

Arbeitsblatt 1: Erwürfeln einer Kurzchoreografie

Gruppenmitglieder/Namen:

Aufgabe:

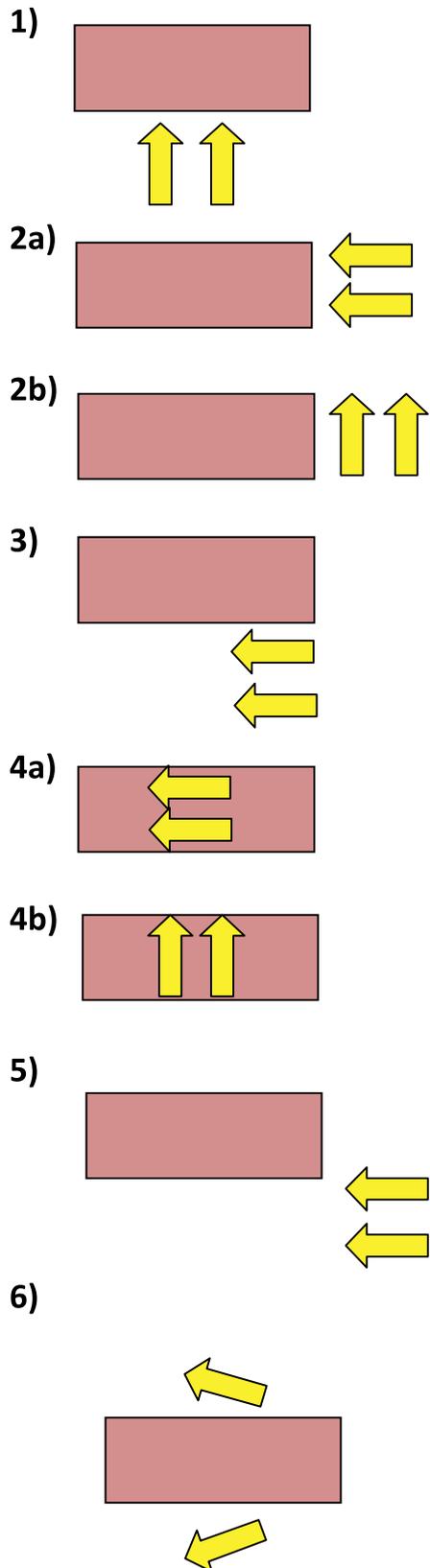
Erwürfelt euch eine Choreografie mit 4 Step-Schritten. Bestimmt die Reihenfolge selbst und erstellt eine Kurzchoreografie.

- 1 = V-Step
- 2 = Step Touch
- 3 = Knee Lift
- 4 = Step Touch
- 5 = Over The Top
- 6 = Kick Step

Unsere erwürfelten Schritte:

Unsere Choreografiereihenfolge:

Arbeitsblatt 2 : Auf- und Abstiege



1) Von vorne:

- Stand vor dem Step. Ausrichtung nach vorne.

2a und 2b) Von der Seite:

- Stand neben dem Step. Ausrichtung zum Step oder nach vorne.

3) Von vorne:

- Stand vor dem Step. Ausrichtung nach li (oder re).

4) Auf dem Step:

- Stand auf dem Step. Ausrichtung nach li (oder re) oder nach vorne.

5) Von der Ecke:

- Stand schräg re (oder li) vor dem Step. Ausrichtung nach li (oder re).

6) Von beiden Seiten:

- Grätschstand re und li neben dem Step. Ausrichtung nach li (oder re).

Arbeitsblatt 3a: Armbewegungen

Die folgenden Kärtchen mit Bewegungsanweisungen bieten verschiedene Ideen der Armbewegungen. Hier kann, je nach Gruppengröße eine Auswahl von der Lehrperson getroffen werden:

Angewinkelte Arme mit geballten Fäusten	Gestreckte Arme mit abgespreizten Fingern	Gekreuzte Arme mit flachen Handflächen
Alternierende Armbewegungen vor dem Körper	Schwingende Armbewegungen seitlich am Körper	Schlagende, stoßende Armbewegungen
Weiche, fließende Armbewegungen	Armbewegungen aus Sportarten (z.B. Basketball, Tennis, Volleyball usw.)	Armbewegungen über dem Kopf

Arbeitsblatt 3b: Armbewegungen

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

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

- a. Einzelarbeit: Schau dir die Bewegungsanweisung an und probiere verschiedene Armbewegungen aus.

Versammle dich auf ein Pfiffsignal in der Gruppe mit Schülern, die die gleiche Bewegungsanweisung wie du erhalten haben (→ Expertengruppe).

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

- b. Stellt euch als Gruppe im Kreis auf und präsentiert euch eure Ideen der Reihe nach.
- c. Versucht die Bewegungen synchron und im Rhythmus zur Musik auszuführen.
- d. Versucht verschiedene Armbewegungen nacheinander synchron in der Gruppe auszuführen.
- e. Einigt euch auf drei Armbewegungen die ihr eurer Stammgruppe präsentieren wollt.

Aufgabe in der Stammgruppe (Ihr habt 20 Minuten Zeit):

- f. Stellt euch als Gruppe im Kreis auf.
- g. Stellt euch die Armbewegungen hintereinander einzeln vor. Jeder probiert alle Bewegungen aus. Haben alle die verschiedenen Bewegungen verstanden? Versucht die einzelnen Bewegungen in der Gruppe synchron und im Rhythmus zur Musik auszuführen.
- h. Versucht nun, einzelne Bewegungen eurer Wahl aneinanderzureihen und synchron in der Gruppe und im Rhythmus zur Musik auszuführen.

Arbeitsblatt 4: Bodenelemente:

Die Ausgangsposition vor jedem Bodenelement ist der Stand.

Station 1: 4 Zählzeiten

Stand - Hocke – Grätsche (li Bein nach li und re Bein nach re) – Hocke – Stand

Station 2: 4 Zählzeiten

Stand – Hocke – Liegestütz (Arme auf den Step, Beine gestreckt nach hinten) – Hocke – Stand

Station 3: 8 Zählzeiten

Stand – re (oder li) Hand auf den Step – im Kreis um den Step laufen (mit der Hand auf dem Step und die Beine möglichst gestreckt) – Stand

Station 4: 5 Zählzeiten

Stand – Sprung über den Step – Sitz auf dem Step – re (oder li) Bein gestreckt nach oben – Sitz auf dem Step – Stand

Station 5: 4 Zählzeiten

Stand – Hocke – re (oder li) Bein seitlich austrecken – Hocke - Stand

Station 6: 4 Zählzeiten

Stand – Hocke – Hände nach hinten und re (oder li) Bein nach oben ausstrecken – Hocke – Stand

Arbeitsblatt 5: Abschlusschoreografie:

Name eurer Gruppe: _____

Mitglieder:

Was müssen wir beachten?

1. Überlegt euch eine Aufstellung

(z.B. in einer Reihe, hintereinander, Kreis, Stern, Viereck, mit dem Rücken zueinander usw.)

2. Überlegt euch eine kurze Einleitungsphase

(z.B. auf die Steps zugehen, aufeinander zukommen, drehen, aus der Hocke aufstehen, usw.)

3. Überlegt euch die Schritte/Armbewegungen/Bodenelemente/Drehungen/Sprünge

4. Überlegt euch ein Schlussbild

5. Beachtet die Pflichtinhalte und die Tipps

Was sind die Pflichtinhalte?

- Jede Choreo hat ein Anfangs- und ein Schlussbild.
- Jede Choreo besteht aus mindestens 6 verschiedenen Step-Schritten.
- Jede Choreo beinhaltet mindestens 5 verschiedene Armbewegungen.
- Jede Choreo beinhaltet mindestens ein Bodenelement.
- Jede Choreo beinhaltet mindestens eine Drehung.
- Jede Choreo beinhaltet mindestens einen Sprung.

Tipps für eine kreative und abwechslungsreiche Performance:

☺ **Raumrichtungen:**

Gibt es verschiedene Richtungen/Abstiege, die ihr wählen könnt (vorwärts/ rückwärts, seitwärts, diagonal, kurvig, umeinander herum, im Kreis, durcheinander, aufeinander zu usw.)?

☺ **Bewegung:**

Können die Steps während der Choreo tänzerisch ein-/umgebaut werden? Können die Steps während der Choreo wechseln? Können ihr außerhalb der Steps Bewegungen performen?

☺ **Variation:**

Können eine Soloperformance oder verschiedene Bewegungen aller Mitglieder/Teilgruppen eingebaut werden? Gibt der Song die Möglichkeit zum Freestyle her?

☺ **Gruppenkonstellation:**

Kannst du mit einem Partner/mehreren Mitgliedern gemeinsam etwas performen (anfassen, halten, anlehnen, stützen, hochhalten usw.)?

☺ **Ausdruck:**

Was drückt der Song aus? Emotionen? Beziehungen zwischen verschiedenen Personen? Was will der Song dem Zuhörer sagen? Wie kann ich das durch Step-Aerobic darstellen? Können theatralische Elemente (z.B. schupsen, anschmiegen, weglaufen usw.) eingebaut werden

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