

VI.21

Gymnastik und Tanz

Breakdancing – Mit Skill, Style und digital ins Crew Battle

Leon Raoul Theuer



© RAABE 2023

© Maki Nakamura/Digital Visions

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in dieser Unterrichtseinheit eine Gruppenchoreografie, um diese in einem abschließenden Crew Battle zu präsentieren. Bei der Vorbereitung und Erarbeitung verschiedener Steps und Moves im Stehen und am Boden nutzen sie Bewegungsbilder und Videos. Die Jugendlichen dürfen in geeigneten Endgeräten oder zur Verfügung gestellte Tablets benutzen. So wird gleichzeitig ihre Medienkompetenz erweitert.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 7-13, Anfänger bis Könner

Dauer: 6 Doppelstunden

Kompetenzen: Bewegungen kooperativ gestalten; sich durch tänzerische Bewegungen ausdrücken; Bewegungserfahrungen erweitern; Medienkompetenz

Thematische Bereiche: Rhythmusschulung, Tanz, Breakdance

Medien: Anleitungen, Übungskarten, Videoclips über QR-Codes

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Die ersten Moves – Wir tanzen 4 Basic Moves synchron und stellen Bewertungskriterien für das Crew Battle auf

M 1 Front Step & 3 Basic Go Downs

M 2 Zulu Spin

M 3 Freestyle Freezes

M 4 Körperhaltung bei Floorworks

Benötigt: Musikbox, Smartphones/Tablets

2. Doppelstunde

Thema: Beat it! – Wir bauen ein Move-Repertoire mithilfe von Bildern und Videos auf

M 5 Salsa Step & Cross Over Indian Step

M 6 Three Step & CCs

M 7 Baby-Freeze-Variationen & Headstand-Variationen

M 8 Backspin

Benötigt: Musikbox, Smartphones/Tablets

3. Doppelstunde

Thema: Keep it up! – Wir erweitern unser Move-Repertoire mithilfe von Bildern und Videos

M 9 Standing Free Step & March Step

M 10

M 11 Shoulder Freeze & Shoulder-Freeze-Variationen

M 12 Cricket & Bellymill

Benötigt: Musikbox, Smartphones/Tablets

4. Doppelstunde

Thema: Practice it! – Wir machen aus dem Move-Repertoire eine erste Choreo und lernen Gestaltungsparameter kennen

M 1–M 12

(siehe DS 1–3)

M 13

Gestaltungsparameter

Benötigt: Musikbox, Smartphones/Tablets

5. Doppelstunde

Thema: Master it! – Wir verbessern unsere Gruppenchoreografie

M 1–M 13 (siehe DS 1–4)

Benötigt: Musikbox, Smartphones/Tablets

6. Doppelstunde

Thema: Perform it! – Wir präsentieren unsere Gruppenchoreografie in Crew Battle

M 14 **Bewertungsbogen**

Benötigt: Musikbox

Video-Links der QR-Codes

M 1 (Front Step): <https://raabe.click/sp-Front-Step>

M 2 (Zulu Spin): <https://raabe.click/sp-Zulu-Spin>

M 5 (Salsa Step): <https://raabe.click/sp-Salsa-Step>

M 5 (Cross Over Indian Step): <https://raabe.click/sp-Indian-Step>

M 6 (Three Step): <https://raabe.click/sp-Three-Step>

M 6 (CCs): <https://raabe.click/sp-CCs>

M 7 (Baby Freeze): <https://raabe.click/sp-Baby-Freeze>

M 7 (Headstand): <https://raabe.click/sp-Headstand>

M 8 (Backspin): <https://raabe.click/sp-Backspin>

M 9 (Standing Three Step): <https://raabe.click/sp-Standing-Three-Step>

M 9 (March Step): <https://raabe.click/sp-March-Step>

M 10 (Six Step): <https://raabe.click/sp-Six-Step>

M 11 (Shoulder Freeze): <https://raabe.click/sp-Shoulder-Freeze>

M 12 (Cricket): <https://raabe.click/sp-Cricket>

M 12 (Bellymill): <https://raabe.click/sp-Bellymill>

[Alle Links zuletzt abgerufen am: 22.04.2023]

M 2

Zulu Spin

Aufgabe

Übt den Zulu Spin. Nutzt das Video als Hilfe.



Beachtet

Ein Bein bleibt immer lang, das andere kurz. Nach jeder Umdrehung folgt eine 90-Grad-Drehung auf dem kurzen Bein.



Variation

Verändere die Beinhaltung. Bedenkt auch Übergänge zu anderen Moves.

Freestyle Freeze

M 3

Aufgabe

Übt die Freestyle Freezes aus einfachen Bewegungen heraus.



Beachte

Ein Freestyle Freeze ist eine kreative Art zu stehen oder zu posieren.



Variation

Seid kreativ und denkt euch selbst Freestyle Freezes im Stehen (Stance) oder am Boden aus. Bedenkt auch Übergänge zu anderen Moves.

© RAABE 2023

VORANSICHT

M 4 Körperhaltung bei Floorworks

Aufgabe

Wendet die richtige Hand- und Körperhaltung bei euren Floorworks an.

Handhaltung



Körperhaltung

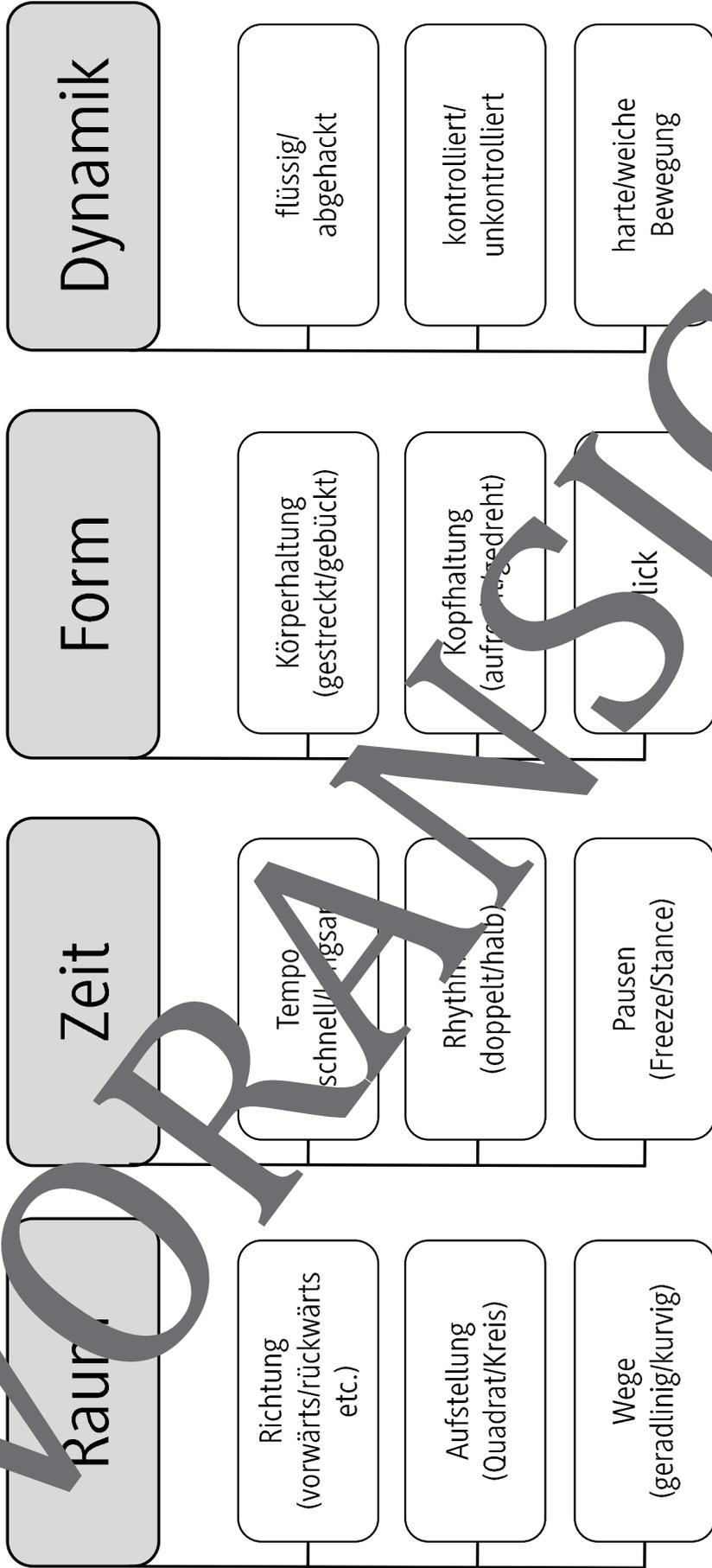


Beachtet

Streckt das Handgelenk und hebt die Hüfte. Das macht euch leichtfüßiger und beugt Verletzungen vor.

M 13

Gestaltungsparameter



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