

Tanzfusion *(Lena Lindenberg)*

Hineinschnuppern in Tanzfusion

Der Begriff Tanzfusion bezeichnet die Verknüpfung von Tanz mit einer anderen Sportart. Auf diese Weise entstehen Tanztechniken- und Choreografien, die durch andere Bewegungsformen, zum Beispiel aus dem Fußball oder Basketball, inspiriert sind. Mit dieser Herangehensweise entsteht ein neuer Zugang zu tänzerischen Gestaltungsformen, der über klassische, bekannte Sportarten erreicht wird. Ziel ist es dabei, neue Bewegungsmuster zu entdecken und die Lust auf tänzerisches Gestalten auch bei Tanzmuffeln zu wecken. Die Grundidee ist, die spezifischen Bewegungsarten, zum Beispiel das Dribbeln des Balls beim Fußball, herauszupicken und diese durch Stilisierung, z. B. Wiederholung oder Rhythmisierung, zu einer tänzerischen Abfolge zu machen.

Tanzfusion in der Schule

Die Verbindung von Musik und Bewegung, die beim Tanzen im Vordergrund steht, ist bei den meisten Schülern beliebt. Doch manchmal werden auch Stimmen laut wie: „Tanzen ... och nö, können wir nicht lieber Fußball spielen?“. Unter Umständen hat auch der Lehrer keinen Zugang zum Bereich Tanz und traut sich diese Form der Bewegungsinszenierung aufgrund von mangelnder Eigenpraxis nicht zu. Hier eignet sich der Weg über Tanzfusion ganz besonders, denn über die bekannten Bewegungsformen aus klassischen Sportarten kann schnell ein Bewegungsrepertoire zusammengetragen werden, welches anschließend tänzerisch zusammengestellt wird. Die Vorkenntnisse und Fähigkeiten der Schüler werden hierbei genutzt, sodass ein hoher Eigenanteil in die gestalterische Arbeit einfließt. Zudem lässt sich eine Performance im Stil einer Tanzfusion wunderbar für Schulfeste und andere Ereignisse nutzen (im beschriebenen Fall zum Beispiel bei einem Aktionstag zum Thema WM / EM).

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- Musikanlage, Musik (s. Infokasten für Lehrer)
- 1 Fußball
- Stationenkarten (s. Anhang, S. 5 / 6)

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Diese Form der Verknüpfung lässt sich noch erweitern, indem weitere Bewegungsaufgaben bei anderen Elementen eingeführt werden, z. B. bei einem Foul bilden alle Paare. Einer fängt an sich zu bewegen und der andere steht vor ihm und spiegelt die Bewegung.</p> <p>Bewegung mit Fußball-Stopps Die Schüler verteilen sich im Raum. Sobald die Musik angemacht wird, bewegen sie sich durch den Raum. Dabei ist alles erlaubt, was ihnen Freude macht, egal ob es tänzerische Bewegungen sind oder nur Sprünge, Laufen, Seithüpfer etc. Anschließend wird die Musik gestoppt und es folgt eine Aufgabe für die Gruppe, z. B. „Alle stellen sich vor, sie hätten einen Fußball vor sich und dribbeln auf der Stelle.“ oder „Alle jubeln nach einem gefallenen Tor.“ Auf diese Weise können verschiedene typische Bewegungsmuster ausprobiert werden, die als Vorarbeit für die Choreografie dienen. Der Wechsel aus musikalischen Teilen für das Aufwärmen und Stopps mit Fußball-Elementen kann beliebig oft wiederholt werden.</p>	 Die Fußball-Stopps werden ohne Ball durchgeführt.
Hauptteil	<p>Im Hauptteil der Stunde geht es vor allem um das Festlegen und Einüben der Bewegungselemente und das Einstudieren der Choreografie.</p> <p>Bewegungsrepertoire Tanzfusion Für die Vorarbeit wird die Klasse in vier Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Stationskarte, mit der sie in einer Ecke des Raumes die beschriebenen Grundbewegungen ausprobieren und üben. Nach etwa fünf Minuten wird die Karte am Platz gelassen und die Gruppen rotieren eine Station weiter bis alle Schüler die folgenden Stationen durchlaufen haben:</p> <p>Station 1: Dribbeln und Kicken Station 2: Ball annehmen Station 3: Torschuss und Reaktion Station 4: Szenario eines Fußballspiels Wenn alle Stationen durchlaufen wurden, versammelt sich</p>	 Stationskarten: Tanzfusion (s. Anhang, S. 5 / 6)

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Refrain: Bewegungselemente der Station 2 „Torschuss und Reaktion“ (z. B. Jubel oder Ärger über einen Fehlschuss) lassen sich mit einfachen Tanzbewegungen, wie zum Beispiel Schritten zur Seite oder Hüpfen auf der Stelle, kombinieren. Die Abfolge des Refrains sollte eingängig sein und den Schülern Spaß machen, deshalb wird diese mehrmals im Stück wiederholt. • Strophe 2: In diesem Teil werden die Schüler noch einmal in zwei Gruppen aufgeteilt und sollen sich jeweils eine Bewegungsabfolge mit Szenen eines Fußballspiels (Station 4) selbst überlegen. Hierbei können gut Spielsituationen aus dem Fußball, z. B. zeigt der Schiedsrichter eine rote Karte und alle ärgern sich, die Mannschaft bespricht sich untereinander, eine La-Ola-Welle, oder ein Foul, aufgenommen werden. • Refrain: Bewegungsabfolge „Refrain“ wird wiederholt. • Bridge: Alle Schüler laufen durcheinander und stellen sich zwischendurch in eine unbewegte typische Fußballpose. • Refrain: Bewegungsabfolge „Refrain“ wird wiederholt. • Outro: Die ganze Klasse kommt zusammen und stellt sich zu einem Sieger-Foto auf. Dieses wird für einige Sekunden gehalten bis die Musik zu Ende ist. <p>Beim Einstudieren ist es ratsam, die einzelnen Passagen langsam vorzubereiten und dann mit der Musik zusammen zu tanzen. Mit diesem Vorgehen baut sich nach und nach die gesamte Choreografie auf und kann anschließend ein paar Mal durchgetanzt werden. Je nach Niveau der Gruppe muss der Aufbau der Choreografie über mehrere Unterrichtseinheiten erfolgen.</p>	 Die genaue Abfolge der Schritte hängt davon ab, wie die Lehrkraft die Bewegungselemente einsetzt. Der vorliegende Aufbau kann als grobe Orientierung und Ideensammlung dienen.
Reflexion	<p>Rückblick auf die Stunde</p> <p>Zum Abschluss der Stunde sollen die Schüler ein kurzes Feedback geben, wie sie mit den Bewegungselementen zurechtgekommen sind, was ihnen leicht fiel und was schwierig war. Auch kann in diesem Teil gerne ein Auftritt mit passenden Kostümen usw. geplant werden.</p>	

Download zur Ansicht

Literatur

Barthel, G., Artus, H.-G. (2007). Vom Tanz zur Choreographie: Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik. Oberhausen: Athena-Verlag.

Dold, J. (2017). Tanz- und Bewegungsideen für Jungen: Wo Sport Spaß macht. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Götte, J. & Oerding, C. (2012). Hip Hop & Co im Sportunterricht. Kempfen: BVK Buch Verlag.

<https://www.mobilesport.ch/formation-du-mouvement-de/tanzen-macht-schule-intensive-momente-in-der-sporthalle/>

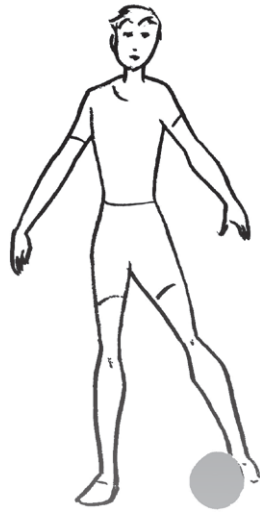
Anhang

Infokasten für Lehrer	Tanzfusion
Musiktipps	
<p>Auswahl geeigneter Musik für die Aufwärmphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calvin Harris – Feels • Offenbach and Nick Waterhouse – Katchi • Madcon – Don't Worry • Alice Merton – No Roots • Namika – Gut so • Justin Timberlake – Can't Stop the Feeling • Mark Ronson feat. Bruno Mars – Uptown Funk • Sia – Cheap Thrills 	
<p>Auswahl geeigneter Musik für die Choreografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shakira – Waka Waka • K'naan – Wavin' Flag • Shaggy – Feel The Rush • Pitbull feat. Jennifer Lopez and Cláudia Leitte – We Are One (Ole Ola) • Sportfreunde Stiller – '90, '91, '90, 2010 • Herbert Grönemeyer – Jetzt, dass sich was dreht • Felix Jaehn, Herbolzheimer, Gernot Meyer – Jeder für Jeden 	

Station 1

Tanzfusion

Dribbeln und Kicken



Dribbeln



Kicken

Dribbeln: Stellt euch vor, ihr habt einen Fußball. Versucht, ohne Ball zu dribbeln. Experimentiert mit dem Tempo der Bewegung und dem Raumweg (am Platz, im Kreis um sich selbst, nach rechts / nach links, vor / zurück etc.). Legt euren Bewegungsablauf fest, sodass ihr diesen vor der Klasse präsentieren könnt.

Kicken: Stellt euch vor, ihr kickt den Ball wie beim Fußballtraining – mit der Knie, mit den Füßen, mit dem Kopf etc. Legt Bewegungen fest, bei denen diese typische Fußballbewegung gut sichtbar wird.

Station 2

Tanzfusion

Ball annehmen



Download zur Ansicht

Station 3

Tanzfusion

Torschuss und Reaktion



Torschuss



Reaktion

Torschuss: Stellt euch vor, ihr habt einen Fußball vor euch und schießt auf das Tor. Probiert aus, welche Varianten es gibt (rechter Fuß / linker Fuß, hinten herum ect.). Legt ein paar Varianten fest, die ihr später zeigen könnt.

Reaktion: Spielt zusammen den Jubel nach einem gefallenen Tor nach. Überlegt, welche Bewegungen und Ausdrücke sich dafür eignen. Das Gleiche probiert ihr mit einem Schuss aus, der daneben ging. Mögliche Reaktionen sind Wut, Ärger, Enttäuschung.

Station 4

Tanzfusion

Szenen eines Fußballspiels

zur Ansicht

Sandy-Fitness (*Patricia Stasch*)

Hineinschnuppern in Sandy-Fitness

Aktuelle Fitnesstrends wie High-Intensity-Workouts (HIIT), Functional Trainings oder spezielle Gewichtstrainings bestimmen derzeit die Sportlandschaft. Vor allem das Gruppentraining oder besser gesagt die „Community“ gewinnt dabei immer weiter an Popularität. Die Verwendung von Fitness-Gadgets, wie beispielsweise einer Fitness-App, bei der man sich mit seinem digitalen Netzwerk verbindet, stehen dabei hoch im Kurs und sollen dabei helfen, die eigenen Fitnessziele zu erreichen. Natürlich werden auch die Sportgeräte immer „professioneller“ und „effektiver“. Beim Brasil®-Workout arbeitet man beispielsweise mit kleinen Gewichten, die mit Granulat gefüllt sind. Die Geräte werden dabei einfach in einer bestimmten Position gehalten und mit gezielten Mini-Schüttelbewegungen bewegt. Durch das Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus gibt es einen kräftigenden Impuls, der vor allem auch die Tiefenmuskulatur definiert. Diese liegt näher am Körperzentrum und übernimmt stabilisierende und stützende Aufgaben.

Sandy-Fitness in der Schule

Aktuelle Fitnesstrends im Schulsport auszuprobieren, ermöglicht, den Fitness-Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit zu begreifen, zu erfahren und zu bewerten. Nicht jede Schule kann allerdings die neuesten Sportgeräte anschaffen. Selbstständig Sportgeräte zu bauen, kann zum einen die Motivation erhöhen, mit diesem Gerät zu arbeiten, zum anderen ein Verständnis für die Wirkungsweise der Materialien unterstützen. Beim Sandy-Fitness wird das Sandy-Fitness-Trainingsgerät (angelehnt an das Original „Brasil®“) zuerst gebaut und anschließend durch das Ausprobieren verschiedener Bewegungen deren Auswirkungen auf den Körper wahrgenommen.

Umsetzung im Unterricht


Material

- Sporthalle, Sportplatz, Schulhof oder Klassenraum
- Je 10 – 16 Plastikflaschen (0,33 – 1 Liter), sodass jeder Schöler zwei gleichgroße Flaschen erhält, ca. 1 kg Sand, Trichter oder Papier für jedes Zweierteam, je nach Durchführungsort: Turnmatten
- Karte, Arbeitsblatt für jedes Zweierteam (s. Anhang, S. 10) und Stationskarten für jedes Team (s. Anhang, S. 11)

Stundenbild

Methoden

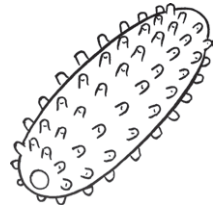
Download zur Ansicht

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Aufwärmen: Trainieren mit dem Sandy-Fitnessgerät In der Aufwärmphase sollte mit Musik geübt werden. Gut eignen sich dabei Lieder mit treibenden Bässen.</p> <p>Gewöhnung an das Sandy-Fitnessgerät Die Schüler laufen frei umher und probieren verschiedene Bewegungen mit ihrem Fitnessgerät aus. Der Lehrer gibt in dieser ersten Phase keine weiteren Anweisungen.</p> <p>Stopp & Go In der nächsten Phase laufen die Schüler frei durch die Sporthalle. Bei Musikstopp sollen die Schüler wie versteinert stehen bleiben, ihr Fitness-Gerät aber so kräftig wie möglich schütteln.</p> <p>Schüttelbewegung und Handhaltungen kennenlernen Die Klasse steht im Kreis und der Lehrer demonstriert die Grundbewegungen zum Schütteln des Trainingsgeräts. Die verschiedenen Handhaltungen, der richtige, stabile Stand und erste Körperwahrnehmungen aus der Aufwärmphase werden dabei besprochen und ausprobiert. Die Schüler sollen ihr Trainingsgerät zwischendurch mit einem anderen Mitschüler tauschen, um Unterschiede in Größe, Form und Gewicht zu spüren. Je nach Voraussetzungen des Lehrers können leichte Aerobic-Schritte in das Aufwärmen integriert werden.</p>	<p> Infokasten für Lehrer: Technik der Grundbewegung (s. Anhang, S. 9)</p> <p> Es gibt einige Anleitungen zum Training mit Brasils® bei YouTube®. Der Lehrer sollte sich im Voraus mit der Schüttelbewegung und möglichen Aerobic-Kombinationen vertraut machen.</p>
	<p>Übungen erfinden Die Schüler gehen mit einem Partner zusammen: Jedes Paar erhält eine Kopie der Stationskarten und den folgenden Arbeitsauftrag: Überlegt euch gemeinsam eine Übung mit eurem Sandy-Fitness-Gerät. Diskutiert, welche Muskeln ihr mit der Übung ansprecht, wie ihr es macht außerdem aus, wie lange eine Schüttelübung dauern sollte. Überlegt euch einen</p>	<p> Stationskarten: Sandy-Fitness (s. Anhang, S. 11)</p>

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Sandy-Fitness

In weiteren Stunden zum Thema Fitnessgeräte bieten sich mehrere Vertiefungsmöglichkeiten an. Im Sinne des lebenslangen Sporttreibens soll vor allem das Entwickeln erster Konzepte zur eigenen Trainingsgestaltung angebahnt werden.

- Weiterarbeit mit dem Sandy-Fitness-Gerät: Ideal ist die Einbettung der erdachten Übungen in eine Aerobic-Einheit. Dabei sollen sich Schrittkombinationen und Stopps, in denen die Schüttelbewegungen stattfinden, abwechseln.
- Als „Community“ trainieren: Es bietet sich an, dass die Schüler weitere Fitnessgeräte selbst bauen und gemeinsam ein Fitnessworkout mit diesen Geräten erarbeiten. Ein Beispiel hierfür sind z. B. Stofftragetaschen gefüllt mit Sand (angelehnt an die „Fitnessbag“). Möglich ist auch die Hinzunahme von weiteren Geräten aus der Halle oder von draußen (wie z. B. Stangen oder Sitzbänke).
- „Online sein“ mit Fitness-Gadgets: Weiter können die Schüler aktuelle Fitness-Apps (wie z. B. Runtastic.com und Freeletics.com) testen und die vorgeschlagenen Übungen gemeinsam durchführen. Dabei sollte die kritische Reflexion aktueller Trends sowie der Medien im Vordergrund stehen. Vor allem der richtige Umgang mit den Apps im Hinblick auf die eigenen motorischen Voraussetzungen ist hier sinnhaft. Die Arbeit mit den Apps und aktuellen Fitnesstrends kann für Schüler stark motivierend sein.



Literatur

- Weichert, W., Cunis, M. (2010). Geräte selbst bauen für Bewegung, Spiel und Sport: Eine Werkstatt zum Entwerfen, Herstellen, Erproben. Schorndorf: Hofmann.
- Deddens, E., Duwenbeck, R. (2013). Das Fitnessstudio in der Turnhalle. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform.

Anhang

Infokasten für Lehrer		Sandy Fitness	
Technik der Grundbewegung			
Griffe			
Griff 1:	Griff 2:	Griff 3:	

Name: _____

Arbeitsblatt

Sandy-Fitness

Bauanleitung – Sandy-Fitnessgerät

①



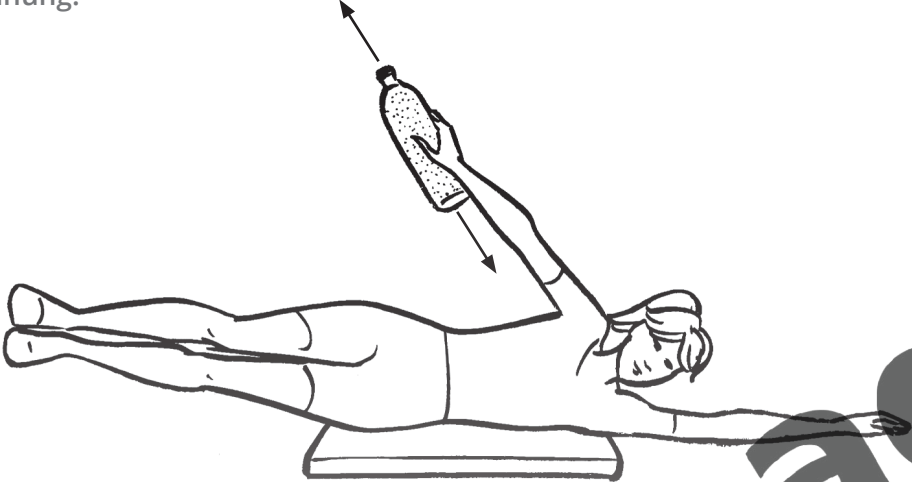
②

**Material:**

- 2 Plastikflaschen (0,33, 0,5 oder 1 Liter)
- Sand
- Trichter oder gerolltes Papier

Durchführung:

Nimm dir zwei Plastikflaschen in gleicher Größe und befülle sie mithilfe eines Trichters oder eines Stückes zusammengerollten Papiers mit Sand.

Station	Sandy-Fitness	
Name der Station: <u>Seitenlage</u>		
Zeichnung: 	Zielmuskulatur: <u>Bauchmuskeln,</u> <u>Rücken und Arme</u>	
Durchführung: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lege dich auf die Seite, strecke den unteren Arm über dem Kopf, spanne den Po an.</u> • <u>Hebe die Beine an und führe den oberen Arm zum Oberschenkel. Beim Einpendeln senke abwechselnd deine Beine und hebe sie wieder. Beim Senken geht der Arm über den Kopf.</u> • <u>Mit dem Sandy-Fitnessgerät: Strecke einen Arm und hebe beide Beine an. Deinen Arm hältst du wie abgebildet. Halte die Position und bewege das Fitnessgerät mit kleinen schnellen Schüttelbewegungen vor und zurück. Spürst du deine seitliche Bauchmuskulatur?</u> 		

Download zur Ansicht



Station	Sandy-Fitness	
Name der Station: _____		
Zeichnung: 	Zielmuskulatur: 	