

Tanz mit Haltung – Modul 2 – Ausdrucksmöglichkeiten

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)	- unterschiedliche Musikstücke, u.a. Musik für Capoeira - <i>Gefühls- und Stimmungskarten</i> - <i>Bilder</i> von verschiedenen Körperhaltungen, die Emotionen ausdrücken (<i>Linkliste</i>) - <i>Plakat</i> Tanz mit Haltung - Wortspeicher: Emotion, Tanzstile, Grund-/Tanzhaltung, Choreografie - Papier und Stifte für eventuelle Skizzen - Mediathek Mebis: https://www.br.de/mediathek/video/singen-tanzen-kaempfen-hochschulsport-capoeira-av:5c48a393e7ed850018666346

Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness

Die Schüler:innen

- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen.

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schüler:innen

- schätzen eigene Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler weitgehend realistisch ein.
- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.
- 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.

- führen einfache Tänze unterschiedlicher Kulturen und Stilrichtungen vor und improvisieren zu Darstellungs- und Fantasiaufgaben.

Aufgaben

Dieser Stundenentwurf hat zum Ziel, Schüler:innen darin zu unterstützen, tänzerische Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln, um verschiedene Emotionen darzustellen, indem sie unterschiedliche Bewegungsformen umsetzen und Räume vielfältig entsprechend dieser Emotionen gestalten. In den skizzierten Aufgaben geht es darum, dass Schüler:innen

- verschiedene Gefühle vor dem Hintergrund eigener Alltagserfahrungen benennen und beschreiben
- sich aktiv mit Emotionen / Stimmungen auseinandersetzen
- mit tänzerischen (frei oder metrisch gebunden) Bewegungsmöglichkeiten zu Gefühlen/Stimmungen experimentieren
- Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu Gefühlen/Stimmungen am Tanz erkennen.
- eigene Bewegungsmöglichkeiten entwickeln, um Gefühle/Stimmungen darzustellen
- Erkenntnisse für ihren Alltag 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: Bewegungsformen zu verschiedenen Emotionen wahrnehmen und kennenlernen
(Wissen erwerben)**

Ziel (Die Schüler:innen...)	Inhalt und Methode: Lernaufgaben	Zeit + Material
- beschreiben ihre eigene Stimmungslage.	<i>Unterrichtsgespräch im Plenum</i> Wie fühlst du dich jetzt gerade sitzend im Kreis? Beschreibe genau! Betrachte die Stimmungsbilder und Gefühle im Kreis. Welche Stimmung passt gerade zu dir?	Bild- und / oder Wortkarten zu verschiedenen Stimmungen und Gefühlen (ängstlich, wütend, fröhlich, glücklich, traurig, verliebt, beleidigt, ...)
- erkunden tänzerische Bewegungsformen frei und intuitiv zu verschiedenen Musikrichtungen und zu verschiedenen Stimmungen. - beschreiben, welche Musik zu welcher Stimmung passt.	<i>Bewegungsaufgabe:</i> Bewege dich passend zur Musik! <i>Unterrichtsgespräch zunächst in der Kleingruppe, dann Ergebnissammlung im Plenum</i> Wie hast du dich jeweils bei den Musikstücken gefühlt? Beschreibe ganz genau! Weiterführende Impulse für ein anschließendes Unterrichtsgespräch bzw. für eine Aktivität: - Welche Musik passt zu einer fröhlichen, traurigen, wütenden Stimmung? - Welche Alltagsbewegungen und Körperpositionen kennst du noch, die Stimmung ausdrücken? Tausche dich darüber in deiner Gruppe aus und probiere verschiedene Bewegungen aus!	Musikstücke verschiedener Musikrichtungen (z.B. Walzer, Ballettmusik, Pop, Hiphop, rhythmische Trommelmusik)

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.

In dieser Unterrichtseinheit wird die Tanzform bzw. Kampfkunst Capoeira eingeführt. Es könnten auch andere Tanz-/Bewegungsformen in den Fokus gerückt werden. Ziel dieser Einheit ist es, ausgehend von einer Tanz-/Bewegungsform den Zusammenhang zwischen Bewegungen, Körperhaltungen und Emotionen zu erkunden. Eine Alternativ-Idee finden Sie bei Fräulein Tönchens Musikkoffer – Folge 27 – Musik und Ballett:

<https://www.kulturkiesel.de/angebot/fr%C3%A4ulein-t%C3%B6nchens-musikkoffer-%E2%80%93-folge-27>
(besonders: min. 14.25 – min. 16.00: Beschreibung der Körperhaltung / nachfolgend Ausführungen zur Körperhaltung)

Ziel (Die Schüler:innen...)	Inhalt und Methode: Lernaufgaben	Zeit + Material
- beschreiben Capoeira als Tanzform bzw. Kampfkunst. - erproben neue Bewegungen aus dem Capoeira. - beschreiben, wie sich ihr Körper bei einzelnen Bewegungen anfühlt.	<i>fachlicher Input: Die Tanzform bzw. Kampfkunst Capoeira</i> ausgewählte Teile des Videos werden gemeinsam angesehen und mit Informationen durch die Lehrkraft vertieft Schüler:innen bringen eigene Erfahrungen und Vorwissen ein Die Tanzform/Kampfkunst „Capoeira“ ist z.B. ein brasilianischer Kampfkunst und kann verschiedene Gefühle ausdrücken ... <i>L demonstriert einige Grundbewegungen des Capoeira</i> <i>Bewegungsaufgabe:</i> Probiere einige Tanzbewegungen und Schritte aus dem Video allein oder in deiner Gruppe aus! Finde noch weitere Bewegungsmöglichkeiten, die dazu passen! Unterrichtsgespräch (mögliche Anknüpfungspunkte) - Wie verändert sich deine Körperhaltung, wenn du eine Bewegung änderst? - Beschreibe, wie du dich bei diesen Bewegungen fühlst! - Wie verändert sich deine Stimmung, wenn du die Bewegungen des Capoeira ausprobierst? - Welche Stimmung kann durch das Capoeira ausgedrückt werden? Warum?	Musik für Capoeira Mediathek Mebis: https://www.br.de/mediathek/video/singen-tanzen-kaempfen-hochschulsport-capoeira-av:5c48a393e7ed850018666346
- analysieren Körperhaltungen und beschreiben, welche Stimmung durch welche Körperhaltung ausgedrückt werden kann.	<i>Impuls:</i> Bilder von Körperhaltungen, die möglichst eindeutige Stimmungen darstellen sind in der Halle verteilt aufgehängt. <i>Aufgabe:</i> Betrachte die Bilder. Was denkst du: in welcher Stimmung ist die Person auf dem Bild gerade? Welche Stimmung wird jeweils durch die Körperhaltung ausgedrückt? <i>Unterrichtsgespräch im Plenum:</i> Gemeinsames Analysieren von Merkmalen für Körperhaltung/Bewegungen bei verschiedenen Stimmungen: - Woran erkennst du welche Stimmung?	Bilder von verschiedenen Körperhaltungen, die Emotionen ausdrücken
führen verschiedene Bewegungsformen aus dem Erarbeiteten/ Gelernten passend zu Gefühlen aus (2)	<i>Bewegungsaufgabe</i> für Kleingruppen: Museumsrundgang der Gefühle <i>Impuls:</i> Bilder von Körperhaltungen (s.o.) sind in der Halle verteilt aufgehängt. <i>Aufgabe:</i> Gehe von Gefühl zu Gefühl und überlege dir in deiner Gruppe, wie du die Gefühle mit Tanzbewegungen ausdrücken kannst. - Achte auf deine Körperhaltung! - Wie fühlt sich deine Körperhaltung in den verschiedenen Gefühlen / Stimmungen an?	Bilder von verschiedenen Körperhaltungen, die Emotionen ausdrücken

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

Ziel	Inhalt und Methode: Lernaufgaben	Zeit + Material
------	----------------------------------	-----------------

(Die Schüler:innen...)		
- <i>erproben</i>, welche Bewegungsformen zu ausgewählten Emotionen passen. - <i>drücken</i> Emotionen durch Körperhaltungen und Bewegungsformen aus.	<i>Bewegungsaufgabe für Kleingruppen:</i> Bewegungen und Stimmung Wählt in der Gruppe eine Gefühlskarte/Stimmung aus und überlegt euch, welche Tanzbewegungen zu diesem Gefühl passen. Probiert diese Bewegungen aus und beurteilt, ob eure Einschätzung richtig war! Ihr könnt euch frei im ganzen Raum bewegen! Probiert noch andere passende Bewegungen aus! <i>Anknüpfungspunkte für Unterrichtsgespräch</i> - Wie habt ihr euch im Raum bewegt? - Welche Körperhaltungen habt ihr eingenommen? Warum passt diese Körperhaltung zu eurer Stimmung? - Welche Bewegungsformen habt ihr genutzt? Warum?	Gefühlskarten in mehrfacher Ausführung Plakat „Tanz mit Haltung“ (siehe auch Modul 1)
- <i>entwickeln</i> und <i>erproben</i> eine Tanz-Sequenz in der Kleingruppe passend zu einem Gefühl/einer Stimmung in gemeinsamer Absprache. - <i>notieren</i> die Tanzsequenz mit Hilfe einer geeigneten Darstellungsform - <i>präsentieren</i> eine Tanzsequenz. - <i>analysieren</i> Tanzsequenzen im Hinblick auf die vermittelte Stimmung und geben sich gegenseitig Feedback (5)	<i>Bewegungsaufgabe für Kleingruppen:</i> Erarbeiten einer Tanzsequenz Entwickelt nun eine feste Tanzsequenz zu eurem Gefühl. Nutzt verschiedene Richtungen und Ebenen! Nehmt zwischen verschiedenen Bewegungsformen immer wieder die Grundhaltung ein. Notiert die Abfolge als Gedächtnisstütze. Du kannst auch eine Skizze zeichnen! <i>(freiwillige) Präsentation vor der Klasse</i> Freiwillige Präsentation der „Gefühlstänze“, ohne den Zuschauern die jeweilige Stimmung vorab zu nennen <i>Feedback und Analyse als Nachbereitung (Sitzkreis/Methode Kugellager):</i> Schüler:innen spiegeln den Tanzenden, welche Emotionen sie wahrgenommen haben. Daraus entsteht ein Gespräch über Absicht und Wirkung des Tanzes sowie mögliche Alternativen in den Bewegungsformen. Mögliche Anknüpfungspunkte für Unterrichtsgespräch - Welches Gefühl habt ihr beim Tanz wahrgenommen? - Woran habt ihr das erkannt? - Welche Merkmale der Körperhaltung zeichnen das Gefühl aus?	passende Musik Papier und Stifte für Skizzen eventuell Videoaufzeichnungen zur Selbstkontrolle
- <i>drücken</i> im Alltag in ausgewählten Situationen ihr Gefühl/ihre Stimmung durch tänzerische Bewegungsformen aus	<i>Unterrichtsgespräch zum Abschluss:</i> Wann kann dir das Tanzen im Alltag daheim oder in der Schule helfen Gefühle auszudrücken? <i>Hausaufgabe:</i> Versuche in dieser Woche, eine Möglichkeit wirklich zu nutzen, dein Gefühl durch tänzerische Bewegungen auszudrücken! Erzähle uns danach davon!	

Anhang

1. Arbeitsblatt: Stimmungskarten
2. Hinweise zu Bewegungsformen und Emotionen
3. Tanz mit Haltung - Ideenplakat

wütend	fröhlich	überrascht	beleidigt	traurig
stolz	verliebt	glücklich	sauer	ängstlich

Links Bilder Emotionen + Tanz

Die Bilder müssen/können nicht einzelnen Stimmungen zugeordnet werden, sondern dienen eher als Anregung, den Zusammenhang zwischen Bewegung, Haltung und Stimmung zu erkunden.

<https://pixabay.com/de/photos/aktion-tanz-t%C3%A4nzerin-tanzen-%C3%BCbung-19008/>

(Mädchen – gelb)

<https://pixabay.com/de/photos/gl%C3%BCcklich-sprung-winter-freude-5926131/>

(Kind-pink)

<https://pixabay.com/de/photos/tanz-jungen-afrikanische-festival-5935800/>

(afrikanischer Junge)

<https://pixabay.com/de/photos/show-theater-tanz-trauer-kalt-1921604/>

(afrikanische Männer – Trauer)

<https://pixabay.com/de/photos/person-lichter-kirche-b%C3%BChne-979329/>

(Junge – Street dance)

<https://pixabay.com/de/photos/kamtschatka-halbinsel-urlaub-tanzen-2267462/>

(tanzende Kinder)

<https://pixabay.com/de/photos/ballerinas-tanz-ballett-t%C3%A4nzer-1376250/>

(Ballett)

<https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-indian-tanz-rot-1505407/>

(Indisches Mädchen)

Tanz mit Haltung – Ideenplakat

