

# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 2



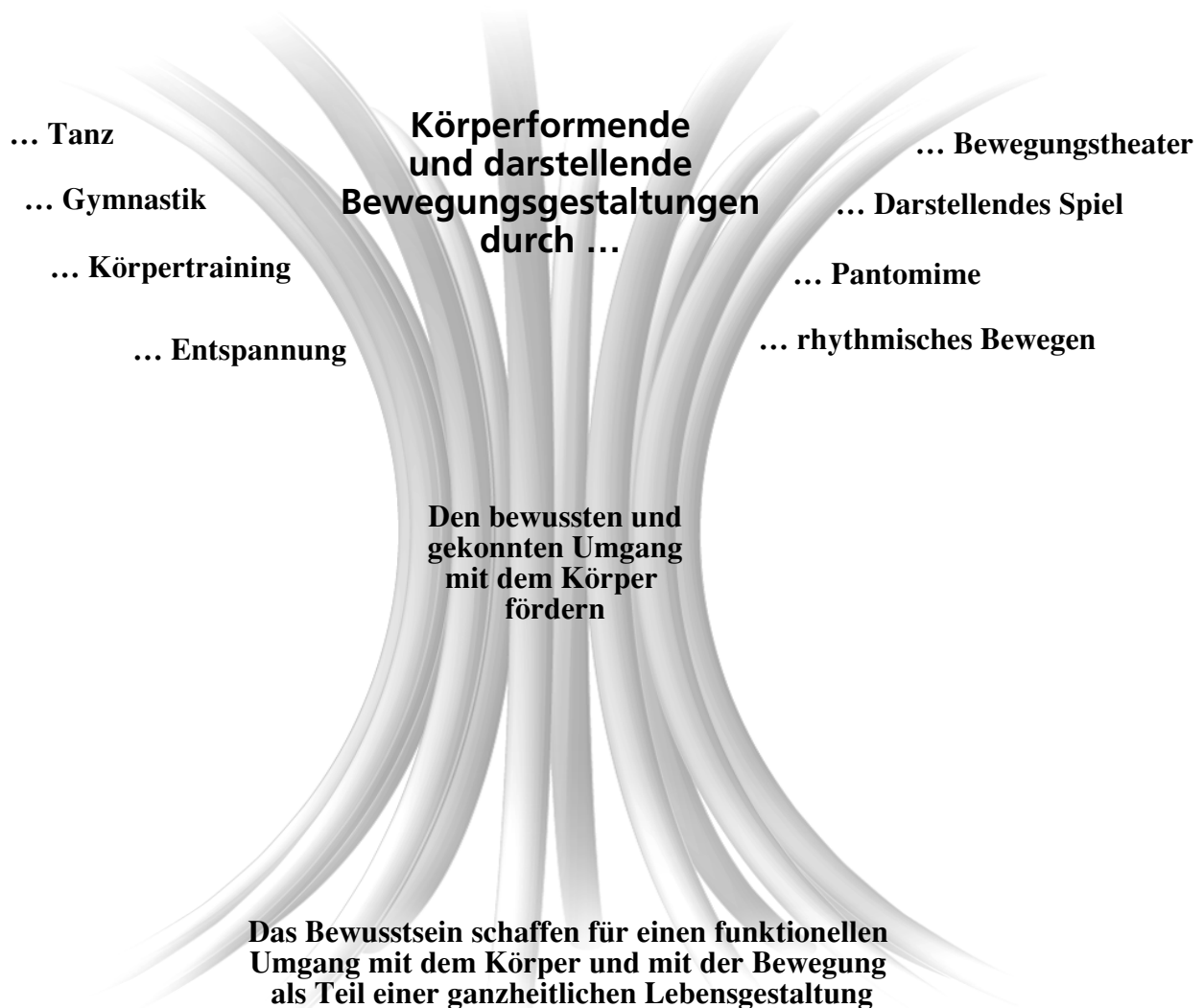
# Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Jugendlichen 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 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## 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

- Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung entwickeln
- 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, sich im Tanzen ausdrücken



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.

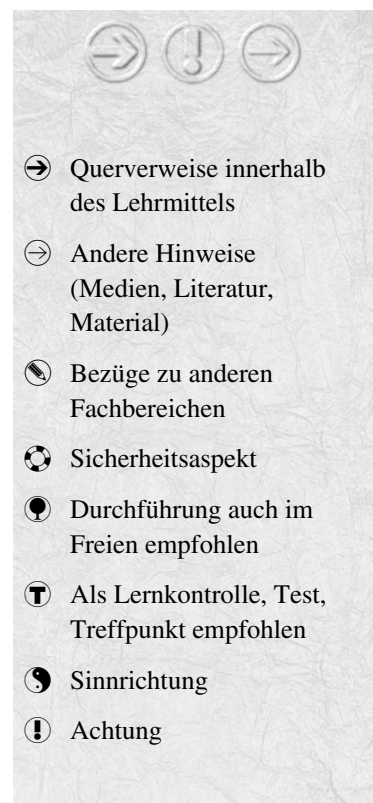


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Wahrnehmen</b>	
1.1 Kinästhetisches Wahrnehmen	3
1.2 Das Atmen entdecken	4
1.3 Sehen – Hören – Spüren	5
<b>2 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen</b>	
2.1 Bewegung – Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung	6
2.2 Beweglichkeit	8
2.3 Statisches Dehnen – Stretching	9
2.4 Beweglichkeits-Test	10
2.5 «Zeigt her eure Füße...!»	11
2.6 Kraft und Krafttraining	12
2.7 Home-Krafttraining	13
2.8 Kraftparcours	14
2.9 Allgemeines Fitnesstraining	15
2.10 Heben und Tragen	16
2.11 Nicht so, sondern so	17
2.12 Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten	18
2.13 Entspannen und massieren	19
2.14 Massieren lernen	20
<b>3 Rhythmisch bewegen</b>	
3.1 Funktionen der Musik im Unterricht	21
3.2 Springender Ball und tanzender Reif	22
3.3 Kommunikation mit dem Stab	23
3.4 Das fließende Band	24
3.5 Double-Dutch – im Doppelseil springen	25
<b>4 Darstellen</b>	
4.1 Bewegungstheater – ein Spiel mit Bewegung	26
4.2 Fusstheater	27
4.3 Ich stehe – ich gehe	28
4.4 Lebendige Einkaufssäcke	29
4.5 In Rollen schlüpfen	30
<b>5 Tanzen</b>	
5.1 Tanzen erleben – Bewegung gestalten	31
5.2 Gesellschaftstanz	32
5.3 Rock 'n' Roll	33
5.4 Wiener Walzer	34
5.5 Samba	35
5.6 Kiosk - ein Beispiel für Reggea	36
5.7 Breakdance	37
5.8 Streetdance	38
5.9 Pausenplatzszenen als Streetdance	39
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	40



# Einleitung

---

## Wahrnehmen

Jugendliche können ihrem Körper gegenüber sensibilisiert werden, indem sie lernen, den Blick in verschiedenen Situationen auf ihn zu richten und somit unterschiedlich wahrzunehmen. Das *bewusste Wahrnehmen* des Körpers ist ein wichtiger Entwicklungsschritt auf dem Weg zur eigenen Identität, besonders in einer Zeit grosser körperlicher Veränderungen. Das Verbessern der Körperwahrnehmung ist ein Anliegen in allen Broschüren.

➔ Sinnesorgane:

Vgl. Bro 1/5, S. 9; ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5, S. 15

## Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen

Die Jugendlichen sollen Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper kennen lernen, Formen der Belastung und Entlastung kennen und zudem wissen, was diese im Menschen bewirken. Dabei erleichtert ihnen eine gute Körperwahrnehmung, für Körper Sorge zu tragen. Sie verbessern die konditionellen und die koordinativen Fähigkeiten und wissen, wie sie die einzelnen Fähigkeiten trainieren können. Weil die Atmung grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, sollen die Jugendlichen lernen, ihrem Atmen Aufmerksamkeit zu schenken.



## Rhythmisch bewegen

Rhythmisches Bewegen, Darstellen und Tanzen leisten einen wichtigen Beitrag zur Selbstfindung der Jugendlichen. Diese Bewegungsformen bieten Möglichkeiten, sich in verschiedenen Situationen wahrzunehmen und kreativ tätig zu sein. Eigene und fremde Rhythmen werden erlebt, erkannt und als Herausforderung betrachtet. Ein wichtiges Anliegen besteht darin, dass Jugendliche ihren individuellen Bewegungsrhythmus bewusst erleben und Bewegungsabläufe immer wieder individuell gestalten lernen.

## Darstellen

Beim Darstellen können Jugendliche Rollen erproben und sich so in verschiedenen Darstellungsbereichen erleben. Ob mit oder ohne Material: Ein lustvolles, von der Situation und Fantasie lebendes Darstellen wird angestrebt. Die ausgewählten Praxisbeispiele sollen zum spielerischen Ausprobieren und zum Finden eigener Lösungen anregen.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

## Tanzen

Die Jugendlichen lernen unterschiedliche Tanzrichtungen kennen. Normierte Schritte bieten Raum zu eigener Gestaltung und freie Formen ermöglichen einen persönlichen Ausdruck. Wichtig ist das Tanzerlebnis und das Suchen einer eigenen Ausdrucksform.

## Aufbau der Praxisseiten

Die Praxisseiten sind thematische Einheiten mit Inhalten für mehrere Lektionen. Mit einleitenden Gedanken wird ins Thema eingeführt. Die Übungsbeispiele sind als «Rohmaterial» zu verstehen, das angepasst, variiert oder weiterentwickelt werden kann. Ein gezieltes Bearbeiten eines Themas kann mit einer Lernkontrolle abgerundet werden und soll zu Fortschritten führen. Die **T**-Formen sind den Voraussetzungen und Zielen anzupassen.

➔ Planen: Vgl. Bro 1/5, S. 17 ff. und Bro 2/1, S. 13.

ⓘ Die mit dem **T**-Symbol bezeichneten Lernkontrollen sind in der Randspalte aufgeführt.

---

# 1 Wahrnehmen

## 1.1 Kinästhetisches Wahrnehmen

### Beziehung zum eigenen Körper

Differenziertes Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit ist Grundlage für den Aufbau einer wohlwollenden Beziehung zum eigenen Körper. Unter «wohlwollend» ist eine Haltung zu verstehen, durch die der eigene Körper mit all seinen Stärken und Schwächen angenommen sowie Sensibilität für die individuelle Belastbarkeit entwickelt wird. Die Jugendlichen müssen lernen, ihre Aufmerksamkeit auf die eigenen Empfindungen und das eigene Erleben zu lenken: Wie empfinde ich einen Lauf? Fühle ich mich leicht? Wie atme ich? Erträgt mein Körper diese Belastung?

In diesem Band wird dem *kinästhetischen Wahrnehmen* besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Es kann definiert werden mit *Wahrnehmen der Eigenbewegung und der Spannungsverhältnisse im Körper*. Dies führt zu einer grösseren Sensibilität dem Körper und seinen Bewegungen gegenüber. Damit verbunden ist die Entwicklung einer immer präziser werdenden Bewegungsvorstellung. Das Körperbewusstsein und das Bewegungsgefühl können verbessert werden durch:

- Erproben, Entdecken und Wahrnehmen von Bewegungsmöglichkeiten einzelner Körperteile,
- Wahrnehmen verschiedener Spannungszustände im Körper z.B. mit Gegenutzerfahrungen von Spannung-Entspannung, wie z.B. Anspannen – Entspannen eines Körperteils,
- Wahrnehmen der Körperspannung und Körperorientierung in unterschiedlichen Körperlagen, z.B. nach dem Lösen von Bewegungsaufgaben mit geschlossenen Augen Angaben machen zur Lage im Raum, zur Stellung der Körperteile, zu angespannten und entspannten Körperteilen.

### Bewusst atmen

Die Atmung ist Grundlage unserer Lebendigkeit. So übt ein freies, tiefes Atmen eine positive Wirkung auf unsere Haltung aus. Der angehaltene Atem bei angstvoller Spannung oder das schnelle hastige Atmen bei freudiger Erregung sind Hinweise, dass Emotionen das Atmen beeinflussen. Verspannte Schultern oder verkrampfte Hände können durch bewusstes Atmen gelöst werden. Der Atem wirkt als starker Reiz auf den Energiefluss im Körper. Zudem unterstützt bewusstes Atmen ein ganzheitliches und effektives Bewegen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen zu ihrem persönlichen Bewegungsrhythmus auch den eigenen Atmenrhythmus entdecken.

*Atmen - aber wie?*

- Tief atmen: Mit Brust *und* Bauch atmen.
- Bewusst atmen: Beim Bewegen den persönlichen Atemrhythmus finden.
- Auf die Ausatmung konzentrieren: Eine vollständige Ausatmung verlangt eine bewusste Unterstützung.
- Bei (grossem) Krafteinsatz *ausatmen!*

➔ Beziehung zum eigenen Körper: Vgl. Bro 2/4, S. 3; sich entspannen lernen: Vgl. Bro 2/4, S. 23

➔ Sinnesorgane: Vgl. Bro 1/5, S. 9 und Bro 1/1, S. 32 f.; Handlungsmodell Innensicht - Aussensicht: Vgl. Bro 1/5, S. 14

➔ Gruss an die Sonne: Vgl. Bro 2/5, S. 4

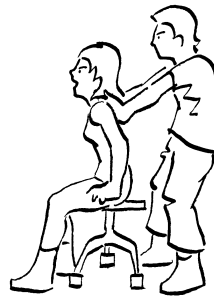
## 1.2 Das Atmen entdecken

Die Bewegungen sollten so ausgeführt werden, dass der Atmung Raum gegeben wird. Dabei muss das Atmen beachtet und bewusst wahrgenommen werden. Die folgenden Übungen eignen sich z.B. für einen Stationenbetrieb oder für einen Ausklang.

**Gutes Atmen gibt mehr Energie und macht lebendiger!**  
**Atme bewusst!**

**Richtig atmen lernen:** Durch verschiedene Übungen lernen die Jugendlichen richtig zu atmen.

- Atem hinaus schicken: A sitzt und B drückt mit der flachen Hand auf verschiedene Stellen am Rücken. A versucht, durch Ausatmen die Hand von B wegzudrücken.
- Einen Atem lang: Die S sind beliebig verteilt, atmen ein und gehen beim Ausatmen frei durch den Raum. So lange der Atem reicht, geben sie einen beliebigen Ton von sich. Stehen bleiben, neu orientieren, neu einatmen – evtl. Ton zu Beginn weglassen.
- Die S haben je 5 Atemzüge zur Verfügung: beliebig einteilen, beliebige Raumwege wählen.
- A hat die Augen geschlossen, B führt.

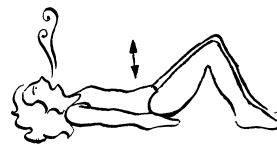


⊙ Hinweise zur Atmung:  
Vgl. Bro 2/5, S. 3; Atmungsübungen auch in die «bewegte Pause» integrieren.

⊙ Die S müssen sich zuerst ans Geräusch oder an den Ton beim bewussten Atmen gewöhnen!

**Bewusst atmen:** Rückenlage, Knie angewinkelt, Arme neben dem Körper. Durch die Nase einatmen und spüren, wie der Bauch sich hebt (evtl. Hände auf Bauch legen; Bauchmuskeln entspannen), vollständig ausatmen. Langsam ca 15-mal wiederholen. Auch durch den Mund ausatmen.

- Ausatmen: Lendenwirbelsäule vollständig am Boden (Kontrolle mit den Händen in der Kreuzgegend).
- Wer spürt den Bauch sich auf und ab bewegen?
- Wer spürt das Herz schlagen?



⊙ Bauchmuskeln entspannen!

**Atmen und Entspannen:** A steht mit dem Rücken vor B, fasst die Handgelenke von B, geht leicht in die Knie, zieht B's Arme nach vorne, beugt sich und lädt B auf den eigenen Rücken. A streckt langsam die Beine und B entspannt sich. A schüttelt leicht, atmet ein und aus. B lässt dies geschehen.

- Partner-Atmen: A liegt in Bauchlage mit ausgebreiteten Armen. B unterstützt das Ausatmen von A: Seine flachen Hände drücken sanft re und li der Wirbelsäule vom Steissbein her auf den Rücken und rutschen bei jedem Ausatmen ein Stück höher.



⚠ Vorsichtig hinstellen. Es braucht Vertrauen, bis sich B auf dem Rücken von A entspannen kann.

**Gruss an die Sonne:** Eine Bewegungsfolge, die abwechselnd eine Bewegung zum Einatmen und eine zum Ausatmen enthält. Langsam ausführen.

- 1 Beide Arme heben und leicht rückbeugen – einatmen.
- 2 Körper vornüberbeugen, hängen lassen – ausatmen.
- 3 Mit Händen auf dem Boden aufstützen, re Bein weit zurückführen, Kopf heben, Brust öffnen – «ein».
- 4 Li Bein zum re, Beine und Rücken strecken – «aus».
- 5 Re Fuss zwischen die Hände setzen – «ein».
- 6 Li Fuss nach vorne nehmen und hängen – «aus».
- 7 Arme weit nach vorne führen und aufrichten – «ein».
- 8 Arme seitlich hinunterführen, stehen – «aus».



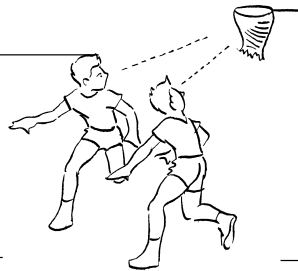
⊙ Eine Atmungsfolge ist z.B. zum Ausklingen einer Lektion geeignet. Möglichst im individuellen Tempo ausführen lassen. Dem eigenen Atemrhythmus anpassen. Mehrmals wiederholen.

### 1.3 Sehen – Hören – Spüren

Unterschiedliche Wahrnehmungsübungen können die Jugendlichen sensibilisieren: ihren Sinnen gegenüber, für Vorgänge im eigenen Körper, fürs Entdecken des anderen oder für das Geschehen im Raum rund um sie. Damit dies möglich wird, braucht es Zeit und Musse.

**Spürst du, was in dir vorgeht? Kennst du deine Sinne?**

**Der fixe Punkt:** Die S fixieren einen Punkt im Raum, einen Gegenstand oder eine Einrichtung. Sie bewegen sich frei, ohne diesen Punkt aus den Augen zu verlieren. Welche Stellungen und Fortbewegungsarten sind möglich? Trotz des fixierten Punktes Zusammenstöße vermeiden.

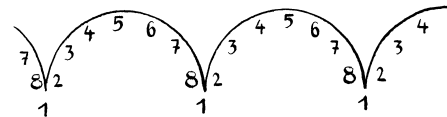


➔ Wahrnehmen über die Sinne:  
Vgl. Bro 1/5, S. 9

➔ Visuelles Wahrnehmen.

**Musikbogen hören:** Es wird im Rhythmus der Musik gelaufen, gehüpft ..., wobei auf das «1» des Musikbogens ein Richtungswechsel oder eine neue Bewegung ausgeführt wird. Geeignet ist ein Musikstück mit Melodiebogen von gut hörbaren 8 Schlägen.

- Spiegelbildhüpfen: A hüpf 8 Schläge vor, dann B.
- Die S erfinden eigene Formen.



➔ Akustisches Wahrnehmen

**Skulpturen ertasten:** A (mit offenen Augen) verwandelt sich in ein beliebiges Bild. B tastet mit geschlossenen Augen die Körperform ab und versucht, das gleiche Bild einzunehmen. Wie genau gelingt es?

- Zu dritt mit Bildhauer A, Skulptur B und «Teigmasse» C: A ertastet mit geschlossenen Augen die Umrisse von B und formt aus C (ebenfalls mit geschlossenen Augen) die gleiche Skulptur.

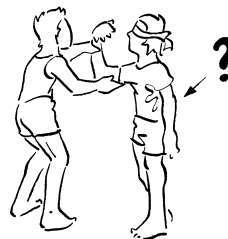


➔ Taktiles und kinästhetisches Wahrnehmen

Ⓢ Geschlechtergetrennte Gruppen bei gemischten Klassen

**Symmetrie am eigenen Körper:** A bringt den rechten Arm von B in eine beliebige Form. B versucht mit geschlossenen Augen den linken Arm in die symmetrische Position zu bringen. Verschiedene Ausgangsstellungen, unterschiedliche Muskelspannungen.

- Gleiche Aufgabe mit den Beinen.
- Gegenarm bewusst in die Asymmetrie bringen usw.

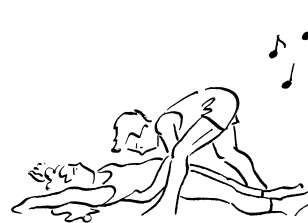


➔ Kinästhetisches Wahrnehmen

Ⓢ Wahrnehmungsübungen auch im Schulzimmer durchführen.

**Widerstand:** A liegt auf dem Boden in beliebiger Stellung und macht sich steif. B versucht A wegzurollen, A leistet dabei Widerstand. Wie viel oder wie wenig Widerstand braucht es, damit A gar nicht, ein wenig oder problemlos zum Rollen kommt? Die Aufgabe kann auch mit Musik unterstützt werden: zähes und flüssiges Rollen.

- A leistet keinen Widerstand, sondern unterstützt das Rollen. Welche Energie ist dazu nötig?

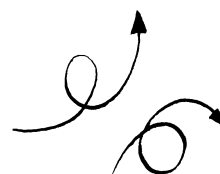


➔ Kinästhetisches Wahrnehmen

Ⓢ Die S erfinden in Gruppen zwei Übungen zur Schulung der kinästhetischen Wahrnehmung und führen sie mit der Klasse durch. Gemeinsam wird beraten, ob dabei die kinästhetische Wahrnehmung geübt wird.

**Drehen:** Bei allen Drehformen geht es immer darum, der eigenen Befindlichkeit nachzuspüren und Unterschiede zwischen rechts und links zu erfahren.

- 2–3-mal links herumdrehen, stoppen und schnell einen Punkt fixieren. Was bewirkt die Bewegung im Körper? Ist das Gefühl rechtsherum anders?
- Drehen mit veränderter Armhaltung – mit Tempovariationen. Wer kann am Boden zwirbeln?



➔ Vestibuläres Wahrnehmen

Ⓢ Alle Übungen immer links- und rechtsherum ausführen; auch mit geschlossenen Augen (vor oder nach dem Drehen).



## 2 Bewegungen – Belasten – Entlasten – Entspannen

---

### 2.1 Bewegung – Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung

#### Bewegung ist wichtig

Für eine harmonische Entwicklung brauchen Jugendliche ein genügendes Mass an Bewegung. Individuell angepasste Belastungen stellen notwendige Entwicklungsreize dar. Die Funktionstüchtigkeit der Organe hängt einerseits von genetischen Faktoren ab, sie kann andererseits aber durch angemessene Beanspruchungen verbessert werden. Wenn diese fehlen, können sich die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen nicht voll entfalten. Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor, der zu Fehlhaltungen, zu Übergewicht und zu Kreislaufschwächen aber auch zu psychischen Problemen führen kann. Die aus Bewegungsmangel resultierenden negativen Auswirkungen sind oft erst im Alter spürbar.

➔ Belastung und Adaptation (Anpassung):  
Vgl. Bro 1/1, S. 35 f.

#### Ungünstige Rahmenbedingungen

Unser durch Automatisierung, Fernseher, Computer und Auto-Mobilität geprägter Alltag schränkt die Bewegungsmöglichkeiten ein, zwingt oder verleitet die Jugendlichen zu vermehrter Passivität sowie zu physiologisch ungünstigen Sitzhaltungen. Auch in der Schule, vor allem in der Oberstufe, ist das Sitzen die dominierende Arbeitshaltung.

#### Wir sind nicht fürs Sitzen geschaffen

Langanhaltendes, monotones Sitzen in einer schlechten Haltung führt zu erhöhtem Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule und kann Verkürzungen bei den tonischen Muskeln und Abschwächungen in den phasischen Muskeln verursachen. Für das Sitzen heisst das: Die tonischen Brustmuskeln verkürzen sich und ziehen die Schultern nach vorne, v.a. weil meist die phasischen Gegenspieler (Muskeln zwischen den Schulterblättern, Schulterblattfixatoren und Rückenstrecker im Bereich der Brustwirbelsäule) abgeschwächt sind. Gleichzeitig sind oft die tonischen Hüft- und Kniebeuger verkürzt, weil auch sie zu wenig auf ihre volle Länge beansprucht werden und die phasische Bauch- und Gesässmuskulatur ist abgeschwächt (negative Adaption). Diese Arten von *muskulärem Ungleichgewicht* (neuro-muskuläre Dysbalance) führen zu Fehlhaltungen mit entsprechenden Funktionseinschränkungen und schmerzhaften Überbelastungen. Um Verkürzungen und Abschwächungen zu vermeiden, muss systematisch gedehnt und gekräftigt werden.

🕒 Schule und Gesundheit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 25 ff.;  
Dehnen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 8 ff.;  
Kräftigen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 12 ff.

#### Bewegte Schule

Eine bewusste Gestaltung des Schulalltages mit wechselnden Arbeitshaltungen und bewegten Pausen, ergänzt durch einen intensiven, für Jugendliche bedeutsamen Sportunterricht, kann mithelfen, «Stillstandsschäden» zu vermeiden sowie die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Haltungs- und Bewegungsapparats zu verbessern.

🕒 Bewegung und Schulalltag:  
Vgl. Bro 7/5, S. 5; Bewegte Schule: Bro 7/1, S. 2 ff.

---

### Aufrechte Haltung – ein Kampf gegen die Schwerkraft

Die aufrechte Haltung ist ein stetes Spiel mit dem Gleichgewicht, ein dauernder Kampf der Muskeln gegen die Schwerkraft. Voraussetzung, um in dieser Auseinandersetzung zu bestehen, ist ein gut entwickeltes Haltesystem, eine auf Kraftausdauer trainierte Skelettmuskulatur.

➔ Kraftausdauer; Kraftfähigkeit: Vgl. Bro 1/1, S. 40



### Haltung setzt Fitness voraus

«Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen» (RÖTHIG, 1992, S. 165). Wichtige Komponenten sind: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten und die Fähigkeit zur Entspannung. Die Bereitschaft, an seiner motorischen Fitness zu arbeiten, ist wichtiger als das aktuelle Leistungsvermögen. Ein vernünftig dosiertes Fitnessstraining verbessert die Leistungsfähigkeit, ist Bedingung für eine optimale Haltung, fördert das Wohlbefinden und erhöht die Lebensqualität.

➔ Fitness: Vgl. Bro 1/1, S. 37

Bei Jugendlichen vom 6.–9. Schuljahr stimmen kalendarisches und biologisches Alter (Entwicklungsalter) oft nicht überein. Damit es durch physische Belastungen zu einer grösseren Belastbarkeit und einer verbesserten Leistungsfähigkeit kommt, ist eine differenzierte, individuell angepasste Leistungsforderung notwendig. Entscheidend ist der Umfang (mindestens 3-mal wöchentlich) und die individuell angepasste Dosierung.

➔ Entwicklungsspezifische Aspekte: Vgl. Bro 1/5, S. 6 ff. und Bro 1/1, S. 16 ff.; Dosierung und Trainingsumfang: Vgl. Bro 4/5, S. 4

### Äussere Haltung – innere Haltung

Psychische Probleme können sich auch auf die Haltung auswirken. Jugendliche sind in der Pubertät durch viele Aufgaben und Ansprüche oft stark belastet. Der Sportunterricht soll die Psyche der Jugendlichen nicht zusätzlich strapazieren, sondern einen Beitrag zum Umgang mit derartigen Belastungen leisten. Der partnerschaftliche Lehr-Lern-Dialog sowie ein von Wertschätzung, Achtung und Vertrauen geprägtes Unterrichtsklima sind eine gute Basis für das Wohlbefinden von Lehrenden und Lernenden.

➔ Handlungsorientiert lehren und lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff.

## 2.2 Beweglichkeit

### Die angeborene Beweglichkeit erhalten

Der Alltag fordert unsere Beweglichkeit nur selten. Vor allem durch eine monotone, sitzende Arbeits- und Freizeithaltung kommt es bereits bei Jugendlichen zu Muskelverkürzungen. Diese schränken die Beweglichkeit ein, erhöhen das Verletzungsrisiko und können zu Fehlhaltungen sowie zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit führen. Der Erhaltung der Beweglichkeit ist deshalb die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Die Beweglichkeit ist abhängig von den beiden Komponenten *Gelenkigkeit* und *Dehnfähigkeit*.

- Die *Gelenkigkeit* ist abhängig von der gegebenen Struktur des Gelenkes.
- Die *Dehnfähigkeit* wird bestimmt durch die (trainierbare) Elastizität der an der Gelenkbewegung beteiligten Muskeln.

Beweglichkeit ist die einzige konditionelle Fähigkeit, die im Kindesalter Maximalwerte erreicht. Es gilt sie zu erhalten. Mit dem für die Pubertät typischen Längenwachstumsschub kann die Dehnfähigkeit der Muskeln und Bänder nicht Schritt halten. Somit verschlechtert sich die Beweglichkeit mit fortschreitendem Wachstum merklich. Eine dosierte, systematische Schulung derselben ist deshalb auf dieser Altersstufe zwingend.

### Dehnen – wann und wie?

Während bei Kindern gezieltes Dehnen noch nicht wichtig ist, gewinnt das Beweglichkeitstraining bei Jugendlichen zunehmend an Bedeutung. Deshalb sollte *Beweglichkeit*, z.B. in Verbindung mit dem Beweglichkeits-Test, immer wieder thematisiert werden, damit die Jugendlichen ihre Beweglichkeit realistisch einschätzen und Veränderungen wahrnehmen. So erkennen sie die Bedeutung des Beweglichkeitstrainings und sind eher motiviert, im Schulzimmer oder zu Hause monotone und stereotype Haltungen durch lösende und entspannende Dehnübungen zu unterbrechen.

### Vordehnen – Vorbereitung auf eine Belastung

Vordehnen ist wichtig, wenn eine Belastung bis in die Endstellung eines Gelenkes erfolgt (z.B. beim Werfen). Nach einem allgemeinen Aufwärmen soll *dynamisch* gedehnt werden. *Dynamische Dehntechniken* zeichnen sich durch schwunghafte, nachgebende Bewegungen aus. Im Bereich der Endstellung wird sorgfältig gedehnt, leicht nachgegeben und wieder gedehnt. Damit der Muskeltonus nicht zu stark absinkt, sollte die Endstellung höchstens fünf Sekunden gehalten werden. Wird länger gedehnt, kann der Muskeltonus durch Laufen oder Hüpfen wieder erhöht werden.

### Nachdehnen – Erholung von einer Belastung

Durch Nachdehnen der beanspruchten Muskulatur wird die Erholung (Regeneration) gefördert. Geeignet sind *statische Dehntechniken* (Stretching). Ein gründliches Nachdehnen der wichtigsten Muskelpartien (Oberschenkelmuskulatur hinten und vorne, Oberschenkelmuskulatur innen, Hüftlendenmuskulatur, Brustkorbmuskulatur vorne, Halsmuskulatur hinten und seitlich) fördert das Wohlbefinden und erhält die Beweglichkeit. Zur Verbesserung der Beweglichkeit genügen drei Sportlektionen nicht. Deshalb sollen die Jugendlichen motiviert werden, ihre Beweglichkeit selbständig zu trainieren.

➔ Beweglichkeit  
Vgl. Bro. 1/1, S. 42

➔ Beweglichkeits-Test:  
Vgl. Bro 2/5 , S. 10

➔ Statisches Dehnen – auch als Home-Training geeignet:  
Vgl. Bro 2/5, S. 9

## 2.3 Statisches Dehnen – Stretching

Für selbständiges Dehnen eignen sich statische und dynamische Übungen. Die vorgeschlagenen Stretchingübungen eignen sich für das Nachdehnen. Von dieser Praxisseite können Jugendliche lernen, worauf es beim statischen Dehnen ankommt und wie die Übungen korrekt ausgeführt werden.

### Hinweise zum Dehnen und Anleitung zum korrekten Stretchen

- Vor dem Dehnen die Muskulatur aufwärmen, dann dehnen. Wenn gekräftigt wird, die beanspruchten Muskeln nachher wieder dehnen.
- Die abgebildete Dehnstellung einnehmen und zur Verstärkung der Dehnung den Körper in Pfeilrichtung bewegen.
- Die erreichte Position 10–30 Sekunden oder länger halten. Übung wiederholen.
- Keine Schmerzen im Muskel erzeugen, sondern nur leicht ziehen!
- Auf eine regelmässige Atmung und eine allgemeine Entspannung achten. Eine konzentrierte Atmosphäre anstreben.
- Gezielte Übungsauswahl – verkürzte Muskeln dehnen.
- Neue Stretching-Übungen sorgfältig einführen.

### Dehnen:

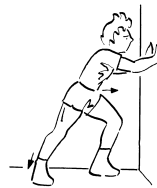
- sorgfältig
- bewusst
- kontrolliert

➔ Dehnen: Vgl. Bro 1/1, S. 27

ⓘ Im 9. Schuljahr können die Jugendlichen alle 5 Übungen korrekt ausführen und wissen, worauf sie beim Dehnen achten müssen (mindestens 3 wichtige Punkte nennen können).

### Übung 1: Dreiköpfiger Wadenmuskel

- Ort: Rückseite Unterschenkel
- Ursprung: Oberschenkel; Ansatz: Fersenbein (Achillessehne)
- Funktion: Senken der Fusses, Anheben des Innen- und Aussenrandes des Fusses
- Verkürzung: Gefahr des Übertretens



ⓘ Den Körper strecken. Beide Füße in gleicher Richtung aufsetzen.

### Übung 2: Gerader Schenkelmuskel

- Ort: Vorderseite Oberschenkel
- Ursprung: Becken; Ansatz: Unterschenkel (Knie-scheibensehne)
- Funktion: Kniestreckung, Hüftbeugung
- Verkürzung: Gefahr übermässiger Hohlkreuzhaltung, Kniescheibenprobleme



ⓘ Keine Hohlkreuzhaltung! Bauchmuskulatur leicht aktivieren. Oberschenkel parallel zum Standbein; den Fuss am Rist halten. Die gleiche Übung in Bauchlage verhindert ein Ausweichen mit dem Becken.

### Übung 3: Sitzbeinunterschenkelmuskeln

- Ort: Rückseite Oberschenkel
- Ursprung: Becken, Sitzbeinhöcker. Ansatz: Unterschenkel
- Funktion: Kniebeugung, Hüftstreckung
- Verkürzung: Blockierung des Beckens, Zerrungen



ⓘ Rücken gerade halten; die Waagrechte suchen, z.B. mit den Händen in Vorhalte an Wand stützen.

### Übung 4: Hüftlendenmuskel

- Ort: Vor dem Hüftgelenk
- Ursprung: Lendenwirbelsäule, Innenseite Beckenschaukel; Ansatz: Innenseite Oberschenkel
- Funktion: Hüftbeugung, Beckenkipfung v.w.
- Verkürzung: Hohlkreuz, Überbeanspruchung LWS



ⓘ Keine Hohlkreuzhaltung! Bauchmuskulatur leicht aktivieren.

### Übung 5: Rückenstrecker

- Ort: Bereich Lendenwirbelsäule
- Ursprung und Ansatz: Fortsätze der Wirbelsäule
- Funktion: Streckung der Lendenwirbelsäule
- Verkürzung: Gefahr übermässiger Hohlkreuzbildung



ⓘ Knie sanft gegen den Oberkörper ziehen; die Nackenmuskulatur entspannen.

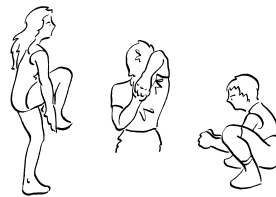
## 2.4 Beweglickeits-Test

Die Jugendlichen sollen erfahren und wissen, wie beweglich sie sind. Sie lernen Übungen kennen, welche die Dehnfähigkeit gezielt fördern. Ziel ist die Erhaltung, gegebenenfalls eine *individuell* abgestimmte Verbesserung der Beweglichkeit durch regelmässiges (Home-)Training.

**Verändert sich deine Beweglichkeit durch regelmässiges Training?**

### Testübungen zur allgemeinen Beweglichkeit:

- Die Arme herabhängen lassen und die Hände falten. Mit den Füßen hinübersteigen ohne die Hände zu berühren.
- Die Hände berühren sich zwischen den Schulterblättern. Ein Arm kommt von oben, der andere von unten; dito gegengleich.
- Mit parallelen Füßen barfuss in die Hocke gehen. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Das Gesäss sollte annähernd die Fersen erreichen.
- Schneidersitz.

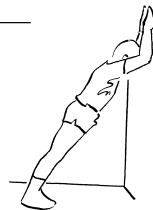


ⓘ Den Beweglickeits-Test mindestens 1-mal pro Schuljahr durchführen. Die Resultate auf einem Testblatt festhalten und vergleichen.

### Test 1: Dreiköpfiger Wadenmuskel

Im Stand: 4 Fusslängen von der Wand entfernt; die Fersen auf den Boden drücken; mit den Unterarmen an der Wand aufstützen; den Körper strecken.

- *Ziel:* Bequemes Anlehnen während längerer Zeit.



ⓘ Winkel zwischen Boden und Unterschenkel ca. 60°. Körper gestreckt; kein Hohlkreuz!

### Test 2: Gerader Schenkelmuskel

Bauchlage: Ein Bein gestreckt; den Unterschenkel des andern Beines mit der Hand der gleichen Seite sorgfältig zum Gesäss ziehen; den Fuss im Rist fassen.

- *Ziel:* Die Ferse soll das Gesäss erreichen (ohne Gewalt!).

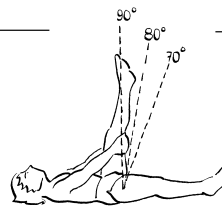


ⓘ Ruhig atmen!

### Test 3: Sitzbeinunterschenkelmuskeln

Rückenlage, Beine gestreckt: Anheben eines gestreckten Beines; die Lendenwirbelsäule muss in Kontakt mit der Unterlage bleiben.

- *Ziel:* Das abgehobene, gestreckte Bein soll nahezu einen Winkel von 90° erreichen.



ⓘ Das abgehobene Bein strecken!

### Test 4: Hüftlendenmuskel

Rückenlage, Beine gestreckt: Ein gebeugtes Bein wird mit beiden Händen fest an den Oberkörper gezogen.

- *Ziel:* Das auf dem Boden liegende Bein soll auf der ganzen Länge Bodenkontakt haben, während der Oberschenkel eng am Körper anliegt.



⇒ Evtl. auf Schwedenkastenoberteil ausführen. Das untere Bein anfänglich beugen und erst dann langsam strecken.

### Test 5: Rückenstrecker (Bereich der Lenden-WS)

Übung 1: Langsitz: Rumpfbeugen vw. mit gestreckten Beinen, die Hände werden Richtung Zehen bewegt. Der Rücken bleibt möglichst gerade.

- *Ziel:* Die Fingerspitzen erreichen die Zehenspitzen!



ⓘ In der Pubertät ist es den Jugendlichen oft nicht möglich die Füße zu berühren, weil die Beine im Verhältnis zum Rumpf relativ lang sind.

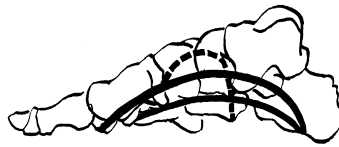
Übung 2: Hüftbreit auf Langbank stehen, mit gestreckten Beinen vorbeugen (30 cm-Lineal mit Skala +/- befestigen; 0 cm = Langbank).

- *Ziel:* Möglichst nahe an oder sogar unter die Langbankkante gelangen.

⇒ Resultate der Übung 2 festhalten, damit Fortschritte erkennbar sind.

## 2.5 «Zeigt her eure Füße ...!»

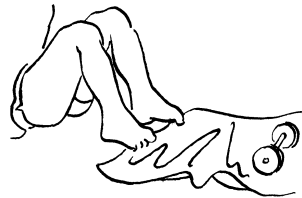
Der Fuss ist Stützfläche, Stossdämpfer und Fortbewegungshebel. Passivität und Überbelastung können zum Einsinken der Fussgewölbe, zu einem Verletzungsrisiko am Sprunggelenk und zu Haltungstörungen führen. Durch gezieltes Training soll die Funktionstüchtigkeit des Fusses, insbesondere der Längs- und Quergewölbe, erhalten bleiben. Möglichst oft soll barfuss gelaufen werden!



**Dehnen und Kräftigen der Fussmuskulatur verhindert Schäden und beugt Verletzungen vor.**

**Zehen-Training:** Bei mangelnder muskulärer Unterstützung der Bänderspannung kommt es zum Einsinken der Fussgewölbe. Die kurze Fusssohlenmuskulatur soll deshalb auf Kraftausdauer trainiert werden. Die Zehen müssen aktiv bewegt werden.

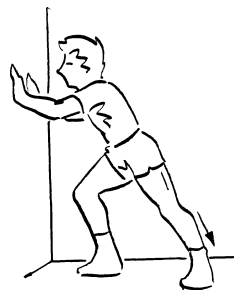
- Sitzend ein (beschwertes) Frottiertuch heranziehen.
- Kleine Gegenstände wie Kügelchen aufheben und in ein Gefäss legen.
- Mit den Zehen würfeln.
- Ein Springseil aufheben.
- Stehend und sitzend mit den Zehen beider Füße mit einem kleinen Ball oder Spielband spielen.



⚠ Zwischen den Übungen die Zehen immer wieder aktiv strecken.

**Verletzungen vorbeugen:** Verkürzte Wadenmuskeln erhöhen das Verletzungsrisiko. Mögliche Folgen: Übertreten des Fusses, Bänderrisse. Empfohlene, vorbeugende Massnahmen bzw. Übungen:

- Die Wadenmuskulatur statisch dehnen (auch mit gebeugtem Knie)
- Die vordere und seitliche Unterschenkelmuskulatur kräftigen: Im Langsitz Füße kreuzen und nach aussen drücken, Fersengang, Seitwärts-Hüpfen, Umsteigehüpfen (ta-tam), einen Medizinball mit dem rechten oder linken Fuss gegen die Wand schieben, Zehenstand mit leicht auswärtsgedrehten Füßen.



➔ Vorbeugen ist besser als heilen!

⚠ Den hinteren Fuss in Laufrichtung (90° zur Wand) aufsetzen.

**Barfuss-Gymnastik:** Die Fussmuskulatur kann besonders barfuss optimal trainiert werden. Nach dem Training die Füße tüchtig waschen, massieren und vor allem zwischen den Zehen trocknen.

- Im Freien: Laufen, Springen und Hüpfen auf unebener, elastischer, natürlicher Unterlage (Rasen, Wiese, Sand...).
- In der Halle: Ähnliche Übungen wie im Freien auf der Mattenbahn.
- Gleichgewichts- bzw. Balancierübungen.
- Über ausgelegte Handgeräte laufen: Reif, Springseil, Stab, Medizinbälle, Ziehtau...
- An Geräten turnen: Barren, Reck, Schwebekante, Kastenelemente, Sprossenwand.
- Schneelauf: Vor dem Abschluss einer Sportlektion (und nach Rücksprache mit dem Hauswart) einen kurzen Lauf im Schnee durchführen.
- Fusstheater spielen.
- Fussmassage «do-it-yourself».



🦟 Insektenstiche sind möglich: Allergien abklären; entsprechende Medikamente bereithalten.

## 2.6 Kraft und Krafttraining

Der Alltag zwingt die Jugendlichen kaum zu Kraftleistungen. Die Folge ist eine ungenügend auf Kraftausdauer trainierte Muskulatur, vor allem im Schulter-, Rumpf- und Hüftbereich. Dies kann zu muskulär bedingten Fehlhaltungen führen. Deshalb ist ein allgemeines Krafttraining notwendig mit dem Ziel, eine optimale Leistungsfähigkeit für Alltag und Sport sowie eine beschwerdefreie, physiologische Haltung zu erreichen.

### Krafttraining

*Kraft* ist die Fähigkeit, die es braucht, um Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken. *Kraftausdauer* ist die Widerstandsfähigkeit der Muskulatur gegenüber Ermüdung bei lange andauernden, relativ niedrigen Kraftleistungen. Somit ist die Kraftausdauer im Alltag sehr wichtig.

In der Schule soll vor allem die *dynamische Methode* angewendet werden: Krafttraining durch Bewegung. Dabei dient das eigene Körpergewicht als Widerstand. Beispiele: Hüpfen, Springen, Klettern, Turnen an (Gross-)Geräten, Kriechen, Balancieren und gezielte Kräftigungsgymnastik. Ein Krafttraining sollte immer mit Dehnen (z.B. Stretching) ergänzt werden.

### Entwicklungsbiologische Besonderheiten in der Pubertät

Die vermehrte Ausschüttung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron führt vor allem bei Knaben zu günstigen Voraussetzungen für die Kraftentwicklung. Wegen des beschleunigten Längenwachstums ist die Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates vorübergehend vermindert. In der Phase des Wachstumsschubes dürfen nur Kraftübungen mit geringen Belastungen der Wirbelsäule durchgeführt werden. Eine systematische Kräftigung ist notwendig.

### Die Bauchmuskulatur kräftigen

Gut trainierte, funktionstüchtige Bauchmuskeln entlasten und stabilisieren die Wirbelsäule und sind Voraussetzung für eine beschwerdefreie Haltung. Eine schlaffe Bauchmuskulatur und eine verkürzte Hüft-Lendenmuskulatur führen zu einem Kippen des Beckens und dadurch zu einer unphysiologischen Hohlkreuzhaltung, die oft Ursache von Rückenbeschwerden ist.

### Krafttraining – von Kopf bis Fuss

Beschwerden am Bewegungsapparat im Nacken- und Schulterbereich sind oft auf fehlende «Überkopfarbeit» zurückzuführen. Wer muss noch Wäsche aufhängen, Heu oder Garben mit einer Gabel hoch auf einen Wagen heben? Daher gilt es im Sportunterricht viel über dem Kopf zu trainieren: Klettern, Hängen, Handstand-Formen, beidhändiges Werfen über dem Kopf usw. Zu einem umfassenden Training gehört auch das Kräftigen der Fussmuskulatur. Dieses erfolgt am besten barfuss.

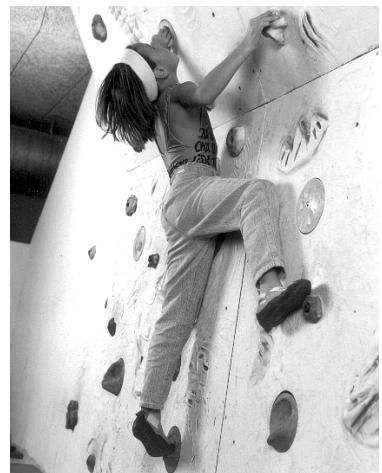
### Kräftigen allein genügt nicht

Auf folgende Reihenfolge ist zu achten: Aufwärmen – Dehnen – *Kräftigen* – Dehnen.

➔ Schwachstellen am Bewegungsapparat:  
Vgl. Bro 1/1, S. 26

➔ Kraft: Vgl. Bro 1/1, S. 40

Empfehlung für das Trainieren der konditionellen Fähigkeiten im Postenbetrieb (Circuit):  
40–50 Sek. Belastung  
20–30 Sek. Pause



➔ «Zeigt her eure Füße...»: Vgl. Bro 2/5, S. 11

➔ Kräftigen und Dehnen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 8 ff. und S. 13

## 2.7 Home-Krafttraining

Eine auf Kraftausdauer trainierte Skelettmuskulatur ist Voraussetzung für das allgemeine körperliche Leistungsvermögen und für eine beschwerdefreie physiologische Haltung. Die Jugendlichen lernen sechs Übungen kennen und sind in der Lage, diese selbständig auch als «Home-Training» durchzuführen. Es ist wichtig, die Übungen sorgfältig einzuführen.

**Kraft ist Grundlage für eine gute Haltung und für individuell optimale, sportliche Leistungen.**

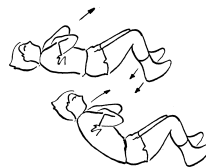
### Anleitung zur gezielten Förderung der Kraftausdauer

- Die Bewegungen langsam, in gleichmäßigem Rhythmus und möglichst ohne anzuhalten durchführen (evtl. mit Metrum oder langsamer Musik).
- Empfohlen werden 10-30 Wiederholungen mit einer mittleren Belastung (30%-50% der Maximalkraft).
- Bei 3 Serien mit Pausen von 1–2 Minuten ist der Trainingseffekt optimal.
- Konsequenter Hohlkreuzhaltungen vermeiden; gleichmässig atmen.
- Reihenfolge: Aufwärmen – Dehnen – Kräftigen – Dehnen.

➔ Kraft: Vgl. Bro 1/1, S. 40

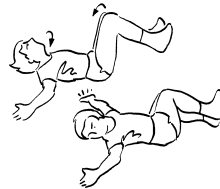
ⓘ Im 9. Schuljahr können die Jugendlichen alle 6 Testübungen korrekt vorzeigen und sind in der Lage, 3 Serien an 10–30 Wiederholungen durchzuführen.

**Rumpfbeugen** (Gerade Bauchmuskulatur): Den Oberkörper langsam abheben und einrollen. Die Hände der gekreuzten Arme auf die Schultern legen. Die Fersen der gebeugten Beine in den Boden drücken. Den Kopf nicht ablegen. Langsam ausführen.



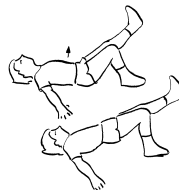
ⓘ Sanft einrollen (Wirbel um Wirbel). «Langen Nacken» beibehalten. Die untersten Wirbel bleiben möglichst lange auf dem Boden.

**Scheibenwischer** (Schräge Bauchmuskulatur): Die gebeugten Beine werden links und rechts zur Seite bewegt, möglichst ohne den Boden zu berühren. Zur Stabilisierung des Oberkörpers sind die Arme in Seithalte, die Schultern bleiben auf dem Boden. Gegenbewegung mit dem Kopf.



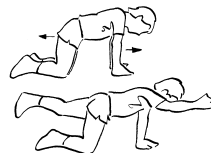
ⓘ Diese Übung kann auch mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.

**Hüfte hoch** (Grosser Gesässmuskel und Sitzbein-Unterschenkel-Muskeln): Ein Bein ist gebeugt, das andere gestreckt. Durch eine Hüftstreckung wird das Becken abgehoben. Wenn möglich, mit dem Gesäss den Boden nur noch berühren. Zu Beginn diese Übung mit beiden Beinen abgestützt ausführen.



➔ Auch die Gesässmuskeln neigen zur Abschwächung!

**Rumpfstrecken im Kniestand** (Rückenstrecker und gesamte hintere Rumpfmuskulatur): Aus dem Kniestütz Bein rw. und Gegenarm vw. bis zur Waagrechten heben und strecken. Am Anfang kann diese Übung nur mit den Beinen oder den Armen ausgeführt werden.



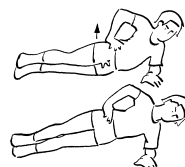
➔ Gleiche Übung auch mit Theraband oder auf einer Langbank möglich.

**Liegestütz** (Dreiköpfiger Oberarmmuskel und grosser Brustmuskel): Den Körper wie ein Brett gestreckt halten. Bei enger Handstellung wird vor allem die Oberarmmuskulatur, bei weiter die Brustmuskulatur trainiert. Auch als Knieliegestütz möglich. Anspruchsvollste Form: Mit einwärts gedrehten Händen.



➔ Zur Kontrolle der Haltung den Körper sanft ablegen.

**Seitliches Rumpfstrecken** (Seitliche Rumpfmuskulatur): Aus dem Ellbogenstütz in Seitlage das Becken anheben, bis zur Rumpfstreckung und senken ohne auf den Boden abzulegen. Anspruchsvollere Form: Das obere Bein kann zusätzlich abgehoben werden.





## 2.8 Kraftparcours

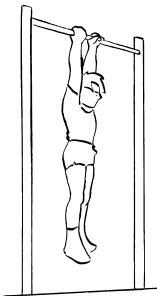
Beschwerden am Bewegungsapparat im Nacken- und Schulterbereich sind oft auf fehlende Überkopf-Arbeit zurückzuführen. Im Sportunterricht soll deshalb das Training «über dem Kopf» begründet und gezielt gepflegt werden. Die folgenden Übungen können als Einzelelemente, in Form eines Kraftparcours oder als (Gruppen-)Wettbewerb durchgeführt werden.

**Hangeln und Klettern sind attraktive Bewegungsformen und tragen zu einer guten Haltung bei.**

### Hangeln, Stützen, Balancieren

Sprunghohe Stange: Seitwärts hangeln oder Hangkehren. Stützhohe Stange: Seitwärts stützen, auch mit Drehen zum Sitz.

Kniehohe Stange: Balancieren.



### Rumpfbeugen aus Rückenlage

Oberkörper abheben, Unterschenkel auf den Kasten drücken; auch mit Drehen des Oberkörpers. Nach mindestens 10 Wiederholungen 20-mal lockeres Seilspringen.



### Startsprung am Klettergerüst

Aus Startstellung an einer Stange hochspringen und einen Zug klettern. Nach 4 Wiederholungen Slalom um 4 Malstäbe.



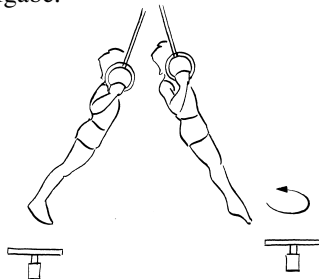
### Sich über die Langbank ziehen

Sich in Bauch- und Rückenlage beid- und einarmig über die Bank ziehen. Um Malstäbe zurück zur Ausgangslage laufen.



### Pendeln an Schaukelringen

Start im Beugehang auf einer Langbank. Landung auf der gegenüberliegenden Langbank. Drehung und wieder zurück. S bestimmen eine Zusatzaufgabe.



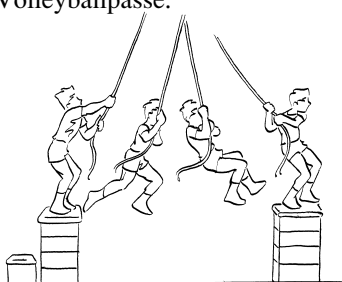
### Fersenzug

Oberkörper auf Teppichfliese o.Ä., sich mit den Fersen über eine Strecke von 5 m ziehen. Aufstehen, zurücklaufen und erneut beginnen.



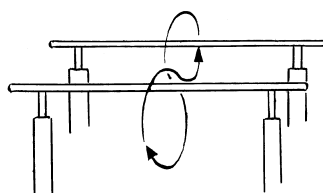
### Pendeln am Tau

Start auf einem Kasten im Hang. Auf den gegenüberliegenden Schwedenkasten schwingen, drehen, landen und wieder zurückpendeln. Anschliessend 10 Volleyballpässe.



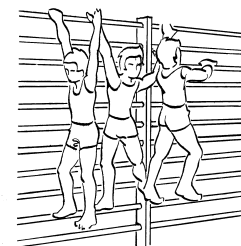
### Barrenklettern

In einer 8 um die beiden Holmen klettern, ohne den Boden zu berühren. Nach 1–2 Durchgängen um 4 Malstäbe laufen. Auch mit Partnerhilfe ausführen.



### Hangen – Drehen – Hangen

An einer Sprosse hängend möglichst ohne abzustehen aus der Bauch- in die Rückenlage drehen. Nach 5 Wiederholungen 20-mal lockeres Seilspringen und erneut beginnen.

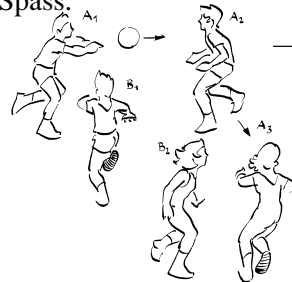


## 2.9 Allgemeines Fitnessstraining

Unter allgemeinem Fitnessstraining werden all jene Trainingsformen verstanden, welche im Kraft- oder Ausdauerbereich (Puls 170 minus halbes Alter über längere Zeit) belastend wirken. Durch eine Auswahl von spielhaften Elementen macht das Konditionstraining noch mehr Spaß.

**Schnappball-Varianten:** Wenn 1 Team 7 Pässe ohne Ballverlust schafft, erhält es einen Punkt. Welches Team hat in 3 Min. am meisten Punkte? Bei Spielunterbruch sofort den Puls messen.

- Ballwahl frei. Es darf nur mit geschlossenen Beinen gehüpft werden. Nur auf einem Bein (nach 10 Hüpfen darf das Bein gewechselt werden).
- Schnappball mit dem Fuss oder mit Hockeystock.



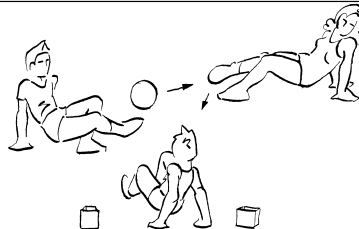
**Wie hoch war dein Puls nach der Belastung und wie viel tiefer nach 3 Minuten?**

⚠ Je besser der Trainingszustand ist, desto kürzer ist die Erholungszeit (3 Minuten nach der Belastung die Pulszahl messen).

➔ Fang- und Laufspiele: Vgl. Bro 4/5 und 5/5, S. 5 f.

**Sitzfußball:** 2 Teams spielen gegeneinander Fussball im 4-Füßlergang auf 2 Langbänke (mit Gesäss nach unten). Beim Fortbewegen müssen Füße und Hände den Boden berühren. Weitere Regeln bestimmen die S.

- Als Tore gelten beide Stirnseiten der Turnhalle. Wer im Tor ist, darf aufstehen.
- Auch mit 2 Bällen.



➔ S zum Mitdenken anregen; Trainingsformen variieren und erfinden lassen!

**Raufball:** Auf 2 dicken Matten, die in den Basketballtrapezen liegen, befinden sich 4–5 Medizinbälle. Ein Team versucht seine Bälle auf der Matte zu halten, sowie die Bälle des anderen Teams auf die eigene Matte zu holen. Welches Team hat nach 3, 4, 5 Minuten am meisten Bälle auf der Matte?

- A und B knien sich auf einer Matte gegenüber und halten einen Medizinball. Auf Kommando versucht A, den Ball auf der Matte zu halten und B, den Ball auf den Boden zu bringen.
- 2:2; der Ball muss hinter eine Linie gebracht werden.

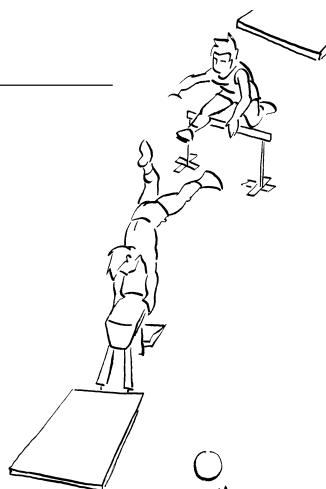


➔ Beim Kämpfen wird immer Kraft trainiert: Vgl. Bro 3/5, S. 23 und Bro 5/5, S. 55

⚠ Fairness (v.a. Verhalten zu Gegnern) genau definieren.

**Hindernisläufe:** 4–6 S stellen einen Hindernislauf auf (frei oder mit Gerätevorgaben). Jede Gruppe probiert ihren Parcours aus, z.B.: 1 S führt und alle anderen S ahmen nach. Nach einer Probephase wechselt Gruppe A zum Hindernislauf der Gruppe B.

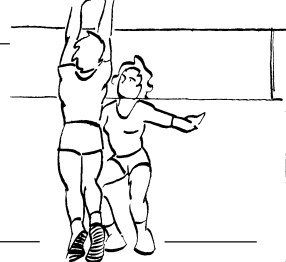
- Auf Zeit: A startet. Nach der Landung beim 1. oder 2. Hindernis startet B... Der oder die zuletzt Ankommende stoppt die bereitliegende Uhr. Die Zeit wird aufgeschrieben. Welches Team kann die Zeit eines anderen Teams oder die eigene verbessern?
- Wie viele Läufe schafft ein Team, bis ein anderes Team mit 3 Basketballen 20 Treffer erzielt hat?
- Hindernislaufen als «siamesische Zwillinge» (z.B. an den Beinen zusammengebunden) oder als verbundene Gruppe (z.B. alle halten sich am Seil).



➔ Hindernisbahnen: Vgl. Bro 2/4, S. 20 und Hürden-Brennball: Vgl. Bro 4/5, S.11

Ⓜ Eine Gruppe von 4–6 S sucht eine intensive (Spiel-) Form. Diese wird mit der Klasse durchgeführt. Dabei beurteilen die S, ob sie die Form als trainingswirksam empfinden oder nicht.

**Ergänzendes Konditionstraining:** Als Ergänzung oder Abschluss eines Techniktrainings können Bewegungsabläufe auch zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten durchgeführt werden, z.B. 20-mal hintereinander einen Volleyball-Block ausführen usw.



## 2.10 Heben und Tragen

Korrekte Hebe- und Tragetechniken sollen zur Gewohnheit werden. Die Jugendlichen müssen lernen, wie die auf den Körper einwirkenden Kräfte klein gehalten werden können.

*Richtig Heben:* Ruckfrei, Oberkörper aufrecht, Beine gebeugt.

*Richtig Tragen:* Last nahe am Körper, symmetrisch belasten.

Die folgenden Übungen lassen sich in einen Parcours integrieren. Sie dürfen nicht unter Zeitdruck ausgeführt werden.

**Weisst du, wie man Lasten hebt bzw. trägt, ohne dabei den Rücken übermäßig zu belasten?**

➔ Heben und Tragen von Lasten: Vgl. Bro 1/1, S. 28

**Medizinball-Stossen:** Den Ball beidhändig gegen die Wand, zu einem gegenüberstehenden Partner, über eine Zauberschnur... stossen. Den Ball fallen lassen, korrekt aufnehmen oder direkt fangen.

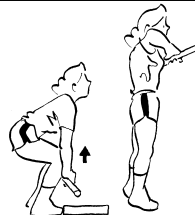
- Auch mit beidbeinigem Abstossen und Hochspringen.
- Sowohl links wie rechts.
- Aus einer Drehung links oder rechts heraus.
- Eigene Formen entwickeln.



➔ Vom Stossen aus Anlauf zum Kugelstossen: Vgl. Bro 4/5, S.28 f.

**Reissen:** Die S stehen in hüftbreiter Stellung unmittelbar hinter der Stange, welche auf einer Matte liegt. Die Knie- und Hüftgelenke sind gebeugt, der Rücken der Hals bleiben immer möglichst gerade. Der Körper wird gestreckt und die Stange hochgezogen, vor die Oberschenkel, vor den Bauch oder vor die Brust.

- Auch mit «Umsetzen» zur Hochhalte bringen.

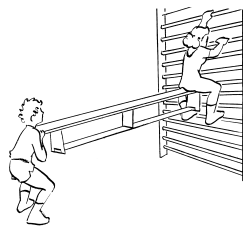


⚠ Auf korrektes, sanftes Ablegen achten.

➔ «Umsetzen»: Begriff aus dem Gewichtheben bzw. Training mit schweren Gewichten.

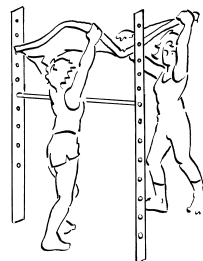
**Langbank heben:** In der Sprossenwand wird auf Schulterhöhe eine Langbank eingehängt. Stand vor der Langbank, Beine ca. hüftbreit, die Bank steht zwischen den Füßen. Die Langbank mit geradem Rücken bis auf Brusthöhe anheben und senken.

- Die Bank kann mit 1 S (hält sich mit den Händen an der Sprossenwand) beschwert werden.



⚠ Bank zu zweit tragen, ein- bzw. aushängen.

**Matten tragen:** Eine auf dem Boden liegende Matte wird zu zweit an den Schmalseiten festgehalten und korrekt abgehoben. Sie wird beispielsweise über eine Langbank getragen (Gleichgewicht), über eine auf Brusthöhe eingestellte Reckstange gehoben (Kooperation)... und dann um einen Malstab zurück zum Ausgangsort transportiert.



➔ Das Aufladen der Matten auf den Mattenwagen immer wieder instruieren.

**Lasten tragen:** Der Träger sitzt auf dem stuhlhohe Kasten. Der/die zu Transportierende sitzt hinter ihm, lässt sich «aufladen» und zu einem andern, entsprechenden Kasten transportieren und sorgfältig abladen.

- Sessellift: A und B halten sich an der Sprossenwand. A führt Kniebeugen aus, während B auf den Schultern von A sitzt (wenn nötig durch Armeinsatz unterstützen). A bestimmt Belastungsdauer und -intensität. B darf den Kniebeuge-Rhythmus wünschen. Wichtig: A mit geradem Rücken!



⚠ Sorgfältig instruieren. Kniewinkel nie unter 90°!

➔ Früher wurden Leute mit Sänten auf Berge hinaufgetragen!

⚠ Die Jugendlichen zeigen korrektes Heben und Tragen vor und erklären, worauf sie achten.

## 2.11 Nicht so, sondern so!

Das aufrechte Stehen führt zu Beanspruchungen des Bewegungsapparates. Unphysiologisches Bewegungsverhalten kann zu Schäden führen, vor allem im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule. Im Sportunterricht sollen die Jugendlichen für unphysiologische Belastungen sensibilisiert werden.

Als *Bewegungsprinzip* gilt:

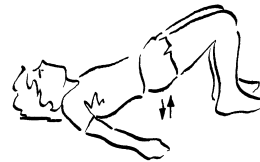
- Sanfte, weiche Bewegungen oder statische Gymnastik (Stretching) sind schlagenden oder ruckartigen Bewegungen generell vorzuziehen.

**Wir wollen uns intensiv bewegen, dabei aber unsere Grenzen respektieren.**

➔ Unphysiologische Belastungen vermeiden: Vgl. Bro 1/1, S. 25 ff. und Bro 2/4, S. 8

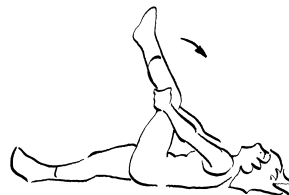
**Hohlkreuzhaltungen vermeiden:** Dies gilt für das Geräte- und Bodenturnen, für die Gymnastik und das Heben von Lasten.

- *Absicht:* Kräftigung von Rücken und Gesäss.
- *Nicht so:* Beispiele: Bauchlage, gleichzeitiges Abheben der Arme und der Beine (Banane).
- *Sondern so:* Bauchlage, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule: Wechselseitiges, leichtes Abheben der Arme und Beine. Oder: Rückenlage mit gebeugten Beinen: Gesäss abheben. Oder: Kniestütz, Arme und Beine wechselseitig abheben und strecken.



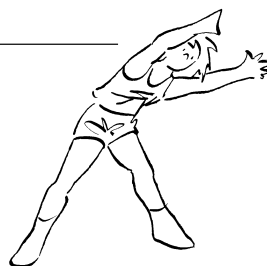
**Schwunghaftes Rumpfbeugen vermeiden:**

- *Absicht:* Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Rückenstreckers.
- *Nicht so:* Im Stand oder Strecksitz schlagendes Rumpfbeugen vorwärts mit reissendem Nachwippen. Oder: Klappmesser-Übung.
- *Sondern so:* Statische Dehnübungen: Rückenlage: Ein Bein abheben bis zur Senkrechten. Rückenlage: Beide Knie gegen die Brust ziehen. Oder: Beweglichkeitstest (➔ Vgl. Bro 2/5, S. 10).



**Rotationsbewegungen vermeiden:**

- *Absicht:* Ganzkörpergymnastik, Beweglichkeit.
- *Nicht so:* Grossräumiges und schnelles Kreisen, schwunghaftes Beugen oder Überstrecken der Wirbelsäule.
- *Sondern so:* Langsames Dehnen der betreffenden Muskelpartien.



**Kopf-Kreisen vermeiden:**

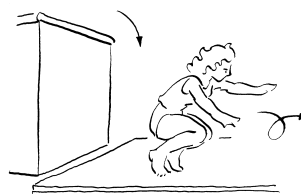
- *Absicht:* Beweglichkeit der Halswirbelsäule.
- *Nicht so:* Dynamisches Trichterkreisen.
- *Sondern so:* Statisches Dehnen: Langsam «Ja» bzw. «Nein» sagen. Oder: Neigehaltung einnehmen.



🕒 Bild oder Modell der Halswirbelsäule zeigen.

**Erschütterungen vermeiden:**

- *Absicht:* Von einer Erhöhung, z.B. von einem Gerät, niederspringen.
- *Nicht so:* Hart und schwerfällig landen.
- *Sondern so:* Rumpfmuskulatur vorspannen, gezielt landen, mit den Händen den Boden berühren und wenn möglich mit einer Rolle vorwärts abschliessen.



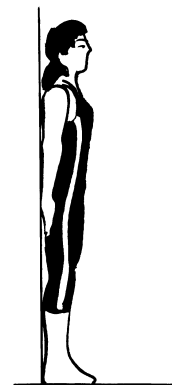
⚠ Die Jugendlichen immer wieder zu abgedefertem, weichem Landen anleiten.

## 2.12 Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten

### Die normale aufrechte Haltung

Bei einer aktiven, selbstbewussten Haltung befinden sich die Teilkörperschwerpunkte von Becken, Bauch, Brust und Kopf senkrecht übereinander auf einer Linie. Dies ist nur möglich bei genügender, auf *Kraftausdauer* ausgebildeter Muskulatur. Eine normale aufrechte, ökonomische Haltung dient als optimale Ausgangsstellung für funktionelles Bewegen.

Die *normale aufrechte Haltung* kann wie folgt «gefunden» werden: Stand mit dem Rücken an die Wand. Fersen, Gesäss, Rücken und Hinterkopf berühren die Wand (→ Skizze Foto rechts).



### Entlastend stehen

Wenn langes Stehen unvermeidlich ist, sollten immer wieder entlastende Haltungen eingenommen werden. Dies ist auf verschiedene Arten möglich:

- Die Knie leicht beugen und mit dem Rücken an die Wand lehnen.
- Die Füße abwechselnd belasten oder einen Fuss auf einer Erhöhung abstellen.
- Die Arme aufstützen.

### Angepasst sitzen

Lange andauerndes, stereotypes Sitzen kann zu einseitigen Belastungen und dadurch häufig zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Wie das Stehen soll auch das Sitzen durch Veränderungen der Sitzhaltungen, der Sitzhilfen, durch regelmässiges Entspannen und Entlasten oder durch aktives Bewegen unterbrochen werden.



### Richtig heben und tragen

Beim Heben und Tragen von Lasten ist es wichtig, dass die Wirbelsäule weder gebeugt noch verdreht wird. Das Gewicht soll möglichst nahe an den Körper gebracht werden. Ruckartiges Anheben schadet der Wirbelsäule und ist zu vermeiden.

Im Sport und im Alltag sollte die Wirbelsäule wenn immer möglich symmetrisch belastet werden.

*Beispiele:*

- Einen Rucksack an Stelle einer Schulmappe tragen .
- Die (Einkaufs-)Last auf zwei Taschen und somit auf beide Arme gleichmässig verteilen.
- Einen Harass oder eine Kiste mit geradem Rücken anheben und nahe am Körper tragen.



## 2.13 Entspannen und Massieren

### Entspannen

Entspannen ist hilfreich im Umgang mit physischen und psychischen Belastungen des Alltags. Formen der Entspannung sollten im Schulzimmeralltag gepflegt werden und nicht auf Sportlektionen beschränkt bleiben. Jugendliche lernen ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und erfahren, wie sie auf Unwohlsein und Verspannungen reagieren können. Wiederholt die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, fördert das bewusste Wahrnehmen und dadurch die Konzentration. Wer sich entspannen kann, kann sich besser konzentrieren.

#### *Entspannungsformen im Alltag:*

- Sich recken und strecken, Muskelpartien dehnen (auch mit Partnerhilfe).
- In bequemer Stellung, mit geschlossenen Augen: Tief atmen – dem Atem nachspüren; sich auf einzelne Körperteile konzentrieren, in diese «hineinatmen»; Muskelpartien anspannen und entspannen (loslassen); Fantasiereise: Die Lehrperson beschreibt mit ruhiger Stimme z.B. eine Naturstimmung oder eine Vision.

Das Erlebte wird besprochen. Dabei lernen die Jugendlichen, eigene Erfahrungen in Worte zu fassen und sie erfahren, dass jeder Mensch anders wahrnimmt.

### Massieren

Massieren ist eine wertvolle Möglichkeit, die zur Entspannung führen kann. Massage fördert die Leistungsbereitschaft, verkürzt die Regenerationszeit nach körperlichen Belastungen, beugt Sportverletzungen vor, verbessert die kinästhetische Wahrnehmung und wird als wohltuend empfunden. Beim Massieren einer anderen Person lernen die Jugendlichen ein sanftes, einführendes Vorgehen und eine Form, wie man etwas für das Wohlbefinden anderer tun kann. Über die Erfahrungen zu sprechen, verstärkt und fördert die sozialen Fähigkeiten. Es empfiehlt sich, die Jugendlichen behutsam ans Massieren heranzuführen. Je nach Klassenzusammensetzung eignet sich ein anderer Zugang.

#### *Ein möglicher Weg:*

Entspannungstechniken – Selbstmassage – Partnermassage (z.B. mit Bällen)

### Massagetechniken

Schon einfache Griffe und Massagetechniken können wirksam sein: *Streichen* fördert den Venen-Lymph-Fluss, *Kneten* löst Verspannungen und Ablagerungen in den Muskeln auf und *Schütteln* sowie Dehnen wirken gegen Verspannungen.

Massiert wird den Muskelsträngen entlang in Fließrichtung des venösen Blutes.

➔ Wahrnehmen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 3 f.

➔ Dehnen: Vgl. Bro 2/5,  
S. 8 ff.; Entspannen lernen:  
Vgl. Bro 2/4, S. 22 f. und  
Bro 2/6, S. 23

➔ Kinästhetisches Wahrnehmen:  
Vgl. Bro 1/5, S. 9

## 2.14 Massieren lernen

Entspannung ist möglich durch Selbst- oder Partnermassage. Bequeme Massageplätze und genügend Zeit sind wichtige Voraussetzungen.

### Streichen – Kneten – Schütteln

- Beim *Schütteln* werden Arme oder Beine bei den Gelenken ergriffen und in Bewegung versetzt. Ziehen ist angenehmer als stossen. Bild: Der Körper ist voll Wasser. Wir bringen ihn sanft zum Schwingen.
- Beim *Streichen* wird gleichmässig, geschmeidig, aber kontrolliert mit offenen Händen gearbeitet. Bild: Unsere Hand ist wie ein Schiff auf dem Wasser. Wir schieben das Wasser vor uns hin.
- Beim *Kneten* wird das Gewebe mit der ganzen Handfläche «angesaugt», leicht angehoben, durchgetastet und dann ruhen gelassen. Das pulsierende, fortschreitende Greifen bildet Schlaufen und folgt den Muskeln.

**Lockern:** A liegt auf dem Bauch. B hält die Fesseln von A und lockert dessen Waden durch sanftes Bewegen und Schütteln der Unterschenkel.

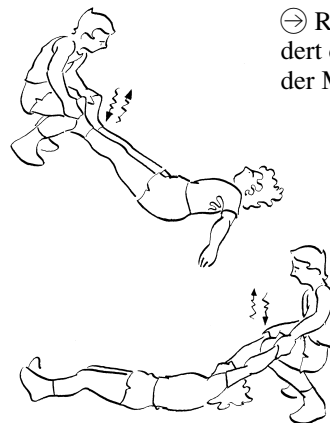
- Arme am Handgelenk halten und sanft schütteln.



⇒ In Partnerarbeit entscheiden die Jugendlichen selbständig, wann sie die Rollen wechseln.

**Schütteln und Dehnen:** A liegt auf dem Rücken, die Arme in Seit- oder Hochhalte haltend. B hebt beide Fesseln von A etwa 30 cm hoch und schüttelt sie parallel auf und ab, so dass sie leicht federn. Während des Schüttelns die parallel geführten Füße nach rechts und links bewegen. In der Mitte wird das Schütteln beendet. Die Beine werden sanft abgelegt. B geht nun zu den Händen, ergreift die Handgelenke und hebt die Arme an. Wenn A einatmet, zieht B so fest, dass der Körper von A auf dem Boden beinahe rutscht. Mit dem Ausatmen lässt B die Streckung los. Das wird während einigen Atemzügen wiederholt. Nach dem Schütteln und Dehnen werden Beine und Arme sorgfältig und langsam abgelegt. Rollenwechsel.

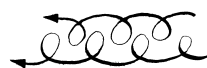
- Gegen Verspannungen im Rücken: Eine Wade stützen und am Knöchel wie an einem Glockenseil ziehen. Der ganze Körper wird in der Längsrichtung sachte zum Schwingen gebracht.



⇒ Ruhige Hintergrundmusik fördert die Entspannung. Funktionen der Musik: Vgl. Bro 2/5, S. 21

**Selbstmassage:** Die S sitzen mit angewinkelten Knien und streichen sich herzwärts über Unter- und Oberschenkel. Nach einigen Wiederholungen beginnen sie die Muskeln zu kneten. Das Gewebe mit der vollen Hand richtig «ansaugen» und gründlich durchkneten. Anschliessend das zweite Bein massieren.

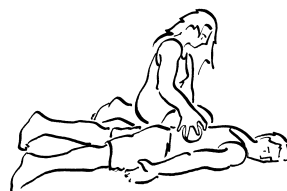
- In bequemer Stellung über den Unter- und Oberarm streichen und dann durchkneten.



! Einhändiges oder zweihändiges Kneten in schlaufenförmigen Bewegungen Richtung Herz.

**Partnermassage mit Gymnastikball:** A liegt auf dem Bauch und atmet tief. B legt den (Gymnastik-)Ball auf die Fusssohle von A und massiert bzw. knetet mit sanftem Druck mit kreisenden Bewegungen über Waden, Oberschenkel, Gesäss, Rücken (re und li der Wirbelsäule), Schultern und Arme.

- Mit anderen Bällen (Jonglierbälle, Tennisbälle).



⇒ Wer massiert, fragt nach, wie viel Druck angenehm ist.

## 3 Rhythmisch bewegen

### 3.1 Funktionen der Musik im Unterricht

Musik im Unterricht kann verschiedene Funktionen erfüllen. Sie kann

- als Hintergrund eine Stimmung, eine Atmosphäre erzeugen, anregen,
- als Bewegungsbegleitung Bewegungen unterstützen,
- Struktur und Form für Abläufe geben,
- zu Gestaltungen anregen.
- *Musik erzeugt eine Stimmung:* Sie soll die Konzentration lenken, Ängste abbauen, entspannen, beruhigen, harmonisch einstimmen oder ausklingen. Dazu eignen sich: Meditationsmusik, langsame Sätze aus barocken Suiten und Interpreten wie: Vollenweider, Deuter, Keith Jarret.
- *Musik regt an:* Sie soll Bewegungsfreude auslösen und Antrieb geben, Fantasie in Gang setzen. Dazu eignen sich: Südamerikanische Musik (bewegter, gleichbleibender Klangraum mit Impulsen); Interpreten wie: René Aubry, Myriam Makeeba.
- *Musik unterstützt eine Bewegung:* Der rhythmisch-dynamische Verlauf einer Bewegung oder einer Bewegungssequenz kann durch einfach strukturierte, rhythmisch klare und eindeutige Musik begleitet und in der Ausführung unterstützt werden. Die Musik hat auffordernden Charakter bei Körper- und Bewegungsformen (Körpertraining), einfachen Schritten im Tanz, wiederholbaren Bewegungskombinationen, kurzen Folgen und Abläufen im Geräteturnen sowie verschiedenen Bewegungsarten (z.B. Schwingen). Dazu eignen sich: Disco-Musik, Samba, Rock'n'Roll, 3er- oder 5er-Takte zum Schwingen; Interpreten wie: Guem e Zaka, Jan Garbarek u.a.
- *Musik gibt Struktur:* Die Form, die Struktur einer Musik wird zur Grundlage für Bewegungskompositionen: Wiederholungen, Strophen und Refrains, Rondoformen in der Musik dienen als Gerüst und geben dem Bewegungsablauf eine äussere Form. Im Fitnesstraining wird die Anzahl der Bewegungswiederholungen der Struktur der Musik angepasst. Schnell erkennbare Strukturen finden sich in Renaissance-, Volksmusik, Liedern, Pop- u. Rockmusik (z.B. Mundartrock) sowie in Rap und Hip Hop.
- *Musik regt zu Gestaltungen an:* Prozesshafte Musik, die Entwicklungen enthält, kann zum Ausgestalten anregen. Die auf den ersten Blick weniger strukturierte und oft schwierigere Musik lässt mehr Freiheiten beim tänzerischen Komponieren zu. Auch gleichförmige, wenig kontrastierende Musik (z.B. Philipp Glass) fordert heraus, Bewegungsfantasien zu entwickeln. Musikbeispiele: Carmina burana, Musicals wie Cats, Hair, West Side Story, Tangos von Piazzolla, Shinore von R. Flatischler. Die Wünsche der Jugendlichen sind bei der Musikwahl zu berücksichtigen.

Fragen, die sich Lehrpersonen beim Anwenden von Musik stellen sollten:

- Wozu brauche ich Musik? Als Hintergrund, zur Unterstützung?
- Was muss die Musik leisten (Struktur, Qualität, Gestaltung)?
- Wie sind meine Schülerinnen und Schüler?
- Welcher Musikstil ist den Jugendlichen angepasst?
- Werden die Wünsche der Lernenden genügend berücksichtigt?
- Ist es sinnvoller, ohne Musik oder nur mit einer rhythmischen Unterstützung zu arbeiten?

➔ Musikbogen hören:  
Vgl. Bro 2/5, S. 5; Fitnessmusical: Vgl. Bro 2/4, S. 27



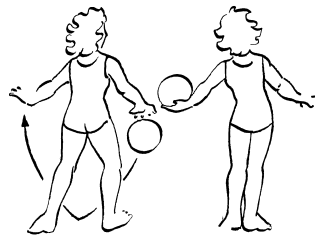
## 3.2 Springender Ball und tanzender Reif

Durch richtig dosierte Kräfteinsätze wird der Ballrhythmus an die Körperbewegung und der Körper an den Reifen angepasst. Ball und Reif eignen sich zur Förderung der Rhythmisierungs- und die Differenzierungsfähigkeit. Die Lernenden sollen auch eigene Formen suchen.

**Gelingt es, die Bewegungen mit Ball oder Reifen rhythmisch auszuführen?**

**Rhythmisch bewegen und prellen:** Rechts prellen, dazu 3-mal im Seitgalopp nach links hüpfen, mit einem Schlusssprung und beidhändigem Prollen abschliessen. Wechsel nach rechts. Diese Verbindung rhythmisch (ohne/mit Musik) ausführen.

- Die S variieren in der Zeit: 8, 4, 2 Zeiten lang.
- A gegenüber von B: A und B wechseln den Ball.
- Die S laufen rhythmisch prellend zu Musik. Welcher Schritt-Prell-Rhythmus eignet sich?
- A prellt mit 1 oder 2 Bällen einen (kurzen) Rhythmus. B versucht diesen in Bewegung umzusetzen. B prellt... Beide Bewegungsmuster zusammenhängen und einer anderen 2er-Gruppe beibringen.
- Basketball-typische Bewegungen zur Musik ausprobieren; daraus einen Gruppentanz entwickeln.



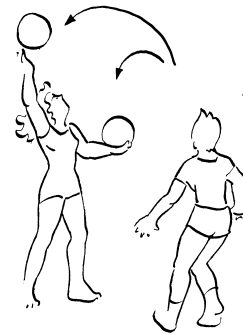
- ➔ Bälle müssen gut gepumpt sein. Musik zum Hüpfen: z.B. RONDO VENEZIANO; Musik zum Laufen: z.B. SVSS-Kassette Nr.5, Musik für Basketballtanz: z.B. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

Ⓜ Eine Gruppenvorführung zu Musik mit Bällen während mindestens 8x8 Takten ausführen.

- ➔ Wenn Sportspiele tanzen: Vgl. Bro 2/4, S. 37

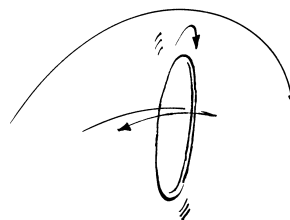
**Zwei Bälle prellen:** A prellt 2 Bälle gleichzeitig. Beim vierten Mal so hoch prellen, dass A untendurch laufen und B beide Bälle fangen kann.

- Die S suchen weitere Bewegungsvarianten mit 2 Bällen (z.B. mit Hüpfen, Drehen, sich Setzen...)
- 2 ungleiche Bälle prellen, z.B. Tennis- und Volleyball. Hand- und Ballwechsel einbauen.
- Stafettenformen mit Prollen vorwärts und rückwärts.



**Der bewegte Reifen:** Die S rollen den Reifen möglichst gerade durch die Halle und versuchen darüber zu springen, mit 1 Fuss hinein- und hinauszutupfen, durchzuschlüpfen, ihn rennend zu überholen, mit dem Fuss den Reifen aufzuspicken, sich hinzulegen und das runde Gerät über sich rollen zu lassen...

- Die S lassen den Reifen die Hand umkreisen und versuchen, zu gehen, zu hüpfen, die Hand zu wechseln. Den Reifen um den Unterarm, das Fussgelenk kreisen lassen, abwerfen und auffangen.
- Den Reifen mit einer Hand zwirbeln, ihn umlaufen und umhüpfen mit und ohne Frontveränderung.
- Einen Reifen zwirbeln und sofort zum nächsten wechseln. Können alle Reifen in Bewegung gehalten werden? Welche Bewegungsaufgaben können während des Wechsels ausgeführt werden?



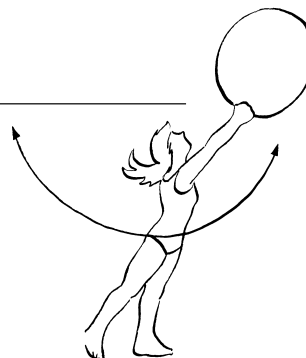
- ➔ Einstieg ins Thema: Die S eigene Bewegungsformen mit dem Reifen ausprobieren lassen.

Ⓜ Der Reifen kreist am besten bei gestreckten, geschlossenen Fingern und abgespreiztem Daumen.

- ➔ Musik unterstützt und animiert: z.B. RENE AUBRY: White horse.

**Der schwingende Reifen:** Die S stehen auf einer Bodenlinie. Sie schwingen ihren Reifen vorwärts und rückwärts, so dass dieser die Linie nachzeichnet.

- Wie muss man sich beim Handwechseln verschieben, damit der Reifen auf der Linie bleibt?
- Handwechsel vor und hinter dem Körper.
- Dito mit Werfen und Fangen des Reifens, mit 1/4 Drehung...



- ➔ Grosse Bewegungen erleichtern die Orientierung. Musik im 3er-Rhythmus oder auch Tango-musik unterstützen das Schwingen.

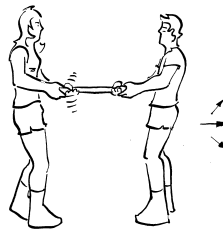
### 3.3 Kommunikation mit dem Stab

Sich mit der Körpersprache ausdrücken, sich durchsetzen, sich anpassen und nachgeben sind Handlungen des täglichen Lebens. Mit Hilfe des Stabes können Jugendliche lernen, mittels Bewegung und Gestik aufeinander einzugehen und miteinander zu kommunizieren.

**Versucht, euch ohne Worte zu verständigen.**

**Blindenstab:** A und B stehen sich gegenüber und halten sich mit beiden Händen an einem Stab. A schliesst die Augen und B beginnt sich langsam zu bewegen, zu führen. Die Führung geschieht nur über den Stab: kleine Bewegungen an Ort, allmählich im Raum und mit mehr Bewegung; Rollentausch.

- Was verändert sich, wenn der Stab nur mit einer Hand gefasst wird?
- Die S mit geschlossenen Augen stehen lassen und neue S zum Führen suchen.



➔ Musik unterstützt die Atmosphäre z.B. VOLLENWEIDER, DEUTER, KITARO

⚠ Sorgfältig miteinander umgehen. Evtl. mit Augenbinden arbeiten (Foulard).

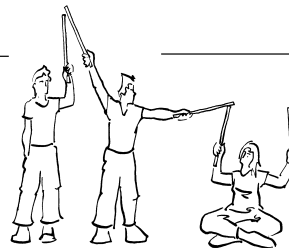
**Stabkämpfe:** A und B halten sich je an 2 Stäben und kämpfen spielend um diese Stäbe: ziehen, schieben, drehen. Auf ein Zeichen der Lehrperson erstarren die Kämpfenden in ihren Positionen oder führen gemeinsam harmonische Bewegungen aus. Im Wechsel kämpfen – gemeinsam bewegen.

- A und B halten ihren Stab an beiden Enden und lassen beide Stäbe immer rechtwinklig aufeinander prallen. Positionen und Dynamik variieren; mit Schritten verbinden.
- Die S suchen weitere Kampfformen passend zur Musik und stellen einen «Kampftanz» zusammen.



➔ Musik unterstützt eine rhythmisierte Bewegung; z.B. MICHAEL JACKSON: Jam

**Stab-Menschenlinien:** Mit dem Körper und den Stäben als Ergänzung können verschiedene Linien und Figuren entstehen. A nimmt eine Position mit Stab als Verlängerung ein, B ergänzt mit Körper und Stab. A löst sich und ergänzt B wiederum usw. Der Wechsel erfolgt rhythmisch oder in Zeitlupe.



⚠ Genaues Ausrichten des Körpers und des Stabes. Musik: z.B. von KITARO

**Stabtango:** Zwei S klemmen zwischen ihren Handflächen einen Stab ein und versuchen, die Hand zu bewegen, ohne den Stab zu verlieren.

- Klappt dies auch im Gehen vor- und rückwärts?
- Die S versuchen es im Tangorhythmus.
- Wer kann sich dazu noch im Tangocharakter bewegen: stolz, verführerisch, angreifend...?
- Die S versuchen einen kleinen Bewegungsablauf, z.B. im Tangoschritt, zusammenzustellen.



➔ Tangoschritt: lang, lang, kurz, kurz, lang. A geht rw. und B vw., beide führen eine 1/4-Drehung aus und...; Tangomusik, z.B. von ASTOR PIAZZOLLA

**Stabgestaltung:** Die S kreieren in Gruppen eine Stabvorführung, in der Linien ergänzt werden (Stab-Menschenlinien), Kampfformen enthalten sind und Tango oder eine zur Musik passende Form getanzt wird.

- Den S wird es freigestellt, welche Gestaltungsform sie wählen, z.B. nur Kampfformen oder eigene neue Bewegungsformen mit dem Stab.
- Kombinationen mit Bällen einbeziehen.



➔ Tangomusik wie oben oder Musikwünsche der Jugendlichen.

⚠ Eine Stabgestaltung von mindestens einer Minute Dauer in Gruppen vorzeigen. Resultate gemeinsam beurteilen.

### 3.4 Das fließende Band

Mit dem Band lassen sich ausgezeichnet fließende Bewegungen ausführen: lang gezogene, grosse sowie kleine, schnelle usw. Die Jugendlichen erleben die Unterschiede und lernen, sich mit dem Band rhythmisch zu bewegen.

**Versucht, den Charakter der Musik mit dem Band auszudrücken.**

**Malen:** An den Hallenwänden hängen Zeichnungen, Bilder... mit wellenförmigen Mustern. Die S versuchen, bei jedem Bild, die gezeichnete Form mit ihrem Band in den Raum zu malen. Das Band ist immer in fließender Bewegung. Die Arme strecken; die Bewegung kommt aus dem Schultergürtel.

- Den Weg zwischen den Bildern für freie Bandbewegungen nutzen.
- Beim Handwechsel das Band immer fließen lassen.
- Verschiedene Muster miteinander verbinden und zu einem Bewegungsablauf zusammenstellen.
- Einen Namen schreiben. Wer kann ihn lesen?

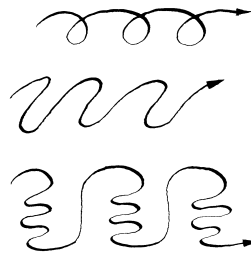


⇒ Gleich zu Beginn Musik einsetzen, z.B. Walzermusik von J. STRAUSS oder schwingende Musik von A. VOLLENWEIDER.

Ⓢ Im bildnerischen Gestalten Bilder selber herstellen.

**Ausweichen und begegnen:** Die S laufen frei in der Halle, halten das Band mit gestrecktem Arm hoch und führen kleine Wellenbewegungen aus (aus dem Handgelenk). Sie suchen sich einen eigenen Weg und weichen den andern aus. Häufig die Hand wechseln.

- Die S begegnen sich, hängen mit dem freien Arm ein und drehen sich gemeinsam. Wie bzw. wo muss das Band gehalten werden, damit es weiterhin wellt.



⇒ Musik zum Laufen, z.B. ELTON JOHN: Cristal, SVSS-Kassette Nr. 5, S. B.

Ⓢ Beim Begegnen halten alle das Band in der gleichen Hand. Vorsicht, die Bänder können sich verwickeln.

**In verschiedenen Ebenen:** Die S führen mit dem Band nahe am Körper möglichst grosse Kreise aus, seitlich oder frontal. Sie wechseln zwischen Kreisen und Wellen ab und bauen Tempowechsel ein.

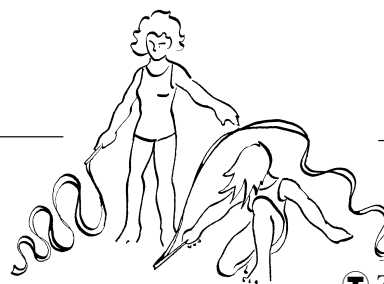
- 2 S stehen hintereinander, halten das Band je in der gleichen Hand und versuchen, eine Verbindung von Kreisen und Wellen auszuführen. Sie variieren Distanzen und Positionen.
- Die S bewegen sich hintereinander und nebeneinander, indem sie 1/4 Drehungen einbauen. Sie versuchen auch frontal zu kreisen.
- A bleibt stehen und kreist horizontal über B. B geht in die Hocke, kreist horizontal tief. B versucht, das Band hinter den Beinen von A hindurch in die andere Hand zu übergeben. Rollenwechsel.
- Bergbach: Alle S, das Band in der re oder li Hand, bilden einen grossen Kreis. Das Band vorwärts hochschwingen zur Kreismitte und mit kleinen Wellen zurückschwingen (Sturzbach). Mit Geräuschen verbinden, Dynamik verändern, Distanz variieren.



⇒ Jede Aufgabe stets mit rechter und linker Hand ausführen (Beidseitigkeit). Musikbeispiele im 3er-Rhythmus: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKI (auf SVSS-Kassette Nr. 5, S. A)

**Showtime mit Band:** Die S stellen mit bekannten oder eigenen Elemente eine Bewegungsfolge zusammen. Ihre Bewegungsideen versuchen sie ganz der Musik anzupassen. Die Jugendlichen sollen in der Musikwahl mitbestimmen können.

- Zu zweit oder in Gruppen eine Präsentation vorbereiten, vielleicht sogar für einen Anlass.



⇒ Musikvorschlag: z.B. EUROPE: The final countdown.

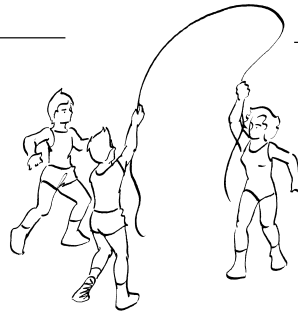
Ⓢ Zu Musik eine Bewegungsfolge allein oder in Gruppen zusammenstellen und vorzeigen.

### 3.5 Double-Dutch – im Doppelseil springen

Die Double-Dutch-Technik setzt sowohl regelmässiges Seilschwingen wie rhythmisches Springen voraus. Die Jugendlichen lernen zuerst das Einspringen und nachher das Springen von Grundformen, sie können diese beliebig variieren und Kunststücke einbauen.

**Einspringen über das Seil:** Richtiges Schwingen aus dem Ellbogen ist Voraussetzung für ein gut funktionierendes Double-Dutch. Sobald das Seil hochgekreist ist, sofort starten, über das Seil einspringen und im Seilrhythmus springen. Das Tempo übernehmen und beibehalten.

- Rundlauf: Die S stehen in einer Kolonne an der Seite der Schwingenden und versuchen, ohne Unterbruch hintereinander ins Seil einzuspringen, 2-mal zu springen und wieder auszuspringen.

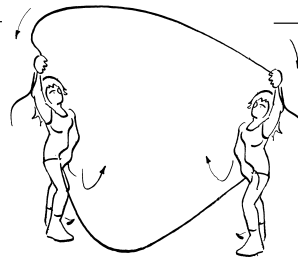


➔ Material: Schwungseile aus Nylon (Bergseile), 10–12 mm dick, ca 5 m lang. Springseile, Nylon- oder Hanfseile, 8–10 mm dick, 3–3,50 m lang. Ungünstig sind zusammengeknüpfte oder mit Holzgriffen versehene Seile.

⚠ Voraussetzung: von beiden Seiten einspringen können.

**Schwingen des Doppelseils:** Zu zweit mit zwei Schwungseilen regelmässig in entgegengesetzter Richtung kreisen (auch mit Springseilen möglich). Beide Arme kreisen einwärts.

- Sich gegenseitig stimmlich unterstützen (z.B. «hop – hop») und verschiedene Tempi erproben.
- Mit rhythmischer Unterstützung schwingen (Trommel, Schlagzeug, Musik).

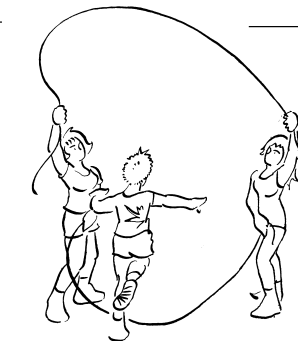


⚠ Tempo beibehalten.

➔ Hinweis Musikwahl: Siehe unten bei Double-Dutch-Akrobatik.

**Springen im Doppelseil:** Die S versuchen, ins Doppelseil einzuspringen. Beim Einspringen ist auf das nähere Seil zu achten. Unmittelbar nachdem das nähere Seil den Einspringenden passiert hat, läuft dieser in den Schwingbereich und überspringt zuerst das entferntere Seil. Beim Springen muss sofort und regelmässig das Tempo gehalten werden. Beim Auspringen wird bei einer ungeraden Anzahl Sprünge auf die Gegenseite, möglichst ohne zu zögern und schräg zur Seite, weggelaufen.

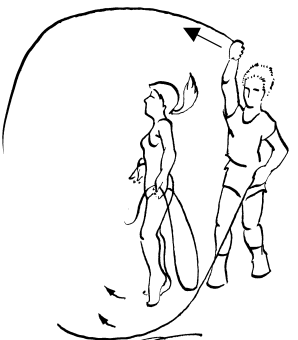
- Zu zweit versuchen, im Doppelseil zu springen.
- Die S klatschen den Springrhythmus.



➔ Visuelle Orientierungshilfe: Zwei verschiedenfarbige Seile verwenden. Timing des Einspringens durch stimmliche Unterstützung erleichtern. Aufrechte Haltung beim Springen.

**Double-Dutch-Akrobatik:** Sobald die Grundform beherrscht wird, können die Lernenden eigene Kunststücke oder Fertigkeiten erproben:

- So viele S wie möglich versuchen gleichzeitig im Doppelseil zu springen.
- Die S versuchen mit einem eigenen Springseil im Doppelseil springen?
- Im Seil Doppeldurchzüge, Kreuzschwünge, Drehungen... erproben.
- Die S versuchen, während des Springens mit Bällen zu prellen, sich Bälle zuzupassen.
- Kann jemand sogar durch das Doppelseil eine Sprungrolle oder ein Rad ausführen?
- Welche Gruppe kann im Rhythmus einer gegebenen Musik schwingen und springen?
- In Gruppen eine Double-Dutch-Vorführung vorbereiten und vorzeigen.



➔ Hinweise zum Double-Dutch mit Musik: Wahl einer deutlich rhythmisierenden Musik im Tempo 116–120 Schläge pro Minute. Die aufsteigende Bewegung des Schwingens muss auf den Moment des Musikakzentes erfolgen.

Ⓜ In Gruppen stellen die S eine Double-Dutch-Vorführung zu Musik zusammen und zeigen sie der Klasse vor (anspruchsvoll!).

## 4 Darstellen

### 4.1 Bewegungstheater – ein Spiel mit Bewegung

Das Bewegungstheater erfüllt pädagogische wie auch künstlerische Ansprüche. Es fördert den Mut zur Präsentation, trägt zur Entwicklung des Selbstbewusstseins bei, fordert in künstlerischer Hinsicht heraus und lebt von der Kreativität der Spielenden. Das Bewegungstheater richtet sich an Zuschauende, es will etwas mitteilen. Es konzentriert sich auf die Bewegung als wichtigstes Mittel der Darstellung. Soziale Muster, Charaktere und Spielabläufe entstehen aus der Bewegung heraus. Eigene Ideen müssen entwickelt und gestaltet werden, damit das Publikum (meist Klasse) die Mitteilung versteht. Besonders für Jugendliche, die ihre Identität suchen, ist das Bewegungstheater ein geeignetes Mittel, im Spiel neue Rollen zu erproben und sich in verschiedenen Rollen zu erleben. Die Jugendlichen entdecken dadurch neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten.

*Bewegung:* Das Bewegungstheater holt sich aus der Pantomime Elemente wie Zeitlupe und Zeitraffer, aus der Clownerie und der Akrobatik entsprechende Körpertechniken. Tanz wird von seinem spielerischen Anteil her integriert. Folgende Fähigkeiten bilden günstige Voraussetzungen:

- Sich, andere Personen oder Dinge in Bewegung bringen können.
- Aus der Bewegung heraus etwas entwickeln und mit Bewegung spielen.
- Durch Bewegung etwas darstellen, kommunizieren und unterhalten.
- Verhaltensmerkmale übertrieben darstellen.
- Kennzeichen eines bestimmten Charakters herausarbeiten.
- Den Stil einer Person bewusst suchen und hervorheben.
- Eine Rolle mit seiner Person subjektiv ausfüllen.

*Musik:* Musik im weitesten Sinne umfasst hier die gesamte Palette von komponierter Musik wie auch Geräusche, Klänge, Töne und körpereigene Begleitung. Spielende können mit ihrer Stimme, mit Lauten, Silben, Tönen und Klanggesten ihr Handeln selber begleiten und dadurch die Spielsequenzen verstärken. Auch rhythmisches Sprechen und Sprachspielereien sind geeignete Gestaltungsformen. Musik wird eingesetzt, um das Spiel zu charakterisieren und zu ergänzen.

*Objekte/Materialien:* Verschiedene Materialien geben unerschöpfliche Impulse, erleichtern den Zugang zum Bewegungsspiel und sind geeignet als Ausgangspunkt für Improvisationen. Sie können aus ihrer Alltagsfunktion heraus oder verfremdet gebraucht, personifiziert oder imitiert werden.

#### Didaktische Tips

- Ein Spielstück wird stets mit der ganzen Gruppe erarbeitet.
- Eine motivierende Aufgabenstellung hat Aufforderungscharakter.
- Gezielte Improvisationen und Bewegungsaufgaben helfen, geeignetes Bewegungsmaterial zu finden.
- Die Jugendlichen sollen ermuntert werden, eigene Vorschläge einzubringen und eigenes Material mitzubringen.

➔ Darstellen:  
Vgl. Bro 2/1 S. 6



➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

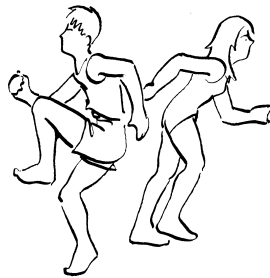
## 4.2 Fusstheater

Fusstheater – ein Theater nur mit den Füßen (Körper hinter einem an Reckstangen o.Ä. befestigter Vorhang) – animiert auch nicht ans Theaterspielen gewöhnte Jugendliche zum Darstellen, weil nur die Füße sichtbar sind. Dabei entdecken sie die Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten ihrer Füße.

**Auch Füße können sprechen lernen.**

**Gang- und Fussarten:** Alle bewegen sich barfuss durch den Raum. Die S erproben verschiedene Gangarten: Schlurfen, Hetzen, Rennen, Schlendern, Traben, Trippeln, Herumstreichen, Stolzieren, Promenieren, am Stock gehen, sich «cool» bewegen...

- Tempo variieren: schnell bis Zeitlupe.
- Verschiedene Arten der Bodenbeschaffenheit einbeziehen: Matten, Sand, Kiesweg, Rasen...
- Synchrone Gangarten ausprobieren.
- Die eigenen Füße, die Fussabdrücke der anderen betrachten: dicke, dünne, grosse, breite, schmale, krumme, gerade, mit geraden, krummen, beweglichen oder steifen Zehen.



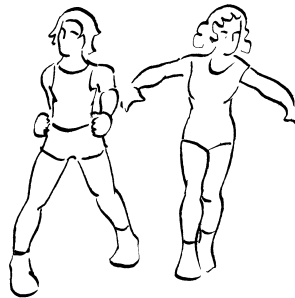
ⓘ Sofort mit allen einsteigen und als Lehrperson mitmachen. Die Ausführung ist unwichtig; entscheidend ist die Verschiedenartigkeit!

➔ Fussabdrücke: z.B. mit nassen Füßen auf Asphalt

➔ «Zeigt her eure Füße...»: Vgl. Bro 2/5, S. 11

**Bewusst laufen:** Wie können die Füße aufgesetzt und wie abgerollt werden? Die S erproben Möglichkeiten. Dann werden Bewegungsaufgaben gestellt:

- Von den Fersen her, von den Fussballen her, flach.
- Gegensatzerfahrungen: z.B. schnelles und langsames Abrollen, geräuschvoll und geräuschlos, auch mit stimmlicher Unterstützung
- Auf dem Laufsteg: Linien oder Langbänke bilden Laufstege. Die S versuchen, auf dem Laufsteg eine ulkige Gangart zu zeigen, wobei die Aufmerksamkeit v.a. auf die Fussbewegungen gerichtet wird.
- Modeschau für Socken oder Strümpfe inszenieren.
- Synchron: Zu zweit eine Fortbewegungsart suchen, die synchron ausgeführt werden kann.
- Gegensätze zeigen: z.B. A breitbeinig und B schmalfüssig; A Füße auswärts, B einwärts. Je eine Raumbreite gehen, dann Rollentausch und neue Bewegung. S-Ideen aufnehmen und weiter entwickeln.

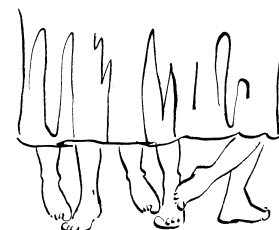


➔ Die S ermutigen, auch ungewohnte Formen zu wagen.

➔ Besser, schneller und länger laufen lernen: Vgl. Bro 4/5, S. 8

**Fusstheater:** Hinter einem gespannten Tuch, das bis auf Wadenhöhe hinunterhängt sowie rechts und links die Spielenden ganz verdeckt, probiert eine Gruppe verschiedene Darstellungsformen aus.

- Auftreten und in der Mitte die Zuschauer begrüßen.
- Sich ganz eng hintereinander fortbewegen.
- Synchron und kontrastierend gehen.
- Von 2 Seiten auftreten und eine Begrüssungsszene finden.
- Ganze Geschichten erzählen...
- Gestalten: Aus diesen einzelnen Formen sollen längere Szenen entstehen, die beliebig ausgebaut werden können. Musikinstrumente oder Musik kann die Stimmung unterstützen. Kleinmaterialien können als Requisiten dienen und ermöglichen Zusatzeffekte.
- Die Lernenden bereiten in Gruppen ein Fusstheater vor, welches der Klasse vorgeführt wird.



➔ Ein (Fuss-)Theater braucht Zuschauende. Aktives Gestalten und Zuschauen wirkt motivierend. Auch Beifall ist erlaubt! Evtl. Videoaufnahmen herstellen.

ⓘ Die S bereiten in Gruppen ein Fusstheater vor, das mindestens 2 Minuten dauert und zeigen es der Klasse vor.

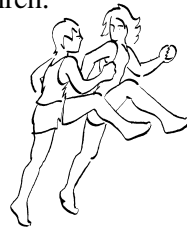
### 4.3 Ich stehe – ich gehe

Jeder Mensch hat seine individuellen Haltungen und Bewegungen. Die Jugendlichen sollen Merkmale ihrer Haltung und ihres Ganges kennen und wissen, wo ihre Haltung von der «idealen» Haltung abweicht. Bewusstes Wahrnehmen von Eigenheiten kann zu Veränderungen führen.

**Eine Haltung sagt vieles aus. Kennst du Merkmale deiner Haltung und deiner Bewegungen?**

**Ausbrechen:** Alle gehen nahe beieinander. Ein «Leader» führt die Gruppe ohne Worte an, gibt den Weg und die Bewegungsart vor. Die Gruppe reagiert auf kleinste Veränderungen. Die Leaderposition wird häufig gewechselt.

- Der Leader bricht aus der Gruppe aus. Diese verfolgt ihn in derselben Bewegungsart.



- ➔ Fantasivolle Fortbewegungsarten wählen!

**Skulpturen:** Die Hälfte der Klasse spielt «Skulptur», die andere «Bildhauer». Die Bildhauer eilen von einer Skulptur zur andern und verändern diese laufend (Kopf, Arm, Hand, Finger, Haltung, Position, Mundwinkel...).

- Die S modellieren so, dass zwischen einzelnen Skulpturen Beziehungen sichtbar werden (Zuneigung, Ablehnung, Barriere...).
- A kopiert Skulptur B; B geht weg und kopiert Skulptur C usw. Auf fließende Übergänge achten.



- ➔ Begleitmusik: ART OF NOISE: Roller 1; BOBBI MC FERRIN / YO-YO MA: Grace

- ➔ Kinästhetisches Wahrnehmen: Vgl. Bro 1/5, S. 9

**Ich stehe:** Die S stellen sich in einer bequemen Haltung hin (persönliche Haltung), nehmen wahr und prägen sich ihre persönliche Haltung ein: Wo habe ich mein Gewicht? Wie steht mein Becken? Wie ist mein Fussabdruck, wie mein Kopf? Wohin geht mein Blick?

- Alle nehmen gemeinsam eine «ideale» Haltung ein: Gelenke übereinander, Becken leicht nach vorne gekippt, langer Nacken.
- Wechsel zwischen «persönlicher» und «idealer» Haltung. Ein Gongschlag gibt den Wechsel an.
- A steht in «seiner» Haltung. B beobachtet und nennt auffällige Merkmale zur Haltung von A. Wechsel.



- ⚠ Sich Zeit lassen und auch gegenseitig beobachten.

- Ⓜ Die S kennen Merkmale ihrer persönlichen und der «idealen» Haltung.

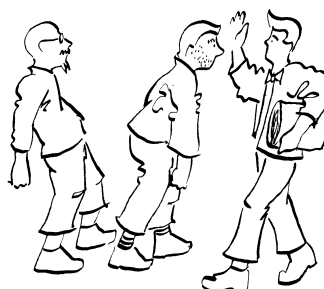
- ➔ Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten: Vgl. Bro 2/5, S.18

**Ich gehe:** Einige S gehen auf einer Bahn in der Halle mehrmals hin und her. Sie versuchen, einen der auffälligen Punkte ihrer persönlichen Haltung «wachsen» zu lassen. Sie übertreiben so weit wie möglich, bis eine skurrile Gangart entsteht. Die anderen schauen zu und nehmen Veränderungen wahr.



**Alltagsszenen:** Bilder, an der Wand aufgehängt, dienen als Anstoss: Die S bewegen sich wie die Menschen auf den einzelnen Bildern und versuchen, sich in diese einzufühlen.

- Begrüssungsszenen einbauen.
- Nach der Begegnung zu zweit, zu viert weitergehen.
- Als Anstoss kann eine von der Lehrperson oder von S geschilderte Strassenszene dienen.
- Die S geben Impulse zu anderen Alltagsszenen.
- Haltungs- und Bewegungsszenen einzeln oder in Gruppen darstellen und gegenseitig erraten.



- ➔ Die Musik unterstützt zu rhythmischem Fortbewegen. PAOLO CONTE: Via con me (SVSS Kasette Nr. 5)

## 4.4 Lebendige Einkaufssäcke

Gefüllte Einkaufssäcke inspirieren zu unterschiedlichen Bewegungsformen und dienen als Ausgangspunkt für verschiedenste Szenen aus dem Alltag: Strassenszenen, Einkaufsbummel, Hektik usw. Den Jugendlichen Raum für ihre Ideen geben. Die Lehrperson gibt Impulse, begleitet und berät.

Wie ein Alltagsgegenstand «lebendig» werden kann.

**Ratespiel:** 3er- oder 4er-Gruppen stehen weit auseinander. Je 1 S pro Gruppe läuft zur Mitte und zieht einen Zettel, auf dem ein Typ, Beruf... steht. Diese Rolle wird nun gespielt. Die andern versuchen herauszufinden, um wen oder was es sich handelt. Mögliche Typen, Berufe: Polizist, Stewardess, Lehrerin, Clochard, Sängerin, Clown, Langläufer, Taucher... aber auch: Tiere, Gegenstände... Sobald die Zuschauenden eine Vorstellung haben, integrieren sie sich in die Szene und spielen mit.

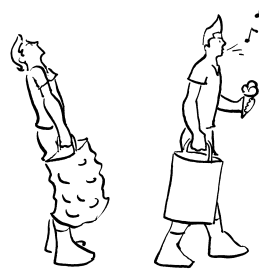
- Den gleichen Typus oder einen Gegenpol spielen.
- Eine Gruppe spielt der ganzen Klasse eine Szene vor; die Zuschauenden raten.



☉ Alltagsmüll als Bewegungsgegenstände verwenden: Vgl. «Pet-Festival», Bro 7/5, S. 10.

**In der Einkaufsstrasse:** Die S versetzen sich in einen selbst gewählten Typus und gehen mit einem Einkaufssack, diesem Typus entsprechend, durch die Einkaufsstrasse (verschiedene Tragformen ausprobieren).

- Alle S haben die gleiche Tragform, spielen jedoch unterschiedliche Typen.
- Alle S spielen den gleichen Typus mit unterschiedlichen Tragformen.
- Begegnungen zwischen verschiedenen Typen führen zu kleinen Szenen (z.B.: Clochard trifft auf Manager, Mannequin trifft auf Strassenarbeiter).
- Die S bringen Säcke, Taschen mit. Gemeinsam werden Ort, Zeit der Handlung festgelegt und gespielt.



☉ In der Halle mit Geräten eine Zone markieren, die die Einkaufsstrasse bilden (evtl. ein Platz, eine Kreuzung, ein Eingang in ein Einkaufszentrum...).

**Und plötzlich ist alles anders:** Die S bewegen sich auf der Einkaufsstrasse zur Musik als verschiedene Typen. Die Lehrperson stoppt die Musik und inszeniert einen Szenenwechsel durch Eingeben einer neuen Situation. Die S reagieren sofort darauf.

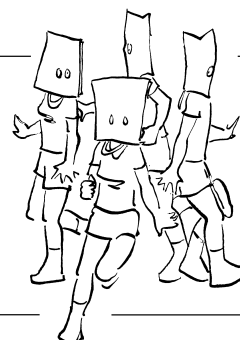
- Der Sack fällt auf den Boden: sofort wieder aufheben. Etwas ist zerbrochen, etwas fällt heraus. Je nach Typ unterschiedliche Reaktionen zeigen.
- Sack verloren: Wo ist mein Sack?
- Ich entdecke etwas besonderes in meinem Sack.
- Sack als Symbol für: heiße Kartoffel, schlüpfriger Fisch, Katze, Kissen, Stein...
- In Partner- oder Kleingruppenarbeit: 1 S gibt der Gruppe ein Stichwort.



☉ Musik: z.B. RENE AUBRY: Rencontres (CD «Dérives»)

**Spielszenen:** Unter einem vorgegebenen oder selbstgestellten Thema erarbeiten die Teilnehmenden in 4er-Gruppen eine Szene mit klarem Anfang, Höhepunkt und Ende. Mögliche Themen: Verstecken; schwerleicht; verlieren und gewinnen; begegnen; magisch angezogen werden; Sack als...; im Sack ist...

- Auch vor grösserem Publikum spielen.



☉ Darstellungskriterien beachten: Bewegungen stilisieren, typisieren, verdoppeln, verzögern, Zeitlupe, Zeitraffer, Überraschungen einbauen...

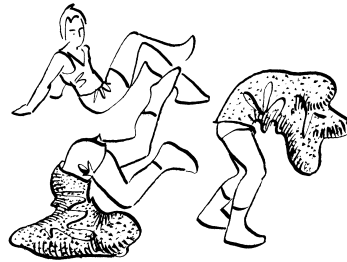


## 4.5 In Rollen schlüpfen

Stoffschläuche verhüllen, isolieren, schränken die Bewegungsfreiheit ein, beeinflussen die Wahrnehmung und fordern zum Bewegen heraus. Exemplarisch für Bewegungstheater mit Materialien, die den Körper verdecken, werden einige Möglichkeiten mit Stoffschläuchen vorgestellt.

**Wie fühle ich mich in einer Hülle? Wie kann ich mich darin bewegen und etwas darstellen?**

**Schläuche entdecken:** Stoffschläuche sind auf verschiedenen Hindernissen in der Halle verteilt. Die halbe Gruppe erkundet aus der Bewegung heraus diese Stoffröhren: Sie schlüpfen hinein mit den Armen, den Beinen, dem Kopf, dem ganzen Körper; sie liegen im Schlauch auf dem Hindernis usw. Die zweite Hälfte beobachtet. Rollentausch.

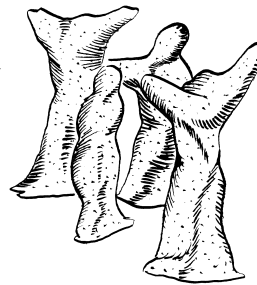


☞ **Material:** Tricotschläuche in verschiedenen Längen, nur schwarz oder verschiedene Farben. Die S stellen Tricotschläuche selber her.

- Drinnen-draussen: Die Hälfte der Klasse schlüpft vorsichtig in die Schläuche hinein, bewegt sich damit auf oder um die Hindernisse herum, geht in Posen... Die zweite Hälfte lässt sich beeindrucken, beobachtet, fantasiert. Rollentausch. Alles möglichst ohne Worte.

**In Rollen schlüpfen:** Die S bewegen sich nach Bildern und Vorstellungen:

- Würmer
- Säulengang – sich bewegende Säulen
- Klageweiber
- Gespenster
- Pinguine... und weitere S-Ideen



⚠ **Zuschauerrolle** ist ganz wichtig, da man sich selber nicht sieht! Reflexion: Wie fühlte ich mich in diesen Schläuchen?

**Eingeschränkt bewegen:** Wie kann man sich im Schlauch bewegen, wenn man ganz verdeckt ist und am Boden fest verwurzelt ist?

- Sich im Raum bewegen, ohne die Füße aufzudecken.
- Sich nur mit den Armen, nur mit dem Kopf... bewegen.
- Sich einmal ganz eng und ganz breit machen.
- Szenen spielen: In kleinen Gruppen spielen die S spontan kurze Szenen wie Schlangenbeschwörer, Albtraum, Gespensterstunde usw. Verschiedene Möglichkeiten erproben.

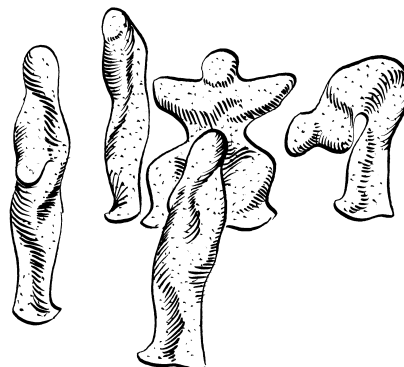


☞ Musik von BO HANSON kann verschiedene Stimmungen unterstützen. Vor Zuschauenden spielen.

☞ Wer nicht selber aktiv mitmachen kann, filmt mit einer Videokamera.

**Szenen erarbeiten:** Aus den eigenen Erfahrungen im Schlauch und den Erfahrungen als Zuschauende erarbeiten die Teilnehmenden in Kleingruppen eine Szene. Die S suchen selber Material, das sie zu Bewegungstheater szenen herausfordert. Die Szenen sollen folgenden Merkmale berücksichtigen:

- Klarer Anfang: Wo, in welcher Stellung, mit welcher Aussage?
- Verlauf mit Höhepunkt oder nicht zu erwartender Überraschung: Plötzliche Umkehr, Metamorphose...
- Bewusst gesetztes Ende: Spannung halten.



☞ **Musikbeispiele:** BO HANSON: Lord of the rings, Art of noise oder SVSS Kassetten Nr. 3.

⚠ Die S erarbeiten in Gruppen eine Szene eines Bewegungstheaters und zeigen sie der Klasse vor. Ein klarer Anfang, ein Höhepunkt und ein gelungenes, bewusst gesetztes Ende sind erkennbar.

## 5 Tanzen

### 5.1 Tanzen erleben – Bewegung gestalten

Tanzen beginnt mit einfachen, rhythmischen Bewegungen, die auf Musikbogen beliebig wiederholt, kombiniert und gestaltet werden können.

Viele Jugendliche sind motiviert, sich zur Musik rhythmisch zu bewegen. Um ihnen Tanzerlebnisse zu ermöglichen, müssen wir sie «abholen», wo sie sind, ihnen Zeit lassen, einzelne Bewegungen gut zu lernen und damit Sicherheit und Ausdrucksfähigkeit zu gewinnen.

#### Welche Inhalte und Ziele eignen sich?

Bewegungsformen, die Jugendliche ansprechen, kombiniert mit einer Musik, die ihnen gefällt, eignen sich für einen Einstieg mit einer Klasse. Dabei sollen differenzierte Ziele formuliert werden. Innerhalb der gleichen Tanzrichtung sind einfache und schwierige Schrittkombinationen möglich. Jugendliche sollen verschiedene Tanzrichtungen kennenlernen, Tänze üben, weiterentwickeln und ohne Hemmungen einander vorzeigen.

#### Tanzen aber wie?

- Die Musikwahl ist wichtig! (Motivation / Aufforderungscharakter). Die Musik muss bezüglich Tempo und Charakter die Bewegungen unterstützen. Die Jugendlichen in die Musikwahl einbeziehen.
- Material (z.B. Hut, Stab ...) kann inspirieren und Sicherheit geben.
- Selbst- und mitbestimmtes Handeln fördern. Jugendliche bringen ihre eigenen Bewegungsformen ein. Diese zeigen sie einander vor, kombinieren sie und entwickeln sie weiter.
- Wenn Grundlagen fehlen und Hemmungen da sind, kann die Lehrperson mit fremdbestimmtem Handeln Sicherheit geben.
- Zeit zum Üben geben. Das Tanzen eignet sich gut, in Gruppen Bewegungen zu entwickeln, zu gestalten und einander zu zeigen (Videoaufnahme).

*Bewegung gestalten:* Unter *Bewegung gestalten* verstehen wir, tanzend Bewegungen oder Bewegungsabläufe in bewusste Form und in bewussten Verlauf zu bringen. Eine Bewegungssequenz wird als zusammenhängendes Ganzes getanzt, enthält einen Spannungsbogen, einen Anfang und ein Ende. Bewegungen sollten so lange geübt werden, bis sie durch die Tanzenden lebendig und somit persönlich gestaltet werden. Die Innensicht (z.B. Gefühle) sind ebenso wichtig wie die Aussensicht .

*Stilvoll tanzen:* Bei jeder Tanzrichtung gibt es Wesensmerkmale, welche diesen Tanz prägen. Ziel ist es, den Bewegungscharakter der Tanzarten aufzunehmen und diesen jeweils zur Geltung zu bringen. Jugendliche sollen die einem Tanz zugehörige Bewegungssprache kennen und ausführen lernen, sowie Gestaltungsregeln bei überlieferten Formen respektieren oder eine bewusste Neugestaltung vornehmen.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7



➔ Differenzierte Ziele setzen: Vgl. z.B. Rock'n.Roll, Bro 2/5, S. 33 oder Gesellschaftstänze: Vgl. Bro 2/5, S. 32

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

## 5.2 Gesellschaftstanz

### Charakter

Eine für diese Stufe geeignete Tanzrichtung ist der Paartanz mit festen Regeln. Er steht stellvertretend für andere Tanzrichtungen wie Volkstanz oder Jazztanz. Der Gesellschaftstanz ist eine Tanzform, die eine paarweise Begegnung der Geschlechter auch mit gegenseitiger Berührung ermöglicht. Die Rollenverteilung ist eindeutig geregelt. Es handelt sich um Formen, die ursprünglich aus dem Volkstanz übernommen und dann abgewandelt worden sind. Er ist im 15. Jahrhundert als «Tanz der Gesellschaft» entstanden. Im 20. Jahrhundert wurde er durch aussereuropäische Tänze erweitert und salonhaft verfeinert. Folgende Tänze wurden 1963 ins Welttanzprogramm aufgenommen: langsamer Walzer, Wienerwalzer, Slowfox, Quickstep, Tango (Standard), Rumba, Cha Cha Cha, Samba, Paso doble, Jive (Latin), Rock'n' Roll.

➔ Freier Tanz:  
Vgl. Bro 2/6, S. 18

### Bewegungskonzept

Variationen und Kombinationen, aufgebaut auf definierten Grundbewegungen, ermöglichen das Tanzen auf verschiedenen Könnensstufen. Die Schrittfolgen sind an den Rhythmus und die Stimmung in der Musik gebunden. Die Körperhaltung ist vorgegeben und charakterisiert die wesentliche Grundstimmung des jeweiligen Tanzes. Durch vorgegebene Körperbewegungen wird der Erlebensgehalt des Tanzes verstärkt. Die für jeden Tanz typische Ausdrucksform ist durch äussere Regeln gegeben.

### Gesellschaftstänze unterrichten

Die Jugendlichen sollen mit Freude tanzen. Sie bestimmen mit, wie weit sie in technische Details gehen wollen. Die folgenden Hinweise sollen anregen, wie der Gesellschaftstanz unterrichtet werden kann.

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/5, S.12;  
Tanzen unterrichten:  
Vgl. Bro 2/1, S. 13 ff.

#### *Sich rhythmisch-dynamisch bewegen*

- Den Rhythmus eines Tanzes aus der Musik heraushören und durch Klatschen, Stampfen, Patschen, Schnipsen wiedergeben.
- Zu einem vorgegebenen Rhythmus selber (allein oder in Gruppen) Bewegungs- und Tanzformen suchen.
- Eine vereinfachte Grundbewegung vorgeben, sie beliebig im Raum ausführen und im Raum variieren (auf dem Kreis, aufeinander zu...)
- Im Kanon: Gr. A tanzt; Gr. B setzt nach der letzten Bewegung von A ein.

#### *Sich erlebensbezogen in einem Gesellschaftstanz ausdrücken*

- Jeder Gesellschaftstanz hat seine Entstehungsgeschichte und seine typische Aussage. Die S sollen etwas vom «Hintergrund» des Tanzes wissen.
- Die Stimmung des Tanzes aufnehmen und diese tanzend ausdrücken.
- Den für diesen Tanz typischen Partnerbezug annehmen und das Führen und Geführtwerden im Rollenwechsel spielen.

#### *Mit dem Bewegungskonzept eines Gesellschaftstanzes gestalten*

- Eine Grundbewegung zum Rhythmus eines Gesellschaftstanzes zeigen und darauf achten, dass das Spezifische dieser Bewegung und dieses Ausdrucks übernommen wird. Dazu braucht es viel Übung.

Ⓣ Pro Schuljahr sich mindestens einer Tanzrichtung vertieft widmen.

## 5.3 Rock'n'Roll

Der nie aus der Mode kommende Rock'n'Roll kann gut über einfache Hüpf-  
formen eingeführt werden. Es ist unwichtig, wie schwierig die gewählte  
Hüpfform ist. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen und das Grup-  
penerlebnis. Drei Schwierigkeitsstufen führen zur Endform.

**Kickhüpfen:** In Kreisauflistung verschiedene Kick-  
formen erproben, z.B.: Kick re, schliessen, Kick li,  
schliessen. Abwechselnd re und li schräg kicken. Kick  
hoch, Kick tief, Kick nach vorne und nach hinten.

- Die S üben die erlernten Kickformen in Gruppen  
und suchen neue Formen, die sie vorzeigen.



⇒ Der Kick sollte locker aus dem  
Knie ausgeführt werden, damit er  
schnell ausgeführt werden kann.

⇒ Musik: Gesellschaftstanz in  
der Schule. SVSS-Kassette Nr. 6

**Rock'n'Roll-Hüpfen:** Im Schwarm: Die Lehrperson  
zeigt Form 1 vor; die S ahmen nach.

- In verschiedenen Aufstellungen Form 1 üben.
- Spiegelbild-Hüpfen: A und B stehen sich frontal ge-  
genüber, hüpfen zuerst die Form 1 und suchen für  
das beidbeinige Hüpfen neue Formen.
- Kicks auch in der Richtung verändern.



⇒ Form 1 (einfachste 6er-Form):  
Beidbeiniges Hüpfen (1,2),  
Kick, Platz re (3,4),  
Kick, Platz li (5,6).

! «Platz» heisst: Das kickende  
Bein beim Standbein platzieren

**Rock'n'Roll-Hüpfform 2:** Die S stehen sich paarwei-  
se gegenüber und tanzen die Form 2 ihres Geschlechts.

- Auch in anderen Formationen: 2 Paare, 4 Paare
- Auch die Form des anderen Geschlechts tanzen.
- Die S tanzen mit beliebiger Handfassung die Form 2  
und erfinden Figuren.



⇒ Form 2:  
Dame: Rück re, Platz li (1,2),  
Kick, Platz re (3,4), Kick,  
Platz li (5,6),  
Herr: dito li.

**Platzwechsel:** Die S stehen sich paarweise in der re-li-  
Handfassung gegenüber. Die ersten 2 Schläge an Ort  
(Form 1 oder 2) ausführen. Mit den nächsten 2 Kick-  
hüpfen den Platz wechseln, z.B.: Partnerin wird unter  
dem Arm des Partners «durchgezogen».



⇒ Mögliche Handfassungen:  
re-li (bekannteste Haltung = A  
[Herr] li, B [Dame] re) oder  
re-re gefasst halten.

**Schnecke:** A und B stehen sich in lockerer Handfas-  
sung frontal gegenüber. Auf 3,4 und 5,6 (Kicks) zieht  
A die linke Hand vor B vorbei und rollt B ein. B lehnt  
an den re Arm von A. 1-mal Grundschrift eingerollt,  
dann auf die Kicks wieder ausrollen.



⇒ Damenschritt re beginnend,  
Herrenschrift li beginnend

**Originalhüpfen:** «Kick Ball Change» als 1,2 wird re  
und li geübt. Bei den Kicks auf 3,4 und 5,6 wird mit  
der Betonung auf das Heranziehen des Knies die  
Schnelligkeit verbessert. Das Musiktempo steigern.

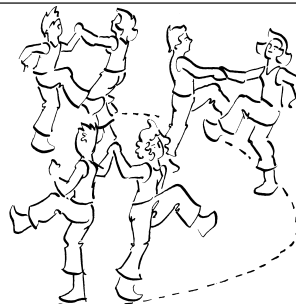
- Die S versuchen, verschiedene Formen mit dem Ori-  
ginalschrift zu tanzen.



⇒ Form 3:  
«Kick Ball Change»: 1: Kick re  
und Balle des re Fusses neben li  
Fuss; 2: li Fuss neben re Fuss ab-  
setzen.  
3,4 und 5,6 wie Form 1 und 2

**Kreisrock:** Die Paare stehen sich im Frontkreis gegen-  
über. Grundschrift (Form 1,2 oder 3). Platzwechsel  
(verschiedene Möglichkeiten). Grundschrift – Platz-  
wechsel zurück – Schnecke – Einrollen – Grundschrift  
– Schnecke – Ausrollen – Grundschrift – Partnerwech-  
sel (Innenkreis wechselt nach li, Aussenkreis bleibt)

- Immer wieder S-Ideen einbeziehen!
- Gruppenweise eine Rock'n'Roll-Vorführung kreieren  
(Vorzeigen oder Aufführen mit Video-Aufnahme).



⇒ Gemeinsam entscheiden, ob  
Form 1,2 oder 3 getanzt wird.

! Während eines ganzen Musik-  
stückes den «Kreisrock» mit Part-  
nerwechsel ohne Fehler tanzen.

## 5.4 Wiener Walzer

Hauptmerkmale des Walzers sind die runden, weichen Drehungen, die ein beschwingtes Gefühl verleihen. Der Ursprung des Walzers liegt im Paartanz «Hoppaladei» des 12. Jh., woraus sich im 16. Jh. der Ländler entwickelte. Gegen Ende des 18. Jh. entstand daraus der Walzer.

**Wir bewegen uns im Dreivierteltakt.**

**Schaukeln zu Walzermusik:** Die S stehen sich paarweise in Vorschrittstellung (re Fuss vorne) gegenüber, die Arme auf den Schultern des Partners. Zu Walzermusik verlagern sie das Gewicht bei «1» von einem Bein auf das andere (Dame: vom re auf li Bein; Herr: umgekehrt); bei «2–3» schwingt der Körper auf dem Standbein (Dame: li; Herr: re) aus und der Schwerpunkt wird leicht angehoben. Dasselbe in entgegengesetzter Richtung fortsetzen (Dame: von li nach re; Herr: umgekehrt): gemeinsames Hin- und Herschaukeln.



- Auf «2–3» das Spielbein zum Standbein schwingen. Dabei die richtige Betonung beibehalten und die Einleitung des Schwunges spüren.
- Auf «2–3» zusätzlich zwei kleine Schritte an Ort ausführen und das schnelle Tempo erleben.

⇒ Sich zu irgendeiner Walzermusik rhythmisch-dynamisch bewegen und das Bewegungskonzept des Wiener Walzers erfahren.

⇒ Musik: Gesellschaftstanz in der Schule. SVSS-Kassette Nr. 6

**Drehen zu Walzermusik:** Gleiche Ausgangsstellung wie beim Schaukeln, Arme in Tanzhaltung (vgl. Skizze). Jeweils auf «1» mit dem Oberkörper eine leichte Drehung nach rechts einleiten.



- Wie viele Walzerschritte sind nötig, bis ein Paar eine ganze Drehung ausgeführt hat?
- Sich gegenseitig mehr Schwung geben, indem der Partner beim Rückwärtsschritt den li Fuss mit dem Rücken drehend zurückzieht. Tanzhaltung!
- Welches Paar schafft eine ganze Umdrehung auf 4 oder sogar 2 Walzerschritte (2 = Originalversion)?

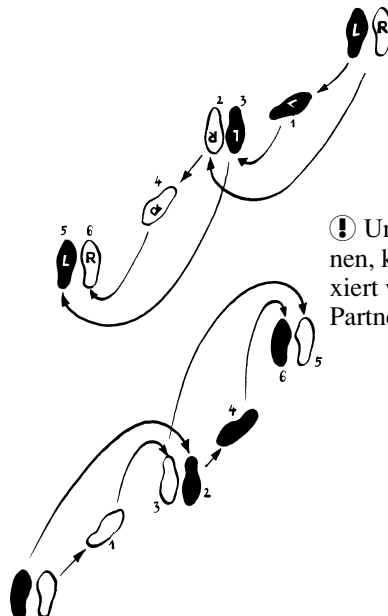
⇒ Drehen und Schaukeln im Wechsel

**Walzer tanzen:** Wer rückwärts dreht, bildet das Zentrum und macht kleinere Schritte. Die vorwärts drehende Person tanzt um sie herum. Darum ist vor allem der 2. Schritt seitwärts grösser auszuführen.

- Mit der Betonung des ersten Schrittes zu zweit in Tanzhaltung aus dem Schaukeln und Drehen nun allmählich Walzer tanzen. A (Dame) beginnt li rückwärts, B (Herr) re vorwärts.
- Abwechselnd 4 Walzerschritte tanzen und 4-mal schaukeln.
- Auf einer Kreisbahn Walzer tanzen.
- Das Drehen linksherum lernen. Wer erfindet eine rhythmisch passende Form (z.B.: A re rw, B li vw)?

*Offizielle Tanzhaltung:*

- Die Dame legt die re Hand in die li Hand des Partners. Die gefasste Hand befindet sich ca. auf Schulterhöhe.
- Die li Hand der Dame ruht auf der re Schulter des Mannes.
- Der Mann hält die Dame mit der re Hand um die Taille.



! Um dem Schwindel zu begegnen, kann mit den Augen etwas fixiert werden, z.B. die Nase des Partners.

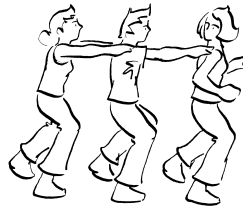
## 5.5 Samba

Samba ist ein Tanz der Freude, ist bewegungsintensiv und eignet sich als Paar- oder Gruppentanz. Samba lebt vom Rhythmus (2/4-Takt mit Betonung auf dem 2. Schlag) und typischen Bewegungen wie «Bouncen». Das Ursprungsland ist Brasilien («Carneval do Brasil»).

**Spürst du den Samba-rhythmus? Lass dich von der Musik inspirieren.**

**Schlagentanz:** Die S stehen hintereinander, legen die Hände auf die Schultern des Vorderen. Wer an der Spitze steht, macht eine Bewegung vor und schliesst nachher wieder hinten an.

- Die Lehrperson an der Spitze zeigt klar das «Bouncen» vor (= federndes Beugen und Strecken von Knie- und Fussgelenken; 2-mal je Seite) und führt die Gruppe an.
- Gleiches Federn in der Vorwärtsbewegung.
- Die Lehrperson und die Teilnehmenden erproben verschiedene Möglichkeiten des Federns.



➔ Sofort zu Samba-Musik (z.B. MATT BIANCO, div. Stücke oder SVSS-Kassette, Nr. 6) tanzend beginnen; von der Musik leiten lassen.

**Bouncen:** Die Lehrperson zeigt den charakteristischen Sambaschritt genau vor: Abstossen aus den Fussgelenken und Absenken in den Kniegelenken; der Oberkörper bleibt dabei ruhig. Die S bewegen sich auf diese Weise frei im Raum, begegnen einander und «bouncen» zu zweit. Dabei versuchen sie, sich gegenseitig im Rhythmus zu unterstützen.



➔ Bewegungskonzept des Sambas spielerisch erarbeiten.

**Sambawalk:** Die S stehen verteilt im Raum und federn seitwärts von einem Fuss auf den andern.

- Bei jedem Schritt soll ein «Ball-change» ausgeführt werden (= kurzes Antippen und Belasten des nach hinten geführten Fusses, Gewicht schnell wieder auf das vordere Bein nehmen).
- Mit federnden Schritten durch den Raum bewegen und evtl. den «Whisk» einbauen (= Seitschritt – Ball-change).



**Samba-Improvisationen:** In Zweiergruppen Führen und Geführtwerden ohne Körperkontakt im Samba-rhythmus.

- Zuerst an Ort, dann frei im Raum.
- Als Gruppe spiegelbildlich tanzen.



➔ Paarbezug wird allmählich bewusst.

**Samba-Figurenfolgen:** Die S tanzen paarweise eine 6-teilige Folge von Sambafiguren in Tanzhaltung wie beim Walzer.

- 1 8-mal Whisk an Ort
  - 2 8-mal Sambaschritt vorwärts
  - 3 8-mal Whisk an Ort
  - 4 8-mal Sambaschritt vorwärts im Kreis (Dame dreht nach rechts, Herr um Dame herum)
  - 5 8-mal Whisk an Ort
  - 6 8-mal Sambaschritt zu neuen Partnern
- Die Reihenfolge beliebig verändern oder mit eigenen Formen und Bewegungen ergänzen.
  - In Gruppenformationen eine Samba-sequenz für eine Vorführung vorbereiten.



➔ Tanzhaltung: Vgl. Walzer, Bro 2/5, S. 34

➔ Mit einer Gestaltungsidee einen Tanz gestalten. Die Lebendigkeit des Sambas durch Bewegung ausdrücken.

Ⓣ Die S zeigen diese 6-teilige Folge von Sambaschritten und -figuren oder eigene Kombinationen vor. Sie tanzen in Paaren oder als Gruppe.

## 5.6 Kiosk – ein Beispiel für Reggae

Das Reggae-Tanzerlebnis, z.B. mit dem Musikstück «Kiosk» (Gruppe Rumpelstilz), steht im Vordergrund. Die Musik enthält sowohl Reggae-Elemente (Betonung auf 2 und 4) wie auch folkloristische, «helvetische» Elemente. Die Jugendlichen suchen selber geeignete Musik.

**Reggae: Bewegen aus dem Becken; Swingen mit dem Becken – «cool» tanzen!**

**Physioball-Reggae:** Die S sitzen auf einem Physioball und versuchen, den Reggae-Rhythmus auf den Ball zu übertragen. Sie federn auf dem Ball, spielen mit dem Becken, verschieben es nach re und li, kippen es nach vorn und hinten, kreisen mit dem Becken usw. Das Becken spüren; Becken sinken lassen. Die Füße bleiben auf dem Boden, der Oberkörper ist aufrecht.

- Sich allmählich vom Federn mit dem Physioball lösen und die gleichen federnden Beckenbewegungen stehend ausführen.
- Sich mit kleinen Schritten und einem tanzenden Becken durch den Raum bewegen.
- Gleiches mit Beckenkreisen.



⊙ Musik: z.B. DEB WISE: 20th Century oder BOB MARLEY

⊙ Das Bild vom sitzenden Becken beibehalten; ab und zu wieder auf den Physioball wechseln.

**Kiosk-Elemente:** Die S probieren Tanzbewegungen aus (Vorzeigen-Nachahmen). Dann lernen sie im Kreis die einzelnen Elemente des Kiosk-Tanzes. Die Lehrperson zeigt zur laufenden Musik vor und die Lernenden übernehmen direkt.

Teil 1:

- A** Beckenschaukeln nach re und li, Beckenkreisen nach re und nach li.
- B** Dito, doch mit Nachstellschritten sw.
- C** Vw-Gehen mit Hüftkreisen jeweils re und li, auch mit einkreisender Armbewegung
- D** Schnelles Rw-Gehen mit asymmetrischem Rw-Kreisen der Schultern
- E** Mit Sambaschritten ganze Drehung
- F** Reggae-Hüpfer (= tiefes Hüpfen in gebeugter Stellung) zur Kreismitte. «Erdbezogen», Oberkörper mit Twistbewegungen, Arme gebeugt getragen.
- G** Breitbeinig drehen aus der Kreismitte heraus u.a.

Teil 2:

Polka tanzen: Zuerst allein, dann zu zweit mit eingehängten Armen Folgendes tanzen: Nachstellschritt – Hüpfen re, Nachstellschritt – Hüpfen li; frei im Raum.



⊙ Vor dem Tanzen mit allen die Musik hören, um die Stimmung zu erfassen und die beiden Musikstile herauszuhören. Musik: RUMPELSTILZ: Kiosk (auf CD «Muesch nid pressiere», Zytglogge-Verlag 1993)

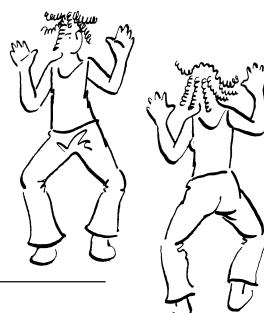
«Kiosk» tanzen: Mit den oben erarbeiteten «Kiosk-Elementen» und den Polkaschritten den ganzen Tanz entsprechend den Musiksequenzen tanzen. Allmählich die zwei verschiedenen Stimmungen verdeutlichen:

1. Teil: Reggae = cool, herausfordernd
2. Teil: Polka = lustig, unbeschwert



⊙ Stimmungen herausarbeiten! Die Musik gibt von ihrem Aufbau her klare Ausführungshinweise.

**Reggae-Sowhtime:** In 5er-Gruppen eine Aufstellungsform zum Kiosktanz wählen. Entsprechende Raumverschiebungen und Blickrichtungen mit einbeziehen. Die Teilnehmenden bauen eigene Bewegungsformen ein. Sich gegenseitig vorzeigen.



Ⓣ Eine Tanzidee gestalten, gegenseitig beobachten, beurteilen und vor Publikum tanzen.

## 5.7 Breakdance

Break-Dance gehört zusammen mit Graffiti und Rap-Musik zur Hip-Hop Kultur, zu der sich viele Jugendliche hingezogen fühlen. Der Tanz mit seinen illusionistischen, akrobatischen Bewegungen spricht beide Geschlechter an und bildet deshalb einen möglichen Zugang zum Tanzen.

**Gelingt dir illusionäres Gehen? Es braucht viel Übung!**

**Break-Einstieg:** Die S suchen zum Rhythmus und Musikstil passende Bewegungen. Zwei oder mehr hängen ihre Formen zusammen.

- Die Lehrperson oder S machen «Isolationsformen» vor (Isoliertes Bewegen des Kopfes, der Schultern, des Brustkorbes, des Beckens, der Beine und Arme). Alle führen sie rhythmisch aus.
- Roboter: Sich mechanisch und steif bewegen. Zur Vorbereitung dient die Schaufensterfigur: A formt B; möglichst alle Gelenke mit einbeziehen. Die geformten «Figuren» beginnen sich zu bewegen: jeweils nur in einem Gelenk, doch nacheinander in fortlaufender Reihenfolge. Die S versuchen, sich wie Roboter fortzubewegen?

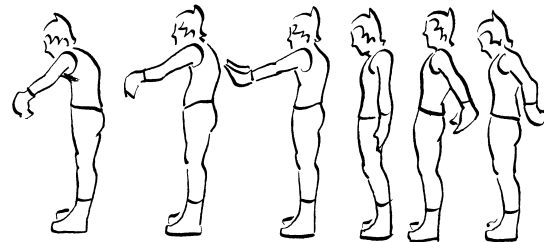


➔ Musikbeispiele: New York, Message u.a.m. Das persönliche Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten spielerisch erweitern.

➔ Kinästhetisches Wahrnehmen: Vgl. Bro 1/5, S. 9

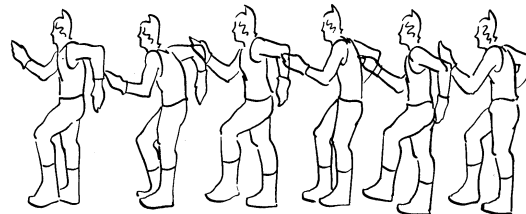
**Wellen:** Die S erproben in der Rückenlage eine Welle fußwärts: nacheinander Heben und Senken von Kopf, Schultern, Brustkorb, Bauch, Becken, Knie und Füßen. Sich so wellenförmig fortbewegen.

- Welle im Stand: Gleich wie am Boden, doch mit dem letzten Impuls in den Füßen geht es einen Schritt vorwärts. Die Welle kann auch in den Füßen beginnen und körperaufwärts gehen.
- Armwelle: Die Welle pflanzt sich von Gelenk zu Gelenk fort.
- Kreiswelle: Die S stehen im Kreis und halten ihre Handflächen gegeneinander. Die Lehrperson gibt den Impuls und die Welle pflanzt sich im Kreis fort.
- Auch 2 oder 3 Wellen können sich durch den Kreis bewegen, nacheinander einsetzend.



⚠ Langsam Üben, ohne Musik beginnen. Wellen verlangen eine gute Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit.

**Illusionäres Gehen:** Alle gehen zügig durch den Raum, allmählich nur noch an Ort. Während des langsamen Abrollens vom Ballen her gleitet der freie Fuß flach über den Boden in eine neue Richtung (Glide, Moonwalk). Der Oberkörper bleibt ruhig. Die S beobachten sich gegenseitig und geben sich Rückmeldungen. Wirkt es als «illusionäres Gehen»?



➔ Diese Geh-Technik stammt aus der Pantomime.

**Toc:** «Einrasten» einer Bewegung, ein Spiel mit Spannen und Entspannen. Der Bewegungsablauf lässt sich beschreiben mit Schaufensterpuppen, die mit unterbrochenen Bewegungen auf sich aufmerksam machen. Beispiel: Der Arm ist gespannt. Vor der Bewegung lässt die Spannung im Arm leicht nach. Dieser geht kurz in die Gegenrichtung, um nachher deutlich eine gerade Bewegung auszuführen. Sie endet mit Einrasten in einer neuen Position und mit Spannung im Arm.

- Die S erproben und kombinieren Toc-Bewegungen mit verschiedenen Körperpartien und spielen damit.



⚠ Die S verbinden beliebig Roboter-, Wellen-, Toc-Bewegungen und eigene Bewegungen mit illusionärem Gehen und stellen eine «Show» zusammen.



## 5.8 Streetdance

Street Dance ist ein Tanz der Strasse, ein Tanz der Jugendlichen. Dieser Tanz der Hip-Hop-Kultur besteht aus Break, Jazz, Afro, Akro mit viel Freiräumen. In den pädagogischen Rahmen integriert heisst das, den Jugendlichen Gelegenheit zu geben, *ihre* Formen und Kunststücke einzubringen.

**Streetdance ist ein koordinativ und konditionell anspruchsvoller Tanz.**

**Rhythmisch Fortbewegen:** Die S lassen sich von der Musik inspirieren und suchen zur Musik passende Fortbewegungsformen, die sie sich gegenseitig vorzeigen und miteinander erproben. Zu den eigenen und vorgeschlagenen Fortbewegungsformen suchen die S Armbewegungen.

- 1–4: Lockeres Wippen in den Knien. 5–8: Lässiges Gehen. Viele Wiederholungen durchführen.
- 1–4: Re Schritt sw., li kreuzt hinter re, re Schritt sw., li schliesst. 5–8 wie 1–4, links beginnend.
- Slide: 1/2: re grosser Schritt sw., li Fuss schleift zum Standbein. 3/4: Wie 1/2, aber li beginnend.
- Running-Man: + re Knie heben. 1: Re Fuss Richtung Boden und gleichzeitig gleitet der li Fuss nach hinten. +2: Wie 1, li beginnend. Fortlaufend ausführen.
- Running-Man-Variante: Beim Knieheben re (li) wird eine 1/4-Drehung re (li) ausgeführt.



➔ Musikbeispiel: Classic Hip Hop. Definitive Hip Hop Mastercuts volume 1/2.

➔ Die Jugendlichen sollen ermuntert werden, eigene Rhythmus- und Bewegungsspielereien einzubringen. Mut machen zu eigenen Lösungen – kreativ tanzen.

➔ Streetdance: Vgl. Bro 2/4, S. 33 und Bro 2/6, S. 19

**Spielereien:** «Hampel-Variationen»:

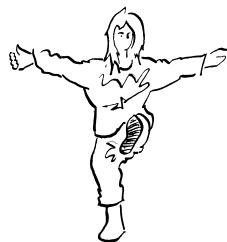
- 1 Sprung in halbtiefe Grätsche, Arme breit getragen.
  - 2 Beide Beine gleichzeitig zusammenziehen und Arme eng an Körper ziehen. Rhythmisch ausführen.
- Ein Spielbein gebeugt an Unterschenkel des Standbeines heranziehen.
  - Dito, nach 2 Ausführungen mehrmals je 1/4 oder 1/2 Drehung nach links oder rechts (Standbeinwechsel).
  - Grätschen, schliessen, grätschen (1 + 2), Beine kreuzen (3), drehen (4); dito 5–8.
  - Die S erfinden eigene (Hampel-)Spielereien.



➔ Ausdruck: cool, lässig, als Spielerei. Den S die Möglichkeit geben, schnelle Tempi zu erproben. Rhythmisch-dynamisch tanzen und erlebensbezogen ausdrücken.

**Shake-turn:** Die S versuchen diese kleine Zauberei:

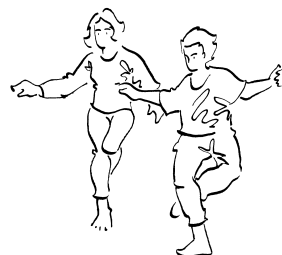
- 1 Sprung in Vorschrittstellung, z.B. rechts.
  - 2 1–2-mal shaken mit dem Becken.
  - 3 Hinteres Bein zum vorderen gekreuzt heranziehen.
  - 4 Über links auf der Stelle drehen und den rechten Fuss schnell neben den linken stellen.
- Im Kreis oder auf Linien verschiedene Tempi ausprobieren.
  - Mit «Running Man» (siehe oben) verbinden.



➔ Alle Bewegungen immer rechts und links ausführen.

**Quick:** Schnelle Schritte an Ort, im Wechsel mit Schritten im Raum, dann in Zählweise: 1 + 2 + Folgendes:

- 1 Re Fuss kreuzt vor li, +: li Stampfschritt an Ort.
  - 2 Re Fuss diagonal rw, +: li Stampfschritt an Ort.
- Alle Schritte beliebig miteinander verbinden.
  - Die S erfinden einen Akrobatikteil am Boden auf 8 Schläge (1–8).
  - Kleine Folge zum Vorzeigen zusammenstellen und individuelle Elemente einbauen.



➔ Wie der Name sagt: ein schneller Schritt, ein Fussspiel! Ausdruck: persönliche Virtuosität zeigen.

Ⓣ Eine Streetdance-Show von 1–2 Minuten Dauer in einer Gruppe erarbeiten und der Klasse oder an einem schulinternen Anlass vorführen.

## 5.9 Pausenplatzszenen als Streetdance

Die Jugendlichen auffordern und anleiten, den Pausenplatz bewusst wahrzunehmen. Die erlebten, beobachteten oder erfundenen Pausenszenen inspirieren die Jugendlichen zur Kreation eines Streetdance. Auch andere Szenen aus dem Alltag der Jugendlichen können zu einer Tanzkreation inspirieren.

Entwickelt aus gespielten Pausenplatzszenen einen Tanz!

**Führen-Geführt werden:** Die Hälfte der Klasse steht mit geschlossenen Augen und dem vorgestreckten rechten Arm verteilt auf dem Pausenplatz. Die zweite Hälfte geht mit offenen Augen zu je einer blinden Person, legt deren rechten Arm auf die eigene Schulter und führt sie vorsichtig auf dem Platz herum. Die Blinden bestimmen, wie lange sie im Kontakt bleiben wollen, lassen los und warten auf eine neue Führung.

- Wer loslässt, beschreibt, wo sie sich befindet, in welche Richtung sie schaut und was sie hört.
- Blindenführtechnik anwenden: Sehende führen Blinde, indem sie mit der linken Hand den rechten Ellbogen der blinden Person halten und so führen.



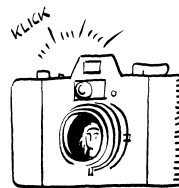
➔ Geeignet als Ausklang (zur Beruhigung und Förderung der Wahrnehmung).

➔ Wahrnehmung fördern: Vgl. Bro 1/5, S. 9

⚠ Vertrauensform - vorsichtig miteinander umgehen.

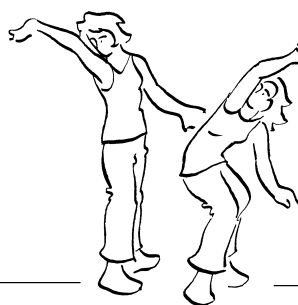
**Fotos speichern:** A führt den blinden B auf dem Pausenplatz zu einer markanten Stelle und richtet dessen Kopf in eine bestimmte Richtung. B bleibt als «Fotoapparat» ruhig stehen. A berührt mit dem Zeigefinger kurz eine Stelle an B's Kopf – «klick!». B öffnet für einen Moment die Augen, nimmt ein Bild wahr und schliesst die Augen wieder. A führt B zu einer nächsten Stelle. 3–5 Fotos sollen auf diese Art gemacht werden. Rollentausch.

- Die S auffordern, während Pausen Situationen bewusst wahrzunehmen (mit allen Sinnen).



➔ Auch Kleinigkeiten können als Bildausschnitt spannend sein! Der Pausenplatz wird neu erfahren!

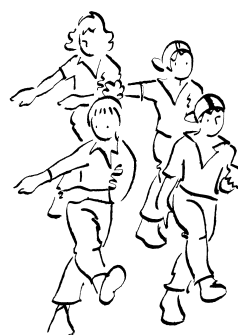
**Pausenszenen tanzend darstellen:** In Gruppen erarbeiten die Jugendlichen Pausenplatz-Tanzszenen zu einer von der Klasse ausgewählten Musik. Sie stellen sich Pausenszenen vor und versuchen, diese tanzend darzustellen. Beispiel: Pausenglocke, Jugendliche verlassen das Schulzimmer, Gruppen von Jugendlichen begrüßen sich... Die S verwenden bekannte Schrittfolgen und kreieren eigene Bewegungsformen. Die erarbeiteten Pausenszenen werden der Klasse vorgetanzt.



Ⓜ In Gruppen eine Pausenplatzszenen als Streetdance vorzeigen. Kriterien: Der Tanz wurde von der ganzen Gruppe gemeinsam erarbeitet (beurteilt die Gruppe selber). Die Musikbogen werden beachtet, jeweils auf Schlag 1 wird die Bewegungsform gewechselt.

**Begrüßung der Kids:** Diese Begrüßungsform kann die S animieren, eigene Formen für ihre Pausenszene zu finden. 8 Schritte lässig durch den Raum gehen im Wechsel mit rhythmischen Begrüßungsformen auf 8 Zeiten vor dem Partner oder der Partnerin. Beispiel:

- 1 Beidbeinig fallen lassen in halbtiefe Grätsche.
- 2 Beidhändig Patschen auf beide Oberschenkel.
- 3 Klatschen in die eigenen Hände.
- 4 Klatschen in Partner-Hände.
- 5 Mit beiden Händen am Oberschenkel nach hinten streifen, gleichzeitig ins Plié (Knie beugen) gehen.
- 6 Nach vorne streifen und Ausholbewegung zum...
- 7 Volleyball-Block und Klatschen in Partnerhände.
- 8 Landen mit 1/2 Drehung und dazu Schnipsen.



➔ Musik: z.B. D.J. BOBO: Somebody dance with me (auf CD «Volkstänze: rockig-traditionell-meditativ»)

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

ALBRECHT, K. / MEYER, S. / ZAHNER, L.:	Stretching – das Expertenhandbuch. Grundlagen für Trainer und Sportler. Heidelberg 1997.
ARBEITSGEMEINSCHAFT JEUX DRAMATIQUES:	Ausdrucksspiel aus dem Erleben. Bern 1984.
BOETTCHER, H.:	Rope Skipping. Spring Dich fit. Aachen 1997.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf 1998.
ESSM (Hrsg.):	Der Bau deines Körpers. Magglingen 1992.
FRANCLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit. Zürich 1989.
FRITSCH, U.:	Tanzen, Ausdruck und Gestaltung. Hamburg 1985.
HARI, H.P.:	Massage für Kinder und Jugendliche. Bern 1995.
HOMFELDT, H.G.(Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.
LENHART, P. / SEIBERT, W.:	Funktionelles Bewegungstraining. Oberhaching 1991.
MAHLER, M.:	Kreativer Tanz. Bern 1979.
MEYERHOLZ, U. / REICHLE, S.:	Einfach Lostanzen. Bern 1995 <sup>2</sup> .
MIDDENDORF, I.:	Der erfahrene Atem. Eine Atemlehre. Paderborn 1984.
RÖTHIG, P.:	Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992 <sup>6</sup> .
SPRING, H. u.a.:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.
AUTORENTEAM SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.
VENT, H. / DREFKE, H.:	Gymnastik/Tanz Sekundarstufe II. Düsseldorf 1981.
VOPEL, K.:	Kinder ohne Stress - Reise mit dem Atem. Hamburg 1991.
WIRHED, R.:	Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart 1984.
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Dortmund 1990.
ZIMMER, R.:	Spielideen im Jazztanz. Schorndorf 1993 <sup>3</sup> .
ZINTL, F.:	Ausdauertraining. München 1990.

### Musik:

BASPO:	CD-Serie zum Thema «Musik und Bewegung»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung</li> <li>• CD 2: Bewegungsspiele mit Musik</li> <li>• CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren</li> </ul>
SVSS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikkassetten Nr. 3, 5, 6</li> </ul>
Lehrmittelverlag Zürich:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD: Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung «Bewegen, Darstellen, Tanzen». ISBN Nr.: 3-9521834-1-5</li> </ul>

### Kontaktstellen:

- BASPO (Bundesamt für Sport Magglingen)
- STV (Schweizerischer Turnverband)

### Video-Filme:

BASPO:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medienkatalog anfordern.</li> </ul>
ISSW:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung «Bewegen, Darstellen, Tanzen».</li> </ul>



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.