

## Erstellen einer Gruppenchoreographie am Schwebebalken

Jahrgangsstufen	<b>7</b>
Fach/Fächer	<b>Sport (Mädchen)</b>
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p>Gesundheitsförderung: Körperwahrnehmung, Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper</p> <p>Soziales Lernen: Achtsamer, respekt- und rücksichtsvoller Umgang miteinander</p> <p>Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung</p>
Zeitraumen	Eine Doppelstunde
Benötigtes Material	1 Schwebebalken pro Gruppe (alternativ bzw. differenzierend Übungsbalken, Langbänke, Kästen), Matten, Musik

### Kompetenzerwartungen

Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden turnerische Fertigkeiten an Geräten an und demonstrieren eine mindestens dreiteilige Übungsverbindung an einem Gerät.
- verwenden Fachbegriffe zutreffend und setzen ihre Kenntnisse über Geräteauf- und -abbau sowie Helfergriffe und Sicherheitsstellungen zunehmend selbstständig in der Praxis um.

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.

Anmerkung: Dieses Aufgabenbeispiel bezieht sich auf den Inhalt „Schwebebalken: Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Drehen, Gleichgewichtselemente, Abgang“, der nur für Schülerinnen verbindlich ist. Selbstverständlich dürfen auch Schüler diese Aufgabe ausführen.

## Aufgabe

Die Schüler/innen erstellen selbständig in Kleingruppen (3 – 5) zu vorgegebener Musik eine Choreographie auf dem Schwebebalken. Die Lehrkraft gibt eine Auswahl an Elementen vor (Anlage 1), die jede/r Schüler/in während der Choreographie einmal zeigen muss. Diese wurden in vorausgegangenen Stunden erarbeitet. Darüber hinaus dürfen Tanzschritte/-bewegungen (Beispiel siehe Bild 1) und Partnerelemente eingebaut werden.



Bild 1

**Aufbau** (siehe Vorschlag für Geräteaufbau Anlage 2):

Die Schüler/innen bauen mit Hilfe eines Hallenplans die Geräte auf. Ist nur ein großer Balken vorhanden, gibt es folgende Alternativen für weitere Übungsstationen:

- 2 Langbänke aneinandergereiht
- 1 Übungsbalken (siehe Bild 2)
- 4 Kästen (3 - 4-teilig, gleiche Höhe wie der Balken) aneinandergereiht (Bild 3) und mit Matten abgesichert, evtl. mit Klebeband darauf, das ungefähr so breit ist wie der Balken

Alle Stationen müssen ausreichend mit Matten abgesichert werden.

Für das Auflaufen auf den Balken stehen bei den Kastenstationen und am Schwebebalken je ein Sprungbrett an einem Ende; am anderen Ende für den Abgang entsprechende Matten.



Bild 2



Bild 3

### Einstimmung:

Zu Beginn der Stunde bewegen sich alle Schüler/innen hintereinander in einer Reihe über alle Balanciergeräte.

Eine Differenzierung kann erfolgen, indem geübtere Schüler/innen bei „Stau“ eine Drehung oder ein Gleichgewichtselement einbauen oder rückwärts statt vorwärts gehen. Ängstliche Schüler/innen können durch passive oder geübtere Schüler/innen geführt werden oder sich von diesen sichernd begleiten lassen. Auf diese Weise kann auch ein/e Schüler/in mit Höhenangst integriert werden.

Anschließend werden die Elemente, die in der Übung enthalten sein sollen, am Boden auf einer markierten Linie wiederholt und Hinweise zu deren Ausführung reflektiert.

Die Schüler/innen erhalten die Aufgabe, sich jeweils für ihre drei Elemente des Arbeitsblattes (Anlage 1) zu entscheiden.

## Gruppenarbeit:

Die Gruppe erhält die Aufgabe, eine Choreographie für drei Schüler/innen zu Musik zu erstellen, wobei die unterschiedlichen Elemente geschickt zu verteilen sind. Die Anzahl der am Balken aktiven Schüler/innen kann variieren (von 1 - 3 Personen). Die Schüler/innen, die gerade nicht am Balken sind, können passende Tanzschritte/-bewegungen oder Posen am Boden zeigen (siehe Bild 4 und 5).

Mit der ganzen Klasse werden Maßnahmen zu einer gelingenden Kommunikation in der Gruppe besprochen.

In der Entstehungsphase unterstützt die Lehrkraft durch verschiedene Maßnahmen:

- Lösen von Konflikten,
- Kompensieren von Leistungsunterschieden,
- Interpretation der gewählten Musik.

## Präsentation:

Abschließend erfolgt eine Präsentation der Choreographien vor einem Publikum (siehe Bild 6) und/oder einer Jury. Jedes Jury-Mitglied kommentiert die gezeigte „Show“.

Hierbei sollte auf konstruktives Feedback hingewiesen werden. Jedes Jury-Mitglied sollte beispielsweise mit dem beginnen, was ihm besonders gut gefallen hat (z. B. die positive Ausstrahlung, die Abstimmung aller Gruppenmitglieder, die Interpretation der Musik). Hierzu sind von der Lehrkraft vorgegebene Beobachtungsaufgaben sinnvoll (z. B. Vollständigkeit der geforderten Elemente, Ausführung, tänzerische Elemente).

In einer abschließenden Reflexionsphase kann Folgendes besprochen werden:

- Was hat besonders viel Freude gemacht?
- Was war die größte Schwierigkeit und wie habt ihr diese gelöst?
- Wo traten Konflikte auf? Konnten diese gelöst werden?





Anlage 1: Arbeitsblatt mit Auswahl an Elementen

**Aus folgenden Bereichen muss jeder jeweils ein Element zeigen:**

## **Bereich 1: Element mit Flugphase**

- Auflaufen auf den Schwebebalken  
(mit/ohne Hilfe-/Sicherheitsstellung)
- Sprung (z. B. Wechselsprung, Pferdchensprung)

## **Bereich 2: Element mit Drehung**

- Halbe Drehung in der Hocke
- Ganze Schrittdrehung
- Als Abgang einen Sprung mit mindestens  $\frac{1}{4}$  Drehung  
(z. B. Hocksprung, Strecksprung)

## **Bereich 3: Gleichgewichtselement**

- Standwaage
- Passé-Stand
- Kniestandwaage
- Weitere Einbeinstände

## Anlage 2: Vorschlag für einen möglichen Geräteaufbau



### Hinweise zum Unterricht

Die Grundelemente Gehen, Federn, Hüpfen, Springen und Drehen, sowie Gleichgewichtselemente und der Abgang am Schwebebalken wurden bereits in vorausgegangenen Stunden erarbeitet. Die Schüler/innen verfügen über Vorkenntnisse bezüglich einfacher Tanzschritte und die Umsetzung von Musik in rhythmische Bewegungen.

Alternativ zu der von der Lehrkraft vorgegebenen Musik kann die Lehrkraft während der Einführungsphase der Grundelemente in den vorausgegangenen Stunden bereits Hinweise und



## Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Gymnasium, Sport, Jahrgangsstufe 7

Anregungen zur Musikauswahl geben, die Schüler/innen könnten Gruppen bilden und zu dieser Doppelstunde bereits ihre ausgewählte Musik mitbringen.