

## VI.20

### Gymnastik und Tanz

# Die Welt des Tanzens entdecken – Eine Choreografie in der Gruppe gestalten

Ein Beitrag von Dr. Tina Martus



© RAABE 2022

© Thomas Barwick / Digital Vision

Musik und Tanz haben im Alltag von Jugendlichen – unterstützt vor allem durch die sozialen Medien – einen großen Geltungsbereich und einen hohen Anforderungscharakter. Somit finden sich beim Thema dieser Unterrichtseinheit vielfältige Anknüpfungspunkte in der Schule, im Sportunterricht, an Sportfesten oder für die Freizeitgestaltung der Lernenden. Die vorliegenden Materialien bieten viele Möglichkeiten, sich auch mit wenig Vorwissen an das angeleitete Gestalten einer Choreografie heranzuwagen und durch Bewegung auszudrücken.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	7–10, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	ca. 5 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Körpererfahrung sammeln; Wahrnehmungs- und Rhythmusfähigkeit verbessern; sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Tanz, Choreografie
<b>Medien:</b>	Anleitungen, Übungskarten, Kriterienraster

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Aerobic – tänzerisch-rhythmisches Bewegten in der Gruppe
<b>M 1</b>	<b>Schrittlexikon Aerobic</b>
<b>M 2</b>	<b>Eine Aerobic-Choreografie – Anregungen für die Kreativkraft</b>
<b>M 3</b>	<b>Checkliste zur Musikauswahl</b>
<b>M 4</b>	<b>Choreografieren Step by Step</b>
<b>M 10</b>	<b>Kriterienraster für die Choreografie</b>
<b>Benötigt:</b>	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

### 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Die Dimensionen der Bewegung/Zeit der Musik kennenlernen
<b>M 1, M 2, M 4, M 10</b>	siehe DS 1
<b>M 5</b>	<b>Gruppenformationen</b>
<b>M 6</b>	<b>Raumdimensionen</b>
<b>M 7</b>	<b>Zeit und Musik</b>
<b>Benötigt:</b>	Musikanlage, 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

### 3. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	„Cooler than me“ – Kraft und Zeit der Bewegungsausführung in der Musik
<b>M 8</b>	<b>Kraft und Musik</b>
	weitere Materialien (außer M 7) siehe DS 2
<b>Benötigt:</b>	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

### 4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wie kann man eine Choreografie spannend machen? – Körper und Technik
<b>M 9</b>	<b>Körper und Technik</b>
	weitere Materialien (außer M 7 und M 8) siehe DS 2
<b>Benötigt:</b>	Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

## 5. Doppelstunde

**Thema:** Üben, Verändern, Automatisieren – Analysieren der eigenen Choreografie

<b>M 1</b>	<b>Schrittlexikon Aerobic</b>
<b>M 4</b>	<b>Choreografieren Step by Step</b>
<b>M 5</b>	<b>Gruppeninformationen</b>
<b>M 6</b>	<b>Raumdimensionen</b>
<b>M 10</b>	<b>Kriterienraster für die Choreografie</b>

**Benötigt:** Musikanlage; 1 internetfähiges Gerät + Bluetooth-Lautsprecherbox, 1 Portfolio (ergänzt mit leeren Blättern) und Schreibmaterial pro Gruppe

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Aerobic – tänzerisch-rhythmische Bewegungen in der Gruppe

#### Einführung

##### Schrittlexikon Aerobic (M 1, M 2)

Demonstrieren Sie den SuS die Schrittfolgen aus dem Lexikon (M 1).

##### Hinweise:

- M 2 bietet Ihnen eine exemplarische Herangehensweise zum Lexikon.
- Didaktische Anmerkung: Die Aerobic-Schritte können in halber Geschwindigkeit / mit Reduktion der Armbewegungen zur Musik eingeführt werden.
- Das Schrittlexikon kann später SuS als keine eigenen Ideen geben, beim Choreografieren helfen und als Differenzierungsmaterial benutzt werden.
- Veränderung der Choreografie (siehe M 2 Part 21.) sollte schrittweise auf verschiedene Aufwärmphasen verteilt geschehen, sodass alle Schritte verinnerlicht werden können.

#### Hauptteil

##### Musikauswahl und Choreografie-Einführung (M 3 und M 4)

Die Vorerfahrungen der SuS zum Tanzen werden abgefragt und das Vorgehen beim Choreografieren eines Tanzes sowie die Auswahl der Musik mithilfe der Materialien M 3 und M 4 besprochen.

Bei einer gelungenen Musikauswahl hört sich alle SuS angesprochen, hören einen klaren Beat und können sich spontan zur Musik bewegen. Durch M 4 erhalten die Lernenden einen „Spickzettel“, der ihnen dabei hilft, ihr Musikstück zu analysieren und in die einzelnen Schritte – Musikanalyse, Themenwahl und Bewegungsfolgen – zu zerlegen.

##### Kriterienraster für die Choreografie (M 10)

Erläutern Sie dann das Kriterienraster der Unterrichtseinheit (Gestalten einer eigenen Choreografie in der Gruppe) anhand des Kriterienrasters (siehe M 10). Durch das Besprechen erhalten die SuS eine transparente Vorstellung der Einheit sowie welche Erwartung an sie gestellt wird.

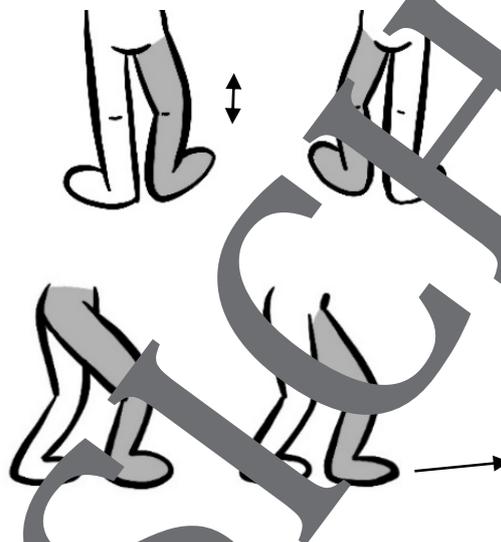
Die SuS wählen sich in Gruppen von 4–6 Personen ein und erhalten ausreichend Zeit, ein Musikstück zu finden, ihre Ideen auszuprobieren und erste Bewegungen sowie Musikanalysen zu vollziehen.

## M 1 Schrittlexikon Aerobic

### March/Walk (Beats: 2)

„March“ bedeutet Marschieren auf der Stelle.

„Walk“ bedeutet Marschieren auf verschiedenen Raumwegen, z. B. vor-/rückwärts, diagonal oder im Kreis.



#### Variation

Die High-Impact-Version (schnell ausgeführt) heißt „Jogging“.

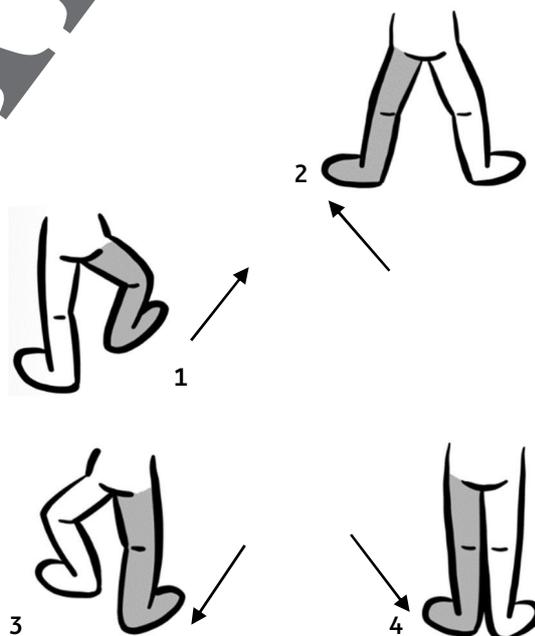
### V-Step (Beats: 4)

Die Füße führen ein V-förmiges Muster auf dem Boden aus:

Die ersten zwei Schritte weit auseinander und nach vorn setzen.

(Technik: Mit der Ferse ansetzen, Füße und Knie leicht nach außen drehen.)

Die letzten beiden Schritte wieder rückwärtssetzen und die Beine schließen.



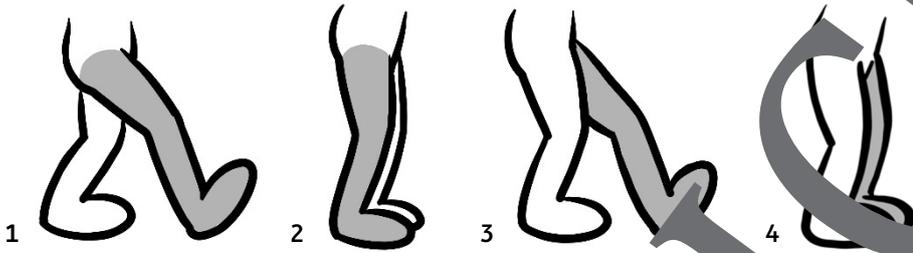
#### Variation

vorwärts: gehen, rückwärts: hüpfen

## M 1 Schrittlexikon Aerobic

### Heel Dig (Beats: 4)

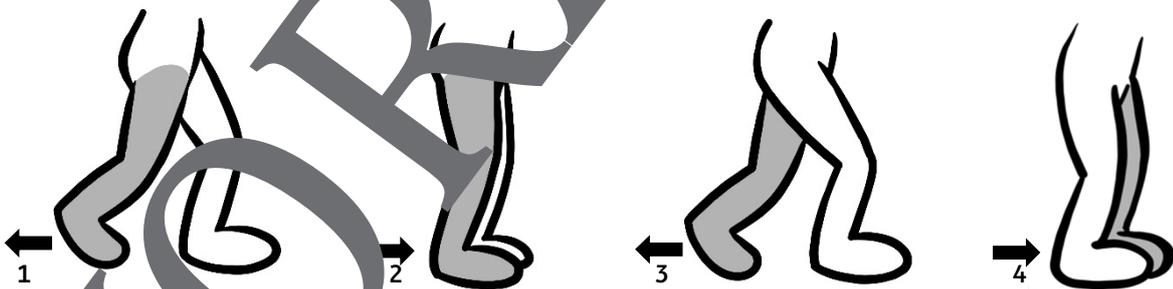
Beide Beine leicht beugen, das Spielbein (hier rechts) gerade nach vorn strecken, die Ferse kurz auf dem Boden aufsetzen (Schritt 1) und wieder zurück in die Ausgangsposition bringen (Schritt 2). Die Schritte 3 und 4 seitenverkehrt durchführen.



**Variation** Das Spielbein wird diagonal nach vorn gesetzt.

### Lunge (Beats: 4)

Beide Beine sind leicht gebeugt. Das Spielbein (hier rechts) gestreckt nach hinten führen und nur mit dem Fußballen kurz den Boden berühren (Schritt 1). Dabei das Gewicht nach hinten verlagern und mit dem Oberkörper eine Ausgleichbewegung nach vorn durchführen. Das Spielbein wieder nach vorn führen und die Beine schließen (Schritt 2). Die gleiche Bewegung nun mit dem anderen Bein (links) ausführen (Schritte 3 und 4).



**Variation** diagonal nach hinten/seitlich

### M 3 Checkliste zur Musikauswahl

Es gibt keine Vorschriften zur Auswahl der Musik. Ihr solltet jedoch einige Hinweise beachten, wenn ihr euch für einen Song entscheidet, denn es gibt Musikstücke, die sich besser oder schlechter eignen.



**Aufgabe** Hakt die Checkliste für euren Song ab.



Wenn ihr euren Song hört, dann ...

- beginnt ihr sofort, euch zu bewegen.
- nehmt ihr einen klaren und deutlichen Beat wahr.
- könnt ihr die Takte der Musik eindeutig zählen.
- könnt ihr dem Rhythmus der Musik durch Bewegungen folgen.



Wenn ihr euren Song genauer anhört, dann ...

- hat er Textstellen oder Beats, aus denen ihr Bewegungen umsetzen könnt.
- vermittelt euch euer Song ein Gefühl, das eine bestimmte Stimmung ausdrückt.
- entstehen bei euch Gefühle, die eine Botschaft des Interpreten vermitteln.



Die meisten der genannten Tipps treffen auf euren Song zu?

Nein? Dann solltet ihr eure Musikauswahl noch einmal überdenken.

Ja? Dann legt mit eurer Choreografie los! Spaß!

Unser Song heißt: \_\_\_\_\_

Von: \_\_\_\_\_

## Gruppenformationen

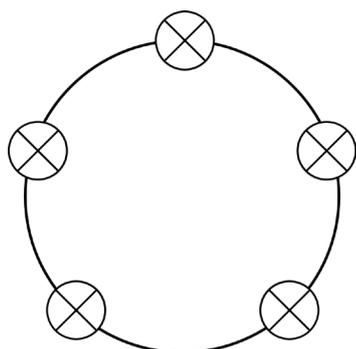
M 5

Beim Tanzen in der Gruppe gibt es viele verschiedene Aufstellungen (Formationen). Durch Ausprobieren erkennt man schnell, welche am spannendsten wirken.

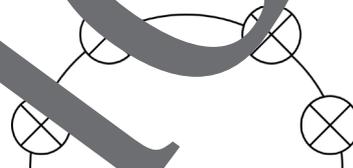
Formationen können im Kanon (nacheinander beginnend oder gegengleich) gestaltet werden. Oft erzielt man damit tolle Effekte bei ganz einfachen Tanzschritten.

**Beachtet** In welche Richtung führt ihr die Bewegungen aus?

**Kreis**



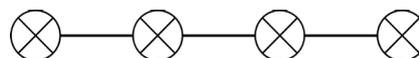
**Halbkreis**



**Reihe (hintereinander)**



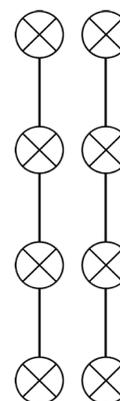
**Linie (nebeneinander)**



**Gasse (hintereinander)**



**Gasse (nebeneinander)**



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**