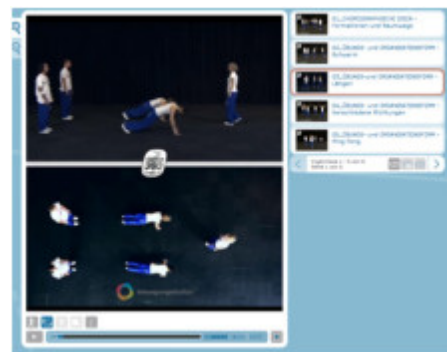


Tanzen macht Schule – Einwärmen: Organisationsform «Längen tanzen»

Das Erwerben und Festigen eines Bewegungsmusters mittels «Längen» ist eine Abwechslung. Eine Übung für die Einwärmphase einer Lektion.

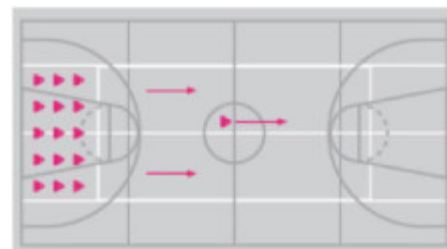
Eine neue Organisationsform zum Repetieren und Erwerben von neuen Moves gibt eine motivierende Abwechslung zur Arbeit mit Musik. Bei dieser Form sind sofort alle Schüler in Bewegung und die Lehrperson ist nicht immer vorne und tanzt vor.

Die Lehrperson kann die vorderen Schüler weitertanzen lassen und mit den hinteren Reihen mittanzen oder anfeuern und unterstützen. Die Schüler reihen sich in 3–5 Linien, je nach Klassengrösse, in der Hallenbreite ein. Aus den erworbenen Schrittfolgen wählt die Lehrperson Schritte zum Aufwärmen aus und zeigt sie jeweils 4 Schläge vor: Die Lehrperson zeigt eine Schrittfolge (4 Schläge) vor, geht dann 4 Schritte vorwärts und wiederholt die Schrittfolge an Ort und geht wieder 4 Schritte vorwärts. Die Schülerinnen schauen von hinten zu und folgen dann Reihe um Reihe mit je 8 Schlägen Abstand. Immer die ganze Hallenlänge.



→ 4 Schläge an Ort → 4 Schläge vw. → 4 Schläge an Ort, etc.

Den gleichen Schritt evtl. zwei Hallenlängen absolvieren. Schritte und Bewegungen in den Längen verwenden, die einfach sind und bei welchen die Schülerinnen warm bekommen (z. B. in die Hocke – die Arme hoch gestreckt – wieder in die Hocke, Sprünge auf-zu-auf-zu, Schritte repetieren oder neu einführen).



Hilfreiche Voraussetzung

- Musikwahrnehmung
- Erfahrungen mit Bewegungsinputs zu Musik vorhanden

Variationen

- Je nach Alter und Grösse kann man diese Übung auch von einer
- Querseite der Halle zur anderen ausführen.
- Eine Länge durchführen mit – einem Hüpfteil, einem Bodenteil, einem Schritt, etc.

einfacher

- Einfache Bewegungsform, die man selber kennt, ausführen.

- Unter www.dance360-school.ch unter dem gewünschten Level.

schwieriger

- Schülerinnen können eigene Schritte und Bewegungen ausdenken und sich
- gegenseitig vorzeigen.
- Mögliche Übung: In 4er Gruppen, jede Person zeigt einen Schritt vor und lehrt
- ihn den Gruppenmitgliedern (Puzzlesystem).

Musik: Gute, motivierende Musik ist sehr wichtig. Auch immer wieder einmal aktuelle Musik verwenden. Langsamere und schnellere Musikstücke im Unterricht dabei haben. Diese dienen zur Abwechslung, Motivation und Variation beim Unterrichten.

Bemerkungen

- Die Struktur dieser Übung gut erklären und deutlich machen, dass die nächsten Personen erst einsetzen, wenn die vorderen die Bewegung 1× ganz ausgeführt haben. Ein optimales Tempo der Musik ist sehr wichtig. (Anwendungsbeispiel ist unter www.dance360-school.ch **«Beispiele aus Schulen» zu sehen. Stufe: Primar**)
- Während der Übungsphase auch immer wieder Musik abspielen (Motivation). Variieren mit der Lautstärke.

Quelle: [dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO