

MIT ELEMENTEN AUS HIP-HOP, IMPROVISATION,
WETTKAMPF- UND BALLSPIELEN



JULIA DOLD

TANZ- UND BEWEGUNGSIDEEN FÜR JUNGEN

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TUNNISCHER BUNDESSPORTVERBAND

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Einleitung	10
1 Wie unterrichte ich Jungen?	16
1.1 Ist Unterrichten mit Jungen anders?	16
1.2 Was wollen Jungen?	18
1.3 Tipps für den Unterricht mit Jungen	23
2 Tänzerische Ballspiele	32
2.1 Spiele	34
2.1.1 Tanzball	34
2.1.2 Die heiße Tanzkartoffel	37
2.1.3 Treffer oder Tanz (Basketball mit Tanz)	39
2.1.4 Tor oder Tanz	41
2.2 Wie denke ich weiter?	45
3 Neue Spielideen	50
3.1 Coole Spiele	51
3.1.1 Mauertanz	51
3.1.2 Die Tänzer sind los!	54
3.1.3 Tanzmonster	57
3.1.4 Tänzer und DJ	59
3.1.5 Die Krake	61
3.2 Wie entsteht ein neues Spiel?	65

4	„Stomp in der Turnhalle“ – Rhythmik mit Kleingeräten in der Turnhalle.....	72
4.1	Rhythmik mit Basketball.....	73
4.1.1	Dreivierteltakt und Viervierteltakt.....	73
4.1.2	Tempi und Rhythmus	77
4.1.3	Schnelle Impulse.....	79
4.1.4	Off-Beat.....	83
4.2	Rhythmik mit Reifen, Hütchen, Kästen und Co.	86
4.2.1	Rhythmik und Geräusche mit Reifen (Übung in drei Schritten für eine kleine Performance).....	87
	1 „Kreiselkanon“	87
	2 „Reifen - Kreisel als Wettkampf“	93
4.2.2	Rhythmen und Geräusche mit Hütchen	96
4.2.3	Rhythmen und Geräusche mit Kästen	106
4.3	Anleitung zu einer Choreografie mit Basketball.....	115
4.4	Anleitung zu einfachen Bodypercussions.....	122
5	Hip-Hop leicht gemacht.....	132
5.1	Basics und Grundelemente des Hip-Hops	134
5.2	Methoden zur Anleitung der Grundelemente.....	140
5.3	Mögliche Schrittcombinationen der Grundelemente	150
6	Improvisation und Spiele für Jungen von 4-6 Jahren	156
6.1	Improvisationsmethoden für Jungen von 4-6 Jahren	158
6.1.1	Die Zauberbox.....	158
6.1.2	Verschiedene Abenteueräume.....	160
6.1.3	Eine Improvisationsgeschichte.....	168
6.1.4	Musikwahl.....	177

6.2	Kreative und tänzerische Spiele für Jungs von 4-6 Jahren.....	178
6.2.1	Flughafen.....	178
6.2.2	Zauberku­gel laden (mit Ball).....	185
6.2.3	Verzauberte Steine.....	188
7	Stundenplanung und Stundenaufbau	194
7.1	Stundenplanung.....	194
7.2	Stundenaufbau	198
Anhang.....		204
	Links	204
	Bildnachweis.....	204



4 „STOMP IN DER TURNHALLE“ – RHYTHMIK MIT KLEINGERÄTEN IN DER TURNHALLE

Um das Verständnis von Kindern für Tanz und tänzerische Abläufe zu wecken und nachhaltig zu fördern, bedarf es verschiedener methodischer Anteile im Unterricht.

Ein ganz wichtiger Anteil in diesem Zusammenhang ist die rhythmische Arbeit mit Kindern!

Mit der Altersgruppe der 4-6-Jährigen fällt uns das Anleiten von rhythmischen Übungen leicht, da die Kleinen noch für Lieder und Verse zu begeistern sind.

Schwieriger wird es mit den Schulkindern ab sechs Jahren, vor allem mit den Jungen.

Viele Unterrichtsmethoden aus der Rhythmik sind für die Kids veraltet oder „uncool“!

Daher galt es für mich, neue Formen von rhythmischen Inhalten für den Tanzunterricht mit älteren Kindern, vorrangig für Jungen, zu entwickeln, die spannend sind und Spaß machen.

Einige Ideen und Anregungen dazu finden Sie in diesem Kapitel.

4.1 Rhythmik mit Basketball

In diesem Teilkapitel geht es um rhythmische Übungen mit dem Basketball.

Vor allem Jungen mögen gern mit Bällen umgehen und dies können wir uns zunutze machen, um den Kindern verschiedene Aspekte der Rhythmik spielerisch näherzubringen!

Es sollen mithilfe dieser Übungen Grundelemente der Musiktheorie für die Kinder erfahrbar gemacht werden.

Folgende Grundelemente

- Viervierteltakt,
- Dreivierteltakt,
- Tempi,
- Impulse,
- Off-Beat.

Bei allen vorgestellten Übungen wird mit einem Basketball gearbeitet!

Materialien

- Ein Basketballkorb.
- Basketbälle in der Anzahl der Schüler.

4.1.1 Dreivierteltakt und Viervierteltakt

Vorbereitung

Jedes Kind bekommt einen Ball.

Die Kinder stellen sich gemeinsam im Kreis auf.

!!!Aufgepasst!!!

Hier entsteht das Problem, dass die Kinder sofort anfangen, mit den Bällen herumzutoben!

Sie sollten im Vorfeld klären, was die Regeln sind:

- Die Bälle in den Händen festhalten.
- Direkt, wenn die Teilnehmer den Ball bekommen haben, auf die Kreislinie in der Mitte der Halle kommen.

Ebenfalls sollte geklärt werden, was die Konsequenzen sind, wenn man sich nicht an die Regeln hält:

- Wer mit dem Ball wirft, darf nicht mehr mitmachen.
- Wenn zu viele Kinder mit den Bällen Quatsch machen, wird das Spiel abgebrochen und die Bälle werden eingesammelt!

Für solche Übungen, vor allem mit Bällen in der Turnhalle, gilt es, klare Ansagen zu machen!

a) Viervierteltakt

Mit der folgenden Übung kann der Viervierteltakt einfach veranschaulicht werden!

Gleichzeitig wird das Grundverständnis von Rhythmus gefördert.

Vorgehensweise/Ablauf

Die Kinder stehen im Kreis zusammen und jedes Kind hält einen Ball vor sich.

Nun bekommen die Kinder die Anweisung, den Ball vor sich kraftvoll auf den Boden zu prellen.



Aufgabe 1

Die Kinder sollen auf vorgegebene Zählzeiten mit dem Ball auf den Boden prellen.

1 (Prellen) 2 (Prellen) 3 (Prellen) 4 (Prellen)

Hierbei können die Kinder auch selbst laut mitzählen!

Aufgabe 2

Die Kinder sollen nun auf bestimmte Zählzeiten mit den Bällen prellen:

Nur auf die 2 und auf die 4!

1 (-) 2 (Prellen) 3 (-) 4 (Prellen)

Nun soll auf die Zählzeiten 1 und 3 geprellt werden!

1 (Prellen) 2 (-) 3 (Prellen) 4 (-)

Hierbei sollte gemeinsam laut mitgezählt werden!

Innerhalb dieser Übung wird der einfache Viervierteltakt, der aus vier ganzen Schlägen besteht, in unterschiedlicher Weise phrasiert und mit Impulsen versehen.

Damit wird der Takt verinnerlicht und gleichzeitig Rhythmusgefühl und Impulssetzung geschult.

b) Dreivierteltakt

Beim Dreivierteltakt gibt es immer nur drei Schläge, wobei die Betonung auf der **1** liegt.

Es gilt erst einmal, nur diesen Aspekt für die Kinder zu veranschaulichen, um das Gefühl für die Beschaffenheit des Dreivierteltaktes zu fördern.

Vorgehensweise/Ablauf

Die Kinder stehen wieder gemeinsam im Kreis und halten die Bälle mit beiden Händen vor dem Körper fest.



Die Kinder haben die Aufgabe, die Bälle auf bestimmte Zählzeiten auf den Boden zu prellen.

Der ÜL sollte den Takt zunächst laut vorzählen.

Eventuell, je nach Gruppe, können die Kinder laut mitzählen, um den Rhythmus des Taktes zu verstehen.

Nachdem der Rhythmus und die Betonung des Taktes „ins Ohr“ gegangen sind, kommt der nächste Schritt:

Die Kinder sollen den Ball nur auf die **1** zu Boden prellen:

1 (Prellen) 2 (-) 3 (-) 1 (Prellen) 2 (-) 3 (-)

Um den Dreivierteltakt zu veranschaulichen, dessen Betonung immer auf der 1 liegt, reicht diese einfache Übung mit den Bällen vollkommen aus!

4.1.2 Tempi und Rhythmus

In diesem Teilkapitel geht es um Übungen, die den Kindern den praktischen Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen und verschiedenen Tempi vereinfachen soll.

Die Erfahrung und der Umgang damit wird sich später in der Erarbeitung von Choreografien mit z. B. Tempiwechseln o. Ä. auszahlen.

Vorgehensweise/Ablauf

Jedes Kind bekommt einen Ball.

Alle Kinder stehen gemeinsam im Kreis und halten die Bälle mit beiden Händen vor ihrem Körper fest (s. Kap. 4.1.1).



Nun soll jedes zweite Kind in den Kreis hineintreten.

Die Kinder sollen nun jeweils einen Vierteltakt interpretieren.

Der äußere Kreis ist die Gruppe 1.

Der innere Kreis ist die Gruppe 2.

Aufgabe für Gruppe 1

Die Kinder sollen ihre Bälle im vorgegebenen Tempo prellen.

Hier ist das halbe Tempo, das einer halben Note, vorgegeben!

Der Schlag dauert über ganze vier Schläge/Zählzeiten.

Es wird dabei immer auf die 1 geprellt und die restlichen drei Schläge gewartet!

1 (Prellen) 2 3 4

1 (Prellen) 2 3 4

Gruppe 1 hat also das „langsame Tempo“!

Aufgabe für Gruppe 2

Die Kinder sollen ihre Bälle im vorgegebenen Tempo prellen.

Hier ist das doppelte Tempo, das einer Viertelnote, vorgegeben.

Dabei wird auf jede Zählzeit geprellt.

1 / 2 / 3 / 4

Gruppe 2 hat also das „schnelle Tempo“!

Beide Tempi werden einzeln mit den beiden Gruppen durchgegangen und eingeübt.

Wenn beide Gruppen unabhängig voneinander ihre Tempi mit den Bällen prellen können, soll versucht werden, beide Tempi zu einem gemeinsamen Rhythmus zu verbinden.

Beide Tempi sollen gleichzeitig durchgeführt werden!

Gruppe 1 wird aufgefordert, mit ihren Bällen ihr „langsames Tempo“ zu prellen und dieses Tempo eigenständig zu halten.

Wenn Gruppe 1 in ihr Tempo gefunden hat, wird Gruppe 2 aufgefordert, ihr „schnelles Tempo“ zeitgleich zu prellen und ebenfalls eigenständig zu halten.

Wenn beide Tempi nun miteinander verschmelzen, ergibt sich, durch das Geräusch der Bälle, ein schöner Gesamtrhythmus!

Dieser Rhythmus kann ein paar Mal wieder neu gestartet werden.

Anschließend werden die Aufgaben der Gruppen getauscht:

Gruppe 1 = „schneller Rhythmus“

Gruppe 2 = „langsamer Rhythmus“

4.1.3 Schnelle Impulse

Musik und tänzerische Bewegung bestehen zu einem großen Teil aus Impulsen.

Musikstücke beinhalten **Impulse**, die sich durch spezielle Betonungen oder Geräusche vom eigentlichen Musikthema des Stücks abheben.

Solche musikalischen Impulse können innerhalb von Choreografien in tänzerische Bewegung übersetzt werden.

Diese musikalisch-tänzerischen Impulse geben einem Tanzstück die nötige Spannung und Abwechslung.

Für die spätere Umsetzung solcher tänzerischen Impulse bedarf es für Kinder einer schnellen Reaktionsfähigkeit und des schnellen Umsetzens von Bewegungsqualitäten.

Diese Fähigkeiten lassen sich prima mit einem Basketball üben und verinnerlichen.

Die Herangehensweise mit Bällen bringt dabei neuen Schwung in die Stunde und vor allem Jungen als auch Mädchen haben Spaß dabei!

Im Folgenden finden Sie hierfür einige praktische Anleitungen!

1 Werfen nach Zahlen

Diese Übung wird von den Kindern als eine Art „Fangspiel“ empfunden und macht ihnen Spaß.

Wenn man im Verlauf der Übung stetig das Tempo steigert, haben die Kinder viel Freude daran!

Diese Temposteigerung wird als Herausforderung empfunden und erhöht die Spannung!

Vorgehensweise/Ablauf

Ein Ball ist im Spiel.

Die Kinder stellen sich im Kreis auf.

Die Kinder sollen den Ball in einem vorgegebenen Tempo und Rhythmus im Uhrzeigersinn einander zuwerfen.

Rhythmus und Tempo werden vom ÜL durch Klatschen und/oder lautes Zählen vorgegeben.

Aufgabe 1

Die Kinder sollen den Ball auf Zählzeiten einander der Reihe nach im vorgegebenen Tempo im Uhrzeigersinn zuwerfen.

1	–	2	–	3	–	4
Wurf		Wurf		Wurf		Wurf



Der ÜL gibt das Signal zum Start.

Durch das rhythmische Werfen und Fangen entsteht ein Rhythmus.

Das „Fangen“ macht dabei das entscheidende Geräusch!

Aufgabe 2

Die Kinder sollen den Ball auf zeitlich versetzte Zählzeiten im Uhrzeigersinn der Reihe nacheinander zuwerfen.

1	2	3	4	1	2
Wurf	Halten	Wurf	Halten	Wurf	Halten usw.

Bei diesem Durchlauf wird nur **auf die 1 und die 3** zum nächsten Kind weitergeworfen.

Auf die **2 und die 4** wird der Ball vom jeweiligen Kind festgehalten – eine Pause entsteht!

Im nächsten Durchlauf können die Zählzeiten verändert werden.

Hier wird **auf die 2 und die 4** geworfen.

Auf **die 1 und die 3** entsteht hier die Pause.

Die Zählzeiten, auf die im Uhrzeigersinn dem nächsten Kind zugeworfen wird, können immer neu variiert werden.

Dadurch entstehen unterschiedliche rhythmische Impulse.

Diese werden durch die praktische Herangehensweise für die Kinder erfahrbar gemacht und gleichzeitig wird ihre Reaktionsfähigkeit geschult.

!!!Aufgepasst!!!

Diese Aufgabe ist für die Kinder recht schwer umzusetzen.

Deshalb braucht es eventuell mehrere Anläufe, damit es klappt!

2 Heiß und weg!

Diese Übung wird von den Kindern als Spiel empfunden.

Das Spiel gewinnt an Spaß und Spannung, wenn es irgendwann auf Zeit gespielt wird!

Vorgehensweise/Ablauf

Ein Basketball ist im Spiel.

Die Kinder stellen sich im Kreis auf.

Ein Kind bekommt vom ÜL den Ball und später das Signal zum Start.

Aufgabe 1

Das Kind, das als Erstes den Ball hat, soll diesen möglichst plötzlich und ohne vorherige Ansage einem anderen Kind im Kreis zuwerfen.

Es muss dabei nicht im Uhrzeigersinn der Reihe nach zugeworfen werden!

Das Kind, an den der Ball gerichtet wird, muss schnell reagieren, den Ball auffangen und ihn ebenso schnell zu einem nächsten Kind im Kreis weiterwerfen – auch diesmal ohne Ansage!

So wird der Ball immer weiter, kreuz und quer, als wäre er „heiß“, schnell und ohne Ansage von Kind zu Kind geschickt.

Während der Übung soll es möglichst still sein!

Nur das Auffangen des Balls erzeugt ein Geräusch!

Durch das Geräusch beim Auffangen des Basketballs entsteht ein eigener Rhythmus, der in der sonstigen Stille gut wahrgenommen werden kann!



Aufgabe 2

Das Kind, das den Ball als Erstes hat, soll den Ball möglichst schnell einem anderen Kind zuwerfen und dabei **den Namen des Kindes laut sagen**.

Es muss dabei nicht im Uhrzeigersinn der Reihe nach zugeworfen werden!

Das Kind, welches den Ball auffängt, muss schnell reagieren und den Ball genauso schnell zum nächsten Kind weiterwerfen, **wobei es dessen Namen ebenfalls laut ruft**.

So wird der Ball schnell, kreuz und quer von Kind zu Kind geworfen, als wäre er „heiß“.

Diesmal wird er mit Ansage des jeweiligen Namens weitergeworfen.

Bei diesem Durchlauf wird das Rufen der Namen in Verbindung mit dem Werfen des Balls automatisch rhythmisiert.

Diese Variante eignet sich, um in einer neuen Gruppenkonstellation die Namen der Kinder kennenzulernen oder neue Kinder in die Gruppe zu integrieren!

4.1.4 Off-Beat

Der sogenannte *Off-Beat* wird vor allem im Hip-Hop choreografisch verwendet.

Er findet sich aber auch in vielen anderen Tanzstilen als gestalterisches Mittel wieder.

Der „Off-Beat“ gestaltet eine Choreografie abwechslungsreicher, weil er die normalen Zählzeiten des Viervierteltaktes erweitert und dadurch auflockert.

Diese Erweiterung der Schläge des Viervierteltaktes geschieht durch das Einfügen eines sogenannten **und** zwischen den Schlägen – dem „Off-Beat“!

Beispiel:

1 und 2 – 3 und 4 und 5 – 6 – 7 und 8

Um ein besseres Verständnis der Kinder für den „OFF-BEAT“ zu erzielen, ist es hilfreich, auch dieses rhythmische Element durch eine praktische Übung erfahrbarer zu machen.

Im Folgenden gebe ich Ihnen dafür ein praktisches Beispiel!

Vorgehensweise/Ablauf

Es gibt einen Ball in der Übung.

Die Kinder stellen sich im Kreis auf.

Der ÜL gibt einem Kind den Ball und später das Signal zum Start.

Aufgabe 1: (Vorbereitung)

Das erste Kind soll den Ball zunächst nur mit einem Prellen in der Mitte zum nächsten Kind weitergeben.

Das Kind prellt den Ball zum nächsten Kind weiter.

So geht es einmal durch den ganzen Kreis.

1	2	3	4
Prellen	Prellen	Prellen	Prellen

Aufgabe 2: „Off-Beat“

Die Kinder sollen weiterhin den Ball von einem zum nächsten Kind prellen.

Nun ist die Vorgabe den Ball auf das „und“ zu prellen!

Dies haben die Kinder in der Vorbereitung bereits gemacht, nur bekommt das Prellen nun einen Namen – das „UND“!

Beispiel:

1	und	2	und	3	und	4 etc.
Halten	Prellen	Halten	Prellen	Halten	Prellen	Halten

Das „UND“ benennt den „OFF-BEAT“!

Im nächsten Durchlauf soll der „Off-Beat“ vertieft werden.

Hier sollen die Kinder zwischen zwei Zählzeiten „und“ prellen und während der anderen Zählzeiten normal einander den Ball weiter zuwerfen.

Beispiel:

1	und	2	3	4	und	5	6
	Prellen		Wurf	Wurf	Prellen		Wurf
	7	und	8 etc.				
Wurf		Prellen	etc.				

Durch diesen nächsten Schritt in Aufgabe 2, wird der „Off-Beat“ in seiner Vielfalt wiedergegeben.

Nun kann die Platzierung des „UND“ zwischen den Zählzeiten beliebig variiert werden.

Beispiel:

1	2	und	3	und	4	5	6
Wurf		Prellen		Prellen		Wurf	Wurf
und	7	und	8				
Prellen			Prellen				

Durch diesen dynamischen Wechsel von Werfen und Prellen entsteht wahrnehmbar ein „Off-Beat“, der in verschiedenen Versionen ausprobiert werden kann und einen abwechslungsreichen Rhythmus erzeugt!

!!! Aufgepasst !!!

Aufgabe 2 mit dem direkten „Off-Beat“ ist für die Kinder am Anfang schwer durchzuführen.

Es braucht eventuell, je nach Gruppe, eine längere Übungsphase!