

Einführung in die Akrobatik

In dieser Lektion sollen die SuS erste Erfahrungen mit Akrobatikfiguren machen und diese bereits ins Tanzen einbauen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen erster Rock'n'Roll-spezifischer Akrobatikfiguren
- Einbauen der Akrobatikfiguren in den Tanz

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	15'	2 Reihen zum Repetieren der erlernten Figuren Die bisher erlernten Figuren sollen zum Einstieg nochmals repetiert werden, damit sie später mit den Akrobatikelementen verbunden werden können. <ul style="list-style-type: none"> • Grundschrift vis-à-vis • Damenseitenwechsel • Herrenseitenwechsel • Schliessen und öffnen • Grüezifigur 	
	5'	Baumstamm Die Tänzerin steht mit geschlossenen Beinen in der Halle. Die Arme sind an den Körper angelegt. Der ganze Körper ist gespannt. Die Aufgabe des Tänzers ist es nun, die Tänzerin von A nach B zu transportieren (durch heben, durch ablegen und ziehen etc.). → Mehr dazu	Linien als Markierung
Hauptteil	5'	Menschenklettern Der Tänzer stellt sich stabil hin und streckt die Arme seitlich aus. Die Tänzerin springt den Tänzer an, hält sich selbst fest (ähnlich Huckepack, aber von vorne) und versucht nun ohne den Boden zu berühren um den Tänzer herum zu klettern. → Mehr dazu	Dünne Matten
	10'	Erlernen von ersten Akrobatikfiguren Die SchülerInnen sind verteilt in der ganzen Halle. Akrobatikfiguren, welche ohne grossen Kraftaufwand durchgeführt werden können, sollen eingeführt werden. Diese sind auch von 2 Mädchen gut auszuführen. <ul style="list-style-type: none"> • Hop • Angrätschen • Münchner Wenn die Akrobatikelemente klappen, können diese im Tanz eingebaut werden.	Dünne Matten
Ausklang	10'	Tanzen mit wechselndem Partner Selbständig bisher Erlerntes zu zweit tanzen. Freiwillig Akros einbauen. Jeweils nach ca. 2 min. Musik abstellen und Tanzpartner wechseln.	Musik