

# Inhaltsverzeichnis

<b>Stundenübersicht Klassenstufen 5–7</b> .....	9
<b>1. Gumboot Dance: Schüler rhythmisch aus der Reserve locken</b> .....	9
Stundenbild 1: „Gumboot Dance – Was ist das?“ – Den kulturellen Hintergrund kennenlernen und erste Schrittfolgen ausprobieren .....	11
Stundenbild 2: „Das können wir auch!“ – Entwickeln und Präsentieren eigener Schrittfolgen in Gruppenarbeit .....	21
Stundenbild 3: „Wo stehen und wie gehen wir?“ – Gestalten der Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von Aufstellungsformen und Raumwegen .....	27
Stundenbild 4: „Fehlt noch was?“ – Kriteriengeleitetes Feedback zur Verbesserung der eigenen Präsentation nutzen .....	36
Stundenbild 5: Präsentation und Prüfung .....	40
<b>2. Bewegungstheater: Ich bin..., du bist..., wir sind... Mit Bewegungen darstellen</b> .....	41
Stundenbild 1: Mit allen Sinnen – Wahrnehmungsübungen .....	42
Stundenbild 2: Bewegungsaufgaben folgen und Bewegungen erfinden .....	48
Stundenbild 3: „Wer bin ich?“ – Sich selbst und andere(s) darstellen .....	53
Stundenbild 4: Luftballon, Stab & Tuch – Was kannst du alles damit tun? Objekte als Gestaltungsanlass nutzen .....	58
Stundenbild 5: Zeitraffer und Zeitlupe: Kleine Szenen spielen .....	64
<b>Stundenübersicht Klassenstufen 8–10</b> .....	66
<b>3. Just Dance: Wir entwickeln eine Choreographie und tanzen, tanzen, tanzen...</b> .....	66
Stundenbild 1: Jeder kann tanzen! .....	68
Stundenbild 2: Erlernen des Basicschritts .....	71
Stundenbild 3: Einen eigenen Schritt entwickeln .....	75
Stundenbild 4: Lerner und Lehrer – Wir bringen uns selbst unsere Schritte bei .....	80
Stundenbild 5: Entwickeln einer eigenen Choreographie .....	83
Stundenbild 6: Übungszeit (+ Gestaltungsprinzip „Zeit“) .....	88
Stundenbild 7: Präsentation und Prüfung .....	91
<b>4. Hip-Hop lernen und zur Musik gestalten: Wie lerne ich Tanzbewegungen am besten?</b> .....	93
Stundenbild 1: Erarbeiten von Hip-Hop-Grundschriften über unterschiedliche Vermittlungswege .....	94
Stundenbild 2: Festigen und Üben der erlernten Hip-Hop-Grundschriften .....	100
Stundenbild 3: Das Gestaltungselement Musik kennenlernen und nutzen .....	105
Stundenbild 4: Entwickeln und Festigen der Schrittfolge zur Musik .....	107
Stundenbild 5: Übungszeit .....	108
Stundenbild 6: Präsentation und Prüfung .....	109

<b>Stundenübersicht Oberstufe</b> .....	110
<b>5. Einen eigenen Videoclip gestalten: Gestaltungsanlässe für soziale Lernerfahrungen nutzen</b> .....	110
Stundenbild 1: Jeder kann tanzen! .....	113
Stundenbild 2: Übungen zur Gestaltungskreativität .....	116
Stundenbild 3: Einführung in Methoden des Bewegungstheaters .....	119
Stundenbild 4: Klären des Projektablaufs und Erstellen eines Projektplans .....	122
Stundenbilder 5–9: Freie Arbeitszeit .....	128
Stundenbild 10: Projektpräsentation .....	130
<b>6. „Wir trainieren einmal anders, aber was genau?“ – Sh’Bam als tänzerisches Fitnessprogramm ausprobieren und kritisch hinterfragen</b> .....	133
Stundenbild 1: „Sh’Bam – Was ist das?“ – Kennenlernen und Durchführen eines 45-minütigen Fitnessprogramms .....	135
Stundenbild 2: „Wir bringen uns selbst einen Tanz bei“ – Videogestütztes Erlernen der Grundschrirte eines einfachen Sh’Bam-Tanzes in Kleingruppen I .....	137
Stundenbild 3: „Wir bringen uns selbst einen Tanz bei“ – Videogestütztes Erlernen der Grundschrirte eines einfachen Sh’Bam-Tanzes in Kleingruppen II .....	140
Stundenbild 4: „Ist das wirklich ein Ausdauertraining?“ – Überprüfen von Anspruch und Wirklichkeit des Sh’Bam-Programms mithilfe des individuellen Trainingspulses .....	144
Stundenbild 5: „Wie geht es anstrengender?“ – Variieren des Grundtanzes mit dem Ziel der Steigerung der Intensität .....	153
Stundenbild 6: „Jetzt wird’s ernst“ – Das Fitnessprogramm präsentieren und kritisch reflektieren .....	154
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	155
<b>Die Autorin</b> .....	156