

2

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 2



Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 2 auf einen Blick

... Tanz

... Gymnastik

... Körpertraining

... Entspannung

**Körperformende
und darstellende
Bewegungsgestaltungen
durch ...**

... Bewegungstheater

... Darstellendes Spiel

... Pantomime

... Rhythmisches Bewegen

**Den bewussten
und gekonnten
Umgang mit
dem Körper
fördern**

**Das Bewusstsein schaffen für einen funktionellen
Umgang mit dem Körper und mit der Bewegung
als Teil einer ganzheitlichen Lebensgestaltung**

Die Schülerinnen und Schüler erleben Körpertraining, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

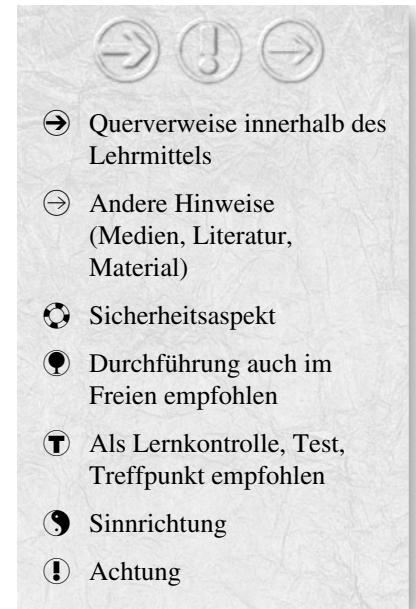
- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung von Bewegen, Darstellen, Tanzen	
1.1 Der Mensch und die Bewegung	2
1.2 Bedeutung der Körpererfahrung	3
1.3 Sinnrichtungen	4
2 Inhalte und Ziele	
2.1 Durch Bewegen zum Wohlbefinden	5
2.2 Darstellen	6
2.3 Tanzen	7
3 Lernen und Lehren	
3.1 Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen	8
3.2 Lernen und Lehren beim Darstellenden Spiel	10
3.3 Lernen und Lehren beim Tanzen	11
4 Unterrichten	
4.1 Planen	
• Voraussetzungen	13
• Inhalte, Ziele, Akzente	13
• Lehr- und Lernwege	13
4.2 Durchführen	
• Einstimmen und Ausprobieren	14
• Erwerben und Üben	14
• Anwenden und Gestalten	14
4.3 Auswerten	
• Bewegen, Darstellen, Tanzen vor Publikum	15
• Beobachten lernen	15
• Vorschläge zusammentragen – neue Ziele setzen	15
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	16



1 Sinn und Bedeutung von Bewegungen, Darstellen, Tanzen

1.1 Der Mensch und die Bewegung

Bewegen, Darstellen, Tanzen in der Schule

Die Entwicklung wirksamer, geschickter und harmonischer Bewegungen geschieht – ähnlich wie die Bildung des Verstandes – weitgehend ohne systematischen Unterricht. Die heutige Lebensweise schränkt aber die natürlichen Bewegungsgelegenheiten ein. Die Schule und insbesondere der Sportunterricht müssen darum die Bedingungen für die Entfaltung von Bewegungsfähigkeiten schaffen. Im Rahmen des Sportunterrichts soll durch geeignete Aufgaben und Impulse die Auseinandersetzung mit dem rhythmisch-gymnastischen Bewegen, dem Darstellen und dem Tanzen gezielt gefördert werden.

Jede Kultur hat ihre Bewegungsrituale. Ausdruck und Kommunikation sind menschliche Urbedürfnisse; Bewegungen und Haltungen sind dabei immer beteiligt. Dies ist mit ein Grund, sich mit der Gestaltung, mit der ästhetischen Form, aber auch mit der Körperwahrnehmung auseinanderzusetzen. Dazu kommt ein pädagogisches Anliegen: Die Schule soll die Entfaltung *aller Anlagen* fördern, auch der körperlichen. Früh hat sich die Schule bemüht, die Bewegungsfähigkeiten systematisch zu entwickeln: Pestalozzi durch seine «Elementargymnastik» und in der Mitte des 19. Jahrhunderts Adolf Spiess, der Basler Pionier des Schulturnens, mit den «Freiübungen».

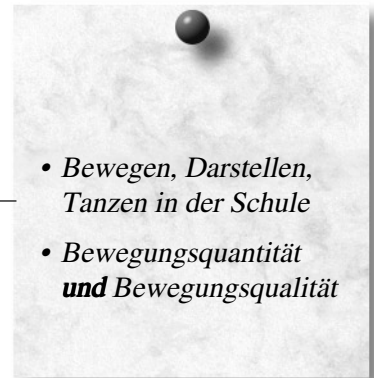
Bewegungsquantität und Bewegungsqualität

Der in dieser Broschüre behandelte Bereich des Sportunterrichts umfasst zum einen die Tätigkeiten, die im weitesten Sinne als *Konditionstraining* verstanden werden. Dabei geht es vor allem um den *quantitativen* Akzent der Körper- und Bewegungsschulung.

Zum anderen werden jene Tätigkeiten beschrieben, die als Gymnastik, rhythmische Erziehung oder Tanzerziehung unter *qualitativen* Gesichtspunkten gelernt, optimiert und dargestellt werden. *Quantität* und *Qualität* brauchen sich allerdings nicht auszuschließen, im Gegenteil. Es wird darum immer wieder darauf hingewiesen, dass Lehrpersonen die funktionalen Aufgaben, z.B. beim *Aufwärmen*, auch unter dem Aspekt der Qualität, d.h. der als gut und harmonisch erfahrenen Form, auswählen und schulen sollen.

Es sollte nicht vorkommen, dass Schülerinnen und Schüler ohne jede Anregung zur inneren Mitarbeit und zur Auseinandersetzung mit ihrem Bewegen in der Sporthalle ihre Runden drehen müssen. Wie im übrigen Unterricht sollen auch im Sport die Aufgaben nicht gedankenlos «erledigt» werden.

Rhythmisch und bewegungsästhetisch interessante Übungen oder originelle Raumgestaltungen deuten auf eine intensive Auseinandersetzung der Lehrperson mit den Anliegen einer qualitativen Bewegungserziehung hin.



➔ Turnen und Sport im Wandel: Vgl. Bro 1/1, S. 14 f.

➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 2/Bände 2–6



1.2 Bedeutung der Körpererfahrung

Körpererfahrungen als Grundlage des Selbstbewusstseins

Die *Körpererfahrung* bildet eine wichtige Grundlage für das Erleben und Handeln. Mit dem Körper bzw. mit den Sinnen werden Erfahrungen gesammelt, die für die Entwicklung einer körperlichen und psychischen Stabilität und einer emotionalen Ausgeglichenheit unverzichtbar sind (→ vgl. AYRES, Bro 1/1, S. 3). Kinder und Jugendliche sollen lernen, sich in ihrer Körperlichkeit zu erfahren und sich durch Bewegen und Sporttreiben mit ihrem Körper auseinanderzusetzen. Die auf den Körper gelenkte Aufmerksamkeit ermöglicht es, die Befindlichkeit im *Hier und Jetzt* wahrzunehmen und die Situation entsprechend zu gestalten. Dies bildet auch die Grundlage für die Erfahrung des Selbstbewusstseins.

Den Körper wahrnehmen

Das Bewegungslernen wird erst dann optimal wirksam, wenn die Lernenden bereit sind, sich gedanklich mit den Bewegungsaufgaben auseinanderzusetzen. Die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten muss gelernt werden. Deshalb sind das Wahrnehmen, Spüren und Erleben beim Bewegen durch eine entsprechende Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Ausführung und den Bewegungsausdruck gezielt zu fördern. Wahrnehmen ist die Grundlage für das Anpassen der Bewegungen an eine Situation oder Grundlage für die Veränderung dieser Situation. Ohne Wahrnehmung ist ein eigenverantwortliches Handeln nicht möglich. Bewusstes Wahrnehmen des Körpers führt zu Bewegungserfahrungen und diese sind die Grundlage für das *Bewegungsgefühl*. Der Sportunterricht bietet ein ideales Feld, die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers zu lernen und zu üben.

Nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im übrigen Schulbetrieb und im Alltag soll die Aufmerksamkeit auf den Körper sowie auf das Wahrnehmen und Erleben gelenkt werden. Langes Sitzen ist zu unterbrechen durch angemessenes Bewegen, zumindest durch Strecken, Bewegen und Entspannen des Rückens. Wenn es gelingt, auf die Signale des Körpers aufmerksam zu werden, wenn die Schülerinnen und Schüler lernen, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren, entsteht ein natürliches Verhältnis zum Körper. Man lernt den Körper anzunehmen und wohlwollend mit ihm umzugehen.

Bewegungsgestaltung für Mädchen *und* Knaben

Lange Zeit galten Gymnastik und Tanz als Domäne der Frauen: Anmut und Ästhetik der Bewegungen war dem Mädchenturnen vorbehalten, Kraft und Dynamik galt als ein Schwergewicht des Knabenturnens. Seit den 70er Jahren besteht grundsätzlich ein gleiches Angebot für beide Geschlechter. Wenn der Sportunterricht streng geschlechtsspezifisch ausgerichtet, läuft Gefahr, den individuell unterschiedlichen Bedürfnissen zu wenig Rechnung zu tragen. Deshalb sollen Bewegungen auch mit Knaben qualitativ ausgeformt und nach ästhetischen Kriterien dargestellt werden; andererseits haben auch die Mädchen ein Anrecht auf Fitnesstraining. Der koedukative Sportunterricht bildet diesbezüglich eine Chance.

- *Körpererfahrung als Grundlage des Selbstbewusstseins*
- *Den Körper wahrnehmen*
- *Bewegungsgestaltung für Mädchen **und** Knaben*

→ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.

→ Bewegte Schule: Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

→ Koedukativer Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 ff.

1.3 Sinnrichtungen

Je nach Erfahrung, Erwartung, Geschlecht oder Alter erleben die Schülerinnen und Schüler das Unterrichtsangebot verschieden. Während für die einen die Sinnrichtung *sich wohl und gesund fühlen* besonders wichtig ist und ihnen ein beweglicher oder athletischer Körper viel bedeutet, ist für andere der Ausdruck, die Sinnrichtung *Gestalten und Darstellen* ein Anliegen. Der Unterricht ist derart zu gestalten, dass alle Teilnehmenden in ihrem Tun Sinn finden können.

☯ Dieses Symbol erinnert in den Praxisbänden immer wieder an die Sinnrichtungen. Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 6 ff.



Der Umgang mit dem eigenen Körper, das rhythmische Bewegen, das Darstellende Spiel und das Tanzen ermöglichen ein vielseitiges, sinngelitetes Handeln.

2 Inhalt und Ziele

2.1 Durch Bewegen zum Wohlbefinden

Belasten und Entlasten

Bewegen hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und das psychische Wohlbefinden des Menschen. Eine regelmässig überschwellige, d.h. erhöhte Belastung des Organismus führt zu einer Verbesserung der Organfunktionen. Dies kann ebenso befriedigen, wie die Arbeit am guten, schönen Bewegungsablauf.

Es ist weitgehend eine Frage der individuellen Neigung, ob das Schwergewicht eher auf die konditionellen oder die koordinativen Fähigkeiten gelegt wird. Die Schule hat Angebote für beide Bereiche bereitzustellen.

Besonders auf den oberen Schulstufen ist den Schülerinnen und Schülern die Wahl im Rahmen der organisatorischen Möglichkeiten offen zu lassen. Beim Belasten und Entlasten (Trainieren) sollen sie lernen,

- ihren Körper als Teil ihrer selbst wahrzunehmen und anzunehmen,
- ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verbessern,
- den Einfluss des Sports auf ihr Wohlbefinden bewusst zu erleben,
- ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness zu entwickeln.

Spannen und Entspannen

Der gesunde Organismus wechselt ab zwischen Phasen der Belastung und der Entlastung, der Spannung und der Entspannung. Damit müssen Lehrpersonen auch in der Schule durch geeignete Massnahmen und Techniken bewusst umgehen. Die Lernenden sollen erfahren, wie sie von der Über- oder Unterspannung zur *Wohlspannung* zurückfinden können. Diese Fähigkeit sollte über das Unterrichtsprinzip hinaus zu einem Lebensprinzip werden. Ein *Wohlspannungs*-Zustand zeigt sich an folgenden Merkmalen:

- Die Muskelspannung gleicht sich aus.
- Die Atmung und der Herzschlag verlangsamen sich.
- Es ist möglich, sich längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren.
- Es ergibt sich ein Gefühl der inneren Ruhe.
- Es tritt emotionales Wohlbefinden ein.

Sich rhythmisch bewegen

Das typische Merkmal rhythmischer Vorgänge ist der Wechsel von Spannen und Lösen, von Impuls und Gegenimpuls. Rhythmus, besonders in der Musik, erfasst alle Menschen. Er animiert zum Bewegen.

Rhythmisches Bewegen wird als packendes, ganzheitliches Erleben erfahren, das von Takt, Zeitmass und Zeitstruktur geprägt wird. Sich rhythmisch bewegen heisst, beim Rhythmus sein, sich ihm hingeben, in ihn einschwingen. Das ist ohne Offenheit und aktives Engagement nicht zu leisten. Rhythmus fordert zu freiem und kreativem Bewegen heraus. Dies kann als lustvolles, stimmiges und in sich sinnvolles Handeln erlebt werden.



➔ Belastung und Adaption:
Vgl. Bro 1/1, S. 35 ff.

➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

2.2 Darstellen

Ausdruck und Körpersprache

Bewegung hat immer auch eine kommunikative Seite; sie drückt etwas aus. Es ist für viele Schülerinnen und Schüler ein attraktives Ziel, sich ihrer Körpersprache und des Ausdrucks durch Bewegung bewusst zu werden und damit gekonnt umgehen zu lernen.

Beim *Darstellenden Spiel* und beim *Bewegungstheater* können die Schülerinnen und Schüler ihren Körper differenziert wahrnehmen und sich durch ihn mitteilen. Dabei lernen sie,

- allein, mit Partnern oder mit Gegenständen zu experimentieren,
- etwas darzustellen oder mitzuteilen,
- mittels Körpersprache Kontakt aufzunehmen,
- sich ihrer Wirkung bewusst zu werden und die Körpersprache bewusst einzusetzen,
- ihre Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit zu erweitern,
- ihr Körperbewusstsein und ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln,
- sich mit sich selber und mit der Mitwelt auseinanderzusetzen,
- verschiedene Rollen und Wirkungsweisen zu erproben.

Darstellen setzt Kreativität voraus

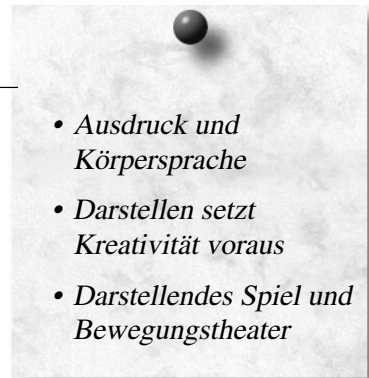
Im Wort «kreativ» steckt das lateinische «creare», d.h. erschaffen, erzeugen, gebären. Bei einem kreativen Prozess liegt die Verantwortung für das Gelingen oder Nichtgelingen in erster Linie bei der ausführenden Person selbst. Kreativität ist eine Möglichkeit, sich als Individuum zu entfalten und die Umwelt mitzugestalten. Kreative Lösungen sind stets eigene Schöpfungen. Kreativität schlummert in allen Menschen. Sie ist ein Phänomen, das bei allen Handlungen einen mehr oder weniger grossen Anteil hat.

Durch geeignete Aufgabenstellungen kann die Möglichkeit zur kreativen Entfaltung gezielt angeregt und gefördert werden. Oft muss in kreativen Prozessen um Lösungen gerungen werden. Es ist deshalb wichtig, dass die Lehrperson eine optimale Mischung von Impulsgebung, Anregung und Förderung findet und dennoch den Spielraum für die Entwicklung eigener kreativer Prozesse offen lässt (fremd-, mit- bzw. selbstbestimmtes Handeln). Dazu braucht es geeignete Freiräume, in denen mit Bewegung experimentiert werden kann und welche eigene Problemlösungen erlauben. Wichtig ist ein Lernklima, das den Einzelnen in hohem Mass psychische Sicherheit vermittelt und keine Blossstellungen zulässt.

Darstellendes Spiel und Bewegungstheater

Beim *Darstellenden Spiel* und beim *Bewegungstheater* steht der Körper als Ausdrucksmittel im Zentrum. Darstellende kommunizieren durch ihre Körpersprache, indem sie

- Ideen und Vorstellungen mit dem Körper und mit Bewegung ausdrücken,
- die Bewegungen imitieren, stilisieren, abstrahieren, typisieren,
- aufeinander eingehen und miteinander umgehen,
- in verschiedene Rollen schlüpfen und sie wieder ablegen.



➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

➔ Praxisbeispiele:
Vgl. Bro 2/Bände 2–6

2.3 Tanzen

Facetten des Tanzens

Tanzen hat verschiedenste Facetten: Wir zeigen uns, erzählen eine Geschichte, drücken Gefühle aus; wir lassen uns von der Musik leiten, toben uns aus, geraten in Ekstase; wir begegnen einer Partnerin oder einem Partner, spielen in der Gruppe mit, lernen andere Kulturen kennen: Immer ist es ein Erleben, wir spüren uns selber, wir geniessen die Bewegung.

Tanzen durch Ausdruck und rhythmische Bewegung

Beim genauen Hinschauen sind es zwei Elemente, die alle Formen des Tanzes prägen. Es sind dies der *Ausdruck* und die *rhythmische Bewegung*.

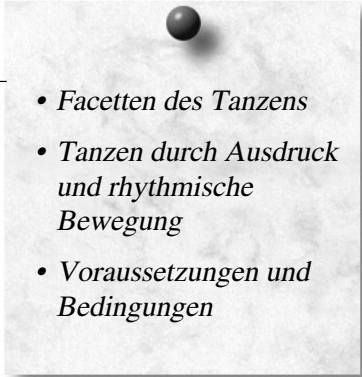
Tanz ist Ausdruck: Tanzen gehört zu den elementaren Ausdrucksformen des Menschen. Im Tanz können Freude, Trauer, Lust und Frust ausgedrückt werden. Bewegungen und Körperhaltungen drücken die Gefühle aus, mit denen sich die Tanzenden identifizieren. Tanzen heisst, sich erlebensbezogen auszudrücken. Der Zugang zu solchen Erfahrungen muss Kindern frühzeitig erschlossen und Jugendlichen immer wieder ermöglicht werden.

Tanz ist Bewegung: Tanzen heisst, sich rhythmisch und dynamisch bewegen. Ursprünglich spontane Bewegungen haben sich zu stilisierten Abläufen bis hin zu komplexen Kunstformen entwickelt. Man kann eher freie oder eher gebundene Tanzformen unterscheiden. Immer aber sind sie an einen *Rhythmus* gebunden, ob mit oder ohne Musik, und an ein *dynamisches Geschehen*. Tanz wird so zum Inbegriff für Lebendigkeit und lustvolles Bewegen.

Voraussetzungen und Bedingungen

Tanzen soll sich nicht primär an Normen orientieren. Es soll vielmehr durch offene Impulse und Aufgaben zu einem vielfältigen, fantasievollen und kreativen Bewegen veranlassen.

Durch systematisches Arbeiten sollen die Lernenden allmählich über ein Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten verfügen und unterschiedliche Stilrichtungen kennen lernen. Sie sollen eine sichere Beziehung zu Raum und Zeit entwickeln, mit Gegenständen spielen und durch Herausforderungen neue Ausdrucksformen und Darstellungen entwickeln. Sie sollen aber auch auf Partner eingehen, mit ihnen tänzerisch kommunizieren und deren Signale als Impulse für die eigene Bewegung aufnehmen.

- 
- *Facetten des Tanzens*
 - *Tanzen durch Ausdruck und rhythmische Bewegung*
 - *Voraussetzungen und Bedingungen*



3 Lernen und Lehren

3.1 Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen

Wie können Kinder und Jugendliche lernen, einen Rhythmus zu erleben und ihn in Bewegung umzusetzen? Wie können sie motiviert werden, sich auf Rhythmen einzulassen, sich von Rhythmen bewegen zu lassen? Wie können sie ihre Bewegungen rhythmisch gestalten lernen?



- *Rhythmus gegeben*
→ *Bewegung gestalten*
- *Bewegung gegeben*
→ *Rhythmus suchen*
- *Bewegung und Rhythmus gegeben*
→ *Stimmigkeit suchen*
- *Thema gegeben*
→ *Bewegung und Rhythmus suchen*

vorgegeben:

- 1 Rhythmus →
- 2 Bewegung →
- 3 Bewegung und Rhythmus →
- 4 Thema →

gesucht:

- Bewegung
Rhythmus
individuelle Stimmigkeit
Bewegung und Rhythmus

1 Rhythmus gegeben → Bewegung gestalten

Jeder Mensch wird durch Musik und Rhythmus in mehr oder weniger hohem Mass angesprochen und innerlich bewegt. Diese innere Bewegung in Körperbewegung umzusetzen ist ein urmenschliches Bedürfnis. Die musikalisch-rhythmische Bildung geht darum von der Musik aus: Zum klaren Rhythmus einer Musik wird ein (zunächst einfaches) Bewegungsmuster gesucht und so lange verändert, bis die Bewegung als stimmig erlebt wird. Dies ist auch die Grundlage für das Tanzen. Man kann z.B. damit beginnen, dass innerhalb eines vorgegebenen Tanzes der Refrain selber gestaltet wird.

2 Bewegung gegeben → Rhythmus suchen

Wiederkehrende Bewegungen können in einen rhythmischen Ablauf gebracht werden, der ihrer inneren Struktur entspricht. Dabei soll ein individueller Rhythmus gefunden werden, der als stimmig erfahren wird. So können z.B. ein Hochsprung oder eine Geräteübung als rhythmisch-ästhetische Abläufe erlebt werden. Die Lehrperson kann durch rhythmische Unterstützung oder durch Beratung das Finden des Rhythmus anregen und erleichtern. Den Rhythmus einer Bewegung zu spüren ist letztlich aber immer eine individuelle Leistung der Schülerinnen und Schüler.

3 Bewegung und Rhythmus gegeben → Stimmigkeit suchen

Werden rhythmische Bewegungen direkt mit Musik vorgegeben, so müssen die Bewegungen zuerst möglichst klar und einfach sein sowie lange genug ausgeführt werden, damit die Schülerinnen und Schüler die ihnen entsprechende rhythmische Ausprägung finden können. Es ist wichtig, dass sie von Anfang an dazu angehalten werden, auf die Übereinstimmung von Bewegung und Rhythmus zu achten. Nur so können sie den Rhythmus erleben und ihre rhythmisch-musikalischen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Die Auswahl der Musik und der Rhythmen für bestimmte Bewegungen erfordert ein feines Gespür. Dazu kommt, dass der Rhythmus auch von der Körpergröße abhängt. So ist z.B. Musik, die für Erwachsene ein stimmiges Laufen erlaubt, für Kinder der unteren Stufen zu langsam.

Als Richtwerte gelten folgende Tempi:

- Für *Laufformen*: 150 bis 180 Schläge pro Minute
- Für *Hüpfformen*: 110 bis 140 Schläge pro Minute
- Zum *Dehnen und Kräftigen*: 60 bis 80 Schläge pro Minute

Auch wenn die Bewegung und der Rhythmus vorgegeben sind, wie dies in Aufwärmprogrammen oder bei Volkstänzen der Fall ist, soll das Erleben von Rhythmus und Musik ermöglicht werden. In der Regel soll die Musik am Anfang stehen und die Grundlage für das Bewegen sein, nicht umgekehrt. Das rhythmische Erleben des 3er-Rhythmus bei einem Walzer kann z.B. zuerst durch ein einfaches Hin und Her ermöglicht werden. Die Musik der Volkstänze erlaubt es oft, die einfachen Grundschritte von Anfang an zur Musik zu tanzen und sie später weiter zu differenzieren.



4 Thema gegeben → Bewegung und Rhythmus suchen

Die elementarste aber auch anspruchsvollste Form von rhythmischem Bewegen besteht darin, einen Impuls, eine Aufgabe oder ein Thema zu geben, das in eine rhythmische Bewegungsgestalt umgesetzt wird. Sowohl die Bewegung wie auch der Rhythmus werden qualitativ so gestaltet, dass sie als (subjektiv) gut und stimmig erlebt werden. Beispiele: Fussrhythmen erfinden und stimmlich begleiten; rhythmische Fortbewegungsmöglichkeiten mit eigener akustischer Begleitung verbinden; Sprechverse in rhythmische Bewegungen umsetzen; eine Bewegungsfolge zu einem Thema und zu selber produzierter oder gewählter Musik zusammenstellen.

3.2 Lernen und Lehren beim Darstellenden Spiel

Anregende Situationen inszenieren

Wenn Schülerinnen und Schüler zu natürlichem Darstellungsspiel angeregt werden sollen, müssen ihnen Spielsituationen angeboten werden, die sie ansprechen und motivieren. Ausgangspunkt dazu sind Themen oder Situationen aus ihrem Alltag, aus der Märchen- und Sagenwelt, aus der Natur, aus dem Tierreich, aus dem Zirkus usw. Weil alle Spielenden ihr eigenes Empfinden und ihren persönlichen Ausdruck haben, sind ihre Lösungen von Bewegungsaufgaben zu akzeptieren. Sie sollen nicht als «richtig» oder «falsch», sondern lediglich in ihrer Wirkung auf die Betrachter beurteilt werden.

Vertrauen und Freiräume schaffen

Durch vorbereitende Übungen und Einstiegsspiele wird eine Atmosphäre des Vertrauens geschaffen, die den Weg zu den verschiedenen Darstellungsformen vorbereitet. Um Kreativität im Darstellenden Spiel aufkommen zu lassen, brauchen die Teilnehmenden Freiräume, in denen sie mit dem Körper und mit Bewegungen experimentieren können. Impulse, offene Aufgabenstellungen und weitgehend selbstbestimmtes Handeln sind dafür besonders gut geeignet.

Darstellen ist auch ein Aspekt des «bewegten» Sprach- und des Musikunterrichts. Es eignet sich besonders gut für das fächerübergreifende Erschließen eines Themas.

Tips für die Praxis

- Unerwartetes und Überraschendes verleiht dem Spiel Spannung.
- Bewusst eingesetzte Verzögerungen erzeugen Neugier.
- Die Darstellung von Gegensätzen bringt Abwechslung und Dynamik in den Handlungsablauf.
- Lebhaftige Interaktionen verleihen dem Handlungsablauf Dynamik.
- Kostüme sollten nur spärlich, bewegungsunterstützend und charakterisierend eingesetzt werden.
- Lösungen werden gemeinsam besprochen und auf ihre Wirkung hin untersucht.



- *Anregende Situationen inszenieren*
- *Vertrauen und Freiräume schaffen*
- *Tips für die Praxis*

➔ Fremd-, mit und selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54

➔ Fächerübergreifend unterrichten: Vgl. Bro 1/1, S. 56;
Bewegtes Lernen:
Vgl. Bro 7/1, S. 3

3.3 Lernen und Lehren beim Tanzen

Für das Tanzen begeistern

Wie können Schülerinnen und Schüler lernen, dass Tanzen mit dem eigenen Erleben und somit mit dem eigenen Ausdruck etwas zu tun hat? Wie können sie fürs Tanzen begeistert werden?

Jede Lehrperson sollte von dem, was sie anbietet, überzeugt sein. Besonders günstig ist es, wenn sie selber ein lebendiges Vorbild ist (→ Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 69). Ob nun eine oder verschiedene Tanzrichtungen angeboten werden, spielt bei der Einführung ins Tanzen keine Rolle. Wesentlich ist, dass Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen einen Zugang zum Tanzen finden.

Trends, Formen aus der Subkultur, der Gesellschaft oder der alltäglichen Umgebung können für viele eine Einstiegshilfe sein. Auch Formen mit einem eindeutigen Erlebensgehalt (z.B. Hip-Hop), mit einfachen rhythmischen Strukturen (z.B. Rock'n'Roll oder einfache Volkstänze) und charakteristischen Bewegungsformen (z.B. Robotertanz) erleichtern den Einstieg.

Fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln

Um Schülerinnen und Schüler zu befähigen, mit der Zeit durch ihre persönliche «Tanz-Sprache» Ausdrucksmöglichkeiten zu finden, sollen sie sowohl mit dem *Übernehmen* fremder Bewegungen wie auch mit dem *Improvisieren* konfrontiert werden. Beim Übernehmen fremder Bewegungen lernen sie, sich in Ausdrucksbewegungen anderer Menschen hineinzuversetzen, und erhalten dadurch Impulse. Bei der Improvisation werden sie herausgefordert, eigene Bewegungsantworten zu geben. Das Wechselspiel zwischen diesen beiden Polen macht den Tanzunterricht lebendig.

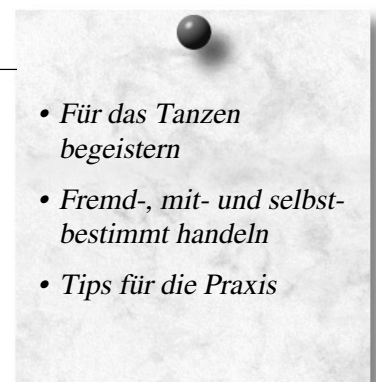
Tips für die Praxis

Bewegungen gestalten: Bewegungen und Bewegungsabläufe beim Tanzen können in Bezug auf den Verlauf oder in Bezug auf die Form gestaltet werden. Anregungen:

- Versucht mit der Gruppe, aus drei Bewegungen *einen* Bewegungsablauf zu gestalten, der einen ganz klaren Anfang, eine Entwicklung und ein deutliches Ende hat. Übt diesen Ablauf zusammen.

Themenbezogen und themenbewusst tanzen: Jeder Bewegungsablauf und jede Tanzform sollte ein Thema haben, das den Teilnehmenden bekannt ist. Das Thema erleichtert die Sinngebung, und alle können sich mit ihrem Bewegen und Handeln identifizieren. Beispiele:

- Der Volkstanz «Corridinho mar e vento» ist ein Windtanz. Wir stellen uns beim Tanzen die verschiedenen Winde vor.
- «Boxkampf-Tanz»: Stellt euch einen Boxkampf vor und versucht, Situationen des Boxens zu tanzen.



- Für das Tanzen begeistern
- Fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln
- Tips für die Praxis

→ Fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln:

Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

→ Volkstanz «Corridinho mar e vento»: Vgl. Bro 2/4, S. 34

Stilvoll und stilbewusst tanzen: Jede Tanzart hat etwas Charakteristisches, und die ausgewählten Bewegungen entsprechen einem beabsichtigten Ausdruck. Mit Informationen, Bildern und Vorstellungen können entsprechende Situationen geschildert werden. Anregungen:

- Beim höfischen Tanz gelten stark stilisierte Bewegungen entsprechend den Umgangsformen am Hofe. Mit einem Bild vom Hofleben als Vorstellungshilfe werden die genau vorgegebenen Bewegungen getanzt.
- Ein Break-Tänzer tanzt mit illusionistischen, computerhaften Bewegungen seine Show. Bewegungsaufgabe an die Teilnehmenden: «Stellt euch vor, ihr seid ein Roboter, der sich nur ruckartig bewegen kann. Welche charakteristischen Bewegungen findet ihr heraus?»

Spielhaft tanzen: Beim Tanzen schlüpfen die Teilnehmenden in bestimmte Rollen und versuchen sich mit diesen zu identifizieren. Man sollte jederzeit in die Rollen ein- und aus den Rollen aussteigen können. Anregungen:

- Die Bremer Stadtmusikanten tanzen. Jedes Tier spielt seine Rolle. Es wird versucht, mit den vorgegebenen Bewegungen ein spezielles Tier zu spielen.
- «Dr Ferdinand isch gschtorbe» ist die Geschichte eines Katers, der unglücklich ums Leben kam. Eine Strophe dient als Vorgabe. Die Tanzenden versuchen, sich in die Situation von Ferdinand zu versetzen und zu tanzen.

Gekonnt tanzen: Ein grosses Repertoire an körperlichen Ausdrucksbewegungen hilft den einzelnen Schülerinnen und Schülern, sich differenzierter auszudrücken. Die Bewegungsqualität und die Körperwahrnehmung müssen entwickelt werden. Anregungen:

- Vorgegebene Bewegungsabläufe werden so lange geübt, bis die Qualität der Bewegung und der Ausdruck stimmen.
- Ein selbst entdeckter Bewegungsablauf wird so lange geübt, bis er ganz bewusst und präzise ausgeführt werden kann.

Umgebungsbezogen tanzen: Tanzende bauen mit der Zeit eine Beziehung zum Raum, zur Zeit, zu Partnerinnen und Partnern, zur Gruppe und zu Gegenständen auf. Anregungen:

- Beim Rock'n'Roll ganz bewusst auf die Ausrichtung im Raum und die Stellung zur Partnerin oder zum Partner achten.
- Führen und geführt werden: Die Teilnehmenden tanzen zu Tangomusik das Thema «Führen – Verführen» und versuchen, sich aufeinander einzustimmen.

Rhythmisch-dynamisch tanzen: Der Tanz lebt vom Rhythmus und von der Dynamik. Anregungen:

- Den Walzer direkt zur Musik, vom Schaukeln und vom 3er-Rhythmus her, einführen und diese vorgegebene Bewegung allmählich verändern, doch immer im Rhythmus bleiben.
- Einen Bewegungsablauf selbständig und individuell zur Musik, in verschiedenen Tempi und mit verschiedener Dynamik ausprobieren. Eine eigene rhythmische Form finden.

➔ Höfischer Tanz:
Vgl. Bro 2/5

➔ Bremer Stadtmusikanten:
Vgl. Bro 2/2 und 3

➔ Dr Ferdinand isch
geschtorbe: Vgl. Bro 2/2

➔ Rock'n'Roll:
Vgl. Bro 2/4 und 5

➔ Walzer: Vgl. Bro 2/5

4 Unterrichten

4.1 Planen

Voraussetzungen

Grundsätzlich eignen sich *rhythmisches Bewegen, Darstellen, Tanzen* für alle Klassen. Schülerinnen und vor allem Schüler der Sekundarstufe 1 und 2 reagieren aber oft zurückhaltend auf Aufgaben, bei denen sie sich «zur Schau stellen» sollen. Solche Aufgaben können Hemmungen auslösen und Ängste wecken. Die Arbeit an Gestaltungsaufgaben braucht darum eine sorgfältige Einführung. Nebst dem direkten Einstieg in ein Thema können Zugänge auch von gewohnten Bewegungsformen her gefunden werden:

- Dehn- und Kräftigungsübungen beim Aufwärmen oder Übungen des Konditionstrainings werden unter dem Aspekt der guten Form, der vollständigen Spannung und Entspannung geübt und die Ausführung verglichen.
- Hüpfübungen beim Aufwärmen oder im Sprungtraining werden zu kleinen Folgen mit einem Akzent auf dem persönlichen Ausdruck ausgestaltet.
- Aus rhythmischen Bewegungsabläufen beim Basketballtraining wird ein «Basketballtanz», allenfalls auch zu Musik, entwickelt.

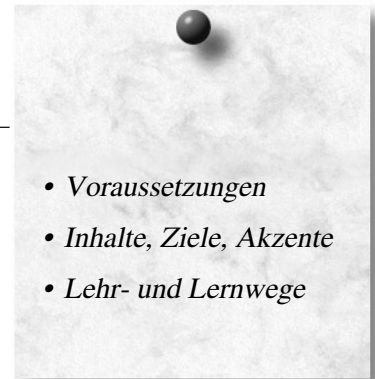
Inhalte, Ziele, Akzente

Oft entspringen Aufgaben im Bereich *rhythmisches Bewegen, Darstellen, Tanzen* den Ideen und Einfällen der Lehrperson oder der Schülerinnen und Schüler; sie sind weniger häufig normiert und vorgegeben als in anderen Sportbereichen. Als langfristige Zielsetzung sollte jede Lehrperson den Bereich gezielt in ihr Sportprogramm aufnehmen. Dabei ist es hilfreich, dem Inhalt einen Rahmen zu geben, etwa indem man ein Thema festlegt. Beispiele: ein Rocklied tanzen, Skulpturen darstellen, ein Fitnessmusical gestalten usw.

Bereits bei der Planung muss die Frage geklärt werden, welche Funktion die Musik haben soll. Sie kann eine bestimmte Stimmung erzeugen, anregen oder beruhigen. Sie kann die Grundstimmung einer Sportlektion entscheidend prägen. Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler mit der Musik angesprochen werden, dass es ihr bevorzugter Musikstil ist. In jedem Fall muss der Rhythmus der Bewegung angepasst sein. Soll eine Choreografie erarbeitet werden, ist es unerlässlich, dass die Musik analysiert und ausgezählt wird.

Lehr- und Lernwege

Je nach Inhalt und Ziel der Lektion verläuft die persönliche Vorbereitung unterschiedlich. Übernommene Formen wie Volkstänze müssen korrekt und überzeugend vermittelt werden können. Dazu ist es oft nötig, dass die Lehrperson die Bewegungen selber beherrscht. Aber auch selbstkreierte Formen müssen in guter Form derart demonstriert werden können, dass sie motivieren und zur Übernahme anregen. Bei offenen Aufgabenstellungen und bei Improvisationen entscheidet oft die Art und die Botschaft der Einführung darüber, ob die Teilnehmenden angeregt werden, eigene Lösungen zu finden.



- Voraussetzungen
- Inhalte, Ziele, Akzente
- Lehr- und Lernwege



➔ Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54

➔ Musik auszählen:
Vgl. Bro 2/1, S. 9

➔ Lernen durch Vorzeigen:
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

4.2 Durchführen

Einstimmen und Ausprobieren

Einstimmen auf das Thema kann, je nach Situation und Absicht, ganz verschieden erfolgen. Oft ist das Einstimmen verbunden mit Entdecken und Ausprobieren: Es wird zu einem Thema oder zu vorgegebener Musik improvisiert; Bewegungen und Bewegungsabläufe werden übernommen, verändert; neue Ideen werden hinzugefügt.

Einstimmen zum rhythmischen Bewegen:

- Durch rhythmische, spielerische Aufgaben die Teilnehmenden aktivieren.
- Die Teilnehmenden suchen zu einer (Lieblings-)Musik ihr Bewegungsmotiv oder interpretieren die Grundbewegung frei.
- Die Lehrperson gibt zu einer Musik einen Bewegungsablauf vor.

Einstimmen zum Darstellenden Spiel:

- Materialien bereitstellen, die zum Ausprobieren, «Hineinschlüpfen» usw. einladen und anregen.
- Motivierende Bewegungsaufgaben stellen, welche die Fantasie anregen.
- Veränderungen der Umgebung vornehmen, Atmosphäre schaffen (z.B. Tuch aufhängen, den Raum verdunkeln, Schwarzlicht besorgen).

Einstimmen zum Tanzen:

- Durch einen bekannten Tanz das Gemeinschaftsgefühl wecken.
- Mit Bewegungsaufgaben zum Text eines Liedes, zu Bildern, zu Musik tänzerische Darstellungsformen suchen und in Bewegung umsetzen.
- Den gleichen Bewegungsablauf zu unterschiedlicher Musik tanzen.

Erwerben und Üben

Erwerben und Üben erfordern eine gezielte Auseinandersetzung mit der gestellten Aufgabe. Das Ziel ist eine qualitativ optimale Bewegungsgestalt. Beispiele:

- Die Form einer Bewegungssequenz, eines Tanzes, einer rhythmischen Folge oder einer Szene gezielt auswählen.
- Diese Gestaltungsidee ausarbeiten, weiterentwickeln und verfeinern.
- Erarbeitete Bewegungsabläufe kombinieren und das Charakteristische einer rhythmischen Folge, einer Gestaltung oder eines Tanzes ausarbeiten.

Anwenden und Gestalten

Nachdem die Aufgaben z.B. in Kleingruppen erarbeitet worden sind, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten des Variierens und Gestaltens. Beispiele:

- Die gefundenen Lösungen werden ausgestaltet und vorgestellt.
- Einzelne Bewegungsideen werden übernommen und für alle festgelegt.
- Bewegungsabläufe, rhythmische Muster oder kurze Szenen werden ergänzt, neu kombiniert, geübt und erneut ausgestaltet.

Ein gemeinsamer Ausklang rundet die Lektion ab, z.B. durch gemeinsames Entspannen, Konzentrieren, Beruhigen, Sich-gegenseitig-Massieren.

- *Einstimmen und Ausprobieren*
- *Erwerben und Üben*
- *Anwenden und Gestalten*



➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/1, S. 49

➔ Den Unterricht abschließen: Vgl. Bro 1/1, S. 73

4.3 Auswerten

Bewegen, Darstellen, Tanzen vor Publikum

Ein Publikum ist immer da, sei es die Lehrperson oder die Mitschülerinnen und Mitschüler. Kurze Sequenzen sollten einander auch während des Unterrichts immer wieder vorgezeigt werden. Beim Präsentieren einer Sequenz geht es darum, sich konzentrieren zu können, ernsthaft dabei zu sein, bewusst einen klaren Anfang und ein Ende zu finden sowie den Zuschauenden etwas mitzuteilen. Häufiges Vorzeigen stärkt das Selbstbewusstsein und hilft, Hemmungen abzubauen.

Beobachten lernen

Aus der Aussensicht: Mit konkreten Beobachtungsfragen (Kriterien) lernen die Zuschauenden, gezielt zu beobachten und Eindrücke mitzuteilen. Dabei ist es wichtig, dass die Kritik aufbauend ist, den Vorführenden neue Impulse gibt, sie in ihrem Verhalten bestärkt und neu motiviert.

Beispiele für Beobachtungsaufgaben:

- Welche Bilder seht ihr?
- Welche Assoziationen tauchen auf?
- Was berührt oder gefällt euch besonders?
- Womit habt ihr Mühe?
- Was versteht ihr nicht genau?
- Wie wurde der Rhythmus, die Idee, das Thema interpretiert?
- Wo und wie könnten Änderungen vorgenommen werden?

Aus der Innensicht: Es ist oft schwierig, sein eigenes Erleben in Worten auszudrücken. Gezielte Fragen können auch hier das eigene Wahrnehmen unterstützen. Worte zum eigenen Erleben können auch auf Zettel geschrieben und kommentarlos aufgehängt, im Zweiergespräch mitgeteilt oder in Kleingruppen ausgetauscht werden.

Mögliche Fragen:

- Wo hast du dich besonders wohl gefühlt?
- Was war dir unangenehm?
- War die Belastung angepasst, die Erholung genügend?
- Welche Gefühle haben die Bewegungen bei dir ausgelöst?
- Was hat die Musik bewirkt?
- Wie hast du die Mitbeteiligten wahrgenommen?
- Was möchtest du für ein nächstes Mal ändern?
- Wer macht konkrete Vorschläge?

Vorschläge zusammentragen – neue Ziele setzen

Gemeinsam werden die Vorschläge zum weiteren Vorgehen, zum Abändern einer Sequenz oder zum Verdeutlichen einer Aussage gesucht. Es können Aspekte herausgegriffen und einzelnen Schülerinnen und Schülern zur Bearbeitung oder Verbesserung übergeben werden. Diese stellen die neuen Ideen z.B. in der kommenden Unterrichts- oder Trainingssequenz vor.

- *Bewegen, Darstellen, Tanzen vor Publikum*
- *Beobachten lernen*
- *Vorschläge zusammentragen – neue Ziele setzen*

➔ Handeln – Reflektieren:
Vgl. Bro 1/1, S. 61



➔ Wahrnehmen –
Verarbeiten – Ausführen:
Vgl. Bro 1/1, S. 51



Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

BERTELSMANN, K.:	Ausdrucksschulung. Unterrichtsmodelle und Spielprojekte für kreatives und kommunikatives Lernen. Stuttgart 1975.	Grundlagenbuch zum Thema Körperausdruck mit Beispielen und Modellen
CSIKSZENTMIHALY, M. und I.S. (Hrsg.):	Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Stuttgart 1991.	Theoretische Darstellung des Flow-Erlebnisses, speziell im Alltag
JUNGHANS, H.:	Die Wirbelsäule unter dem Einfluss des täglichen Lebens, der Freizeit, des Sportes. Stuttgart 1986.	Möglichkeiten der Schädigung der Wirbelsäule
FRANKLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit – Ideokinese. Zürich 1990.	Grundlagenbuch der Ideokinese mit vielen Beispielen
FRITSCH, U.:	Tanz, Bewegungskultur, Gesellschaft. Frankfurt 1988.	Hintergründe zum symbolisch-expressiven Bewegen
HASELBACH, B.:	Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1993.	Theorie und Praxis für integriertes Unterrichten in Tanz und bildender Kunst
HASELBACH, B.:	Improvisation – Tanz – Bewegung. Stuttgart 1984.	Theorie und praktische Ideen
HOMFELDT, H.G. (Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung. Körperbewusstsein, Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.	Neue Erkenntnisse zur sinnlichen Wahrnehmung bezogen auf Gesundheitsbildung
SCHMOLKE, A.:	Das Bewegungstheater. Wolfenbüttel 1976.	Grundlagen mit praktischen Beispielen
SPRING, H. u.a.:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.	Verhinderung muskulär bedingter Fehlhaltungen (Anleitung)
SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1993.	Handbuch zur Anleitung des funktionell richtigen Sitzens
Video-Filme: BISCHOF, M. / FERRARI, R. / LEUENBERGER, R.:	Bewegen, Darstellen, Tanzen. ISSW Bern 1999.	Lehrvideo zum Lehrmittel Sport-erziehung, Broschüre 2
ESSM:	Videothek der ESSM. Magglingen.	Katalog anfordern
Musik: ESSM:	Musik und Bewegung. • CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung • CD 2: Bewegungsspiele mit Musik • CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren	ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen Auch italienisch und französisch erhältlich
Lehrmittelverlag Zürich:	• CD: Begleitmusik zum Lehrmittel Sport-erziehung für alle Bände	ISBN 3-9521834-1-5

