

VI.23

Gymnastik und Tanz

Eine kreative Ball-Choreografie zwischen Gymnastik und Tanz – Bewegung in Szene setzen

Pierre Weinberger



© RAABE, erstellt mit ChatGPT, KI-Technologie

In dieser Unterrichtseinheit entwickeln und gestalten die Lernenden in Gruppen selbstständig eine Choreografie mit dem Gymnastikball. Sukzessiv werden grundlegende Tanzschritte, die Nutzung von Raum und Ebenen sowie Ausdrucksmöglichkeiten erarbeitet und kreativ umgesetzt. Im Mittelpunkt stehen Kooperation, Kreativität und Organisation. Den Abschluss der Unterrichtseinheit bildet eine Tanzshow, in der die Gruppen ihre Choreografien präsentieren und reflektieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	7–13, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	6 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegung gestalten und darstellen, eigene Choreografien entwickeln, Rhythmus und Musikalität umsetzen, kooperativ in Gruppen arbeiten, Bewegungsabläufe präsentieren und reflektieren
Thematische Bereiche:	Tanz, Gymnastik, Choreografie, Raumgestaltung, Ausdruck, Präsentation
Medien:	Anleitungen, Aufgaben- und Lernkarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Einführung der Schritte und Ballgewöhung
M 1	Schritte, Bewegungen und Balleinsatz – Lernkarten
Benötigt:	Gymnastikbälle, Musikanlage + Musik

2. Doppelstunde

Thema:	Raumnutzung – Formationen und Wege gestalten
M 2	Formationen und Wege – Lernkarten
M 3	Raumnutzung – Aufgabenkarten
Benötigt:	Gymnastikbälle, Musikanlage + Musik

3. Doppelstunde

Thema:	Hoch, mittel, tief – Ebenen nutzen
M 4	Ebenen im Raum – Lernkarten
M 5	Wechsel der Ebenen – Aufgabenkarten
Benötigt:	Gymnastikbälle, Musikanlage + Musik

4. Doppelstunde

Thema:	Eine Choreografie entwickeln
M 6	Gruppen-Choreografien – Checkliste
Benötigt:	Gymnastikbälle, Musikanlage + Musik

5. Doppelstunde

Thema:	Die Choreografien verfeinern
M 7	Choreografien analysieren – Beobachtungsbogen
Benötigt:	Gymnastikbälle, Musikanlage + Musik

6. Doppelstunde

Thema:	Präsentation der Choreografien in einer Tanzshow
M 8	Tanzshow und Unterrichtseinheit – Reflexionskarten
Benötigt:	Gymnastikbälle, Musikanlage + Musik

Schritte, Bewegungen und Balleinsatz

M 1

Station 1: Standlauf



Hinweis: Der Standlauf verbindet Gehen und leichte Laufbewegungen im Rhythmus der Musik.



Variationen: Den Standlauf diagonal oder rückwärts ausführen.

Übung: Führe innerhalb eines Achters 4/8/16 Schritte auf der Stelle aus.

Station 2: Sprünge



Hinweise:

- Sprünge können einbeinig, beidbeinig oder als Wechselsprünge ausgeführt werden.
- Die Landung erfolgt kontrolliert und möglichst weich.

Übung: Führe folgende Choreografie aus:

1–2: Zwei kleine Sprünge nach vorn

3–4: Zwei kleine Sprünge zurück

5–6: Zwei Sprünge zur Seite

7–8: Drehsprung und Stand

Station 3: Balance-Schritt



Hinweis: Der Balance-Schritt verbindet Gleichgewicht und Rhythmusgefühl.

Übung: Führe folgende Choreografie aus:

1–2: Schritt nach links

3–4: Schritt nach rechts

5–6: Schritt nach links mit Armbewegung

7–8: Schritt nach rechts mit Armbewegung



Variation: Man kann den Oberkörper zusätzlich drehen.

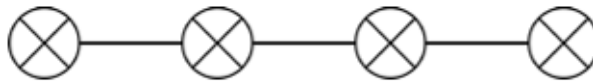
Formationen und Wege – Lernkarten

M 2



Hinweise: Durch verschiedene Formationen und Wege kann eine Choreografie abwechslungsreich gestaltet werden. Unterschiedliche Aufstellungen verändern die Wirkung einer Gruppe und helfen dabei, Bewegungen spannend zu präsentieren.

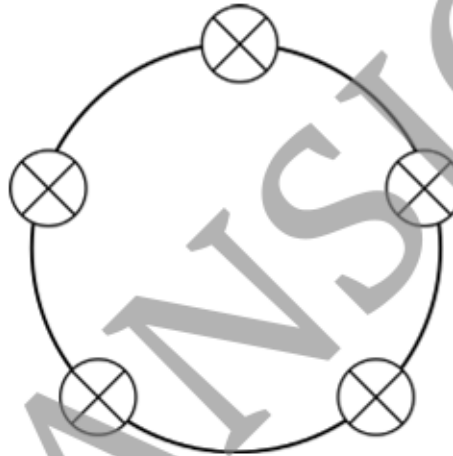
Die Linie



Alle Personen stehen nebeneinander auf einer Linie.

Wirkung: Die Gruppe wirkt geschlossen und synchron.

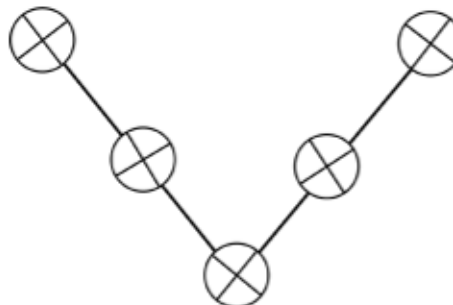
Der Kreis



Alle Personen stehen im Kreis.

Wirkung: Der Kreis erzeugt Gemeinschaft und Verbindung.

Die V-Formation



Eine Person steht vorn an der „Spitze“, die anderen dahinter in V-Form.

Wirkung: Die V-Formation lenkt den Fokus auf die Mitte.

Raumnutzung – Aufgabenkarten

M 3



Hinweise: Beim Tanzen spielt die Nutzung des Raums eine wichtige Rolle. Durch unterschiedliche Wege, Formationen und Richtungen wirkt eine Choreografie abwechslungsreicher und spannender. Wichtig ist, dass die Bewegungen passend zur Musik ausgeführt werden und die Übergänge fließend wirken.

1: Linie und Ausbrechen

Organisation: Stellt euch zunächst in einer Linie auf.

Aufgabe: Bewegt euch gemeinsam vier Schläge nach vorn. Löst anschließend die Linie auf, indem sich jede Person in eine andere Richtung bewegt. Findet danach wieder in eine gemeinsame Formation zurück.

2: Nähe und Distanz



Hinweis: Bewegungen wirken unterschiedlich, je nachdem, wie nah oder weit die Tanzenden voneinander entfernt sind.

Aufgabe: Gestaltet einen Achter, indem ihr ...

... euch zunächst eng zueinander gemeinsam bewegt,

... anschließend den Raum weit voneinander nutzt,

... euch zuletzt wieder annähert.

3: V-Formation



Hinweis: Die V-Formation lenkt den Blick auf die mittlere Person und sorgt für eine klare Bühnenwirkung.

Aufgabe: Stellt euch in einer V-Formation auf. Bewegt euch gemeinsam nach vorn und verändert anschließend eure Positionen innerhalb der Formation.

4: Kreis-Formation



Hinweis: Ein Kreis kann offen oder geschlossen gestaltet werden.

Aufgabe: Bewegt euch zunächst im Kreis zur Musik. Dreht euch anschließend gemeinsam nach außen und tanzt weiter.

5: Richtungswechsel



Hinweis: Richtungswechsel sorgen für Abwechslung und Dynamik.

Aufgabe: Gestaltet einen Achter, indem ihr ...

... nach vorn / zur Seite / diagonal und rückwärts tanzt.