

**Ideensammlung mit beispielhaften Stundenbildern**

**Organisatorische Voraussetzungen:**

- Gruppengröße gemäß den aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle/ des Bewegungsraumes und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

**Stundenthema: Bereich 3 - Thema Tanzen und Aerobic**

**Jahrgangsstufe:** alle ab Stufe 3

**Schwerpunkt/Bereich:** Vielfältige Möglichkeiten von Aerobic-elementen kennen lernen und eine Abfolge entwerfen

**Material/Organisation:** ggf. Arbeitskarten mit den Bewegungen, eine gute Musikanlage, wenn es draußen gemacht wird.

**Verlaufsplanung**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation/ Medien
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li>   <li>• „Warm Up“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde</li>   <li>• Demonstration der einzelnen Elemente durch die Lehrkraft: wichtig ist es, stets den vorgegebenen Abstand einzuhalten.</li>   <li>• Elemente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- March</li> <li>- Knee lift side</li> <li>- Jumping Jack (Hampelmann)</li> </ul>           Variation:            Füße im Schrittsprung bewegen <ul style="list-style-type: none"> <li>- V step</li> <li>- Hopserlauf auf der Stelle</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li>   <li>• SuS wissen, in welchen Bereich sie sich bewegen dürfen</li>   <li>• Musik (in verschiedenen Tempi: ab 90 bis ca. 130 BPM)</li> </ul>

<p><b>Kurze Sammlungsphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anschrieb der vorgestellten Möglichkeiten auf ein großes Poster;</li> <li>• Sammlung von Schüler*innenideen im Hinblick auf :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variationen der Bewegungen</li> <li>2. Weitere Bewegungsformen</li> </ol> </li> <li>• Arbeitsauftrag: Wähle 3 – 4 Bewegungen (die <b>Variation</b> einer Bewegungsform zählt als neue Bewegung) aus, die du jeweils 8 ZZ durchtanzen kannst)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammlung auf Poster</li> </ul>
<p><b>Erarbeitung 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben im abgegrenzten Bewegungsraum die von ihnen ausgewählten Bewegungsformen am Platz (siehe Anhang)</li> </ul> <p><i>Differenzierung: Bei Ideenarmut kann man Karten mit unterschiedlichen Bewegungsfolgen an die Schüler*innen verteilen, die getanzt werden sollen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit / Musik</li> </ul>
<p><b>Austausch</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS Tanzen ihrem Partner eine Bewegungsfolge vor, der Partner versucht nach und nach mit einzusteigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch der ausgewählten Abfolgen <b>unter Beachtung der Distanz (Schema: Vormachen - „abgucken“ - nachmachen)</b></li> <li>• Musik</li> </ul>

<b>Erarbeitung 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS wählen drei Bewegungsformen aus, die gemeinsam gut klappen, üben sie gemeinsam und können sie dann ggf. präsentieren (jeweils 8 ZZ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die jeweiligen Partner üben ihren Tanz im vorgegebenen Bewegungsraum <b>unter Beachtung der Distanz (Schema wieder: Vormachen - „abgucken“- nachmachen)</b></li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS präsentieren „ihre“ Tanzabfolgen und präsentieren sie den benachbarten SuS/ der gesamten Gruppe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Bewegungsfolgen unter Beachtung des Abstands</li> </ul>

**Der/ Die Lehrer/ in sollte darauf achten, dass er/ sie Musikstücke mit unterschiedlichen Tempi abspielt.**

**In den Übungsphasen sollte die Musik anfangs etwas langsamer gewählt werden. Wenn die Gruppe sicherer wird, kann man sie schneller wählen.**

### **Literatur:**

Sven Sörensen: Tanzen? Das ist doch nur was für Mädchen! Sportpädagogik Heft 1/2010, 10-18