seit li,			Dreiviertel Drehung re, Bounce

Jumpstyle □ Stationskarten

Arbeitsauftrag 1: Gruppenpuzzle

Jumpstyle – Gruppenpuzzle

Versammelt euch in eurer Gruppe aus den Vorstunden (= Stammgruppe).

Aufgabe in der Stammgruppe (Ihr habt 10 Minuten Zeit):

- a. Einzelarbeit: Schau dir die Bilderreihe und die Beschreibungen deines Jumps an und probiere ihn aus.
- b. Einzelarbeit: Versuche den Jump im Rhythmus zur Musik zu tanzen.

Versammle dich auf ein Pfiffsignal in der Gruppe mit den Schülern, die den gleichen Jump wie du erarbeitet haben (= Expertengruppe).

Aufgabe in der Expertengruppe (Ihr habt 15 Minuten Zeit):

- c. Stellt euch als Gruppe im Block auf. Einer präsentiert den Jump. Haben alle den Jump verstanden?
- d. Versucht den Jump synchron und im Rhythmus zur Musik zu tanzen.
- e. Versucht den Jump in Kombination mit dem Vorjump und dem Basic Jump synchron zu tanzen

Aufgabe in der Stammgruppe (Ihr habt 40 Minuten Zeit):

- f. Stellt euch als Gruppe im Block auf.
- g. Stellt euch die Jumps mit ihren Namen hintereinander einzeln vor. Jeder probiert alle Jumps aus. Haben alle die verschiedenen Jumps verstanden? Versucht die einzelnen Jumps in der Gruppe synchron und im Rhythmus zur Musik zu tanzen.
- h. Versucht nun, die einzelnen Jumps aneinanderzureihen und synchron in der Gruppe und im Rhythmus zur Musik zu tanzen. Ihr dürft natürlich Vorjumps oder Basic Jumps dazwischenschalten.



Arbeitsauftrag 2: Jumpstyle Abschlusschoreografie

Jumpstyle – Abschlusschoreografie

Name der Gruppe: _____

Namen der Mitglieder: _____

Vorgehensweise:

1. Überlegt euch eine Aufstellung/ein Anfangsbild (z. B. im Stehen, auf dem Boden, gehockt, im Kreis, in einer Reihe, im Block, mit dem Rücken zueinander usw.)
2. Überlegt euch ein kurzes Intro (z. B. aufeinander zukommen, aus der Hocke aufstehen, usw.)
3. Beachtet die Pflichtinhalte und lest euch die *Tipps und Tricks* sorgfältig durch (siehe unten)
4. Überlegt euch ein Schlussbild

Pflichtinhalte:

- Jede Choreo hat ein Anfangs- und ein Schlussbild.
- Jede Choreo besteht aus mind. acht verschiedenen Jumps.
- Jede Choreo beinhaltet mindestens drei Drehungen.
- Jede Choreo beinhaltet mindestens drei Formationswechsel.

Tipps und Tricks für eine kreative und abwechslungsreiche Performance:

- Zwischenjumps: Um Energie zu sparen, können Zwischenjumps wie z. B. Jump beide, Schere, Vorjump o. Ä. in die Choreo eingebaut werden.
- Abfolge: Alle Jumps können natürlich auch seitenverkehrt getanzt werden. Das ist hilfreich, um neue Sprungschöpfungen zu erfinden.
- Armbewegung: Die Arme schwingen locker mit. Faustregel: Die Arme schwingen zu der Seite, auf der das Bein am weitesten nach vorne ist.
- Formationen: Könnt ihr euch während des Tanzens fortbewegen z. B. vorwärts/rückwärts, seitwärts, diagonal, kurvig, umeinander rum, im Kreis, durcheinander, um so möglichst viele verschiedene Formationen zu präsentieren?
- Soloperformance: Wo kann eine Soloperformance eingebaut werden? Gibt der Song die Möglichkeit zum Freestyle her?
- Synchronität: Können die einzelnen Gruppenmitglieder in Kleingruppen verschiedene Jumps synchron ausführen (z. B. tanzen zwei Schüler den Basic Jump, während zwei andere Schüler den 180° Spin slow ausführen)?
- Eigenkreation: Könnt ihr aus den bisher erlernten Bewegungen auch eigene Jumps kreieren? Habt ihr auch noch weitere, eigene und völlig neue Bewegungsideen die ihr umsetzen könnt?



EURER KREATIVITÄT SIND KEINE GRENZEN GESETZT!!! LOS GEHT'S!

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – 2010

Ute Kern

Mit den Unterrichtsbeispielen für den Schulsport macht der DSLV-Landesverband Baden-Württemberg interessierten Lehrkräften erprobten und mit entsprechender Modifizierung leicht umsetzbaren Unterricht zugänglich. Der Jahrgang 2010 erscheint in gedruckter Form (Einzelheft 3,- €, Paket 20,- €) und als kompletter Jahrgang auf CD Rom (15,- €). Material- und Versandkosten: 1.50,- €. Anfragen bzw. Bestellung unter Angabe der Adresse an u.kern@dslvbw.de.

Ute Kern

E-Mail: u.kern@dslvbw.de

Heft 82

Marianne Braun: Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.

Christian Mahnke: Kooperation, Kommunikation, Wagnis. Unterrichtsversuch in Klasse 6.

Heft 83

Annika Schneider: Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen. Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.

Katja Hasfeld: Ropeskipling trifft Jumpstyle. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 84

Christine Kreutzer: Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfinschwimmen in der Kursstufe.

Benjamin Muncke: Die Sporthalle als Fitness-Studio. Krafttraining in einer 11. Jungenklasse.

Heft 85

Jutta Fertig: Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Regine Haug: Indiaka, das unbekannte Flugobjekt. Unterrichtsversuch in einer 8. Klasse.

Heft 86

Fabian Krapf: „SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht: Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.

Matthias Schröder: Klettern, Balancieren und mehr. Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.

Heft 87

Christoph Lorenz: Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.

Christian Schonhardt: Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 88

Julia Staebe: Frauenbilder im Tanz. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Julia Zenker: „Bollywood-Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 89

Nina Vanek: Schülerinnen entwickeln Frisbee-Spiele. Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.

Anke Wittkamp: „Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in einer 5. Mädchenklasse.

Christian Reith: „Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 90

Britta Linda Eppler: Fitness und Ernährung. Unterrichtseinheit in einer 11. Mädchenklasse.

Katharina Franke: Gesundheitsorientierte Fitnesstrends im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse.

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djuric
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf
International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.20 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen. Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



Bewegungsgestaltungen



15 x 24 cm, 144 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0541-5
Bestell-Nr. 0541 € 19.90

Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der allen Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Während in der Unterstufe die spielerische Vermittlung von Fortbewegungsgrundformen im Vordergrund stehen, werden in der Mittel- und Oberstufe konkrete sportartspezifische Elemente erlernt. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0541

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.