

Lektion

Thema: Tanz / Rhythmus

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Rhythmus und Tanz erleben

| Zeit | Phase | Thema | Inhalt / Organisation | Material | Bemerkungen |
|----------|-----------|--|--|---|--|
| 15 - 20' | Aufwärmen | Rhythmus „Ich, meine Hand und Du“ | <p>Kreisaufstellung Jedes Kind hat einen Tennisball. Den ganzen Körper abrollen, tupfen, von Fuss bis Kopf. Tennisball in der rechten Hand halten und die rechte Schulterseite des rechten Nachbarn massieren. Dito links.</p> <p>Ball in der linken Hand halten. Der Spruch lautet: „Ich, meine Hand und du“ Ich(Ich berühre mit dem Ball mein Brustbein) meine Hand (ich übergebe den Ball von der linken Hand in die rechte Hand) und du (ich gebe den Ball von meiner rechten Hand weiter an meinen rechten Nachbar. Gleichzeitig erhalte ich von meinem linken Nachbar einen Ball in meine linke Hand. In Begleitung des Spruchs lasse ich die Tennisbälle im Kreis herumwandern. (3er-Rhythmus)</p> <p>Schwierigkeit 1: Zusätzlich verschiebe ich mich ebenfalls in der gleichen Kreisrichtung mit Seitschritten (rechter Fuss auf, linker Fuss nachziehen). 4er-Rhythmus Füsse. Auch die Gegenrichtung ausprobieren.</p> <p>Schwierigkeit 2: Nach 4x „Ich, meine Hand und du“ einen Richtungswechsel einbauen. Zuerst nur die Richtung der Schritte, dann auch die Richtung des Balls ändern. (4x von linker Hand nach rechts abgeben, dann beim 4. Mal den Ball nicht weiter abgeben, sondern einen Richtungswechsel machen. Den Ball von der rechten Hand links herum weiterreichen.)</p> | Tennisball | <p>Kleine Anatomie-Kunde: Wo ist das Brustbein? Brustbein abtupfen; Wo ist das Schienbein? Schienbein abrollen usw.</p> <p>Langsamer Aufbau. Kann auch in mehreren Lektionen aufgebaut werden.</p> |
| 30 - 40' | Hauptteil | <p>Freies Bewegen / „Tanzen“ zur Musik</p> <p>Kreisaufstellung</p> <p>An Ort ausprobieren</p> <p>Rhythmus im Raum umsetzen</p> | <p>Musik abspielen (aktuelle Titel aus der Hitparade)</p> <p>Die Musik unterbrechen und den TN eine Aufgabe stellen. Z.B. alle 4 Wände in der Turnhalle berühren, nur auf einem Bein stehen, die Sprossenwand raufklettern, „eingefroren“ / „freez“ stehen bleiben usw.</p> <p>Rhythmus vorstellen: Langsam, langsam, schnell, schnell, schnell, Pause. Eins, zwei, drei und vier Pause.</p> <p>Schritt, Schritt, drei schnelle Schritte, stehen bleiben. Stimmbegleitung: Langsam, langsam, schnell, schnell, schnell, warten; Musikbegleitung: Langsames Stück z.B. von Justin Timberlake - Mirrors wählen</p> <p>Zwei Schritte an Ort, drei schnelle Schritte Richtung Kreismitte – warten. Wieder zwei Schritte an Ort, drei schnelle Schritte rückwärts zum Ausgangspunkt – warten.</p> | <p>Rita Ora - How we do</p> <p>Rihanna - We found love</p> <p>Justin Timberlake - Mirrors</p> | <p>Variationen / Ausdruck</p> |

| | | | | | |
|----------|----------|---|--|---|---|
| | | „Ich packe in meinen Rucksack“ | <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schritte ausführen z.B. wie ein Boxer, ein Fussballer, ein Model etc. - Die Kinder auffordern immer in der Pause verschiedene Arm-Position einnehmen, z.B. Strecken, Kreuzen oder Boxen. - Musiktitel wechseln (schnellere Variante) <p>Frei durch den Raum gehen, Rhythmus beibehalten.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langsame Schritte, vorwärts gehen, bei den drei schnellen Schritten die Richtung wechseln; - Die Pause in einer Position „freez“ verweilen. Höhen und Tiefen ausprobieren. - In der Pause eine „Foto-Pose“ einnehmen, z.B. Schnappschuss eines Siegerfotos, einer Überraschungsparty usw. - Verschiedene Musikstücke wählen <p>Eine Tanzschrittvariation des Spiels Kreisaufstellung. Jedes Kind darf eine Bewegung vorstellen. Die Tanzschritte, werden wiederholt und das nächste Kind darf eine neue Bewegung zeigen. So entsteht eine kleine Choreografie, die ganz alleine von den Kindern bestimmt wird.</p> | <p>50 Cents - My life</p> <p>Musikvorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Christina Aguilera - Your Body - Ed Sheeran - Gerade 8 <p>Aktuelle Musik aus der Hitparade</p> | <p>Es müssen keine Tanzschritte sein. Es können ganz einfach Bewegungen sein. Am besten ein paar Schritte als Beispiel vorzeigen.</p> |
| 10 - 15' | Ausklang | „Ich, meine Hand und du“ Buchstaben auf dem Rücken schreiben | <p>Wiederholung des Rhythmus-Spiel</p> <p>Die Kinder stellen sich hintereinander auf. Das hinterste Kind schreibt (rollt mit dem Ball) auf dem Rücken des vorderen Kindes einen Buchstaben. Das vordere Kind versucht den Buchstaben herauszufinden und schreibt diesen Buchstaben ebenfalls auf den vorderen Rücken. Das vorderste Kind muss herausfinden um welchen Buchstaben es sich handelt. Die Reihenfolge der Kinder wechseln. Ein anderes Kind darf zuhinterst und zuvorderst stehen.</p> <p>Variation: Es können kurze Wörter geschrieben werden.</p> | Tennisball | |