



## Sport im Wechselunterricht

### Thema: Rhythm is it – Hip Hop

#### Jahrgangsstufe: 5 - 10

Der Wechselunterricht bietet der Lehrkraft die Möglichkeit in der Präsenzphase den Schülerinnen und Schülern ausgewählte Lerninhalte zu vermitteln, die in einer selbstständigen Übungsphase zu Hause aufbereitet werden können. Das sportliche Handlungsfeld Tanz bietet hierfür eine motivierende Ausgangssituation mit hohem Aufforderungscharakter.

Das in diesem Beispiel vorgestellte Bausteinprinzip ermöglicht es, tänzerische Grundelemente aus dem Bereich Hip Hop je nach Vorkenntnissen zu erlernen und durch Begleitvideos in der Distanzphase in Eigenverantwortung zu üben. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert eine geeignete Musikauswahl zu treffen. Darüber hinaus können die einzelnen Bausteine je nach Interesse kombiniert werden. Abhängig von der Jahrgangsstufe und dem individuellen Leistungsvermögen können ein bis vier Bausteine erlernt und kombiniert werden. Der zeitlich versetzte Beginn der Präsenzphasen der einzelnen Gruppen A und B wird entsprechend berücksichtigt und in den Hinweisen zur Vorgehensweise und Durchführung am Ende des Dokuments aufgeführt.

Inhalte / Zielsetzung	Allgemeine Hinweise / Hygieneschutzmaßnahmen gemäß gültigem Rahmenhygieneplan	Methodik / Organisation
<b>Woche 1: Präsenzphase I</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler lernen Grundschrte aus dem Hip Hop kennen und können diese einzeln zur Musik ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Rhythmusschulung</li> <li>- Erlernen der Grundschrte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontgroove + Clap</li> <li>- Step Touch</li> <li>- 4 Schritte + Groove</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didaktische Aufbereitung bei Einhaltung des vorgeschriebenen Mindestabstands und MNB, wenn erforderlich</li> <li>- Markierungen / Abklebungen am Boden, um Mindestabstand einzuhalten</li> <li>- Methodische Reihen unter Beachtung des Sicherheitsaspektes</li> </ul>	<p>Lehrkraft stellt unter Einhaltung des Mindestabstands die Tanzschritte vor und demonstriert diese (ohne / mit Musik).</p> <p>Mögliche / Geeignete Aufstellungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstellung auf Lücke in mehreren Reihen mit Mindestabstand oder</li> <li>- ggf. Block mit Gegenüberstellung</li> </ul> <p><a href="#">Songbeispiele</a></p>

Inhalte / Zielsetzung	Allgemeine Hinweise / Hygieneschutzmaßnahmen gemäß gültigem Rahmenhygieneplan	Methodik / Organisation
<b>Woche 2: Distanzphase I</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler üben und trainieren eigenverantwortlich die vorgestellten Grundschrirte anhand von bereit gestellten Videosequenzen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler wählen sich hierzu ein selbst gewähltes Lied aus dem Hip Hop (Tempo zwischen 85 und max. 100 Beats per Minute)</p>	<p>Platzbedarf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freie Fläche im Wohnbereich</li> <li>- Ebene, freie Fläche im Freien</li> </ul> <p>Hinweise zur häuslichen Durchführung unter Beachtung des Sicherheitsaspektes</p>	<p>Lehrkraft stellt Begleitmaterialien zur Verfügung, die das selbstständige Lernen ermöglicht.</p> <p>Videomaterial zum Einüben der Grundschrirte / Basic Steps:</p> <p><a href="#">1. Frontgroove + Clap</a></p> <p><a href="#">2. Step Touch</a></p> <p><a href="#">3. 4 Schritre und Groove</a></p> <p>= <a href="#">Baustein A</a> (4x8 Zählzeiten)</p>

Inhalte / Zielsetzung	Allgemeine Hinweise / Hygieneschutzmaßnahmen gemäß gültigem Rahmenhygieneplan	Methodik / Organisation
<b>Woche 3: Präsenzphase II</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die Grundschritte zu ausgewählten Musiktiteln (Baustein A) und erweitern das Schrittrepertoire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung bekannter Grundschritte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontgroove</li> <li>- Step Touch</li> <li>- Schritte und Groove</li> </ul> <span style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</span> </li> <li>- Präsentation der Tanzschritte zu selbst gewählter Musik mit anschließender Besprechung</li> <li>- Gemeinsame Choreographie mit Baustein A zu einem im Konsens gewählten Lied</li> <li>- Erlernen weiterer Grundschritte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Step-Kombi</li> <li>- Toprock I</li> <li>- Toprock II</li> <li>- Step Out</li> </ul> <span style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} B</span> </li> <li>- Hip Hop Grapevine</li> <li>- Arm Swing</li> <li>- Slide</li> </ul> <span style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} C</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didaktische Aufbereitung bei Einhaltung des vorgeschriebenen Mindestabstands und MNB, wenn erforderlich</li> <li>- Markierungen / Abklebungen am Boden, um Mindestabstand einzuhalten</li> <li>- Methodische Reihung bekannter Tanzschritte und Erweiterung der Grundschritte unter Beachtung des Sicherheitsaspektes</li> </ul>	<p>Lehrkraft demonstriert bekannte Grundschritte, Schülerinnen und Schüler setzen mit ein.</p> <p>Mögliche / Geeignete Aufstellungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstellung auf Lücke in mehreren Reihen mit Mindestabstand</li> </ul> <p style="text-align: center;">oder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ggf. Block mit Gegenüberstellung</li> </ul> <p>Einzelne Schülerinnen und Schüler / Kleingruppen präsentieren unter Einhaltung des Mindestabstands die Schritte zu persönlicher Musikauswahl</p> <p>Lehrkraft stellt die neuen Tanzschritte vor und demonstriert diese (ohne / mit Musik).</p>

Inhalte / Zielsetzung	Allgemeine Hinweise / Hygieneschutzmaßnahmen gemäß gültigem Rahmenhygieneplan	Methodik / Organisation
<b>Woche 4: Distanzphase II</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler praktizieren und üben neu vorgestellte Tanzschritte zu abgestimmtem Liedtitel.</p> <p>Schülerinnen und Schüler können Baustein A und einen weiteren Baustein nach Wahl (B oder C) eigenständig zu Musik ausführen.</p> <p>Schülerinnen und Schüler überlegen sich einen Freestyle Part auf 4x8 Zählzeiten (Baustein D).</p>	<p>Platzbedarf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freie Fläche im Wohnbereich</li> <li>- Ebene, freie Fläche im Freien</li> </ul> <p>Hinweise zur häuslichen Durchführung unter Beachtung des Sicherheitsaspektes</p>	<p>Lehrkraft stellt Begleitmaterial zur Verfügung, die das selbstständige Lernen ermöglicht.</p> <p>Videomaterial zum Einüben der Bausteine A-C:</p> <p><a href="#">Baustein A</a></p> <p><a href="#">Baustein B</a></p> <p><a href="#">1. Step-Kombi</a></p> <p><a href="#">2. Toprock I</a></p> <p><a href="#">3. Toprock II</a></p> <p><a href="#">4. Step Out</a></p> <p><a href="#">Baustein C</a></p> <p><a href="#">1. Hip Hop Grapevine</a></p> <p><a href="#">2. Arm Swing</a></p> <p><a href="#">3. Slide</a></p> <p>Endchoreographie: <a href="#">A – B – C – D (Freestyle) - A</a></p>

Inhalte / Zielsetzung	Allgemeine Hinweise / Hygieneschutzmaßnahmen gemäß gültigem Rahmenhygieneplan	Methodik / Organisation
<b>Woche 5: Präsenzphase III</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler führen eine gemeinsame Choreographie aus.</p> <p>Baustein A: Alle</p> <p>Baustein B: Schülerinnen und Schüler, die diesen Baustein in der Distanzphase eingeübt haben.</p> <p>Baustein C: Schülerinnen und Schüler, die diesen in der Distanzphase eingeübt haben.</p> <p>Baustein D: Freestyle (4x 8 Zählzeiten)</p> <p>Baustein A: Alle</p> <p>Optional Baustein D: Erstellen erweiterter Choreographien in Zweiergruppen unter Einhaltung des Mindestabstands.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Markierungen / Abklebungen am Boden, um vorgegebenen Mindestabstand einzuhalten</li> <li>- MNB, wenn erforderlich</li> </ul>	<p>Wahl einer geeigneten Aufstellungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blockaufstellung</li> <li>- Block auf Lücke</li> <li>- Einzelne Blöcke nach Bausteinen B und C sortiert</li> </ul>

Inhalte / Zielsetzung	Allgemeine Hinweise / Hygieneschutzmaßnahmen gemäß gültigem Rahmenhygieneplan	Methodik / Organisation
<b>Woche 6: Distanzphase III</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Arbeitsauftrag zur selbstständigen Recherche und Erarbeitung:</p> <p>Mögliche Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzreferat zu unterschiedlichen Themen aus dem Hip Hop</li> <li>- Musikanalyse eines frei gewählten Musikstücks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweise zum Datenschutz und Urheberrecht</li> </ul>	<p>Schülerinnen und Schüler bereiten einen theoretischen Beitrag zum Thema Hip Hop vor.</p> <p>Quellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Literatur</li> <li>- Internet</li> <li>- Etc.</li> </ul>

#### **Anmerkungen zur Vorgehensweise und Durchführung:**

Das Beispiel ist für sechs Unterrichtswochen ausgelegt mit der Möglichkeit, die Einheiten flexibel an die individuelle Situation anzupassen und bspw. zu kürzen.

Gruppe A startet in Woche 1 mit der Präsenzphase I. Gruppe B beginnt in Woche 1 mit der Distanzphase III aus oben beschriebener Woche 6 (theoretischen Aufbereitung eines Themas aus dem Hip Hop) und fährt anschließend mit Präsenzphase I fort.

	<b>Gruppe A</b>	<b>Gruppe B</b>
Woche 1	Präsenzphase I	Distanzphase III
Woche 2	Distanzphase I	Präsenzphase I
Woche 3	Präsenzphase II	Distanzphase I
Woche 4	Distanzphase II	Präsenzphase II
Woche 5	Präsenzphase III	Distanzphase II
Woche 6	Distanzphase III	Präsenzphase III