



# SCHOOL-SCOUT.DE

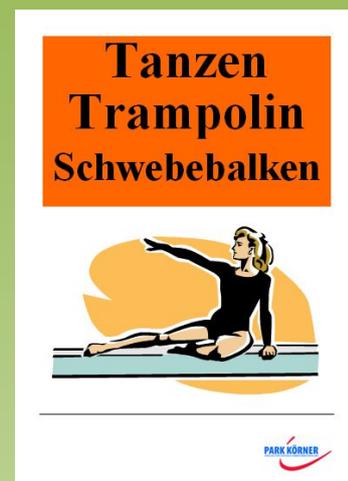
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Tanzen, Minitrampolin, Schwebebalken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





# Tanzen – Minitrampolin – Schwebebalken

## Gehring Nicole

### Hinweise zu dieser Einheit

Die Unterrichtseinheiten sind für die 7. bis 9. Klasse konzipiert. Sie umfassen die Teilgebiete

1. Tanzen
2. Minitrampolin
3. Schwebebalken

Diese Bereiche sind Bestandteil der Lehrpläne aller Bundesländer.



Die Materialien dienen als Anregung und Grundlage zugleich. Sie sind frei kombinierbar und damit vielseitig einsetzbar.

In kopierter Form dienen die Materialien als Unterrichtshilfe und zugleich auch als Anregung für die Schüler, die darauf abgebildete Aufgabe selbst zu erfassen, den Mitschülern vorzuzeigen und zu erklären. Die Schüler sollen zunächst versuchen, die gestellte Aufgabe zu erfassen und nachzuahmen, bevor die Lehrkraft mit hilfegebenden

Hinweisen einschreitet.

Autor und Verlag wünschen Ihnen und Ihren Schülern viel Erfolg mit dieser Unterrichtsreihe.



## 1. Tanzen: Der „Cha Cha Slide“ (DJ Casper)

Es ist leider nicht möglich, den Titel „Cha Cha Slide“ mit anzubieten, da der Titel urheberrechtlich geschützt ist. Er kann jedoch über „Musicload“ kostengünstig (ca. 1 – 2 €) heruntergeladen werden oder ist käuflich in jedem Musikgeschäft zu erwerben.

Karte	Aufgabe
Tanz1.did	Erläuterungen
Tanz1.fol	Warm – up 1
Tanz2.fol	Warm – up 2
Tanz3.fol	Warm – up 3
Tanz4.fol	Warm – up 4
Tanz5.fol	Warm – up 5
Tanz6.fol	„Clap your hands“
Tanz7.fol	„To the left (right)“
Tanz8.fol	„Take a back“
Tanz9.fol	„Hop“
Tanz10.fol	“Right (left) foot let`s stop”
Tanz11.fol	“Cha Cha”
Tanz12.fol	„Turn it out“
Tanz13.fol	„Slide to the right (left)“
Tanz14.fol	“Criss Cross”
Tanz15.fol	“Hands on your knees”
Tanz16.fol	“Reverse“
Tanz17.fol	“How low can you go?”
Tanz18.fol	“Can you bring it to the top?”
Tanz19.fol	“Charly Brown”
Tanz20.fol	Tanzeinheit A: 0 - 0,39 min
Tanz21.fol	Tanzeinheit B: 0,39 - 0,52 min
Tanz22.fol	Tanzeinheit C: 0,52 - 1,17 min
Tanz23.fol	Tanzeinheit D: 1,17 - 1,43min
Tanz24.fol	Tanzeinheit E: 1,43 - 2,33 min
Tanz25.fol	Tanzeinheit F: 2,33 - 3,02 min
Tanz26.fol	Tanzeinheit G: 3,02 - 3,42 min
Tanz27.fol	Formation 1: Rechteck
Tanz28.fol	Formation 2: Dreieck
Tanz29.fol	Formation 3: Raute

## 2. Minitrampolin

Beim Minitrampolin-Springen ist es wichtig, die Beinpartien zuvor gründlich aufzuwärmen.

Vor dem Aufwärmtraining empfiehlt es sich, die Schüler / -innen einige Runden in der Halle laufen zu lassen, um die Muskulatur zu lockern.

Karte	Aufgabe
Tramp1.fol	Aufwärmtraining 1: Oberschenkelvorderseite dehnen
Tramp2.fol	Aufwärmtraining 2: Oberschenkelinnenseite dehnen
Tramp3.fol	Aufwärmtraining 3: Oberschenkelaußenseite dehnen
Tramp4.fol	Aufwärmtraining 4: Zehenstand
Tramp5.fol	Aufwärmtraining 5: Waden dehnen
Tramp6.fol	Aufwärmtraining 6: Rundlauf 1
Tramp7.fol	Aufwärmtraining 7: Rundlauf 2
Tramp8.fol	Aufwärmtraining – Station 1: Über die Sprossenwand
Tramp9.fol	Aufwärmtraining – Station 2: Slalom um die Medizinbälle / Hütchen
Tramp10.fol	Aufwärmtraining – Station 3: Über den großen Kasten
Tramp11.fol	Aufwärmtraining – Station 4: Von Matte / Reifen zu Matte / Reifen
Tramp12.fol	Aufwärmtraining – Station 5: Hockwende über die Langbank
Tramp13.fol	Probesprünge 1
Tramp14.fol	Probesprünge 2
Tramp15.fol	Probesprünge 3
Tramp16.fol	Probesprünge 4
Tramp17.fol	Körperspannung: „Echte Sprünge“
Tramp18.fol	Hilfestellung Sprünge
Tramp19.fol	Reißverschluss-Springen
Tramp20.fol	Streck-Sprung
Tramp21.fol	Grätschwinkel-Sprung
Tramp22.fol	Knie-Sprung
Tramp23.fol	Hock-Sprung
Tramp24.fol	Sprung-Kombinationen
Tramp25.fol	Rolle
Tramp26.fol	Hilfestellung Rolle
Tramp27.fol	Rolle auf den kleinen Mattenberg
Tramp28.fol	Rolle auf den großen Mattenberg
Tramp29.fol	Flugrolle
Tramp30.fol	Flugrolle auf den kleinen Mattenberg
Tramp31.fol	Flugrolle auf den großen Mattenberg

### 3. Schwebebalken

Karte	Aufgabe
Schweb1.fol	Körperspannung halten
Schweb2.fol	Schwebebalken-Zirkel
Schweb3.fol	Schwebebalken-Zirkel 1
Schweb4.fol	Schwebebalken-Zirkel 2
Schweb5.fol	Schwebebalken-Zirkel 3
Schweb6.fol	Schwebebalken-Zirkel 4
Schweb7.fol	Aufstellung: Schwebebalken – Aufgänge
Schweb8.fol	Aufgang: Auflaufen auf den Schwebebalken
Schweb9.fol	Aufgang: Aufhocken auf den Schwebebalken
Schweb10.fol	Aufgang: Aufspringen auf den Schwebebalken
Schweb11.fol	Aufgang: Aufspreizen auf den Schwebebalken
Schweb12.fol	Aufstellung: Schwebebalken – Übungen
Schweb13.fol	Übungen: Drehung im Zehenstand
Schweb14.fol	Übungen: Drehung in der Hocke
Schweb15.fol	Übungen: Drehung auf einem Bein
Schweb16.fol	Übungen: Rückwärtsgehen mit gestrecktem Bein
Schweb17.fol	Übungen: Ausfallschritt
Schweb18.fol	Übungen: Standwaage
Schweb19.fol	Übungen: Pferdchen-Sprung
Schweb20.fol	Übungen: Nachstell-Sprung
Schweb21.fol	Übungen: Rad auf der Matte
Schweb22.fol	Übungen: Rad auf der Langbank
Schweb23.fol	Übungen: Rad auf dem Schwebebalken
Schweb24.fol	Abgang: Abspringen vom Schwebebalken – Streck-Sprung
Schweb25.fol	Abgang: Abspringen vom Schwebebalken – Grätsch-Sprung
Schweb26.fol	Abgang: Abspringen vom Schwebebalken – Hock-Sprung
Schweb27.fol	Abgang: Radwende auf der Langbank
Schweb28.fol	Abgang: Radwende auf dem Schwebebalken
Schweb29.fol	Erstelle Dir Deine eigene Kür (Aufgang – 3 Übungen – Abgang)



# Sporteinheit 1: Tanzen

## Der „Cha Cha Slide“

Bei dem „Cha Cha Slide“ handelt es sich um eine Diskotanz-Variante, die im Jahr 2000 / 2001 in vielen Diskotheken gespielt und getanzt wurde.

Hierbei gibt der Sänger auf Englisch jeweils an, was der Tänzer / die Tänzerin danach ausführen soll.

Es empfiehlt sich, schrittweise vorzugehen, wie in meiner Tanzeinheit beschrieben, wobei die Schüler selbst von Anfang an beteiligt sind und eigene Vorschläge mit einbringen können.



**Tipp:** Als Lehrkraft neigt man schnell dazu ungeduldig zu werden, wenn die Schüler / -innen die Schritte nicht schnell genug eintrainiert haben – Geduld ist besonders beim Tanzen gefragt. Die Schüler / -innen benötigen zumeist länger, um einfachste Grundschritte einzuüben, da die Konzentrationsfähigkeit und Abstraktionsfähigkeit oftmals begrenzt ist und es daher vieler Wiederholungen bedarf.

**Anmerkung:** Erhältlich ist der Song in jedem Musikladen oder aber als Download im Internet.

**Titel:** „Cha Cha Slide Part II“ von DJ Casper.

## “Cha Cha Slide”

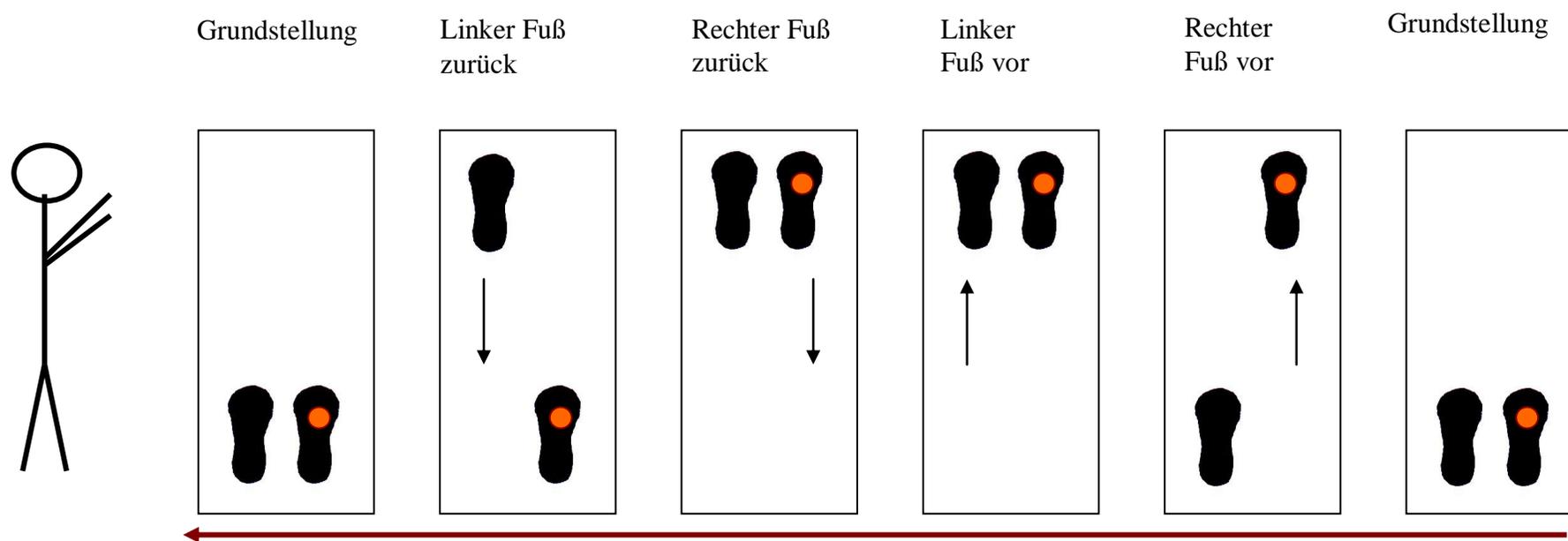
Übersicht über die einzelnen Kommandos:

Kommando	Ausführung
Clap your hands	in die Hände klatschen
To the right	einen Schritt nach rechts gehen
To the left	einen Schritt nach links gehen
Take a back	einen Schritt zurückgehen
Hop	Hüpfer mit beiden Beinen senkrecht in die Höhe
Right foot let's stop	mit dem rechten Fuß auf den Boden auf tippen
Left foot let's stop	mit dem linken Fuß auf den Boden auf tippen
Cha Cha	4er Schritt: rechts vor – links vor – rechts zurück – links zurück
Turn it out	um 90° im Uhrzeigersinn drehen
Slide to the right	einen Schritt nach rechts gehen, den linken Fuß nachziehen
Slide to the left	einen Schritt nach links gehen, den rechten Fuß nachziehen
Criss Cross	Beine überkreuzen und zurückspringen
Hands on your knees	Hände auf die Knie legen, Knie zusammenführen und die Hände austauschen (Knie auf – Knie zu / Hände wechseln – Knie auf)
Reverse	Drehung um 180° im Uhrzeigersinn
How low can you go?	langsam in die Knie gehen
Can you bring it to the top?	aus den Knien langsam wieder in die Höhe gehen
Charly Brown	Schüler denken sich selbst eine Schrittkombination aus.



# Tanzen: Warm up

## Schrittkombination 1

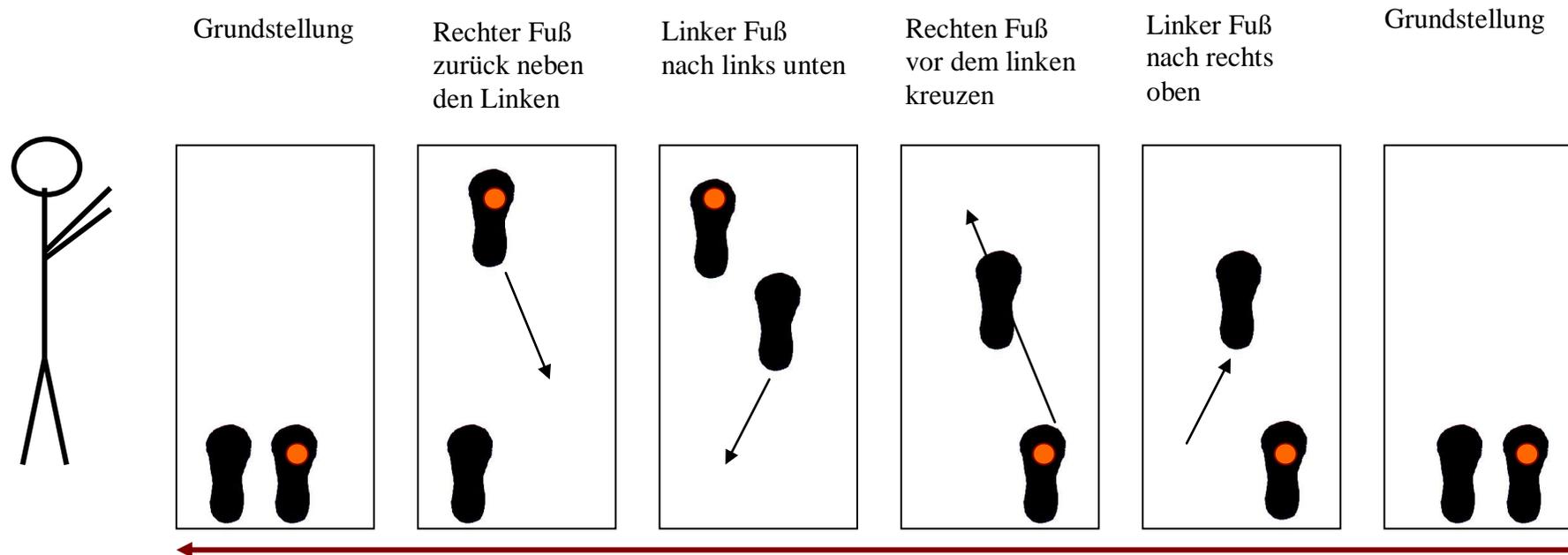


Die Schüler stellen sich in Reihen auf, so dass die Lehrkraft gut sichtbar ist. Der einfache Cha Cha-Schritt wird nun eingeübt.



# Tanzen: Warm up

## Schrittkombination 2

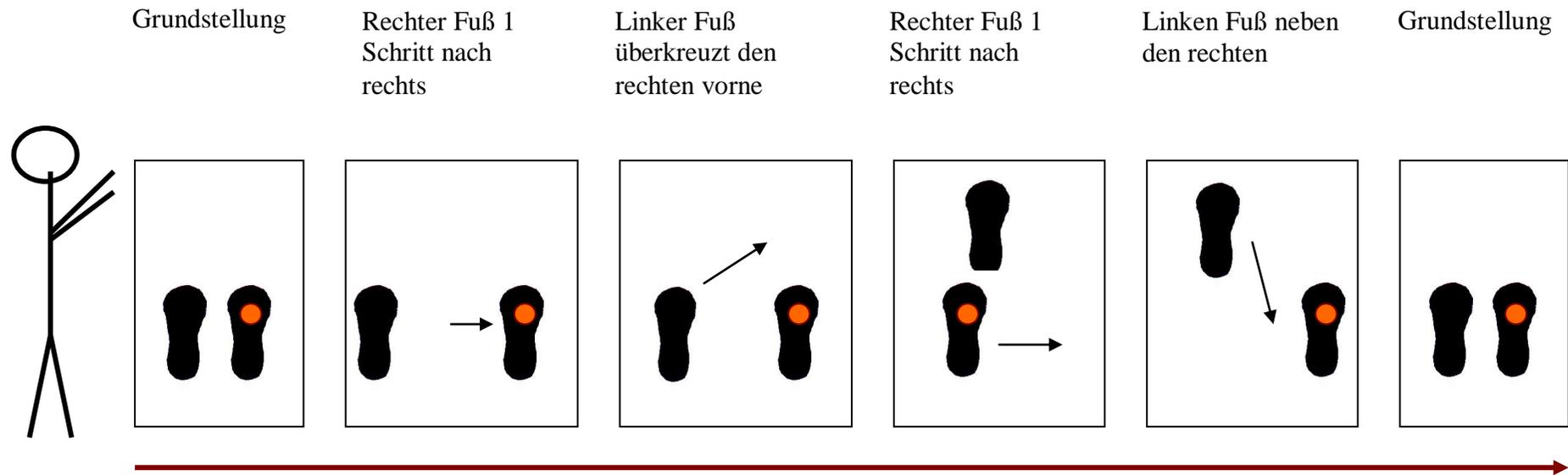


Die Schüler stellen sich in Reihen auf, so dass die Lehrkraft gut sichtbar ist. Der Kreuz-Schritt wird nun eingeübt.



# Tanzen: Warm up

## Schrittkombination 3



Die Schüler stellen sich in Reihen auf, so dass die Lehrkraft gut sichtbar ist. Der Side-Cross wird nun eingeübt, zuerst nach rechts, dann nach links!



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Tanzen, Minitrampolin, Schwebebalken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

