

## 01 | 2013

### Inhalt Monatsthema

Das Wichtigste in Kürze	2
Tanzen mit Kindern und Jugendlichen	4
Bewertungen	5
Sich präsentieren	7
Fehlt «nur» noch die Musik	8
Umsetzungsbeispiele	
• Anregen statt aufregen	10
• Einwärmen (Längen)	11
Unterrichtsaufbau	13
Lektionen (Sammlung)	14
Hinweise	15

### Kategorien

- Alter: 5–15 Jahre
- Schulstufen: Kindergarten/ Primarstufe, Sek I
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten
- Bewegungsfelder: Darstellen und Tanzen



## Tanzen macht Schule

**Kinder und Jugendliche lieben Musik und wenn diese gezielt eingesetzt wird, wirkt das motivierend. Sie lernen am besten, wenn sie motiviert zur Sache gehen – auch im Sportunterricht.**

«Tanzen im Sportunterricht... – ja, das ist ja schon toll. Aber ich fühle mich nicht kompetent, es sieht doch bei mir gar nicht gut aus... und das Bewerten ist auch so schwierig... – soll ich es lieber sein lassen?» Nein! Bitte nicht. Sie und Ihre Klasse verpassen besonders intensive Momente in der Halle. Zudem sprechen Sie mit dem Tanzen die kreativen Lerntypen in Ihrer Klasse speziell gut an: Alle jene, die gerne gestalten und darstellen und beim rein Wettkampf und Resultat orientierten Sportunterricht manchmal etwas zu kurz kommen.

Diese Broschüre und das Tanzlehrmittel [«dance360-school.ch»](http://dance360-school.ch) unterstützen Sie in Ihrem Sportunterricht beim Tanzen und beim gezielten Musikeinsatz bei weiteren Inhalten wie z.B. bei «Warmups» und «Circuittrainings».

### Allgemeines zu «dance360-school.ch»

Mit dem webbasierten Lehrmittel soll dem Tanzen in der Schule neue Impulse verliehen werden. Es gehört zu den Bewegungskultur-Produkten des Sportamtes der Stadt Zürich, die primär Lehrpersonen der Volksschule bei der Durchführung des Sportunterrichts unterstützen. [«dance360-school»](http://dance360-school.ch) zeigt wie verschiedene Tanzstile, facettenreiche Moves und spielerische, stufengerechte Choreographien vermittelt werden können. Aber auch grundsätzliche Ideen zur Arbeit mit Musik im Sportunterricht sind zu finden.

Das Lehrmittel kann natürlich auch direkt von interessierten Schülerinnen und Schülern genutzt werden. Wer unter ihnen über den Schulstoff hinaus lernen will, kann über die interaktive Plattform coole Moves erwerben und mit der persönlichen Playlist eigene Tanzkombinationen kreieren. Ganz im Sinne der täglichen Bewegungsstunde können auch Hausaufgaben über [«dance360-school.ch»](http://dance360-school.ch) gegeben und gelöst werden. Im Weiteren haben auch Vereine und andere Institutionen die Möglichkeit, das Lehrmittel zu nutzen, um das Tanzen bei ihrer wertvollen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einzubauen.

Mehr zur Anwendung von [«dance360-school.ch»](http://dance360-school.ch) und zum Einsatz von Musik im Sportunterricht, erfahren Sie in diesem Monatsthema. Wir wünschen uns natürlich, dass Sie nach dem Durchlesen und wenigen «Schnupperklicks» in [«dance360-school.ch»](http://dance360-school.ch), möglichst bald mit einem guten Gefühl im Bauch die ersten Tanzmoves mit Ihrer Klasse durchführen. Viel Spass und Erfolg dabei! ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Das Wichtigste in Kürze

Das Lehrmittel wurde grundsätzlich so konzipiert, dass es intuitiv genutzt werden kann. In der Regel finden sich die Benutzenden schnell selber zurecht. Die einzelnen Navigationspunkte im Überblick.

Nach dem Starten von [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) kann man Inhalte über das Hauptmenü aus sieben Punkten auswählen. Der wichtigste Menüpunkt dürfte «Tanzstile suchen» sein.



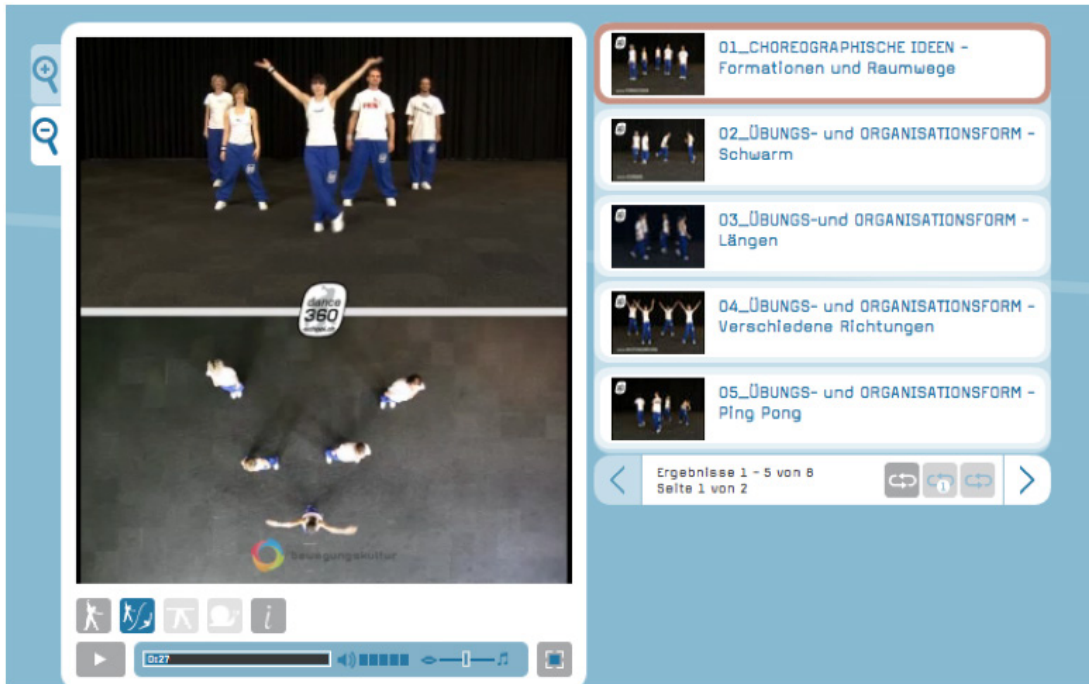
Bei der Ansicht der verschiedenen Videoclips kann man alle Bewegungen in Echtzeittempo, Zeitlupe, in einer Teilansicht (vorne/hinten oder oben/vorne) anschauen.

Tanzstile suchen: Das Herzstück des Lehrmittels: Mehr als 400 verschiedene Danceclips aus acht verschiedenen Tanzstilen und speziell für die Schule zusammengestellte Tänze zum Aufwärmen/ Einlaufen können über sechs Suchkategorien zielgerichtet ausgewählt werden.

**Tipp:** Wer sich ein eigenes Logginkonto erstellt, kann sich seine bevorzugten Videoclips dauerhaft in «Meine Listen» abspeichern und diese in einer individuellen Clisten beliebig zusammenstellen.

Tipps & Tricks: Bei diesen Beispielen stehen nicht die Tanzbewegungen im Vordergrund, sondern die Formationen, die Variationen der zeitlichen Veränderungen und die Methodik. Die Videoclips sollen konkrete Inputs für Organisationsformen und Inspiration für gelungene Choreografien geben.

Hier werden auch Ideen für die methodisch-didaktische Umsetzung geliefert, damit die Lehrpersonen nicht immer im Frontalunterricht unterrichten.



Beispiele aus Schulen: Das Wichtigste ist die Umsetzung der verschiedenen Inhalte in den Schulen. Deshalb wurde anhand von Beispielen aufgezeigt, wie die Inhalte des Lehrmittels in den unterschiedlichen Schulstufen umgesetzt werden können.



Über: Unter diesem Menüpunkt sind Hintergrundinformationen zum Tanzlehrmittel zu finden und eine Gebrauchsanleitung in PDF-Form. Weitere schriftliche Erläuterungen zu didaktisch-methodischen Überlegungen, Tanzbegriffen, Musikauswahl und Hintergrundwissen werden laufend hinzugefügt.

Hilfe: Hier finden User eine Übersicht der am häufigsten genutzten Funktionen, sowie kurze Erklärungen zu den einzelnen Punkten.

# Tanzen mit Kindern und Jugendlichen



**Beim Tanzen ist man nicht auf eine bestimmte Form bzw. einen bestimmten Tanzstil angewiesen. Man kann und darf Tanzformen von verschiedenen Stilrichtungen übernehmen oder aber ganz spontan kreativ sein.**

Wichtig bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es, dass sie sich mit ihrem Tanz identifizieren können, dass die äussere Form mit dem inneren Erleben übereinstimmt und dass sie sich wohlfühlen. Je nach Alter sollen sie zu einem stufengerechten Tanzerleben geführt werden. Folgende Punkte helfen dabei, die Kinder und Jugendlichen für das Tanzen begeistern zu können:

- Einfache Bewegungen wählen, damit die Teilnehmenden nicht überfordert sind.
- Tanzbewegungen mit Materialien (Kappe, Stab...) sind abwechslungsreich.
- Wenn möglich die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit den eigenen Ideen verbinden.
- Tanzend ganz in der Gruppe sein: Die Gruppe gibt dem Einzelnen Halt. Sie schenkt Sicherheit und gibt ein Gefühl der Gemeinsamkeit. Die Gruppe identifiziert sich mit dem Tanz (z. B. ethnische traditionelle Tänze) und versucht, ihn gemeinsam zu interpretieren. In der Gruppe ist der Einzelne nicht ausgestellt, er kann seine individuellen Fähigkeiten einbringen.
- Tanzend einer Partnerin oder einem Partner begegnen: Begegnungen im Tanzen können stattfinden durch Blicke, Berührung, gleiche Wege, führen und geführt werden, halten und gehalten werden oder einen gemeinsamen Rhythmus.
- Sich tanzend auf die Musik einlassen: Musik animiert, beruhigt, setzt Energien frei, verführt und baut Hemmungen ab. Tanzend finden Kinder und Jugendliche ihre Identität und Individualität.
- Tanz fördert die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. Wer über ein Repertoire an individuellen Ausdrucksmöglichkeiten verfügt, kann dieses in spielerischer, lebendiger Form allein oder mit andern nutzen.



# Bewertungen

**Für Lehrpersonen stellt das Bewerten im Bewegungsfeld *Darstellen & Tanzen* eine besondere Herausforderung dar, da es kein eindeutiges, quantitatives Bewertungsverfahren gibt, wie sie in anderen Sportarten zu finden sind.**

Bewertungen und Schülerleistungen im Bereich *Darstellen & Tanzen* sind ein wichtiger Bestandteil von Lern- und Bildungsprozessen im Schulsport. Die eigene Unsicherheit im Bereich *Darstellen & Tanzen* und die weitverbreitete Überzeugung, Tanz nicht bewerten zu können, sollen oder wollen, führt dazu, dass der Bereich *Darstellen & Tanzen* im Sportunterricht oft noch wenig angeboten wird.

Warum ist das Bewerten in diesem Bereich so schwierig? Es ist eine sehr persönliche Angelegenheit im Vergleich zu anderen Sportarten. Diese Tatsache vereinfacht das Bewerten nicht unbedingt. Auch wenn es im Tanz viele subjektive Bewertungskriterien gibt, kann man trotzdem klare Kriterien zur Beurteilung erstellen, die auch für die Schülerinnen und Schüler nachvollziehbar sind.

Gute und stufengerechte Rahmenbedingungen für die Präsentation im Bereich *Darstellen & Tanzen* schaffen: ein zentraler Punkt, damit sich die Schülerinnen und Schüler möglichst sicher und wohl fühlen, wenn sie etwas präsentieren sollen.



## **Für gute Rahmenbedingungen sorgen.**

**Lehrpersonen sollen vor allem auch die Schülerinnen und Schüler vor ihrer grössten Angst schützen: sich zu blamieren! Tipps und Tricks.**

- Darauf achten, dass die Schülerinnen und Schüler die Beurteilungskriterien kennen. Behutsam damit umgehen, weil sich die Bewertung immer auf eine Person und ihren Körper bezieht.
- In der Schule sollen die Gestaltungsprodukte (kleine Tanzabfolgen, Tänze, kurze Sequenzen im Bereich Rhythmus, Musik) bewertet werden.
- Die Schülerinnen und Schüler NIE alleine vortanzen lassen. Ideal sind 4-er Gruppen. So sind die einzelnen in einer Gruppe aufgehoben und fühlen sich nicht ausgestellt.
- Die Gruppen sollen ihre Gestaltung zweimal ausführen. Die bessere Darbietung für die Bewertung soll genutzt werden (das ermutigt und beruhigt die Schüler).
- Als Lehrperson versuchen, mit der Klasse eine angenehme und gute Atmosphäre bei der Präsentation der Gestaltungsaufgaben herzustellen. Beispiele: Zuschauende applaudieren, positive Feedbacks geben, loben und Respekt für die Darbietungen zeigen.

## Mögliche Bewertungskriterien

Realistisch, umsetzbar und sinnvoll für die Lehrperson sind drei bis vier Beurteilungskriterien für eine Gestaltungsaufgabe. Die Darstellung muss für die Lehrperson sehr einfach und übersichtlich sein.

Je nach Zielstufe (z. B. Kindergarten, Unterstufe) können es auch nur zwei relevante Beurteilungskriterien sein, die Aufschluss über das Niveau der Schülerinnen und Schüler geben.

### Bewertungskriterien und Darstellung Bewertungsblatt

Name	Abfolge korrekt und im Takt der Musik	Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungs-Weite)	Ausdruck (Akzente setzen, Fokus nach aussen, Interaktion in der Gruppe)	Teamwork: Möglichst hohe Synchronität in der Gruppe	Total Punkte (entspricht dann auch der Note)	Note
	Max. 1.5 Punkte	Max. 2 Punkte	Max. 1.5 Punkte	Max. 1 Punkt	Max. erreichbare Punktezahl = 6	

(Siehe Anhang)

Je nach Zielstufe, Umfang und Ziele der Gestaltungspunkte weitere mögliche Bewertungskriterien:

- Raumausnützung
- Musikinterpretation
- Schwierigkeitsgrad
- Kreativität, Originalität

# Sich präsentieren

**Für Schülerinnen und Schüler ist das Präsentieren eine grosse Herausforderung. Dabei spielen Bewegungssicherheit und Persönlichkeitsentwicklung eine Rolle.**

Wenn bei einer Präsentation alles gut läuft, ist es für die Schüler grundsätzlich unproblematisch, sich auch im Bereich Tanzen zu präsentieren. Wenn Fehler passieren, spielt es eine Rolle, wer und wie viele Personen diese mitbekommen. Vor allem bei Teenager spielt die Bewegungssicherheit eine zentrale Rolle. Wenn diese fehlt, sind Gefühle des Versagens, Peinlichkeiten, Demütigung und somit der Blamage verbunden – insbesondere bei Jugendlichen.

In allen möglichen Lebensbereichen wird das «Sich-Präsentieren-Können» immer zentraler. Es kann auch für den beruflichen Erfolg eine wichtige Rolle spielen können. Der Bereich *Darstellen & Tanzen* in der Schule ist: ein sehr gutes Übungsfeld für die Ausdrucksfähigkeit, zur Förderung des Selbstbewusstseins und der Persönlichkeitsentwicklung einnehmen.

## Heikles Thema

Beim Tanzen wird man ständig von anderen wahrgenommen und stellt sich und seinen Körper dar. Bei anderen Sportarten (z. B. Hochsprung, Korbleger im Basketball...) ist das ein Stück weit auch der Fall. Doch weshalb ist es nicht ganz zu vergleichen mit Tanzen? Die Antwort ist naheliegend: Bei den obengenannten Beispielen kommt es auf das Ziel an, das sich mit der Bewegung (hoffentlich) erreichen lässt: wie hoch springe ich? Treffe ich den Korb beim Basketballspiel? Der Hauptmerk liegt ganz klar beim Ziel, nämlich die Latte zu überqueren oder den Ball in den Korb zu treffen. Beim «*Darstellen & Tanzen*» handelt es sich um Ausdrucksformen und somit wird der Fokus auf die Bewegung an sich gestellt. Die Aufmerksamkeit, wie die Bewegung ausgeführt wird, steht im Mittelpunkt. Und dieser Fokus auf den eigenen Körper und somit auch auf die Persönlichkeit des Schülers macht die Präsentation zu einem sehr empfindlichen Thema für die Jugendlichen.

## Tipps für die Erarbeitung einer Gestaltung

- Die Handlung und Charakter des Liedes/Musikstückes sollten u.a. an den Bedürfnissen und Wünschen, Phantasien und Assoziationen, dem Geschmack und den Gefühlen der Kinder und Jugendliche orientiert sein. Die im Tanzunterricht eingesetzte Musik sollte den Prozess und das Ziel einer Gestaltung unterstützen.
- Kinder und Jugendliche in den Prozess einbeziehen und auch von ihnen gewählten Bewegungen integrieren.
- Sicherlich macht es Sinn, auch die Länge eines Musikstückes an die Gestaltung und das Alter der Kinder anzupassen.
- Hierzu kann es nötig sein, die Musik zu kürzen, bestimmte Passagen zu verlängern etc. Für jüngere Kinder reicht meist schon eine Tanzlänge von 2 Minuten aus.
- Kenntnisse im Musikschnitt und ein geeignetes, einfaches Musikschneideprogramm für den Computer sind hier sehr hilfreich.

## Organisationshilfen/Methodisch–didaktische Hinweise

- Bei evtl. Videoaufnahmen soll nicht die Lehrperson sondern ein Schüler filmen. So kann die Lehrperson die Aufmerksamkeit und Wertschätzung den Tanzenden schenken.
- Je nach Empfinden der Klasse, nicht die ganze Lektion tanzen, sondern noch etwas Tanzfremdes einbauen. Evtl. ist die Klasse auch sehr schnell im Erlernen des Tanzes. Dann kann entweder ein weiterer Tanzteil (1 x 8 Zeiten) angehängt werden oder ganz etwas anderes gemacht werden.
- **Auf keinen Fall den Übungsteil künstlich verlängern, wenn alle SuS die Tanzschritte schon gut beherrschen.**
- Viele weitere einzelne Tanzmoves und Tanzstile unter: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (Tanzstile) Falls das Thema wie erhofft Anklang gefunden hat, weitere Tanzstile oder Rhythmusinhalte mit der Klasse durchführen.
- Mit dem ewz.danceaward (siehe [www.ewzdanceaward.ch](http://www.ewzdanceaward.ch)) hat die Stadt Zürich ihren eigenen jährlichen Tanz-Event, ein Tanzfest, an welchem Schulklassen ihre Kombis und Choreographien zum Besten geben können.

# Fehlt «nur» noch die Musik

**Der Musikeinsatz ist in einem zeitgemässen und attraktiven Sportunterricht nicht mehr wegzudenken. Doch welche Musik passt zu welchen Inhalten? Und wie soll sie eingesetzt werden?**

Im Folgenden sind einige Kriterien für einen zielgerichteten Einsatz von Musik im Sportunterricht aufgeführt:

Der Einsatz von Musik kann verschiedene Ziele verfolgen:

- Faszination, Motivation, Animation
- Wohlbefinden, Stimmung, Atmosphäre
- Improvisation, Gestaltung, Kreativität
- Unterstützung, Schulung, Führung

**Kinderlieder** können für jüngere Kinder einen guten Einstieg in das Tanzen bieten. Viele Lieder handeln von Figuren, welche die Kinder in ihrer Welt aus Büchern, Erzählungen oder Film bereits kennen. Je nach Interessenlage der Kinder kann ein sehr unterschiedliches Thema gewählt werden.

Neben Geschichten mit einer Handlung, finden sich auch Mitmachlieder, die das direkte Umsetzen des Textes in Bewegungen ermöglichen.

**Kindertanzmusik** ist meist instrumentale Musik, die eine Stimmung unterstreichen kann. Diese Musik steht nicht immer im Vordergrund, kann aber – geschickt ausgewählt – das Ergebnis z. B. einer Improvisationsaufgabe erheblich beeinflussen. Auf instrumentale Kindertanzmusik können sich die Kinder oft freier bewegen ohne zu stark an einen bestimmten Schritt oder an eine feste Situation gebunden zu sein. Viele Popmusikstücke sind als Instrumentalversionen zu finden. Aber auch originale Popmusikstücke, die mit gesundem Menschenverstand ausgewählt wurden, dürfen und sollen eingesetzt werden.

**Aktuelle Popmusik** wird von immer jüngeren Kindern als reizvoll angesehen. Viele Kinder mögen die Pop-Szene und wollen sich auch tänzerisch mit dieser Musik auseinandersetzen. Hier ist es wichtig, auf die meist englischsprachigen Texte zu hören und für oder gegen eine Eignung der jeweiligen Zielgruppe zu entscheiden. Es gibt hier jedoch einen riesigen Pool an Auswahlmöglichkeiten.



## Wie wähle ich Musik für die Arbeit im Unterricht aus?

Es gibt keine allgemein gültige Lösung, die für alle stimmig ist. Aus der Erfahrung helfen folgende Tipps:

- Der Charakter der Musik sollte die Bewegung unterstützen.
- Immer verschiedene Lieder zum Üben dabei haben: schnellere und langsamere Lieder/Versionen. Tanzen macht mit Musik Spass und deshalb sollte möglichst bei vielen Sequenzen Musik abgespielt werden können.
- Sich die Musikstücke vor dem Einsatz anhören:
  - Einfacher Rhythmus, ideal 4/4 Takt (Bsp.: Michael Jackson: The way you make me feel).
  - Wenn möglich keine Pausen und Tempounterschiede im gleichen Lied.
  - Textinhalt für oder gegen die Eignung des Einsatzes entscheiden.
- Auch immer wieder einmal auf die Charts klicken, was gerade bei Jugendlichen «hip» ist (Popcharts), und auch solche Titel im Unterricht einsetzen.
- Titel wie z. B. Klassiker oder Evergreens eignen sich immer wieder.
- Schülerinnen und Schüler einbeziehen und nach ihrer Lieblingsmusik fragen.
- Lieder, die Ihnen als Lehrperson selber gefallen und für den Unterricht motivierend sind.
- Keine Randmusik für die «Normalklasse» wählen, die nur wenigen gefallen wird.



## Checkliste für Tempi

Um das Tempo der Musik zu bestimmen, zählt man die «bpm», was «beats per minute» bedeutet. Vorgehen: man zählt während 10 Sek. die Anzahl Schläge im gewählten Musikstück und multipliziert diese Anzahl dann mal 6 (Bsp: ein Lied hat in den ersten 10 Sek. einen Beat von 15 Schlägen.  $15 \times 6 = 90$  bpm, daraus folgt, dieses Musikstück hat ein Tempo von 90bpm).

### Bei einem Tanzinput

Tanzbewegungen langsam üben: 75–95bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierender Rhythmus, verschiedene Stile möglich</li> <li>• Abspiellautstärke leise z.B. während Übungsphase, damit die SuS und LP sich verstehen, falls verbale Inputs gegeben werden</li> <li>• Abspiellautstärke laut wenn Showtime, Abschluss oder Ende der Übungsphase</li> </ul>
Tanzbewegungen schnell: 100–130bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierender Rhythmus, verschiedene Stile möglich</li> <li>• Abspiellautstärke leise z. B. während Übungsphase, damit die SuS und LP sich verstehen, falls verbale Inputs gegeben werden</li> <li>• Abspiellautstärke laut wenn Showtime, Abschluss oder Ende der Übungsphase</li> </ul>

### Allgemein

Kreislauf: laufen 150–160bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender und prägnanter Rhythmus, starker dominanter Beat</li> <li>• Aufnahmelautstärke laut</li> </ul>
Kreislauf: Hüpfen 120–140bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender und prägnanter Rhythmus, starker dominanter Beat</li> <li>• Aufnahmelautstärke laut</li> </ul>
Pré Stretch: 90–130bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziehender Rhythmus, Beat mittel</li> <li>• Aufnahmelautstärke mittel</li> </ul>
Kraft: 100–120bpm  (wenn ein schnelles Lied gewählt wird, dann Bewegung auf jeden zweiten Beat ausführen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender Rhythmus, dominanter einfacher, aber ziehender Beat</li> <li>• Aufnahmelautstärke mittel</li> </ul>
Cool Down/Stretch out: unter 80bpm ohne dominanten Beat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beruhigende Musik zum ablegen und entspannen</li> <li>• oft nur instrumental</li> <li>• Aufnahmelautstärke leise</li> </ul>
Low impact: 120–130bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender und prägnanter Rhythmus</li> <li>• Aufnahmelautstärke laut</li> </ul>

Für iPhone-Besitzer gibt es folgende App, mit der man die «bpm» eines Liedes bestimmen kann:  
**Name des App:** «BPM Counter».  
**Anwendung:** Man tippt mit dem Finger auf das iPhone zum Takt des gewählten Liedes, und die App gibt dann die Geschwindigkeit des Musikstückes an.

# Umsetzungsbeispiele

## Anregen statt aufregen: Mit Material

Beispiele aus dieser Kategorie beinhalten Inputs zu Musik, welche z. B. als Aufwärmen oder Einstieg in die Lektion angewandt werden können.

Alle Beispiele sind so aufgebaut und zusammengestellt, dass sie ohne grosse Vorkenntnisse oder auf einen bestimmten Tanzstil hinführend lernbar sind.

- Die vielseitige Arbeit mit Musik in Kombination mit einfachen Bewegungen stehen im Vordergrund.
- Kleine Tänze mit Material stellen eine Abwechslung zu den grossen Tanzstilen dar.
- Zielgruppe: ab der Mittelstufe (ab dem 9./10. Lebensjahr)

### Beispiel: Stäbe kurz

Quelle: [dance360-school](http://dance360-school)

Bei diesem Beispiel lernen die Kinder und/oder Jugendlichen im Team ein Hüpfmuster zum Takt der Musik durchzuführen. Der Einsatz der Stäbe stellt einerseits eine Motivation dar und zwingt die Schüler, die mit den Stäben den Takt klopfen, die Musik wahrzunehmen und fördert das Rhythmusgefühl.

### Hilfreiche Voraussetzung

- Musikwahrnehmung
- Rhythmusgefühl
- Erfahrungen mit Bewegungsinputs zu Musik vorhanden

### Variationen

- Zuerst alle SchülerInnen abwechslungsweise nur das Klopfen mit den Stäben üben lassen. Danach die Hüpfabfolge durchführen. Hier zuerst noch unbeschränkt Zeit für die Platzwechsel geben.
- Eigene Muster kreieren.

### Einfacher

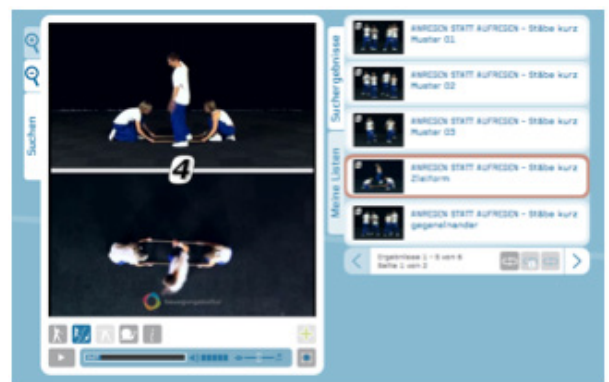
- Es können auch nur einzelne Teile dieser Abfolge genutzt werden, abgestimmt auf das Können der Lernenden: siehe Beispiele [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch): Stäbe kurz, Muster 01, Muster 02
- Einfacher ist, wenn die zweite Person hinten die Enden der Stäbe am Boden festhält. Während z. B. 1 x 8 Schlägen wechseln sie dann den Platz.
- Diese Form kann auch mit ausgelegten Springseilen eingeführt werden – für kleine Kinder
- Eine Schülerin klatscht den Rhythmus, während der Partner hüpf – im Wechsel

### Schwieriger

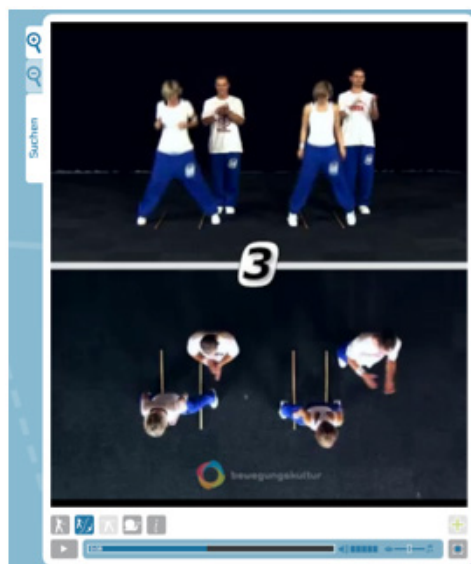
- Platzwechsel/Rotation (Person welche gehüpft ist, wird zu einer klopfenden Person) genau auf 1 x 8 Schläge ausführen. Welche Gruppe schafft es, als erstes fehlerlos durchzukommen?

**Bemerkung:** Während der Übungsphase auch immer wieder Musik abspielen (Motivation). Variieren mit der Lautstärke.

**Material:** Gymnastikstäbe, auch mit Unihockeyschläger durchführbar. Je nach Alter: Springseile. Musik: Zu diesem Beispiel können diverse Musikstücke verwendet werden. Hilfreich ist ein klarer Rhythmus mit bpm zwischen 115–125.



→ [Zum Video](#)



→ [Zum Video](#)

## Übungs- und Organisationsform zum Einwärmen – «Längen»

Das Erwerben und Festigen eines Bewegungsmusters mittels «Längen» ist eine Abwechslung.

### Längen tanzen

Quelle: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (siehe: (Tipps und Tricks) und (Beispiele aus Schulen, 4. Primarklasse)

Zielgruppe: ab der Unterstufe, ab dem 8. Lebensjahr, je nach Bewegungsmuster.

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

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

→ 4 Schläge an Ort – 4 Schläge vv. – 4 Schläge an Ort, etc.

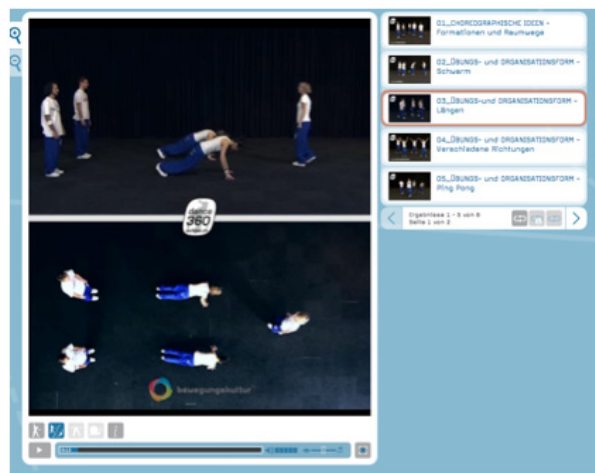
Den gleichen Schritt evtl. zwei Hallenlängen absolvieren. Schritte und Bewegungen in den Längen verwenden, die einfach sind und bei welchen die Schülerinnen warm bekommen (z. B. in die Hocke – die Arme hoch gestreckt- wieder in die Hocke, Sprünge auf-zu-auf-zu, Schritte repetieren oder neu einführen).

### Hilfreiche Voraussetzung

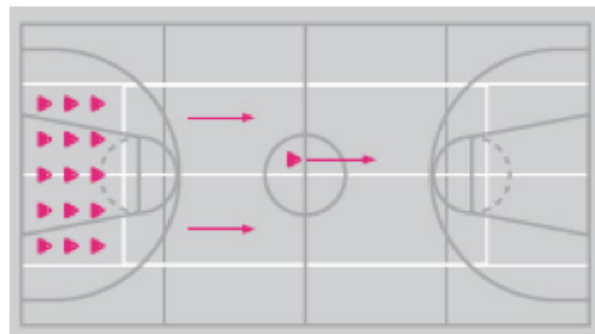
- Musikwahrnehmung
- Erfahrungen mit Bewegungsinputs zu Musik vorhanden

### Variationen

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



→ [Zum Video](#)



### **Einfacher**

- Einfache Bewegungsform, die man selber kennt, ausführen.
- Unter [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) unter dem gewünschten Level.

### **Schwieriger**

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

### **Bemerkungen**

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

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

Weitere Inputs für die Arbeit mit Musik unter: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (Tanzstile suchen → Tanzstil «Anregen statt aufregen»)

# Unterrichtsaufbau

## Wie verpacke ich die Inhalte von dance360-school in eine Sportlektion? Exemplarischer Aufbau für den Unterricht.

### Aufbau der Musterlektionen

Für die Musterlektionen im Bereich Ausdruck wird auf die Inhalte von «dance360-school» zurückgegriffen.

Bei diesen Musterlektionen ist der Aufbau immer derselbe. Die Inhalte innerhalb der klassischen Dreiteilung «Einstimmung/Einlaufen», «Hauptteil» und «Schlussteil/Ausklang» sind austauschbar und können beliebig ausgewählt und angepasst werden.

In der nebenstehenden Tabelle sind die wichtigsten Überlegungen zum Lektionsaufbau zu ersehen.

### Praxistransfer

Wie diese Inhalte in der Praxis in Sportlektionen integriert werden, zeigen fünf exemplarische Lektionen von Stufe KG – bis Sek. 1 auf.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Infrastruktur: Einfachhalle mit Musikanlage

### Zielgruppen

«dance360-school» bietet Inhalte für alle Volksschulstufen vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe 1.

Die im Lehrmittel verwendeten Levels 1–4 entsprechen in der Regel den vier Stufen von KG - Sek. 1. Falls Grundlagen in den oberen Stufen fehlen, kann und soll auf Inhalte der unteren Levels zurückgegriffen werden.

**Hinweis:** Das Kompetenzzentrum Sportunterricht der Stadt Zürich unterstützt sportunterrichtende Lehrpersonen mit Musterlektionen in den Bereichen Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck auf allen Volksschulstufen vom Kindergarten bis Sekundarstufe 1.

Beachtenswertes	
Einstieg	<p>8' <b>Rituale:</b> Tanzen gehört zum Sportunterricht. Die gewohnten Rituale wie Begrüssung, Besammlung, Lektionsausblick etc. sollten zur Anwendung kommen.</p> <p><b>Einwärmen:</b> Das Einlaufen bereitet die Kinder und Jugendlichen physisch und psychisch auf den Hauptteil vor. Dabei muss der Inhalt nicht immer zwingend mit dem Hauptteil zusammenhängen, sondern kann durchaus bewusst einen Kontrapunkt setzen.</p> <p><b>Didaktisch-Methodisches:</b> Je nach Klasse kann beim Einlaufen variiert und auf deren Bedürfnisse eingegangen werden. Neben der Aktivierung der körperlichen Bereitschaft, soll durch motivierende Inhalte ein positives Lernklima geschaffen und die mentale Bereitschaft angeregt werden. Falls im Hauptteil Material benötigt wird, empfiehlt es sich dieses auch schon im Einlaufen einzubauen und anzuwenden. Konkrete Beispiele sind in den Musterlektionen aufgeführt.</p>
Hauptteil	<p>30' <b>Zielsetzungen:</b> Die Lernziele möglichst so wählen, dass sie vom grössten Teil der Klasse erreicht werden können. «dance360-school» arbeitet mit den Levels 1–4 welche in der Regel den vier Stufen der Volksschule von KG – Sek. 1 entsprechen. Falls Grundlagen in den oberen Schulstufen fehlen, kann und soll auf Inhalte der unteren Levels zurückgegriffen werden.</p> <p><b>Didaktisch-Methodisches:</b> Inhalte von dance360-school werden nach dem «E-A-G-Modell» vermittelt.</p> <p><b>Lernen durch Nachahmen:</b> Beim Erwerben von Tanzinhalten spielt das Vorzeigen eine zentrale Rolle. Mit «dance360-school» können sich Lehrpersonen adäquat auf ihre «Vorzeigerolle» im Unterricht vorbereiten und ab Mittelstufe auch mal Hausaufgaben aufgeben.</p> <p><b>Vom Leichten zum Schwierigen:</b> Inhalte dem Leistungsvermögen der Klasse anpassen, um Erfolgserlebnisse zu ermöglichen und das Selbstvertrauen zu stärken.</p> <p><b>Weniger ist mehr:</b> Das Tempo und den Umfang der Aufnahmefähigkeiten den Schülerinnen und Schülern anpassen. Erworbenes durch variantenreiche Wiederholungen festigen. In «dance360-school» werden unter «Tipps &amp; Tricks» verschiedene Übungen und Organisationsformen aufgezeigt, die fürs Tanzen besonders empfehlenswert sind.</p> <p><b>Positive Feedbacks:</b> Beim Tanzen ist man exponierter als in anderen Sportarten, was nicht jedermanns Sache ist. Ein richtig getimtes Lob der Lehrperson kann helfen Hemmungen abzubauen und Schülerinnen und Schüler über sich hinaus wachsen zu lassen.</p>
Ausklang	<p>7' <b>Ausklang:</b> Das Lektionsende kann je nach Situation eher etwas Beruhigendes, Klärendes oder aber etwas Aktivierendes, Kooperatives z. B. in Form einer bekannten Spielform beinhalten.</p> <p><b>Rituale:</b> Wie schon zu Beginn der Lektion sollen auch zum Abschluss die üblichen Rituale wie Feedback im Plenum zur abgehaltenen Lektion, Ausblick auf die nächste Lektion, Verabschiedung etc. eingehalten werden.</p> <p><b>Didaktisch-Methodisches:</b> Falls es der Lehrperson angezeigt erscheint, kann je nach den vorangegangenen Inhalten bzw. des bisherigen Lektionsverlaufs vom geplanten Inhalt abgewichen werden um besser auf den Ist-Zustand der Klasse einzugehen. Die Schülerinnen und Schüler sollen einen klaren Abschluss der Lektion erleben und wahrnehmen.</p>



# Lektionen

## Für alle Stufen

Die einzelnen Lektionen stehen als PDF zum Donwloaden zur Verfügung. Sie verstehen sich als Unterrichtseinheiten und bauen aufeinander auf.

Bsp.	Lektionstitel	Tanzstil in dance360-school	Zielgruppe	Zielsetzung	empfohlener Umfang	Bemerkungen	Musiktipps
1	Hokey Pokey_L1	«Anregen statt aufregen» <a href="#">Zum Video</a>	Kindergarten – Level 1	1. Hokey-Pokey erwerben 2. Sich eine einfache Bewegungsabfolge zu Musik einprägen und ausführen können 3. In der Gruppe nebeneinander eine Bewegung ausführen können	2 Lektionen <a href="#">Zu den Lektionen</a>	Der Hokey-Pokey kann problemlos auch im Kindergartenlokal oder im Klassenzimmer getanzt werden	Original «Hokey Pokey»
2	Volkstanz_L2	«Anregen statt aufregen» <a href="#">Zum Video</a>	Unterstufe – Level 2	1. Jiffymixer erwerben 2. Sich mit verbaler Unterstützung bewegen 3. In der Gruppe nebeneinander eine Bewegungsabfolge mit Partnerbezug ausführen können	2–3 Lektionen <a href="#">Zu den Lektionen</a>		Original «Jiffy Mixer» oder diverse Musikstücke mit bpm zwischen 110–140
3	Streetdance_Dance Basics_L3_erste Gestaltungsprozesse in der Gruppe	«Hip Hop- Streetdance» <a href="#">Zum Video</a>	Mittelstufe – Level 3	1. Streetdance-Kombi erwerben 2. Bewegungsfolge synchron mit Mitschülern im Takt tanzen können 3. Sich mit einfachen Vorgaben im Raum orientieren können	3–4 Lektionen <a href="#">Zu den Lektionen</a>	<a href="#">Standortbestimmung nach qims.ch verfügbar</a>	Musikstücke mit bpm zwischen 80–110
4	Basketballtanz_L4_Tanz mit Handgerät	«Anregen statt aufregen» <a href="#">Zum Video</a>	Sek 1 – Level 4	1. Bewegungsfolge synchron mit Mitschülern im Takt tanzen können 2. Sich mit einfachen Vorgaben im Raum orientieren können 3. In der Gruppe miteinander eine Bewegungsabfolge mit Handgerät ausführen können	3 Lektionen <a href="#">Zu den Lektionen</a>	<a href="#">Standortbestimmung nach qims.ch verfügbar</a> Bei guten Klassen bereits ab Mittelstufe möglich	«Beat it» von Michael Jackson oder andere Songs mit einem klaren Beat und bpm zwischen 115–140
5	Jumpstyle_Dance Basics_L4_Tanz in Gruppen	«Jumpstyle» <a href="#">Zum Video</a>	Sek 1 – Level 4	1. Jumpstyle-Kombi erwerben 2. Bewegungsfolge synchron und im Takt der Musik tanzen können 3. In der Gruppe als Team eine eigene Kreation mit Partnerbezug gestalten können	3–4 Lektionen <a href="#">Zu den Lektionen</a>	<a href="#">Standortbestimmung nach qims.ch verfügbar</a> Bei guten Klassen bereits ab Mittelstufe möglich	«Dancing in the Moonlight» von Megastylez, «I gotta Feeling» von Black Eyed Peas oder Musik mit bpm zwischen 125–150

# Hinweise

## Shut up & dance!

Zu guter Letzt, das Motto von der Autorin von «dance360-school» Cécile Kramer, denn was letztendlich zählt ist die Umsetzung!

Ein abschliessender Tipp für diejenigen denen das Web und die Papierform zu wenig lebt: In den [Weiterbildungen des SVSS](#) und des [Sportamts der Stadt Zürich](#) stellt Ihnen Cécile Kramer und das dance360 Team das Lehrmittel «dance360-school.ch» live vor – und freut sich, Sie tanzend auf Ihre nächste Sportlektion mit Ihrer Klasse vorzubereiten!

## Quellen

web-basiert

- Kramer Cécile (2010), [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)
- Kompetenzzentrum Sportunterricht, Sportamt der Stadt Zürich, Praxispool, [Bereich Ausdruckskultur](#)
- Miethling, W.-D. & Krieger, C.: [Schüler im Sportunterricht](#)

## Literatur

- Munzert, J. (2000): [Psychologische Aspekte des Lernens](#). Einführung in die Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann
- Franklin, E. N. (2002): [Tanz-Imagination](#). Kirchzarten b. Freiburg: VAK
- schule bewegt: Modul [«Musik bewegt»](#). Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen

**Partner**



Für dieses Monatsthema



**Impressum**

**Herausgeber**  
Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

**Autorin**  
Cécile Kramer, Tanzpädagogin,  
Hochschuldozentin

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

**Fotos**  
Verein Bewegungskultur, Hansjörg Egger

**Redaktion**  
mobilesport.ch

**Layout**  
Lernmedien EHSM

### Bewertungskriterien und Darstellung Bewertungsblatt

Name	Abfolge korrekt und im Takt der Musik	Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungs-Weite)	Ausdruck (Akzente setzen, Fokus nach aussen, Interaktion in der Gruppe)	Teamwork: Möglichst hohe Synchronität in der Gruppe	Total Punkte (entspricht dann auch der Note)	Note
	Max. 1.5 Punkte	Max. 2 Punkte	Max. 1.5 Punkte	Max. 1 Punkt	Max. erreichbare Punktezahl = 6	

- Je nach Zielstufe, Umfang und Ziele der Gestaltungspunkte weitere mögliche Bewertungskriterien:
- Raumausnutzung
  - Musikinterpretation
  - Schwierigkeitsgrad
  - Kreativität, Originalität