

Tanz mit Haltung – Modul 1 – Körperhaltung erkunden

Jahrgangsstufen	2-4
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schüler*innen setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen [...]. Alltagskompetenz und Lebensökonomie (Handlungsfeld Gesundheit) Die Schüler:innen - verstehen in Grundzügen Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Körpers und entwickeln Einstellungen und Handlungsweisen, die für eine gesunde Lebensweise wichtig sind. - wissen um die Bedeutung von Bewegung als Grundlage einer gesunden Lebensführung und entwickeln sportmotorische Fähigkeiten. - nehmen sich als einmalige Persönlichkeiten wahr und setzen sich mit ihren eigenen Stärken und Schwächen sowie Gefühlen und Wünschen auseinander, um damit langfristig ein positives Selbstbild zu entwickeln. - sind aufmerksam für die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Mitmenschen und entwickeln u. a. ihre Fähigkeit zu Empathie, Solidarität und Toleranz wie auch ihre Hilfsbereitschaft weiter.
Zeitraumen	ca. 3 Unterrichtseinheiten
Benötigtes Material (kursiv gedruckte Materialien im Anhang)	- verschiedene Musikstücke (z.B. Walzer, Ballettmusik, Pop, Hiphop, rhythmische Trommelmusik) - <i>Arbeitsblatt</i> „Mache den Tanzcheck“ - <i>Plakat</i> „Tanz mit Haltung!“ - <i>Arbeitsblatt</i> „Haltung bewahren!“ - Wortspeicher: Tanzstile, Grund-/Tanzhaltung, Choreografie

Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness

Die Schüler:innen

- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen.
- achten auf eine zweckmäßige und gesunde Körperhaltung und beugen durch altersgemäße individuelle Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus.

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schüler:innen

- schätzen eigene Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler weitgehend realistisch ein.
- kommunizieren und argumentieren respektvoll, ordnen sich in die Sportgruppe ein und begegnen Konflikten weitgehend sachlich.

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

Die Schüler:innen

- bewegen sich rhythmisch in den tänzerischen Grundformen.
- improvisieren zu Darstellungs- und Fantasiaufgaben.

Aufgaben

Dieser Stundenentwurf hat zum Ziel, die Schüler:innen darin zu unterstützen, ihr Gefühl für ihre Körperhaltung ausdifferenzieren, indem sie aus der Grundhaltung heraus verschiedene tänzerische Bewegungsformen umsetzen. In den skizzierten Aufgaben geht es darum, dass die Schüler:innen

- mit tänzerischen (frei oder metrisch gebundenen) Bewegungsmöglichkeiten des Körpers experimentieren
- verschiedene Bewegungsformen zu Musik erkunden
- die Grundhaltung in verschiedenen tänzerischen Bewegungsformen spüren und erkennen
- eine Tanzchoreografie unter Berücksichtigung der Grundhaltung entwickeln

Die hier dargestellten Unterrichtseinheiten können jeweils als eigene Unterrichtseinheit oder auch gemeinsam in ein bis zwei längeren Unterrichtseinheiten durchgeführt werden. In den Einheiten ist jeweils der Hauptteil einer Unterrichtseinheit zum Thema skizziert. Werden sie als einzelne Unterrichtseinheiten geplant, sind jeweils Einstieg und Ausklang hinzuzufügen.

Die Sequenz der Unterrichtseinheiten ist an den Erlanger Kompetenzentwurf Sport (EKSpo-Modell) angelehnt. In der ersten Unterrichtseinheit steht das Erkunden verschiedener Bewegungsformen und Tanzstile im Vordergrund. In der zweiten Unterrichtseinheit wird das Wissen vertieft und vernetzt. In der dritten Unterrichtseinheit experimentieren die Schüler:innen mit den zuvor erlernten Bewegungsformen und ihrem Wissen über die Grundhaltung.

erste Unterrichtseinheit: Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen (Wissen erwerben)

Ziel (Die Schüler:innen...)	Inhalt und Methode: Lernaufgaben	Zeit + Material
- erkunden Musikstile und dazu passende Bewegungsformen. - setzen verschiedene Bewegungsformen passend zur Musik um.	<i>Bewegungsaufgabe (Beispiel: Bewegungsanregungen zum Thema Wasser):</i> - Stelle dir vor, du bist im Wasser. Bewege dich frei darin. Du beginnst selbständig „zu schwimmen“, wenn du ein Gefühl für das Wasser bekommst. - (...) lege besondere Aufmerksamkeit auf deinen Kopf und lasse ihn durch das Wasser gleiten. - (...) lege besondere Aufmerksamkeit auf deine Schultern und lasse sie durch das Wasser gleiten. - (...) lege besondere Aufmerksamkeit auf deine Arme bis hin zu deinen Fingerspitzen und lasse sie durch das Wasser gleiten - (...) lege besondere Aufmerksamkeit auf dein Becken und lasse es durch das Wasser gleiten - (...) lege besondere Aufmerksamkeit auf deine Beine und lasse sie durch das Wasser gleiten - (...) lege besondere Aufmerksamkeit auf deine Füße bis hin zu deinen Zehenspitzen und lasse sie durch das Wasser gleiten	verschiedene Musikstücke (verschiedene Musikrichtungen / -stile)
	<i>Bewegungsaufgabe mit dem Partner: „Spiegeltanz“</i> Ein:e Schüler:in tanzt wiederholt eine konkrete Bewegung (ausgeführt mit einem beliebigen Körperteil), zu den Musikstücken, die andere Schüler:in versucht die Bewegungen zu spiegeln. Anschließend werden die Rollen getauscht. <i>Reflexion: Mögliche Impulse für anschließendes Unterrichtsgespräch:</i> - Welche Bewegungen kennst und kannst du schon? - Bei welcher Musik fällt es dir leicht dich zu bewegen? Warum? - Welche Körperpositionen hast du beim Tanzen eingenommen? (z.B. sitzen, stehen, liegen; aufrecht, krumm, ...) - Beschreibe, wie sich die Bewegungen angefühlt haben (z.B. mit Adjektiven wie rund, fließend, abgehackt, ...) - Wie sind die Bewegungen? Schnell, langsam, wild, ruhig?	
	<i>„Detektivspiel“ (zur Vertiefung der Wahrnehmung verschiedener Tanzstile)</i> Ein:e Schüler:in geht aus der Halle und übernimmt die Rolle des Detektivs. Ein:e andere:r wird zum Vortänzer bestimmt. Die Musik wird gestartet und alle tanzen unauffällig dem Vortänzer nach. Bei Musikstopp darf der Detektiv dreimal raten, welches Kind der Vortänzer war.	

Zweite Unterrichtseinheit: Wissen zu Bewegungsformen anreichern und vernetzen

In dieser Einheit werden Videosequenzen gezeigt und gemeinsam mit den Kindern analysiert. Sie kann gut im Klassenzimmer durchgeführt werden, obwohl sie Bewegungsanteile enthält. Falls die Mediene Ausstattung in der Sporthalle das Abspielen von Videosequenzen ermöglicht, können die Bewegungssequenzen ausgebaut werden und die Einheit in der Sporthalle durchgeführt werden.

Ziel (Die Schüler:innen...)	Inhalt und Methode: Lernaufgaben	Zeit + Material
- erkunden verschiedene Tanzstile. - vergleichen die Körperhaltung verschiedener Tänzer:innen.	Aufgabe: „Tanzcheck“ mit Arbeitsblatt - Schaue dir den „Tanzcheck“ an und markiere auf dem AB „Mache den Tanzcheck!“ den Tanzstil mit einem Herz, der dir besonders gefällt. - Vergleiche die Körperhaltung verschiedener Tänzer:innen miteinander. Was sind Gemeinsamkeiten?	AB „Mache den Tanzcheck!“ BR-Mediathek - Checker Can: Der Tanzcheck https://www.br.de/mediathek/video/checker-can-der-tanz-check-av:5a32719fde68cd00188a8595
- beschreiben Merkmale der Grundhaltung. - beschreiben die gesundheitliche Relevanz der Grundhaltung. - nehmen bewusst die Grundhaltung ein.	<i>Fachlicher Input + Demonstration:</i> Grundhaltung - L erklärt (anhand des Plakats „Tanz mit Haltung“, Mitte) und demonstriert die Merkmale der Grundhaltung. - L erklärt, warum Grundhaltung für Gesundheit relevant ist - „Die Grundhaltung ist eine gesunde und bequeme Haltung, die die Aufmerksamkeit erhöht und durch die der Körper einsatzbereit und flexibel ist. So bekommt die Haltung die Bedeutung: „Achtung, es geht los!“ <i>Bewegungsaufgabe:</i> Spiel „Gummimensch“: - Lass deine Arme, deinen Kopf und deine Schultern baumeln wie eine Marionette und auf ein Zeichen z.B. Klatschen nimmst du die Grundhaltung ein. <i>Unterrichtsgespräch:</i> Merkmale der Grundhaltung wiederholen - Bei wem erkennt man die Grundhaltung besonders gut? Warum? - Woran kannst du die Grundhaltung besonders gut erkennen?	Plakat „Tanz mit Haltung“ Literatur: C. Siebenborn (2021). Musik an und einfach los tanzen! Verlag an der Ruhr. Mülheim an der Ruhr. (S. 21)
- analysieren die Bewegung anderer und erkennen die Grundhaltung. - erklären Merkmale der Grundhaltung.	<i>Aufgabe</i> Grundhaltung erkennen L zeigt Videosequenz „Sichtbarkeit“ - Schaue dir das Video an und zähle mit wie oft du die Grundhaltung in dieser Choreografie entdeckst. - Erkläre, woran du die Grundhaltung erkennen kannst.	Videosequenz „Sichtbarkeit“ Calypso-Mediathek: https://calypso.tanzzzeit-berlin.de/choreografieren/kontext-schule/

**dritte Unterrichtseinheit: Mit der Grundhaltung und verschiedenen Bewegungsformen experimentieren
(Wissen nutzen und innovieren)**

Ziel (Die Schüler:innen...)	Inhalt und Methode: Lernaufgaben	Zeit + Material
- <i>demonstrieren</i> tänzerische Bewegungen aus einer Bewegungsform.	<i>Gruppenpuzzle</i> zum Plakat „Tanz mit Haltung“ (4 Kleingruppen) Die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten des Plakates „Tanzen mit Haltung“ werden als Gruppenpuzzle eingeführt und im Plenum präsentiert <u>1. Runde:</u> Jede Kleingruppe bereitet eine Form der Bewegung (1. auf und nieder, 2. mit den Armen, 3. mit den Füßen, 4. auf dem Boden) vor. <i>Aufgabe:</i> Probiert verschiedene Bewegungen aus, überlegt euch verschiedene Beispiele für eure Bewegungsform. Wie könnt ihr eure Ideen präsentieren? <u>2. Runde:</u> Jede Kleingruppe präsentiert ihre Überlegungen zu ihrer Bewegungsform im Plenum. <i>Aufgabe:</i> Präsentiert die Bewegungsformen, die ihr euch überlegt habt.	Plakat „Tanz mit Haltung“ - Ideenplakat
- <i>entwickeln</i> eine Tanzchoreografie in der Kleingruppe und bauen die Grundhaltung als Element ein. - <i>präsentieren</i> ihre Choreografie. - <i>beurteilen</i> ihre eigene Choreografie und die der anderen im Hinblick auf die Grundhaltung.	<i>Partner- oder Gruppenarbeit</i> „Tanzchoreografie entwickeln“ Entwurf mit einem Partner oder in der Gruppe mit Hilfe des Plakates eine eigene Choreografie. Achtet darauf, dass ihr die Grundhaltung immer wieder zwischen den tänzerischen Bewegungen einbaut. Präsentation (ggf. mit Videoaufzeichnung): Jede Gruppe präsentiert ihre Tanzchoreografie Im Anschluss an jede Videosichtung bzw. Präsentation der Choreografie Feedback im Plenum. mögliche Leitfragen für Reflexion / Feedback - Wann nehmt ihr die Grundhaltung wahr? Zählt mit! - Woran habt ihr die Grundhaltung erkannt? - Wofür brauchst du die Grundhaltung? Warum ist es wichtig, die Grundhaltung immer wieder einzunehmen?	
- <i>erkennen</i> Situationen im Alltag, in denen sie (oder ihr Partner) die Grundhaltung einnehmen. - <i>beschreiben</i> Situationen im Alltag, in denen sie die Grundhaltung einnehmen können. - <i>kontrollieren</i> ihre Körperhaltung und nehmen die Grundhaltung in Alltagssituationen ein.	<i>Hausaufgabe/Nachbereitung:</i> Die Grundhaltung im Tanz stimmt deine Körper ein auf: „Jetzt geht es los“. Du kannst die Grundhaltung nun bewusst wahrnehmen und einnehmen. Diese gesunde und bequeme Haltung kannst du auch in vielen anderen Situationen einnehmen. <i>Beobachtungsauftrag (mit Partner):</i> Arbeitsblatt: Haltung bewahren! - Beobachtet euch gegenseitig und notiert die Momente, in denen ihr die (Grund-)Haltung bei euch beobachtet. - Welche Momente fallen dir noch ein, in welchen es dir möglich ist eine gesunde und bequeme (Grund-) Haltung einzunehmen. - Wann ist es für dich hilfreich, durch deine Haltung deine Aufmerksamkeit und Einsatzbereitschaft zu erhöhen?	Arbeitsblatt „Haltung bewahren!“

Anhang

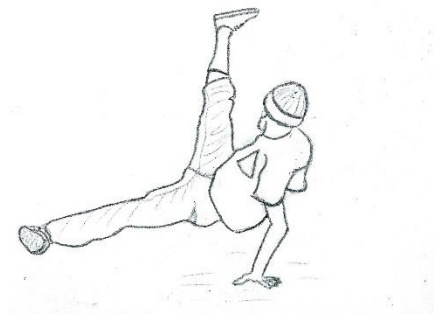
1. Arbeitsblatt: Mache den Tanzcheck
2. Plakat: Tanz mit Haltung! – Ideenplakat
3. Arbeitsblatt: Haltung bewahren!

Mache den Tanzcheck!

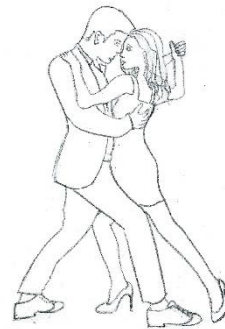
1. Male den Tanzstil aus, der dir am besten gefällt.
2. Vergleiche die Körperhaltung der Tänzerinnen und Tänzer. Was sind Gemeinsamkeiten? Notiere Sie.



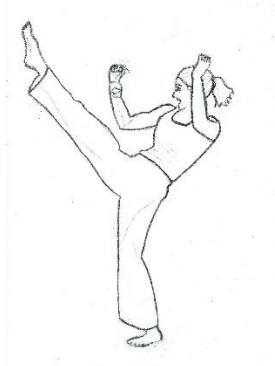
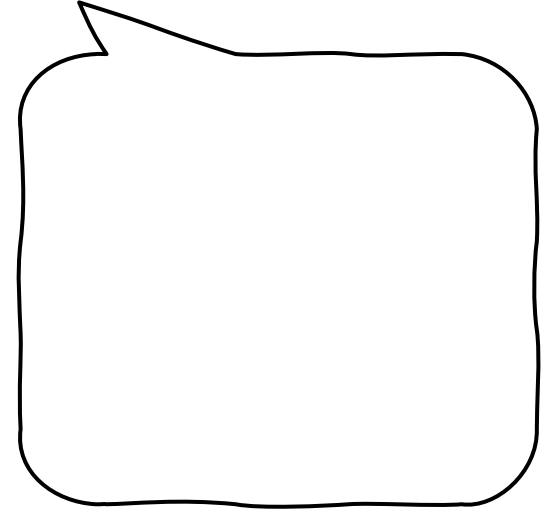
Ballett



Breakdance



Paartanz



Capoeira

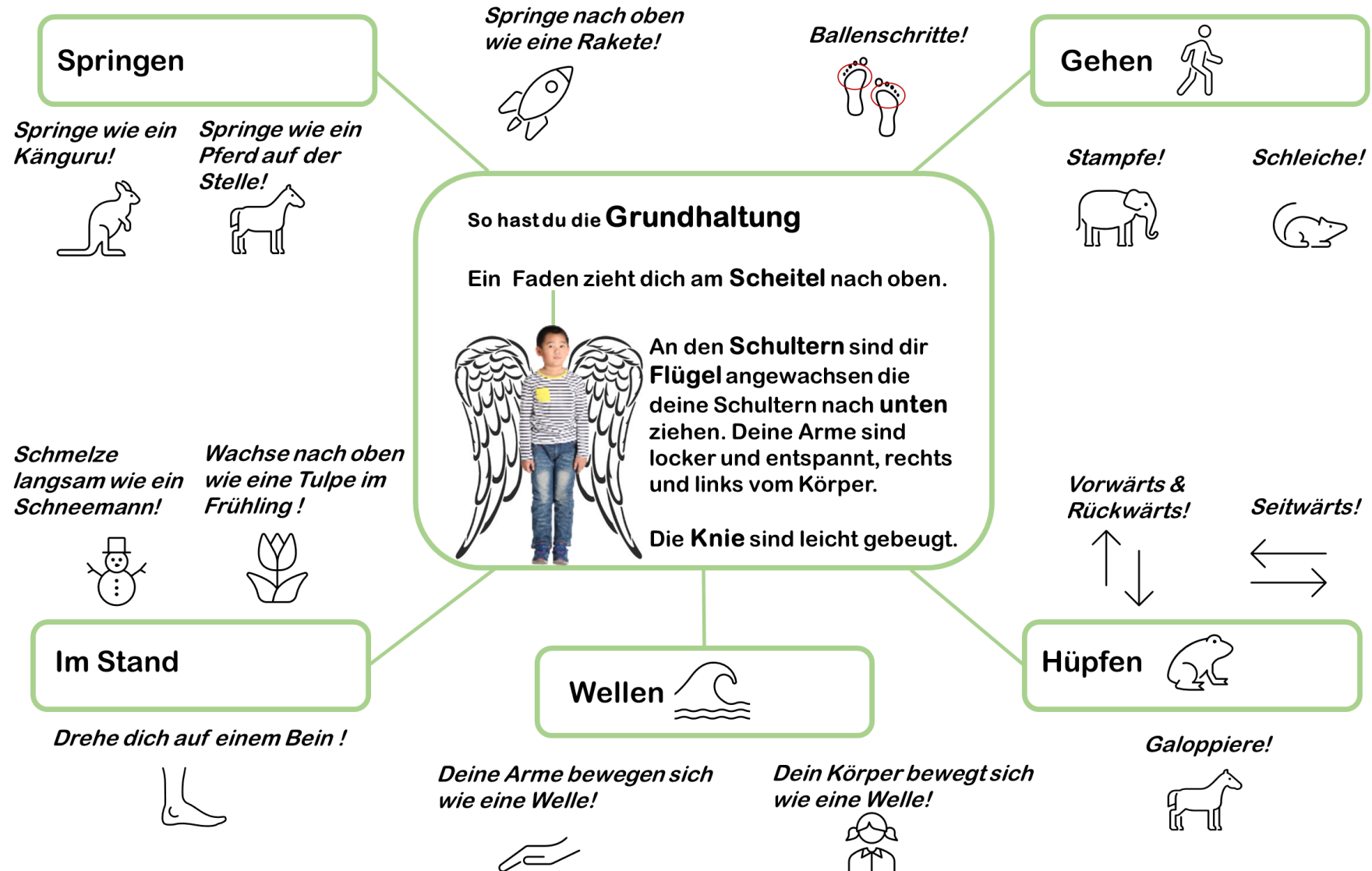


Schuhplattler



Tanztheater

Tanz mit Haltung – Ideenplakat



Name:

Datum:

Haltung bewahren!

1. Auch dir und deinem Körper hilft es im Schulalltag (Grund-)Haltung einzunehmen. Beobachtet einen Schultag lang einander und notiert hier mögliche Momente um die (Grund-) Haltung einzunehmen:

2. Welche Momente fallen dir in deinem Tagesablauf noch ein um eine gesunde Haltung einzunehmen?

Wann brauchst du die Stimmung „Los geht es!“ ?

