

Im Urwald – Tanz und Haltungsschulung

Jahrgangsstufen	1 – 4
Fach	Sport
Zeitraumen	je nach Jahrgangsstufe einsetzbar und ausweitbar
Benötigtes Material	zum Urwaldthema passende Musik (mit klar hörbarem Beat), Musikanlage, Bildkarten der Urwaldbewohner, „Ich kann...“-Karten

Kompetenzerwartungen

S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen Sinnesreize und Körperreaktionen in verschiedenen Bewegungszusammenhängen wahr und verstehen zunehmend deren Ursachen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- erfahren den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- beschreiben die Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung (z. B. aufrechter Sitz) und führen entsprechende Übungen dazu aus. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

S 1/2 4.5 Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich in den tänzerischen Grundformen und passen ihre Bewegungen unterschiedlichen Geräuschen, einfachen Rhythmen und Musikstücken an. (*leisten, spielen, gestalten*)
- stellen mit Bewegungen Alltagssituationen, Rollen, Gefühle und Stimmungen dar. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

S 3/4 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- achten auf eine zweckmäßige und gesunde Körperhaltung und beugen durch altersgemäße individuelle Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 3/4 4.5 Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten/Gymnastik und Tanz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich rhythmisch in den tänzerischen Grundformen. (*leisten, spielen, gestalten*)
- führen einfache Tänze unterschiedlicher Kulturen und Stilrichtungen vor und improvisieren zu Darstellungs- und Fantasiaufgaben. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

Aufgabe

Mithilfe einer Tanzgeschichte zum Thema *Urwald* verknüpfen die Schülerinnen und Schüler die bereits im Vorfeld erarbeiteten Grundlagen der Haltungsschulung mit ihren tänzerischen Grunderfahrungen. Die Bilder der Urwaldbewohner helfen den Kindern zum einen, die entsprechenden Haltungskriterien und die zu kräftigende bzw. zu dehnende Muskulatur im Gedächtnis zu behalten. Zum anderen dienen ihnen die Bilder als Merkhilfe für den Bewegungsablauf in der Tanzchoreografie. So können die Kinder zur Musik frei improvisieren, ohne dass die Lehrkraft konkrete Tanzschritte vorgeben muss. Aus der Vielfalt der selbst ausgedachten Tanzbausteine, verbunden mit Elementen der Haltungsschulung, entstehen die unterschiedlichsten Choreographien.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

a) Schwerpunkt rhythmische Grunderfahrungen

- Zähle immer bis acht. Erkläre, worauf du dabei achten musst.
- Beschreibe, wie die Bewegungen bei der „wandernden Bewegung“ auf 8 Zählzeiten (ZZ) sein sollten. Begründe.
- Erfinde einen Gruppentanz. Überlege, wie jeder von euch Teil eures Tanzes sein kann.
- Beschreibe, wie es dir gelingt, ein/e gute/r Choreograph/in oder Tänzer/in zu sein.

b) Schwerpunkt Haltungsschulung

- Beschreibe mithilfe der Bilder die wichtigsten Punkte der Haltungsschulung.
- Baue zu den Bildern bzw. zur Geschichte passende Tanzelemente ein. Begründe, warum deine Bewegungen „gesund“ sind.
- Deute auf das Körperteil, das du bei deiner Tanzbewegung besonders beanspruchst, und/oder benenne es.
- Ordne deine Tanzbewegungen so an, dass du bei den jeweiligen 8 ZZ immer einen anderen Körperteil beanspruchst.
- Ähnliche Bewegungen machst du in deinem Alltag. Überlege, wo und wann das so ist.

Hinweise zum Unterricht

Innerhalb der Sequenz bietet es sich in jeder Jahrgangsstufe an, den Fokus zu Beginn zunächst ausschließlich auf die rhythmischen Grunderfahrungen („Zähle immer bis acht.“) zu legen, die eine unabdingbare Voraussetzung darstellen. Erst nach Automatisierung der acht Zählzeiten werden die tänzerischen Erfahrungen eingebunden. Im Anschluss daran liegt der Schwerpunkt auf der Haltungsschulung.

Im Folgenden wird auf die beiden Bereiche *Gymnastik/Tanz* sowie *Haltungsschulung* eingegangen:

a) Voraussetzungen aus dem Bereichen *Gymnastik/Tanz*:

- rhythmische Grunderfahrungen
- aus unterschiedlichen Musikstücken Grundschläge bzw. Beats heraushören und mitklatschen, -klopfen, -stampfen und -sprechen

Zur Rhythmusschulung sollte eine Musik mit einem klar hörbaren Beat im 4/4 Takt sowie nicht zu schnellem Tempo gewählt werden. Ebenso werden die Zählzeiten (ZZ) pro Bewegungselement auf 8 festgelegt. Die Übungen dazu können entweder im Klassenzimmer als Bewegungspause oder im Rahmen des Musik- bzw. Sportunterrichts stattfinden. Die folgende Aufgabe bietet sich dazu besonders gut an.

„Immer Acht“!

Im Stehkreis führen die Lehrkraft und die Kinder Bewegungen (auf 8 Beats/ZZ) aus. Dabei kann die Lehrkraft oder ein Kind die Bewegungen für alle vorgeben.

Zunächst ohne und später mit Musik:

- Ein Ball wird innerhalb der 8 ZZ weitergerollt oder -geworfen.
- Reihum wird eine einfache Bewegung auf 8 ZZ von einem Kind vorgegeben und von allen anderen Schülerinnen und Schülern ausgeführt (wandernde Bewegung).

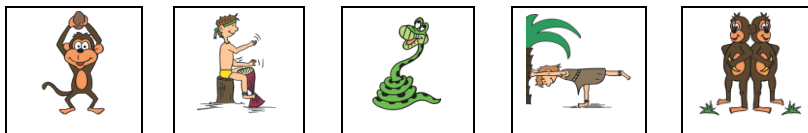
b) Voraussetzungen aus den Bereichen *Haltungsschulung/Gesundheit/Fitness*:

- Aufbau der Wirbelsäule (WS)
- Muskulatur kann gedehnt oder gekräftigt werden
- Aufrechter Gang: Blick nach vorne gerichtet, Brustbein heben – kein Zurückziehen der Schulterblätter!
- Zentraler Stand (Körperlot): leicht geöffnete Beine, „Bauch einziehen“, Gesäß „zusammenzwicken“, Schultern locker hängen lassen, Blick nach vorne
- Bewegtes, richtiges Sitzen: V-Position der Beine, Brustbein heben, Schultern locker fallen lassen
- Springen/Hüpfen zum Schutz der Wirbelsäule immer mit Rumpfspannung („Bauch einziehen“, Gesäß „zusammenzwicken“)
- Häufig verkürzte Brustmuskulatur dehnen
- Rückenmuskulatur schützt WS; daher kräftigen, da sie oft zu schwach ist
- Bewusstes Mobilisieren der Wirbelsäule

Zur Aktuellen Sequenz „Im Urwald – Tanz und Haltungsschulung“

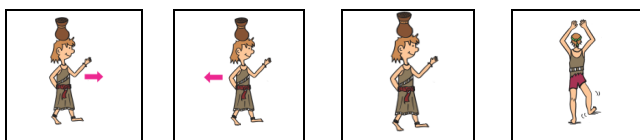
zu a) Schwerpunkt rhythmische Grunderfahrungen

Nach der Einstimmung auf das Thema *Urwald* assoziieren die Schülerinnen und Schüler zu den folgenden Bildkarten (zu Beginn genügt eine Auswahl von vier bis fünf Karten) jeweils passende Bewegungen, die gemeinsam auf immer acht Zählzeiten zunächst ohne, dann mit Musik erprobt, präsentiert und nachgeahmt werden.



Später einigen sich die Kinder im Plenum auf eine „Klassenbewegung“ zu jeder Bildkarte. Eine „Klassentanz-Choreographie“ entsteht und kann durch Hochhalten der Bildkarten durch die Lehrkraft in der Reihenfolge variiert werden, während die Schülerinnen und Schüler, die acht Zählzeiten berücksichtigend, zur Musik tanzen.

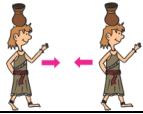



In Gruppen erhalten die Kinder dann die Bildkarten in kleiner Ausführung inkl. weiterer ergänzender Themenkarten, die sie dazu animieren, neue Bewegungen zu den neuen Bildkarten zu finden. Ein individueller Gruppentanz entsteht, der nach ausreichender Übungszeit präsentiert wird.



zu b) Schwerpunkt Haltungsschulung










Die Schülerinnen und Schüler werden als Choreographen zusammen mit den Urwaldbewohnern Expertinnen und Experten für eine gesunde Körperhaltung.

Anhand der bekannten Bildkarten gehen sie auf die Lebensumstände der Urwaldbewohner ein. Dabei wiederholen sie wichtige Haltungsmerkmale und beanspruchte Muskelgruppen und bringen ihr Wissen mit den Abbildungen in thematischen Einklang. In freier Aufstellung führen die Kinder im Hinblick auf die korrekte Haltung die einzelnen Bewegungen alleine oder in der Gruppe aus.

	„Wasser tragen“	Brustbein heben, Blick geradeaus
	„Anstellen am Brunnen“ 8 Kreuzschritte nach rechts (li kreuzt vor re) bzw. nach links (re kreuzt vor li)	Brustbein heben, Blick geradeaus
	„Früchte ernten“	Kräftigung der Rückenmuskulatur Rumpfstabilisierung
	„Kriegerfreude“ Grätschstand, Arme als großes V nach oben strecken, achtmal Arme leicht nach hinten federn	Dehnung der Brustmuskulatur
	„Affenfrende“ Rücken an Rücken mit Partner bewegen (hoch – tief – hoch)	Wahrnehmung; Anpassung
	„Danke für die Früchte“ 8 ZZ eine Standwaage halten	Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
	„Trommler“	Kräftigung diverser Muskelpartien, Oberschenkel, Rumpf, Arme (je nach Ausführung)
	„Schlange“	Beweglichkeit in der WS
	„Mücken verscheuchen“ achtmal mit gestreckten Armen hinter dem Rücken klatschen	Dehnung der Brustmuskulatur, Mobilisation des Schultergelenkes

Im nächsten Schritt ergänzen und präzisieren die Schülerinnen und Schüler nun eine evtl. gesehene Tanzbewegung und/oder überarbeiten ihre Bewegungen der bereits vorher einstudierten Choreographien im Hinblick auf eine gesunde Körperhaltung.

Der nachfolgenden Tabelle können konkrete Tanzbewegungen entnommen werden, die jedoch lediglich eine von unzähligen Bewegungsmöglichkeiten mit dem Schwerpunkt *Haltungsschulung* darstellen. Hierbei soll die Reihenfolge variabel sein sowie die Anzahl und Kombination der Tanelemente individuell an die eigene Klasse angepasst werden.

Bild	Hinweise	Möglichkeiten der Umsetzung in eine Tanzbewegung	ZZ	Bewegungsbeschreibung
	Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Blick nach vorne		1 – 7 8	7 Schritte vorwärts schließen/tipp Hände bilden eine Faust Arme gewinkelt, bewegen sich gegengleich mit
	Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Blick nach vorne		1 – 7 8	7 Schritte rückwärts schließen/tipp Hände bilden eine Faust Arme gewinkelt, bewegen sich gegengleich mit
	je höher die Kokosnuss getragen wird, desto mehr Kräftigung der Rumpfmuskulatur Bauch „einziehen“, sonst „Hohlkreuz“-Gefahr (zu starke Lendenlordose)		1 – 8	8 Schritte im kleinen Kreis rechts herum gehen Arme „tragen“ über dem Kopf (Abstand lassen) eine Kokosnuss
	V-Stellung der Knie und Füße, Kniewinkel ca. 90°, gerader Rücken		1 – 2 3 – 6 7 – 8	Sprung in die tiefe Grätsche, Hände stützen auf dem OS (Oberschenkel) re – li – re – li Ferse heben sich abwechselnd Sprung in den Schlusstand
	ganz klein machen, runder Rücken beim Strecken Brustbein anheben, Spannung in der Rumpfmuskulatur!		1 – 4 5 – 8	auf 4 ZZ in die Hocke gehen auf 4 ZZ zurück in den Stand
	z. B. zu einem Partner / einer Partnerin gehen		1 – 8	8 Schritte vorwärts in eine beliebige Richtung
	Rücken berühren sich von Schulter bis Becken!		1 – 8	Rücken an Rücken mit einem Partner / einer Partnerin im Kreis links herum
	Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule!		1 2 3, 4 5 – 8	beide Knie leicht beugen re Bein gestreckt nach hinten (Zehenspitze berührt den Boden), Arme gestreckt nach oben am Kopf anliegend Oberkörper und re Bein kippe, Standwaage halten zurück in den Stand
	gestreckter Rumpf, Bauch „einziehen“, um Hohlkreuz zu vermeiden! Ellbogen nach hinten führen. Dehnung der Brustmuskulatur.		1 – 8	2mal V-Step vorwärts Arme werden als Raute nach oben gehalten

Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

zu a) Schwerpunkt rhythmische Grunderfahrungen

Die Phase des „Immer Acht-Zählens“ stellt die zentrale Phase dar. Kurz eingebunden in unterschiedlichste Unterrichtssituationen wird das Zählen auf acht Zählzeiten bei den Kindern immer wieder aktiviert und im Laufe der Zeit von den Schülerinnen und Schülern bewusst eingesetzt sowie beim Anhören unterschiedlichster Hörbeispiele automatisiert.

Vormachen, nachmachen, eigene Ideen zeigen, Bewegungen anderer aufnehmen und umsetzen motivieren die Kinder zu immer neuen Achtern – von immer acht gleichen bis hin zu acht unterschiedlichen Bewegungen. Während der gesamten spielerischen rhythmischen Basisschulung profitieren rhythmisch noch unsichere Kinder durch kontinuierliches Aktivieren von bereits versierteren „Immer 8-Zählern“.

In jeder Tanzphase soll den Kindern die Möglichkeit zur Improvisation gegeben werden. Die Erfahrung zeigt, dass einige Schülerinnen und Schüler gerne Bilder oder kurze Bewegungstipps von anderen annehmen, um sich in diesem ihnen häufig noch fremden sportlichen Bereich etwas selbstsicherer zu fühlen. Die Kinder lernen voneinander und erkennen, dass jede einzelne Idee wichtig ist. Vor allem kann diejenige Idee, die beim Klassentanz nicht berücksichtigt wurde, beim Gruppentanz wieder aufgegriffen werden und hier ihren Platz finden. Häufig liefert ein rhythmisch noch nicht so sicheres, jedoch kreatives Kind die Bewegungs-ideen, die die Gruppenmitglieder dann in den Tanz einbauen. Durch die Gruppendynamik und gemeinsame Absprachen entstehen immer neue Ideen, die die Kinder auch auf Blanco-Karten zum Thema passend (z. B. Elefant, Krokodil) malen können. So erweitern sie gleichzeitig ihr Bewegungsrepertoire. Ebenso experimentieren die Schülerinnen und Schüler während ihrer Choreographien eigenständig mit verschiedenen Raumebenen und -wegen (siehe Musik Lernbereich 3 „Bewegung – Tanz – Szene“).

zu b) Schwerpunkt Haltungsschulung

Auf der Grundlage der während der rhythmischen Basisschulung gemachten tänzerischen Erfahrungen setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit der gesunden Körperhaltung auseinander. Gemeinsam und/oder in Gruppen binden sie ihr im Sport- sowie Heimat- und Sachunterricht erworbenes Wissen bezüglich der Haltungsschulung ein und setzen dieses in ihrem Tanz um.

Die aktive Auseinandersetzung mit der gesunden Körperhaltung, in Form von individuell zu den Bildkarten passenden Bewegungen, ist bereits im Arbeits- bzw. Bewegungsauftrag enthalten und regt somit zum intensiven, kurzen und gleichzeitig zielgerichteten Austausch der Kinder untereinander an. Dabei analysieren die Schülerinnen und Schüler ihre in den Tanz eingebundenen Haltungsübungen, analysieren deren sinnvollen Einsatz inklusive korrekter Umsetzung und exakter, alltagstauglicher Durchführung.

Quellen- und Literaturangabe

Bilder/Plakate: gezeichnet im Auftrag der LASPO