

Jumpstyle in der Grundschule



Jumpstyle als Trendsportart in der Grundschule

- Tanzstil mit zugehöriger Musikrichtung (Technomusik, „harte“ Beats, ca. 140 bpm)
- Tänzer springen und schleudern ihre Beine durch die Luft → sehr hohe Bewegungsintensität
- durch nicht „tanz-typische Bewegungen“ nimmt man Berührungsängste zu Tanzelementen
- eignet sich im Besonderen dazu, Tanzmuffel zum Tanzen anzuregen
- viel kreativer Spielraum
- Jumpstyle wird alleine, zu zweit und in Gruppen getanzt.
- Für den Unterricht bieten sich Gruppengrößen zwischen 3-5 Schülern an.
- Wichtig für die Unterrichtsplanung:
 - Lern-Setting schaffen, in dem die Tänzer kurze Pausen einlegen können
 - Musikauswahl auf wenige Songs begrenzen (Auswahl durch den Lehrer)
 - Variation der Schwierigkeit durch mehr bzw. weniger Schläge pro Minute

VOR - JUMP



GRUNDSPRUNG

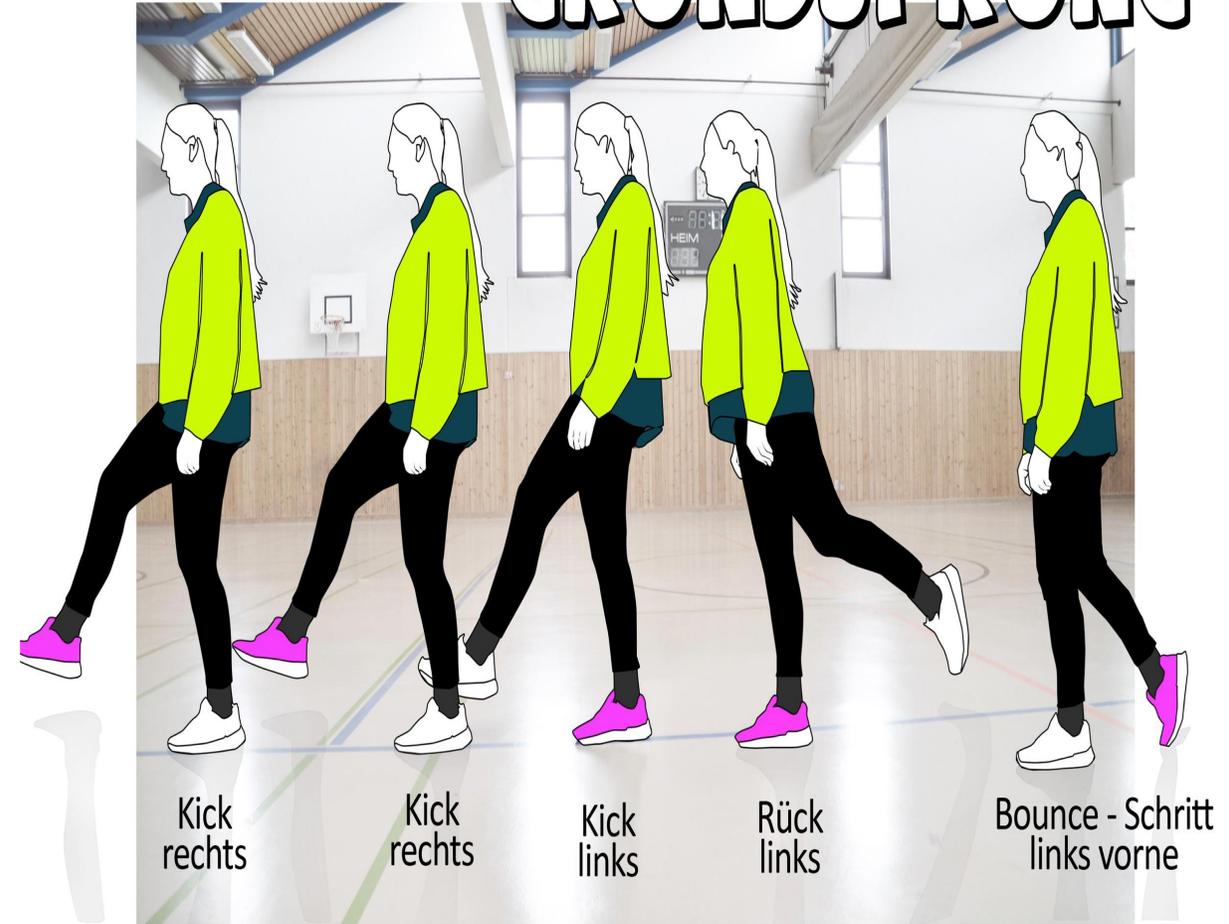


Aufgabe: (5 Min.) Füge den Vor- und den Basicjump zusammen.

VOR - JUMP



GRUNDSPRUNG



Eigene Sprünge auf 5

Tipps:

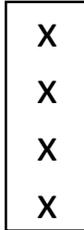
- Schwierigkeitsgrad der Art des Sprungs anpassen (am Platz, Platzwechsel, Drehungen) → insgesamt nicht zu schwer
- Bewegungen nur mit den Beinen ausführen, Arme außer Acht lassen
- Ende des Sprung in der Schrittstellung (links vorne, rechts hinten) oder parallel
- testen, ob ich den Sprung an den Basicjump anhängen kann

Aufgabe: (10 Min.)

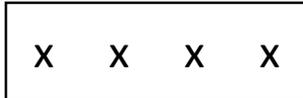
Denke dir mindestens einen eigenen Sprung auf 5 aus, übe ihn, sodass du ihn der Gruppe vorführen kannst.

Formationen

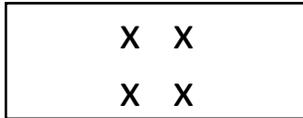
- Reihe längs



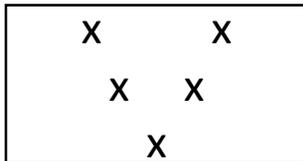
- Reihe quer



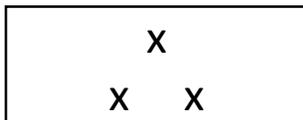
- Blockaufstellung



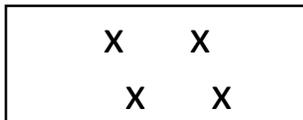
- V-Aufstellung



- Dreieck



- auf Lücke



- ...

Gruppenname: _____

Arbeitsauftrag:

Entwickelt in eurer Gruppe eine Choreografie, in der ihr den Grundsprung in verschiedenen Formationen springt.

| | |
|------------------------------|---|
| <p>Post It Aufkleben</p> |  |
| <p>Post It Aufkleben</p> |  |
| <p>Post It aufkleben</p> |  |

Kriteriengeleitete Gruppenchoreografie

Aufgabe: (30 Min.)

Erstellt in einer Dreiergruppe eine Choreografie, die mit dem Vorjump beginnt, den Basicjump und mindestens einen weiteren Sprung und eine Drehung* beinhaltet und übt ihn (synchron**) auszuführen.

* im Präsenzunterricht statt der Drehung ein Formationswechsel denkbar

**nicht möglich wegen Onlineformat

Überblick über die Unterrichtseinheit und Tipps zur Umsetzung:

- Erlernen des Grundsprunges
 - lehrerzentriert, PA, GA, Experten einsetzen, Zeit geben
 - Sprünge im Block / in der Reihe üben, niemals im Kreis / zueinander gewandt
 - Vortänzer mit Rücken zur Gruppe,
 - laute Signale, Einzählen mit „Es geht los und...“
- Grundsprung als Gruppe synchron springen → PA, GA, ganze Klasse
- neue Bewegungen kennenlernen → eigene Sprünge auf 5
- Wdh. Formationswechsel
 - bekannt aus vorherigen Tänzen
 - Reihe quer, Reihe längs, Blockaufstellung, V-Aufstellung, Dreieck, auf Lücke...
- als Gruppe eine Choreografie entwickeln → 3-5 Kinder
- kriteriengeleitete Präsentation in Form einer Abschlusspräsentation / eines Abschlussvideos → mögliche Kriterien
 - Vor- und Basicjump
 - ein eigener Sprung
 - einen Formationswechsel
 - Synchronität der Gruppe

Beispiel eines Beobachtungsbogens für die Klasse

Gruppenmitglieder: _____

1. Phase: Beobachtungsbogen

| Was fällt euch in Bezug auf die bekanntesten Kriterien auf: | | |
|--|---------|-------------------------|
| | Positiv | Verbesserungsvorschläge |
| Synchronität | | |
| Formationen | | |
| Worauf habt ihr noch geachtet? | | |
| Neue Aspekte | | |

2. Phase: Verbesserung eurer Choreografie

Daran arbeiten wir jetzt ... _____

Das haben wir verändert ... _____

Daran wollen wir nächste Stunde weiterarbeiten... _____

Literatur

- Frohn, J. (2010). Tanzen für „Nichttänzer“ erschienen in Sportpädagogik 1/2010, Friedrich Verlag.
- Stör, C. (2011). Auf der Suche nach der „Jumpcrew“ der Schule! Lehrhilfen für den Sportunterricht Heft 1. Hofmann Verlag. Schorndorf.
- Veit, J. & Walther, Ch. (2014). Jump Style vom Grundsprung zur Gruppenchoreografie. Geschützter Zugriff am 01.02.2021 unter www.gefängnisball.de