

## Aufbau der Unterrichtseinheit

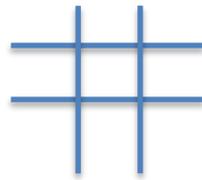
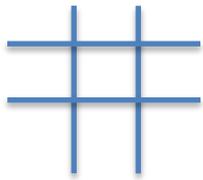
### 1. Gemeinsames Warm-Up in der Blockaufstellung

TEIL 1	Methodischer Aufbau Teil 1
1-8 (Counts) 1-8	8 March R/Lvor 8 March R/L rück wdh. /üben
1-4 5-8 1-8	4 March R/L vor 1 V-Step R 8 March R/L rück wdh. /üben
1-4 5-8 1-4 5-8	<b>4 March vor</b> <b>1 V-Step R</b> <b>4 March rück</b> <b>2 Pump-Up</b> (2x federn in der Schlussstellung) wdh./ üben <b>= Endverbindung Teil 1</b>
TEIL 2	Methodischer Aufbau Teil 2
1-16 1-16	8 Tip vor (Ferse setzt auf) 8 Tip side (Fußspitze setzt auf) wdh., dann halbieren
1-8 1-8 1-16	4 x Ferse vor 4 x Tip side 16 March am Platz wdh./ üben
1-4 5-8 1-8	2 x Ferse vor 2 x Tip side 8x March wdh./üben
	<b>2 x Ferse vor</b> <b>2 x Tip side</b> <b>8x March im Kreis</b> (gegen Uhrzeigersinn) wdh./üben <b>= Endverbindung Teil 2</b>
Endform	Kombiniere TEIL 1 und TEIL 2:
1-32	<b>4 March vor</b> <b>1 V-Step R</b> <b>4 March rück</b> <b>2 Pump-Up</b>  <b>2x Ferse vor</b> <b>2x Tip side</b> <b>8 March im Kreis</b>  Teil 1 wird im Verlauf der U-Stunde etwas abgewandelt übernommen Teil 2 wird später exakt übernommen

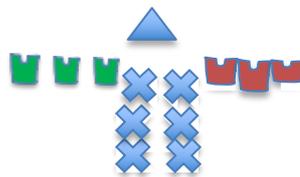
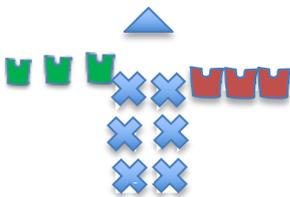
## 2. Wechsel zum Seilkreuz: Spaß-Runde „Tic Tac Toe“

**Aufbau:** 4 oder 5 Stationen nach folgendem Muster:

*Tipp: 1 Station baut L auf, die SS müssen für ihre Gruppe diese exakt nachbauen.*



 Lehrer



### **Erläuterungen:**



= 4 Seile



= Schüler



= Hütchen



= Leibchen

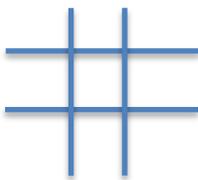
## Spielanleitung Tic Tac Toe

1. Die SchülerInnen hinter den Hütchen teilen sich in zwei gegnerische Gruppen, jede Gruppe erhält 3 Leibchen oder Hütchen in derselben Farbe
2. Auf ein Startzeichen rennt je ein Spieler/-in eines Teams mit einem Leibchen nach vorne und legt es in ein Feld auf dem Seilkreuz. Nun rennt er zurück zu seinem Team, klatscht ab und der nächste Spieler mit Leibchen rennt nach vorne zum Kreuz usw. Ziel ist es, mit den Leibchen der entsprechenden Farbe eine Gerade oder Diagonale zu bilden. Sind bereits drei Leibchen im Kreuz abgelegt, aber noch keine Reihe entstanden, darf immer ein Leibchen auf dem Spielfeld umgelegt werden.
3. Das Gewinnerteam bekommt einen Punkt und sammelt alle Leibchen ein und bringt sie wieder an den Start. Die Verlierer müssen zwei Runden joggen, Liegestützen machen, Skippings o.Ä.
4. Welches Team erreicht zuerst drei Punkte?
5. Gewinner spielen gegen Gewinner, Verlierer gegen Verlierer etc.
6. Startposition verändern: Blick nach hinten, Warten in Liegeposition, Augen zu usw.

*Hinweis: Die Spaß-Runde ist nicht notwendig für die Erarbeitung der Choreographie, aber eine lustige Zwischentappe.*

## **3. Arbeit auf dem Tastenfeld (auch als Einzelsequenz verwendbar)**

Es erfolgt ein minimaler Umbau, indem Hütchen verändert und Skizzen ausgelegt werden: Neu: Die Teilnehmer müssen Bewegungsformen mit den Ziffern 1-9 auf dem Tastenkreuz verbinden.



## Bewegungsaufgaben auf dem Tastenfeld

### a) 5-er-Kombi laufen (2 Bodenkontakte R/L pro Feld)

**Beginn immer im Feld 5, Ende immer im Feld 5 (vorab klären)**

Vorgehensweise: □ ruft eine Zahl, erster S in der Reihe durchläuft die Reihenfolge → danach nach vorne herauslaufen und um das vordere Hütchen laufen

**Bsp.:**

□ ruft „1“ =  $5 + 1 + 5 \rightarrow$  raus

□ ruft „2“ =  $5 + 2 + 5 \rightarrow$  raus

□ ruft „3“/„8“ =  $5 + 3 + 5 + 8 + 5 \rightarrow$  raus

### **Variationen:**

- alle Felder im Schlusssprung mit Doppelfedern (RL gleichzeitig) springen
- Felder 3, 6 und 9 (R Seite) jeweils Doppelfedern mit dem R Bein
- Felder 3, 6 und 9 (R Seite) nur 1 Sprung mit dem R Bein
- Felder 1, 4 und 9 (L Seite) jeweils 1 Sprung mit dem L Bein
- FELD 5 mit Doppelfedern
- Feld 5 muss rückwärts gesprungen/gelaufen werden
- **SS reagieren auf Handzeichen (spiegelgleiches Arbeiten):**  
□ steht an geeigneter Position mit Blick zur Klasse, streckt Arm nach L, zeigt dabei **einen** Finger der L Hand; S sucht sich nun **ein** Feld auf der R Seite aus  
Bsp.  $5 + 3 + 5 \rightarrow$  raus  
□ streckt R Arm raus und zeigt 2 Finger  
S springt  $5 + 7 + 5 + 1 \rightarrow$  raus
- **S übernimmt die Rolle des L**
- **SS kommen abwechseln vor und rufen die Zahlen**
- **SS machen selbst neue Vorschläge (Kreativität)**

### b) **Kreativrunde: Schüler gestalten selbst eine Tastenkombi in der Gruppe**

**Wichtig: Die Zahlen treten in den Hintergrund! Feld 5 muss nicht mehr als Erstes berührt werden; die Schrittfolge sollte nicht zu kompliziert sein**

**Bsp.:** S springt „Himmel und Hölle vor“, stellt sich dann vor das Kreuz, Blick zu den Mitschülern; der Rest der Gruppe hüpfte die Kombi nach  
Bewertung nach dem Daumen-Prinzip (hoch, Mitte, runter) oder mit rot/grün-Karten

#### **4. Vorgehensweise bei der Erarbeitung der Tastenfeld-Choreographie im Überblick** – siehe hierzu auch die Kopiervorlagen

**4.1. Am Tastenfeld: SS arbeiten in Gruppen vor ihrer Tastatur die ersten beiden Teile der Pflicht-Choreographie**

**4.2. Ohne Tastenfeld: SS wieder in der Blockaufstellung aufstellen lassen: Erarbeitung von Teil 3 der Pflicht-Choreographie**

Lehrer steht vor der Gruppe, gemeinsame Wiederholung von Teil 1.  
Teil 2 wird erarbeitet (= exakte Wiederholung von Teil 2 aus dem Warm-Up)

**4.3. Gruppenarbeit: 4 Schüler pro Tastatur!**

Jeweils 2 SS stehen sich am Kreuz gegenüber;  
Wiederholen des Pflichtteils am Kreuz

**4.4. Gestaltungsaufgabe**

**Erarbeitung des Kürteils in der Gruppe!**

#### **4.1. Am Tastenfeld: SS arbeiten in Gruppen vor ihrer Tastatur die ersten beiden Teile der Pflicht-Choreographie**

Legende:

**R**  
**R** = 2 x R Fuß

**L**  
**L** = 2 x L Fuß

**LR** = 1 x L und R gleichzeitig

**LR**  
**LR** = 2 x L und R gleichzeitig

SS bleiben in ihren Gruppen, decken Legende auf → Kurze Betrachtung → danach 3. Skizzenblatt aufdecken.

SS erarbeiten sich spielerisch und durch Probieren nacheinander selbstständig die Abfolge.

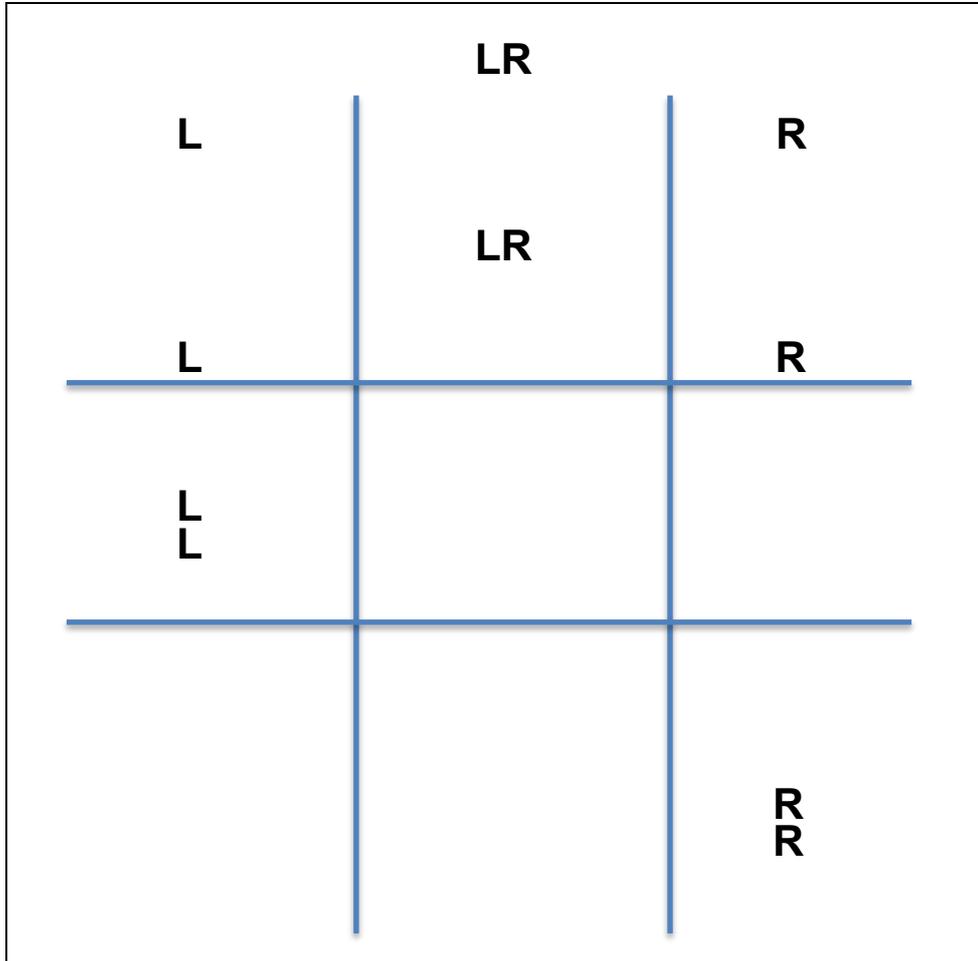
L hält sich sehr zurück, gibt hin und wieder Tipps und erteilt Korrekturhinweise nur bei Bedarf

**ACHTUNG: Es sind jeweils nur 8 Bodenkontakte erlaubt**

**Tipp: „Zähle mal laut mit“ („1,2,3...8“)**

**Pflichtteil - Teil 1**

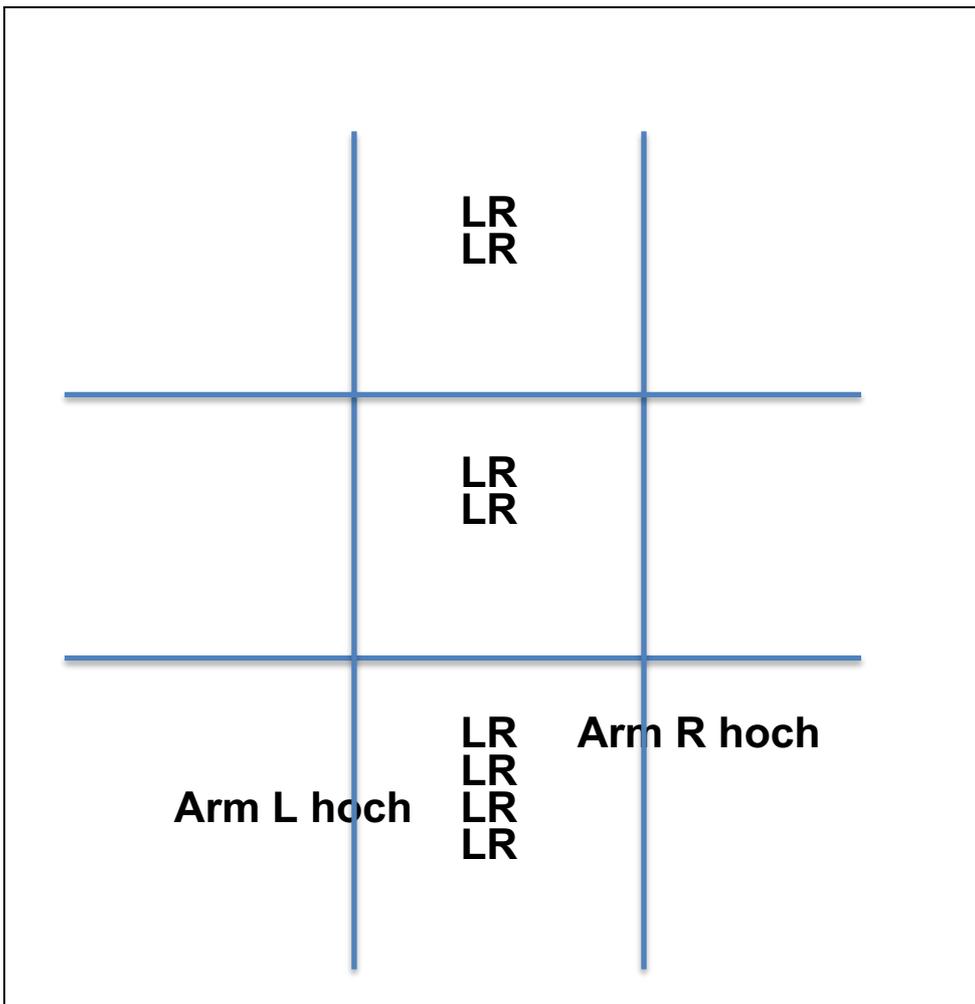
raus



Skizzen-  
blätter

## **Pflichtteil - Teil 2**

Nun stehen die SS mit dem Rücken zum Tastenfeld und springen rückwärts in das erste Feld (= ursprüngliches Feld 2)



Hinweis an die SS: Zuerst ohne Arm, dann mit Arm üben.  
**Dann beide Teile direkt hintereinander springen lassen!**

### **Tipp für die Rhythmisierung:**

„Sprich mal laut mit“: „rechts, rechts, links, links, auf, zu, auf, zu, rück,  
rück, rück, rück, Arm, Arm“

## 4.2. Ohne Tastenfeld: SS wieder in der Blockaufstellung aufstellen lassen:

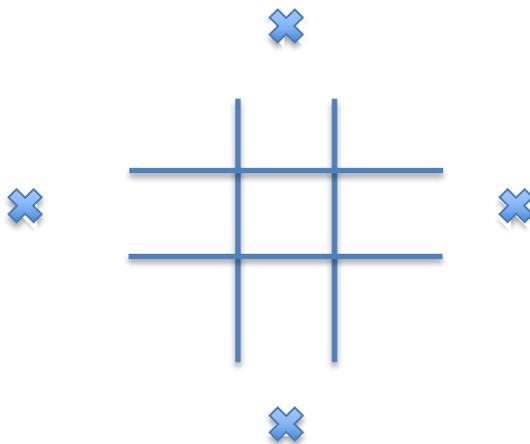
Nun werden die ersten beiden Teile, die sich die Schüler selbst erarbeitet haben, wiederholt und um Teil 3 ergänzt.

### **Wir üben den Pflichtteil mit Musik! (124-130 bpm)**

<b>Teil 1</b>	<b>Pflichtteil 1 Tastenfeld</b>
1-8	Doppel R Doppel L 2 Jumping Jacks
<b>Teil 2</b>	<b>Pflichtteil 2 Tastenfeld</b>
1-4	2x „rück“ (schieb zurück, ohne Springen)
5-8	2 Pump-Up
<b>Teil 3</b>	<b>Wiederholung aus dem Warm-Up</b>
1-8	2x Ferse vor 2x Tip side
1-8	8 March im Kreis

## 4.3. Gruppenarbeit: 4 SS stehen an einem Kreuz (Musik „Tricky“ von RunDMC)

Aufbau:



### **Wiederholen und Üben des Pflichtteils in der Kleingruppe**

- Feld 5 bleibt frei
- 8 Marches → **nur noch einen 1/2-Kreis gehen** („marschiere zur gegenüberliegenden Seite)
- Synchron arbeiten!



## Infos für die Erarbeitung des Kürteils

Du hast 20 Minuten Zeit:

- Dauer 32 Counts (= 32 Taktschläge)
- 1 x Körperkontakt mit einem anderen S
- 1x Platz- oder Formationsänderung eines jeden S (z.B. Wechsel zur gegenüberliegenden Seite, Diagonale nutzen, Kreuz verlassen etc.)
- Am Ende eures Kürteils musst du wieder in der Ausgangsposition stehen (Kreuzformation) stehen
- **Übe mit der Gruppe: Pflichtteil – Kürteil - Pflichtteil**  
  **A                  B                  A**

## Tipps für die Gruppe:

- Arbeite kreativ, erfinde neue Schritte, nutze alle Felder aus
- Du darfst das Kreuz auch verlassen
- Erst **leichte** Schritte überlegen und üben, beim Überarbeiten kannst du *später* immer noch schwierigere Schritte verwenden
- Arbeitet **synchron**, spricht die Schritte laut vor, zählt mit!
- Jede Idee soll gehört werden, aber dann **entscheidet euch schnell** → Fairness/Kooperation
- Wenn die Schritte stehen, dann überlegt euch Armbewegungen!

## Seid ihr schon fertig mit dem Kürteil?

Dann überlegt euch passende Armbewegungen!

## Seid ihr schon ganz, ganz, ganz fertig?

Dann dürft ihr auch den zweiten Pflichtteil abwandeln!

**Pflichtteil – Kürteil - Pflichtteil**

**A**

**B**

**A**

**abwandeln**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**R**  
**R** = 2 x R Fuß

**L**  
**L** = 2 x L Fuß

**LR** = 1 x L und R  
gleichzeitig

**LR**  
**LR** = 2 x L und R  
gleichzeitig

**LR**

**L**

**R**

**LR**

**L**

**R**

**L**  
**L**

**R**  
**R**

**START**

START

LR  
LR

LR  
LR

LR  
LR  
LR  
LR

Arm R hoch

Arm L hoch