



Erstellen einer Gruppenchoreographie mit dem Band

Jahrgangsstufe	7
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung: Körperwahrnehmung, Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper Soziales Lernen: Achtsamer, respekt- und rücksichtsvoller Umgang miteinander Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
Zeitraumen	Eine Doppelstunde
Benötigtes Material	Gymnastikbänder, Musik

Kompetenzerwartungen

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten /Gymnastik und Tanz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- kombinieren tänzerische Grundformen mit einem weiteren Handgerät oder mit Alltagsobjekten zu einer einfachen Choreographie (nur für Schülerinnen verbindlich).

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bringen sich in eine Gruppe aktiv ein und lösen Konflikte konstruktiv.
- akzeptieren Stärken und Schwächen, nehmen gegenseitiges Feedback an, setzen sich individuelle Ziele und tragen dazu bei, Mitschülerinnen und Mitschüler mit besonderen Bedürfnissen aktiv in das Spiel-/Sportgeschehen zu integrieren.

Aufgabe

Mit den in 2 – 3 vorausgegangenen Unterrichtseinheiten vermittelten Grundtechniken mit dem Handgerät Band sowie den vorgestellten choreographischen Elementen wird von den Schüler/innen in Gruppenarbeit eine Choreografie erstellt.

Insgesamt kann die Lehrkraft je nach Schulart und Vorkenntnissen bis zu 4 x 8 Takte vorgeben.

In der Choreographiearbeit wird den Schülern/innen die Reihenfolge der Teile freigestellt.

Die Musik und die Dauer des gewählten Musikstückes werden von der Lehrkraft vorgegeben. Für Bandchoreographien mit verschiedenen Schrittverbindungen und Drehungen ist der Einsatz von Gehmusik = Tanzmusik (100 – 130 BpM) empfehlenswert.

Ein Anfang und ein Schluss sollen vom Team selbst gefunden werden.

Für die zu erstellende Choreographie werden Vorgaben gemacht (siehe Anlage 1). Als Anregungen für die Choreographiearbeit wird von der Lehrkraft exemplarisch die Wirkung durch Raumwegvariationen oder kanonartiger Ausführung gezeigt.



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Gymnasium, Sport, Jahrgangsstufe 7

Bei entsprechend geeigneten räumlichen Möglichkeiten können in der Gruppenphase mehrere Musikanlagen zur Verfügung gestellt werden, damit selbständig und nach eigenem Bedürfnis geübt werden kann. Während der Gruppenphase hilft die Lehrkraft, gibt Anregungen und korrigiert.

Mit Hilfe der Vorgaben des Arbeitsblattes (Anlage 1) erarbeiten die Schüler/innen eigenverantwortlich eine Choreographie.

Für eine Differenzierung kann aus den vorgegebenen Elementen eine bestimmte Anzahl als verpflichtend angegeben werden. Zudem liegt die Wahl einfacher oder komplizierterer Aufstellungsveränderungen bei den Schülerinnen und Schülern.

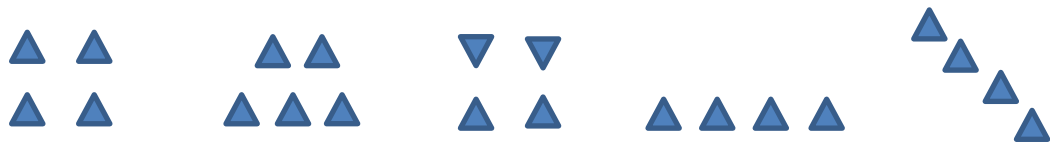
Bei der abschließenden Präsentation können die anderen Schüler/innen im Sinne einer Jury die Darbietungen kommentieren. Auf den Sinn konstruktiven Feedbacks sollte hingewiesen werden. Als für die Schüler/innen beobachtbare Kriterien kann die erste Hälfte des Arbeitsblattes (Anlage 1) gewählt werden. Ergebnisse könnten auch im Rahmen einer schulinternen Sportgala, z. B. beim Schulfest gezeigt werden.

Der Präsentation sollte sich eine Reflexion über Prozesse, Kommunikation und Kooperation während der Gruppenphase anschließen.

Anlage 1

Was soll in die Band-Choreographie?

- alle 4 Bandtechniken (Spiralen, Schlangen, Schwünge, Kreise)
- 4 verschiedene Aufstellungsformen (z. B. Viereck hintereinander, Trapez, Viereck zueinander, Linie, Diagonale)



- Bodenteil (z. B. Kniesitz)
- asymmetrischer Teil (z. B. drei in einer Reihe und einer einzeln)
- gemeinsamer Anfang und Schlusspose
- Partnerteil (z. B. Körperberührung oder Gerätewechsel)

In der Vorgehensweise gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- A) Ihr beginnt eure Übung mit dem Anfang der Musik zu choreographieren und baut nach und nach die geforderten Elemente ein.
- B) Ihr überlegt euch verschiedene Aufstellungsformen um dann zu schauen, auf welchen Musikeil ihr welche vorgegebenen Kombinationen einbauen wollt und wie ihr die Übergänge gestalten könnt.
- C) Ihr überlegt euch Partnerteil, Bodenteil und asymmetrischen Teil, um diesen anschließend mit den vorgegebenen Kombinationen zu verbinden.

Wichtig: Probiert nicht zu viel aus, sondern entscheidet euch, damit ihr fertig werdet.



Quellen- und Literaturangaben

BECK, P.; MAIBERGER, S.2010. *Gymnastik Basics*. Aachen. Meyer & Meyer. S. 243 – 296: Das Handgerät Band.

LandesSportBund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW & Tanzsportverband NRW. 2007. *Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein- Edition Schulsport*. Aachen. Meyer & Meyer.

S. 64 – 108: Vorhandene Tanzformen erarbeiten und gestalterisch erweitern

S. 28 – 42: Das Fest der Sonne – eine Gestaltung mit dem Gymnastikband

Hinweise zum Unterricht

Für das Einüben von Handgelenkstechniken sollte mit dem „Laufen rückwärts mit verschiedenen Techniken“ begonnen werden, um Blickkontrolle über die eigene Bandzeichnung zu haben. Hierzu bietet sich Laufmusik (150-160 BpM) an.

Für horizontale Achterkreise und Schwünge sind Musikstücke im $\frac{3}{4}$ -Takt gut geeignet.

Folgende gerätspezifischen Grundtechniken wurden in den Vorstunden in Kombinationen erarbeitet:

- vertikale und horizontale Schlangen und Spiralen am Boden und in Brusthöhe;
- sagittale Achterkreise vorwärts und rückwärts;
- frontale und horizontale Schwünge und Kreise;
- horizontale Achterkreise einwärts und auswärts.

Folgende Körpergrundtechniken wurden in den Vorstunden in Kombinationen erarbeitet:

- einfache Schrittkombinationen (Step-Touch, Kreuzschritt);
- verschiedene einfache Drehungen;
- Hüpfer;
- Gewichtsverlagerung, Ausfallschritte;
- Bodenelement im ein- und beidbeinigen Kniestand.

Beispiele für Kombinationen mit dem Band sowie ein Video hierzu finden sich in den Materialien.