

J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 10

Tanzsport: Rhythmus und Einführung Cha Cha Cha

Autor

Irene Burgherr, J+S-Expertin / Fachverantwortliche Tanzsport

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10 ans
 Gruppengrösse 12 Kinder
 Kursumgebung Gymnastikraum / Musikanlage / kleine Handgeräte
 Sicherheitsaspekte Vorsicht Spiegel beim Spielen zwischendurch

Zielsetzungen/Lernziele

Erkennen des Rhythmus von Cha Cha Cha.

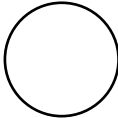
Hinweise

Es soll kein Paartanz im Vordergrund stehen sondern vermehrt Gruppenchoreos (Linedances). Die koordinativen Fähigkeiten und das Rhythmusgefühl werden gezielt gefördert.

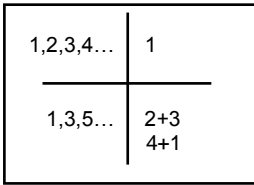
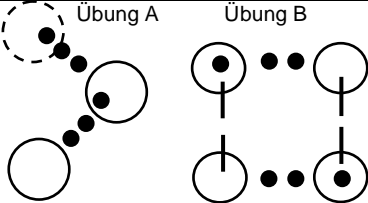
Korrekturen nur in der Gruppe vornehmen. Die Kinder viel loben und belohnen!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Wie viele (Takt-)Schläge braucht jeder einzelne Name? Wie viele der Name des Nachbarn? Wie viele der Name eines anderen Teilnehmers? → schneller Platzwechsel (Klatschen)	Im Kreis 	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Halle in 4 Teile aufteilen 1. Teil Metrum laufen (1,2,3,4,5,6,7,8) 2. Teil halbe Schläge (1,3,5,7) 3. Teil Cha Cha Chassé 4. Teil nur die 1 Ich laufe vor, beim übertreten der Linie Rhythmuswechsel (diese Übung kann später auch ohne Leitung, kreuz und quer durchgeführt werden).		Rap-Musik Pop-Musik Merengue-Musik ChaCha-Musik Seile oder Klebband
5-10'	Wiederholen der Merengue-Abfolge	Im Schwarm nach vorne	Merengue-Musik ChaCha-Musik
10'	Die Merengue-Abfolge mit Cha Cha Chassés ergänzen (Übergang zum Cha Cha Grundschriftmuster)	Im Schwarm nach vorne	ChaCha-Musik
10-15'	Übung A: A macht einen Wechselschritt von einem Reifen zum anderen, B schiebt die Reifen in die verschiedensten Richtungen. Übung B: A+B starten zur gleichen Zeit auf den diagonal liegenden Eckpunkten mit dem Rhythmus vor-vor-seit-schluss-seit-rück-rück-seit-schluss-seit (dos i dos)		mehrere Reifen evtl. Musik (nicht zwingend Cha Cha)



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Merengue-Abfolge = Ritual Gruppentanz Ich gebe Stimmungen vor Je nach "Können" 2 Gruppen gegeneinander mit verschiedenen Stimmungsaufgaben.	Im Schwarm nach vorne oder 2 Gruppen gegeneinander	Rap- oder Pop-Musik
5'	Fangenspiel mit Integration des Cha Cha Rhythmus (wer gefangen wurde klatscht den Rhythmus so lange, bis er befreit wird).	Frei im Raum	Ball