

Formationstanzen

Diese Lektion stellt das Formationstanzen in den Mittelpunkt. Schnell kann bereits eine kleine Choreographie von wenigen Sekunden entstehen, welche als Lernkontrolle am Ende der Stunde dient.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen typischer Formationsfiguren fürs Rock'n'Roll
- Erarbeiten einer kleinen Choreographie mit verschiedenen Aufstellungen fürs Formationstanzen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	10'	Verschiedene Übungen in Reihen Die Schülerinnen und Schüler sollen sich hinter einer Linie in 4 Reihen aufstellen und in die Hallenmitte schauen. <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfen – Beine auf zu • Hüpfen – Beine auf zu inkl. Arme • Hüpfen – Knie anziehen ohne und mit Arme • Knie heben – Kicken 	Musik: 152–160 bpm
	15'	Erlernen einiger Figuren Aufstellung in mehreren Linien à max. 4 Schülerinnen und Schüler. Nach 2–3 Durchgängen soll die vorderste Linie hinten anschliessen und die anderen Rutschen nach vorne. <u>Knie heben mit Armen</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 rechtes Knie heben – Arme gerade nach aussen und zurück • 3–4 linkes Knie heben – Arme gerade nach oben und zurück • 5–6 rechtes Knie heben – Arme diagonal nach oben und zurück • 7–8 linkes Knie heben – Arme diagonal nach unten und zurück <u>Ganze Drehung</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen • 3–4 Beine schliessen, ganze Drehung, Arme gehen zur Brust • 5–6 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen • 7–8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen <u>Grundschrift und Sprung mit Armen nach aussen</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1–4 Knie heben nach links-rechts-links-rechts • 5–6 Kick mit rechts leicht seitlich nach rechts • 7–8 Kick mit links gerade nach vorne 	Musik: 144–152 bpm
Hauptteil	10'	Zusammenhängen der erlernten Figuren in verschiedenen Aufstellungen Start in zwei Reihen – verschieben in ein A – und dann in eine Linie nebeneinander. Variation: Die SuS definieren selber die Aufstellungen. Stellt euch vor ihr schaut von oben auf euch herab. Was möchtet ihr bei den Figuren darstellen?	Musik: 144–152 bpm

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Material
Hauptteil	10' Eigene Figur kreieren Eine kleine eigene Figur auf 2×8 Schläge + Schlusspose kreieren, dabei von anderen Tänzen inspirieren lassen.	Musik: 144–152 bpm
Hauptteil	10' Eigene Figur in die Choreographie einbauen Einbauen der eigenen Figur am Ende der bisher getanzten gemeinsamen Choreographie.	Musik: 144–152 bpm
Ausklang	5' Vorführung Die einzelnen Gruppen tanzen die Choreographie mit dem eigenen Schluss den anderen vor.	Bodenmatte Musik