

Turnberaterkurs 2004
graubünden sport

Simone Wolfensberger



BEWEGEN DARSTELLEN TANZEN

...let's dance!

SCHWERPUNKTE:

1. Musik (Rhythmus, Musikanalyse)
2. Aufbaumethoden für Choreographien
3. **Hip Hop** Tanz in der Praxis

1. MUSIK

MUSIKEINSATZ IM TURN-& SPORTUNTERRICHT - WARUM?

- MUSIK** motiviert
- MUSIK** schafft Atmosphäre in der Sportstunde
- MUSIK** baut ein Gemeinschaftsgefühl und eine Gruppendynamik auf
- MUSIK** gibt das Tempo der Bewegung an
- MUSIK** erhöht die Bereitschaft zur Aktivität
- MUSIK** rhythmisiert die Bewegung

RHYTHMUS

PRAXIS:

Rhythmusabfolge mit Klatschen, Schnippen und Hüpfen.

- BEISPIEL 1:**
- | | |
|----|-------------------|
| 1 | Hüpf zweibeinig |
| 2 | Klatsch |
| 3+ | Schritt re/ +li |
| 4 | Klatsch |
| +5 | Schritt +re/ 5 li |
| 6 | Klatsch |
| 7 | Hüpf |
| +8 | Klatschen 2x |

- BEISPIEL 2**
- | | |
|-------|--|
| 1+2 | 3x Klatschen in Hände |
| 3+4 | 3x Klatschen auf Beine |
| 5+6+7 | 5x Klatschen im Wechsel Hand und auf Brust |
| + | Schnippen |
| 8 | Klatschen in Hände |

- Variation:
- | | |
|-------|---|
| 1+2 | 3x Klatschen auf Beine |
| 3+4 | 3x Klatschen in Hände |
| 5+6+7 | 5x Klatschen im Wechsel auf Brust und in Hand |
| + | Schnippen |
| 8 | Klatschen in Hände |

2. MUSIKANALYSE

AUFBAU EINES MUSIKSTÜCKS:

1. Musikstück
2. Strophen/ Refrain
3. Musikbogen (32 Counts)
4. Zyklen/ Phrasen
5. Takte
6. Noten

STRUKTUR/ NOTATION:

I	INTRO	liii liii (1 2 3 4 5 6 7 8)			
		liii liii			
A	REFRAIN	liii liii	Takt	Zyklus	} MUSIKBOGEN
		liii..liii	Takt		
B	1.STROPHE	liii liii	Takt	Zyklus	
		liii liii	Takt		
A	REFRAIN	liii liii	Takt	Zyklus	} MUSIKBOGEN
		liii liii	Takt		
C	2.STROPHE	liii liii	Takt	Zyklus	
		liii liii	Takt		
A	REFRAIN/ CODA	liii liii	Takt	Zyklus	
		liii liii	Takt		

3. AUFBAUMETHODEN

GRUNDPRINZIP

1. Schritt aufbauen
2. Armbewegung hinzufügen
3. Variation
 - Schrittvariation
 - Richtungsänderung
 - Frontwechsel
 - Drehung
 - Rhythmus/ Tempo

AUFBAUFORMEN

ADD ON: Die Bewegung wird erlernt und abgeschlossen, bevor eine neue Bewegung hinzukommt. Die Kombination wird nach jedem neu erlernten Teil von Anfang wiederholt.

A+B+C+D... (A, A+B, A+B+C...)

LINK: Eine neue Bewegung wird eingeführt, bevor die vorangegangene Bewegung abgeschlossen ist.
Beispiel: Zuerst werden 2 Schritte eingeführt, erst nachher die Armbewegungen dazu.

(A+B)+(C+D)... (A+B; C+D; A+B+C+D...)

REPETITION REDUCTION (PYRAMIDE): Die Anzahl der Repetitionen von einer Bewegung wird verringert. Die Choreographie wird komplexer. Eine empfohlene Methode für Beginner, da der Schwierigkeitsgrad der Choreographie langsam zunimmt.

16 REPETITIONEN, 8 REP., 4 REP., 2 REP., REP.

4. CUING

VERBAL

Beispiel: Counts zählen, Schritte erklären, Richtung nennen, Technik-Hinweise...

VISUELL

Beispiel: Handzeichen benutzen, Vorzeigen der Schrittkombinationen, Front wechseln...

HANDZEICHEN:

Die Verwendung von Handzeichen vereinfacht die Kommunikation zwischen der Gruppe und dem Leiter. Bei vielen Teilnehmern und lauter Musik werden die Anweisungen oft nur schlecht verstanden. Die Handzeichen erleichtern der Lehrperson die Führung des Ablaufs während einer Choreographie.

RICHTUNGSANGABE VOR:



RICHTUNGSANGABE ZURÜCK:



ARME DAZU:



DREHUNGEN:



STOP:



SCHAUEN/ ETWAS NEUES:



SINGLE/ DOUBLE:



WIEDERHOLEN:



SCHRITTE ZUR SEITE:



„GOOD JOB!“

