

INHALT

Einleitung **5**

Zur Idee	6
Zu den Unterrichts- und Praxisangeboten.....	7
Zum Inhalt des Buches.....	8

Kapitel 1 **Jugend und Sport heute: eine Analyse** **9**

Die Sportwirklichkeit der Jugendlichen.....	10
Ausgewählte Sinndimensionen und Inhalte von nicht institutionalisierten Sportarten	14
Lernen im nicht-institutionalisierten Sport	17

Kapitel 2 **Sport und Bewegung unterrichten: didaktisch-methodische Überlegungen** **19**

Ziele und Inhalte: Bewegungskönnen und Kreativität.....	20
Die Methoden: Sach- und „Schüler-“orientierung.....	25
Zur Person des Leiters/der Leiterin.....	28
Zusammenfassung und Ausblick	31

Kapitel 3	Unterrichts- und Praxisangebote	33
	Danse verticale..... (Susanne Pape-Kramer)	36
	Aikidance (Silvia Rombach/Ali Nasserri)	50
	Squad-Skating (Harald Barkhoff)	62
	HipHop Fusion..... (Gladys Gonzalez-Nunez)	76
	Acrodance (Anja Klittich)	90
	Skyball (Sandra Gräser)	104
	Body percussion..... (Susanne Pape-Kramer)	130
Anhang	Literaturverzeichnis	145



Danse verticale

Beispiel: *Synchronbewegung*

Was ist „Danse verticale“?

A

Danse verticale kommt ursprünglich aus Frankreich und ist eine Mischung aus Bouldern (Klettern ohne Seil und Sicherung in Absprunghöhe an der Kletterwand) und Gestaltungselementen (freie Improvisationen und/oder rhythmisch-synchrone Bewegungen in Kleingruppen). Schon mit ein paar einfachen Klettertechniken können originelle Performances an der Boulderwand entstehen. Leistungsunterschiede zwischen Klettereinsteiger und Kletterprofis sind bei diesem Bewegungsangebot nicht hinderlich, im Gegenteil, sie können besonders gut im kreativen Prozess einer „Boulder-Performance“ verarbeitet werden.

Wie organisiere ich die Stunde?

B

- *Gruppengröße:* Je nach verfügbarer Klettermöglichkeit (5–10 Personen).
- *Raum:* Kletterhalle oder Sporthalle mit ausreichend Sprossenwänden.
- *Klettergriffe:* Einfacher Kletterparcours mit großen Griffen.
- *Materialien:* Turnschuhe mit fester Sohle oder Kletterschuhe / Magnesia für die Hände zur Schweißabsorbierung / Weichbodenmatten / Bälle / Musik.
- *Stundenanzahl:* Ca. 6 x eine Stunde (besser: drei Doppelstunden).

Squad-Skating



Beispiel: 2 Snakes vorwärts

Was ist „Squad-Skating“?

A

Squad-Skating integriert Elemente aus dem Inline-Street-Skating („Freestyle“) und dem Formationslaufen (engl. Precision-Skating) der Roll- und Eiskunsläufer. Ziel dieser neuen Form des Inline-Skatings ist eine Gruppen-Performance, in der originelle und kreative Partner- und Gruppenformen, wie Kreise, Räder, akrobatische Elemente, Sprünge, Drehungen und tänzerische Elemente geübt, in der Gruppe kreativ verarbeitet und gemeinsam zu Musik performed werden. Das Ergebnis macht nicht nur den Teilnehmern, sondern auch den Zuschauern bei der Präsentation großen Spaß.

Was brauche ich?

B

- *Gruppengröße:* Je nach Fertigkeitsskönnen bis zu 24 (vorteilhaft, wenn teilbar immer durch vier und/oder drei; günstig für verschiedene Figuren wie Rad mit vier Speichen)
- *Raum:* Halle oder Außenplatz. Größe mindestens 10 x 10 m (dann sollten es weniger Teilnehmer sein); ideal 20 x 40 m
- *Materialien:* Inline-Skates und komplette Schutzausrüstung (Protektoren): Knieschoner, Ellenbogenschützer, Wristguards (Handschützer) und Helm! Die Wristguards sind nur für die Schulung der Basics des Inline-Skatings gedacht. Danach können sie nicht mehr

HipHop Fusion



Beispiel: *Sprungvariationen*

Was ist HipHop?

A

Der Begriff tritt zum ersten Mal in einem Rapsong im Jahr 1979 auf. Zu diesem Zeitpunkt ist er jedoch schon längst ein inoffizieller Überbegriff einer Subkultur, die in den schwarzen Ghettos der South Bronx in New York ihren Anfang genommen hat. Zu der bis über die Grenzen Amerikas verbreiteten Jugendkultur zählen das MCing (Sprechgesang/Rap), Writing (Graffiti), DJing und das Tanzen (Breakdance und Streetdance). Sie bilden die vier Pfeiler der HipHop Kultur. Die Spraydose ist genauso wenig wegzudenken, wie der spezielle, sehr vielschichtige *Tanzstil*, der sich unter den verschiedensten Einflüssen entwickelt hat: Hauptmerkmal des Breakdance sind akrobatische Bodenelemente („floorwork“), die durch absichtliche Bewegungspausen (so genannte „breaks“) unterbrochen werden.

Beim Streetdance stehen Sprünge, Drehungen, rhythmische Beinarbeit und spezifische Bewegungstechniken („Pops“, „Locks“, „Electric Boogie“, usw.) im Vordergrund.

Die Verbindung von Streetdance mit traditionellen formalen Tanztechniken (Jazzdance, Modern Dance) ergab neue unterschiedliche Stile wie z. B. Funkjazz (Streetjazz) und Tanzstile, wie man sie in aktuellen Musikvideos sieht. Sie gehören zur neuen Schule des HipHop. Dieser „New School HipHop“ (oder HipHop Fusion) kann als Crossover ver-

Acrodance



Beispiel: *Freezes*

Was ist Acrodance?

A

Acrodance ist eine Verbindung aus Bodenturnen und Tanzen (HipHop), ähnlich dem populären Breakdance. Vielfältige Stützelemente am Boden, schnelle Schritte, Drehungen und Kreisel, Akrobatikelemente (auch mit Partner oder in Kleingruppen) können auf Musik zu einer coolen Performance gestaltet werden. Hier zählen Individualität, Kreativität, Akrobatik und Athletik genauso wie ein ausgeprägtes Bewegungs- und Rhythmusgefühl. Eine echte Herausforderung für Begabungen aller Art. Kraft, Schnelligkeit, Koordination, und Rhythmus verbunden mit Elementen wie Stützen, Drehen, Rollen und Über schlagen. Turnen einmal anders!

Wie organisiere ich die Stunde?

B

- *Gruppengröße:* Bis 20 Teilnehmer
- *Raum:* Halle oder Raum mit möglichst glattem Boden (Holz, PVC)
- *Materialien:* Musikanlage, evtl. Turn- oder Judomatten, Turnschuhe, Knieschoner, Helm, Polster oder Kissen
- *Stundenanzahl:* Beliebig, auch als kleine Einheit in einer Turnstunde empfehlenswert
- *Vorsicht:* Verletzungsgefahr bei Akrobatikteilen, Freezes und Partnerformen. Deshalb gut aufwärmen, ins Abrollen einführen sowie bei Bedarf Hilfe- und Sicherheitsstellung geben.

Schrittfolgen ausprobieren, z.B. Hopslerlauf, Nachstellschritte, Überkreuzschritte, Sidesteps, Wechselsprünge und nach dem Skyball-Prinzip die Architektur (Bänke, Wände, etc.) mit einbeziehen.



Beispiel: *Prellvariationen*

- wie oben: prellend durcheinander gehen und laufen, auf Kommando (z. B. Klatschen oder Pfiff) „wie vom Blitz getroffen“ stehen bleiben, kurz in dieser Position verharren, Ball festhalten und dann weiterprellen.
- Ball von der rechten in die linke Hand prellen (oder umgekehrt), den Ball links (rechts) aufnehmen und mit Schwung hinter dem Rücken wieder in die rechte (linke) Hand übergeben.
- Mit großen Schritten gehen und dazu prellen und versuchen, den Ball während des Prellens zwischen den Beinen durchzuprellen (von links nach rechts und wieder zurück): 1. Schritt: Prellen rechts; 2. Schritt: durch die Beine von rechts nach links prellen; 3. Schritt: Prellen links.
- In leichter Hockstellung mit gegrätschten Beinen den Ball vor dem Körper in beiden Händen halten. Den Ball beidhändig zwischen den Beinen nach hinten prellen und den Ball hinter dem Rücken wieder mit beiden Händen fassen.
- Ball mit einer Hand, mit dem Fuß, mit dem Kopf mit dem Knie bzw. Oberschenkel ohne Unterbrechung hochspielen, aufprellen lassen, hochspielen, usw.



Body percussion

Beispiel: *Stampfen und Klatschen*

Was ist „Body percussion“?

A

“Body percussion is slap happy fun! It’s tapping on your skin and vibing up your pulse while you stomp up a storm! It’s organic rhythmic dance” (<http://web.1earth.net/~mara/pulse.html>).

Rhythmisch-musikalische Strukturen werden körperlich imitiert und erfahrbar gemacht. In Kombination mit einfachen Bewegungs- und Fortbewegungsformen bietet die Body percussion ein hervorragendes Koordinationstraining, das zeitgemäß und motivierend ist.

Die zu erlernenden Fertigkeiten sind also nicht sportartspezifisch, sondern sie haben ihren Ursprung in der Rhythmuslehre, im musikalischen Bereich. Insofern unterscheidet sich das vorliegende Unterrichtsangebot von den anderen hier Angebotenen.

Jugendliche, die weniger sportliche, dafür evtl. musikalische Fähigkeiten besitzen, könnten mit diesem Bewegungsangebot einen anderen Zugang zu Bewegung erfahren.

Zudem ist mit diesem Bewegungsangebot die berechtigte Annahme verbunden, dass es den meisten Jugendlichen Spaß machen wird, sich mit „Beats“ und „OffBeats“ auseinander zu setzen, „Claps“, „Snaps“ und „Stomps“ auszuprobieren und auch mal richtig laut sein zu dürfen. Das Miteinbeziehen von populärer Musik und vieler eigener cooler „Moves“ in den Gestaltungsprozess steigern zusätzlich die Motivation der Teilnehmer.