



Lektionsvorbereitung

GYM_S5_Streetdance_01

GY01

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Gymnastik Stufe 5 13 – 14 jährige**

Autor: Eigen Produktion

Thema: Street Dance
Tanzen macht Spass

Datum: _____ Zeit: 60-90 min Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Schrittfolge erlernen	Grundkenntnisse in der Gymnastik
Kombination aufnehmen	Bereit sein, sich zu bewegen
...kann ich es anderen weiter geben?	

Lernidee (13-14 jährige)

Erschwerungen: Gruppe oder eine TU/TI erlernt von den anderen die Elemente und erteilt sie den Kolleginnen

Erleichterungen: Schritt um Schritt wird erlernt und immer wieder wiederholt

EINLEITUNG				Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material				
5 - 10	Lockere Schritte hin und her, die im Tanz dann auch vorkommen	Schwarm	Musik				
	Angewöhnen ans freie Bewegen und den Körper einsetzen						
5	Der Gruppe angepasste Lockerung und Dehn Bewegungen						

HAUPTTEIL				Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)		Material				
40	Intro - nichts oder frei Eingangsschritte						
	Teil A						
	1-4 Seitschritte re tip li, Schritt li tip re						
	5-8 Schritt re, Kreuzschritt li hinten, Schritt re, mit ¼ Drehung						
	1-4 Körperwelle						
	5,6 Schulter nach vorne						
	7+8 Doppelkick re						
	Teil B						
	1,2 Schritt re, li						
	3,4 einbeiniger Sprung – Absprung mit dem selben Bein						
	5-8 Pirouette, sich fallen lassen und hoch kommen. Blick Front						
	1,2 Nike Sprung auf re						
	3+4 Mambo li						
	5-8 kreuz li, (tief und Ellenbogen hoch ziehen) Schritt offen Arme tief, Kreuz tief, schliessen						

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

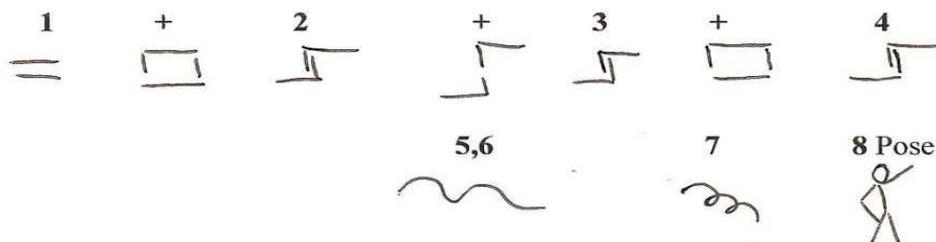
Teil C

- 1,2 li, re Arm li seitwärts raus
- 3,4 gr, Armkreis li, li Schritt retour re Bein nachziehen
- 5,6 re grosser Kreis zeichnen rückwärts
- 7,8 zum Liegestütz, li Bein bleibt bei den Händen
- 1,2 absitzen über re Seite zum Sitz
- 3,4 retour rollen zur Kerze, Beine kreuzen re vorne
- 5,6 aufstehen und ½ Drehung
- 7,8 7 in Pose bleiben, 8 re Ellenbogen raus

Teil D

- +1+2 in Grätsche von Mitte auf re und li belasten
- 3,4 in tiefer Grätsche stehen und Hände Mitte tief stossen
- 5,6 Armkreis über Kopf mit li
- 7+8 7 li Faust 2x in re Hand klopfen 8 li in HH – Pose

1x8 Armteil: **(längere Striche sind Unterarme – kurze sind Hände Welle, beide Hände und Schlangenlinie re Hand**



Teil E

- 1 re Hand auf Boden
- 2 li Hand auf Boden
- 3,4 3x auf Knie klopfen
- 5+6 5 Hände auf Knie + re und li Hände – Knie tauschen, 6 wieder auf +richtiges“ Knie
- 7+8 drei kleine Hüpfen beidbeinig
- 1-4 4 Schritte zu Partner – hintereinander
- 5+6 Hüpfen beidbeinig auf - zu – auf
- 7,8 kreuz auf – hintere Person schliessen

Teil F

Marionette

- 1x8 vP 1,2 einknicken re Knie, 3,4 li Knie, 5re, 6 li Ellenbogen re hoch 7,8 Arme hochschwingen hP
- 1-4 „schlägt“ in die Kniekehle, 5,6 zieht Ellenbogen hoch re+li, 7,8 Arme hochschwingen
- 1x8 vP 1-4 locker re Bein diagonal re vor schwingen,
- 5-8 ganze Drehung hP „kickt“ re Bein weg von vP,
- 3,4 nichts, 5-8 re Hand auf Kopf li Drehung Schwung geben

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



Lektionsvorbereitung

GYM_S5_Streetdance_01

GY01

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 3

Teil G

1x8 vP 1-4 sackt zusammen, 5+6 Kopf nach re und li, 7.8 Halbkreis über li nach re zur Mitte hP drückt vP tief an Schulter, nimmt Kopf in Hände und macht Kopfbewegung von vP mit

1x8 vP 1-4 nach vorne fallen lassen 5-8 nichts hP 1-4 an Schulter nach vorne schubsen, 5,6 Doppelkick re zur li Seite 7,8 re Bein Halbkreis z. Stand

1x8 vP 1-4 über li Seite ins Sitzen drehen, 5-8 hP hilft aufstehen hP 1,2 Doppelkick re zur li Seite 3,4 re Bein Halbkreis z. Stand, 5-8 vP helfen beim aufstehen

1x8 vp 1-4 3 Schritte an hP vorbei – am Shirt zupfen 5-8 Hände einstützen und auf hP „herabschauen“ hP 1-4 Hände einstützen vP nachschauen, 3 Schritte um vP rum 5,7 8 re Hand vom Kinn „spicken“

1x8 vP 1-4 3 Schritte vor zum Stand, bleibt eingeschnappt stehen hP 1-4 mit eingestützten Hände warten, Sprung frei gleich hinter vP in Pose zeigt auf vP

1x8 vP und hP einer nach re einer nach li Ferse abheben, 1 – 4 re, li, re li, slide re od. li 5-8 wiederholen

Wieder verteilen und von vorne beginnen

Erklärung der Lernidee:

Übungen werden in 2 – 3 8er Blöcke den TL gelernt.

Die TL werden dann in Gruppen aufgeteilt, die aus ca. 5 Personen besteht.

Jede Gruppe übt „nur“ einen bestimmten Block.

Je nach Auffassung der TL kann er 1 – 2 x 8 Zeiten lang sein.

Danach rotiert ein TL in eine andere Gruppe. Dort lernt er den (für ihn neuen Block) und lehrt den anderen (seinen Block)

Nach wieder einigen Minuten wechselt ein anderer der Gruppe in eine andere. Wiederum wird den einen etwas beigebracht und selber wird etwas einstudiert.

Das heisst_ ein A geht ind B. Ein B geht ins C. Ein C ind D usw.

Mit der Zeit haben alle einen „fremden“ in der Gruppe.

Der Tanz kann am Schluss geübt werden. Denn nirgends ist eine Schwachstelle. Alle Teile sind in einer Gruppe geübt worden und somit Sattelfest.

So können geübtere TL den andern was vorzeigen

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5 – 10	Abtupf – Jäger – Brennball Je nach Abmachung laufen 1,2,3 Hasen pro Lauf ins Feld der Jägerpartei und Versuchen, 4 Jäger, die nicht in Ballbesitz sind, zu berühren. Wenn dies dem Hasen gelingt und er ins Feld der Hasen zurücklaufen kann, bevor ihn die Jäger abtupfen, erzielt er einen Punkt. Die Jäger erzielen pro abgetupften Hasen 1 Punkt. Rollenwechsel nach 10 Läufen der Hasen. Punktvergleich. Hasen, die neben den 4 Jäger- Berührungen zusätzlich durch einen Reifen schlüpfen, erzielen 2 Punkte	Alle zusammen im Team 	Ball, Reifen					

Erläuterungen

Akzente Physis

- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

Literaturverzeichnis

Aus ZK STV 2009
Sport und Erziehung

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			