

Material für alle Stationen: Musikangebot und entsprechendes Equipment

Allgemeiner Hinweis zu den Stationen Tanz: Rhythmisches Gefühl und die Umsetzung in Bewegungen stehen im Mittelpunkt dieser Stationenarbeit – es geht hier weniger darum, Schüler im Sinne des klassischen Tanzes anzusprechen. Deshalb wird auf Steps, die man auch aus der Aerobic kennt, zurückgegriffen. Diese sind für Schüler oft auch einfach nachzuvollziehen und können vielfältig umgesetzt werden.

Die Schüler brauchen zunächst Zeit, um sich mit der Schrittfolge auseinanderzusetzen. Erwarten Sie daher nicht von Anfang an, dass sie die Schrittfolge im Takt bzw. Rhythmus der Musik ausführen. Achten Sie auch darauf, dass erst nach der einstudierten Schrittfolge die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen der Arme und die Einbeziehung des Bodens gelenkt wird, damit sich die Schüler nicht überfordert fühlen.

Um diese Stationenarbeit erfolgreich durchzuführen, sollten Sie den Schülern entsprechende Musik anbieten.

Achten Sie darauf, dass diese Musik im Interessengebiet Ihrer Schüler liegt, um so die Motivation zu steigern.

Wenn Sie die Stationen 1-7 als Pflichtstationen einsetzen, haben die Schüler für die folgenden Stationen mehr Sicherheit.

S. 38 Station 1

Doppelter Seitstep

Material: –

Hinweise: –

S. 39 Station 2

Doppelter Frontstep

Material: –

Hinweise: –

S. 40 Station 3

Doppelter Backstep

Material: –

Hinweise: –

S. 41 Station 4

V-Step

Material: –

Hinweise: –

S. 42 Station 5

Weight-Step

Material: –

Hinweise: –

S. 43 Station 6

Kreuzstep

Material: –

Hinweise: –

S. 44 Station 7

Sprungstep

Material: –

Hinweise: –

S. 45 Station 8

Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung

Material: –

Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen.

S. 46 Station 9

Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung

Material: –

Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen.



Doppelter Seitstep

Material

–

Aufbau

–

Aufgabe

Stelle deine Füße etwa schulterbreit auseinander.

① Gehe mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite und ziehe den linken Fuß nach. Setze den rechten Fuß noch einen Schritt zur Seite. Ziehe den linken Fuß nach, tippe mit ihm aber nur auf den Boden. Anschließend gehst du in doppelter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück.

② Nun wiederholst du diese Schrittfolge in die linke Richtung.

Achte bei deinen Schritten auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passe deine Schritte der Musik an.



Station 2

Doppelter Frontstep

Material

-

Aufbau

-

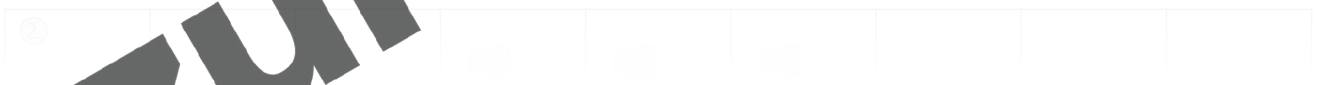
Durchführung

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

① Gehe nun mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn und ziehe den linken Fuß nach. Mache einen weiteren Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn. Ziehe den linken Fuß nach, tippe aber mit ihm nur auf den Boden. Gehe anschließend in doppelter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück.



② Nun wiederholst du diese Schrittfolge ausgehend vom linken Fuß.



Station 3

Doppelter Backstep

Material

–

Aufbau

–

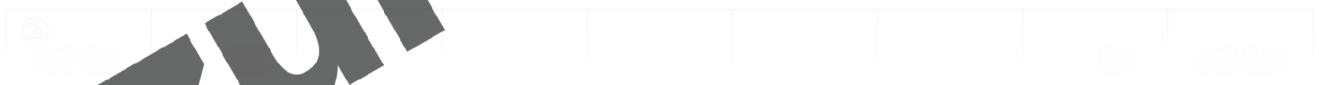
Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

① Setze den rechten Fuß einen Schritt nach hinten und ziehe den linken Fuß nach. Gehe noch einen Schritt mit dem rechten Fuß nach hinten. Ziehe den linken Fuß nach, tippe mit ihm aber nur auf den Boden. Anschließend gehst du in doppelter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück.



② Wiederhole nun diese Schrittfolge, ausgehend vom linken Fuß.



Station 4

V-Step

Material

-

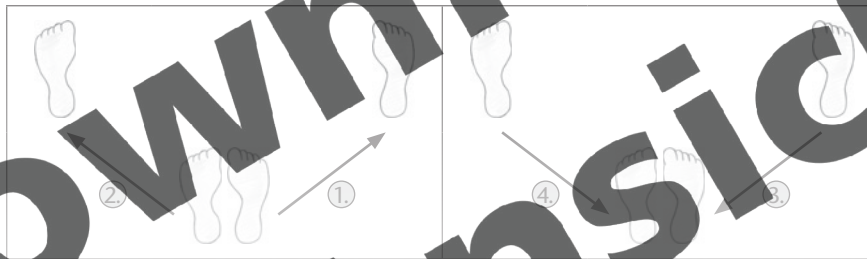
Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

Gehe mit dem rechten Fuß einen Schritt diagonal nach vorne rechts. Setze nun den linken Fuß einen Schritt diagonal nach links. Beide Füße sind nun wieder auf gleicher Höhe, aber weiter auseinander. Anschließend kommst du in die Ausgangsposition zurück: Nimm hierbei erst deinen rechten Fuß nach hinten, dann den linken Fuß.



Wiederhole nun diese Schrittfolge, ausgehend vom linken Fuß.



Station 5

Weight-Step

Material

–

Aufbau

–

Aufgabe

1. Schrittfolge: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Währenddessen tippt der linke Fuß auf den Boden. Nun verlagerst du dein Gewicht auf das linke Bein. Der rechte Fuß tippt dabei den Boden an. Komme in die Ausgangsstellung zurück.



Bei der nächsten Wiederholung beginnst du mit dem linken Bein.



2. Schrittfolge: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Währenddessen winkelst du das linke Bein nach hinten an. Verlagere nun dein Gewicht auf das linke Bein. Das rechte Bein winkelst du dabei nach hinten an. Komme in die Ausgangsstellung zurück.

Kreuzstep

Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

① Setze den rechten Fuß einen kleinen Schritt zur Seite. Den linken Fuß hebst du vorn über den rechten und stellst ihn neben dem rechten Fuß ab. Deine Beine sind nun gekreuzt.

Nun ziehst du den rechten Fuß hinter dem linken vor und stellst ihn neben dem linken Fuß ab.

Anschließend gehst du in umgekehrter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück.

② Nun wiederholst du diese Schrittfolge in die linke Richtung.

Achte bei deinem Schritt auf den Platz.



Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Setze nun den rechten Fuß einen Schritt zur Seite und komme anschließend in die Ausgangsstellung zurück. Beginne diese Schrittfolge nun mit dem linken Fuß.

Wiederhole diese Übung einige Male. Versuche dabei, einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden.

Wenn du in deinen Schritten sicher bist, versuche, sie zu springen. Springe hierbei aber nur leicht.

Achte bei deinen Schritten auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passe deine Schritte der Musik an.



Station 8

Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung

Material

-

Aufbau

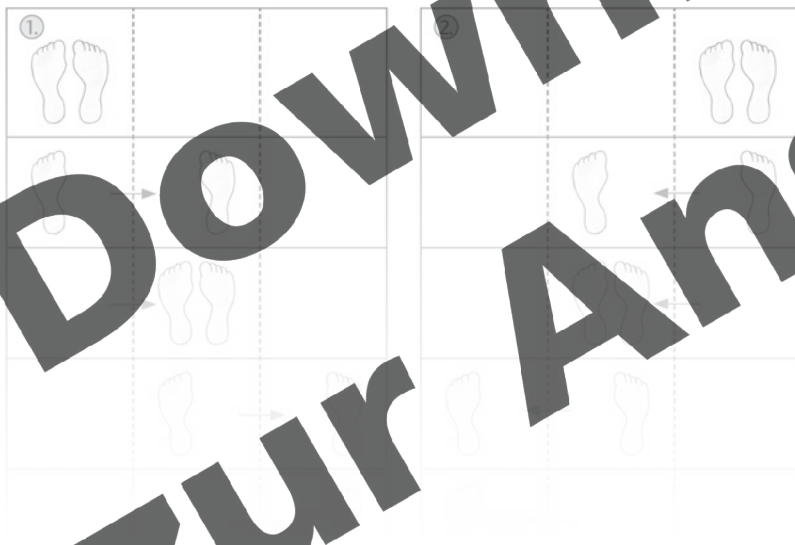
-

Aufgabe

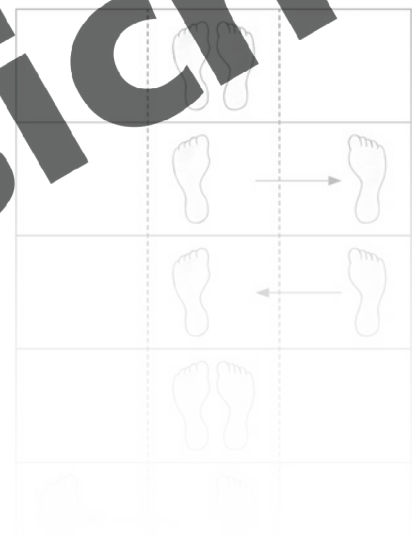
Sieh dir die Schrittfolgen genau an. Wenn du sie gut beherrschst, überlege dir, wie du eine Drehung vor, während oder nach der Schrittfolge einbauen kannst.

Achte aber immer auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passe deine Bewegungen der Musik an.

Doppelter Seitstep



Sprungstep



Station 9

Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung

Material

–

Aufbau

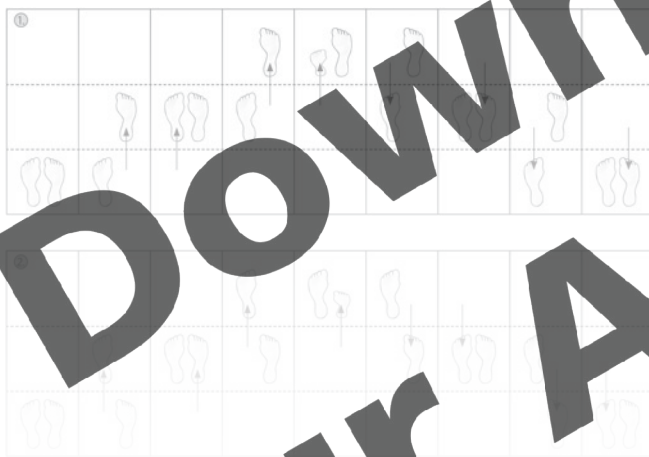
–

Aufgabe

Sieh dir die Schrittfolgen genau an. Wenn du sie gut beherrschst, überlege dir, wie du eine Drehung vor, während oder nach der Schrittfolge einbauen kannst.

Achte aber immer auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passe deine Bewegungen der Musik an.

Doppelter Frontstep



V-Step



Kreuzstep und Weight-Step mit Drehung

Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Sieh dir die Schrittfolgen genau an. Wenn du sie gut beherrschst, überlege dir, wie du eine Drehung vor, während oder nach der Schrittfolge einbauen kannst.

Achte aber immer auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passe deine Bewegungen der Musik an.

Kreuzstep

1. Schrittfolge:

2. Schrittfolge:

Weight-Step



Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Suche dir einen oder zwei Partner.

Entwickelt gemeinsam eine Choreografie. Wichtig ist hierbei, dass ihr zwei Grundschriffe einbaut.

Variiert diese zwei Grundschriffe. Achtet bei euren Schritten auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passt eure Schritte der Musik an.

Wenn ihr die Schrittfolge beherrscht, überlegt euch, wie ihr die Arme gut dazu bewegen könnt. Ihr könnt auch Bodenelemente bei euren Bewegungen mit einbeziehen.

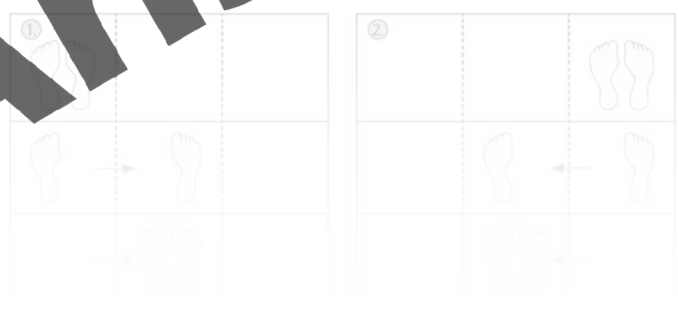
Wenn ihr eure Schrittfolge mit Armbewegungen und dem Element Boden sicher verbunden habt, könnt ihr auch Drehungen in eure Choreografie mit aufnehmen.

Übt eure Choreografie und versucht, diese zu zweit bzw. zu dritt zu tanzen. Achtet dabei darauf, dass eure Bewegungen gut aufeinander abgestimmt sind.

V-Step

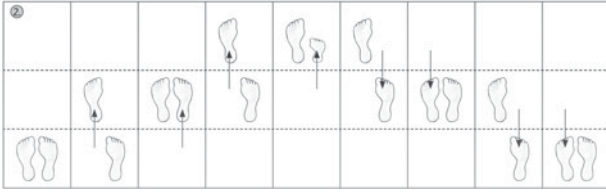
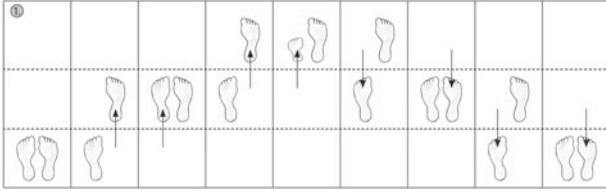


Doppelter Seitstep

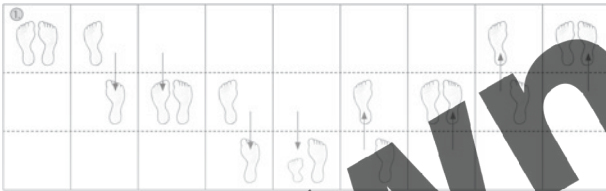


Zweier-Grundschrift-Choreo (Fortsetzung)

Doppelter Frontstep



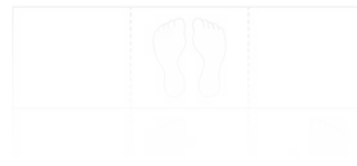
Doppelter Backstep



Kreuzstep



Sprungstep



Vierer-Grundschrift-Choreo

Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Suche dir einen oder zwei Partner.

Entwickelt gemeinsam eine Choreografie. Baut hierbei vier Grundschr tte mit ein.

Variiert die Abfolge dieser vier Grundschr tte. Achtet bei euren Schritten auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passt eure Schritte der Musik an.

Wenn ihr die Schrittfolge beherrscht, überlegt euch, wie ihr die Arme gut dazu bewegen könnt. Auch den Boden könnt ihr bei euren Bewegungen mit einbeziehen.

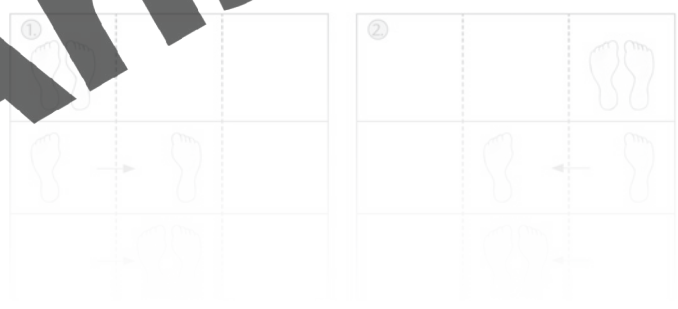
Wenn ihr eure Schrittfolge mit Armbewegungen und dem Element Boden sicher verbunden habt, könnt ihr versuchen, Drehungen in eure Choreografie mit aufzunehmen.

 bt eure Choreografie und versucht, sie zu zweit bzw. zu dritt zu tanzen. Achtet dabei darauf, dass eure Bewegungen gut aufeinander abgestimmt sind.

V-Step

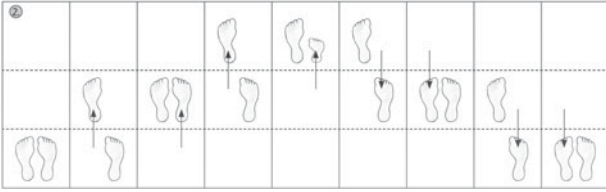
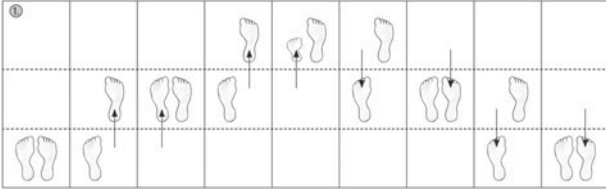


Doppelter Seitstep

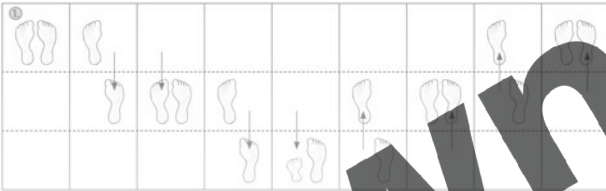


Vierer-Grundschrift-Choreo (Fortsetzung)

Doppelter Frontstep



Doppelter Backstep



Kreuzstep



Sprungstep

