



**Studienseminar für das Lehramt an
Gymnasien und Gesamtschulen**

Hindenburgstr.76-78

45127 Essen

**Schriftlicher Entwurf gemäß § 34 Abs. 4 OVP zur unterrichts-
praktischen Prüfung am 31.03.2009 im Fach Sport**

Studienreferendarin:

Schule:

Lerngruppe: GK 11 (21SuS, 12w/ 6m)

Zeit: 08:35 Uhr – 09:35 Uhr

Ort: Halle I

Fachlehrerin:

Prüfungskommission:

Vorsitzender:

Schulvertreter:

Bekannte Seminarvertreterin:

Fremder Seminarvertreter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in die Sportart Rhythmische Gymnastik mit dem Handgerät Band mit besonderem Schwerpunkt auf der selbständigen Gestaltung einer Gruppenchoreografie

Thema der Stunde

Erweiterung einer Gruppenchoreografie mit dem Handgerät Band um das neu erarbeitete Spannungselement des Hoch-Tief Kontrastes

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende pädagogische Perspektive: B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Weitere pädagogische Perspektive: E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz,
Bewegungskünste

Kernanliegen

Die SuS sollen ihre Gruppenchoreografie um selbst gefundene Elemente zur Darstellung eines Hoch-Tief-Kontrastes erweitern um die Gestaltung spannender zu machen und damit das künstlerische Niveau zu erhöhen

Ergänzende Zielaspekte

Die SuS sollen....

- möglichst viele Varianten zur Darstellung des Hoch-Tief Kontrasts durch Band oder/und Körper erarbeiten
- sich in Kleingruppen über gemeinsame Elemente verständigen und einigen
- Elemente passend zum Rhythmus und der Melodie der Musik ausführen
- Elemente annähernd synchron innerhalb der Gruppe ausführen
- die bereits erarbeiteten Bandtechniken in Grobform ausführen
- sich gegenseitig kriteriengeleitet beraten und bewerten

Lerngruppe und Lernvoraussetzungen

Der Kurs wird von mir seit Beginn des Schuljahres im Rahmen des BdU unterrichtet. Durch den netten, kameradschaftlichen Umgangston zwischen den SuS wird eine sehr angenehme Lernatmosphäre geschaffen.

Drei Schülerinnen sind erkrankt und werden deshalb mit Spezialaufgaben betraut.

Die SuS zeigen sich beim Lösen von Gestaltungsaufgaben motiviert und kreativ, weshalb ein induktives, schülerorientiertes Verfahren gut umzusetzen ist. Dies wird jedoch ergänzt um deduktive Verfahren, wie z.B. das Nachahmen einer Bewegungsdemonstration. Die SuS konnten in den vergangenen Stunden gut mit dem hohen Komplexitätsdruck durch synchrones Ausführung von neuen Elementen in der Gruppe und zur Musik umgehen, weshalb dieses Vorgehen auch für heute gewählt wird. Zudem haben die SuS Freude an schnellen Bewegungen, weshalb auch Musik mit schnellem Tempo (molto allegro) gewählt wurde.

Einordnung in die Unterrichtsreihe

In der ersten Doppelstunde des Unterrichtsvorhabens experimentierten die SuS eigenständig mit dem für sie neuen Handgerät und wir konnten die gefundenen Elemente mit den entsprechenden Fachbegriffen in vier Bandtechniken (Kreise und Schwünge, Schlangen und Spiralen) auf unterschiedlichen Ebenen (frontal, sagittal, horizontal und vertikal, sowie hohe, tiefe, mittlere Ebene) einteilen¹. Nach Ergänzung der wichtigsten Kriterien zur Handhabung des Bandes übten die SuS die Techniken in Kleingruppen, wobei jeweils eine Person die Beobachtung entsprechend der Gütekriterien übernahm.

In den folgenden Doppelstunden suchten die SuS nach Verbindungsmöglichkeiten von Körpertechniken wie Ständen, Drehungen und Hüpfen mit den erarbeiteten Bandtechniken der ersten Stunde. Hier wurde vor allem auf kreatives Improvisieren und die Verbindung der Elemente zu einer Gestaltung in der Kleingruppe Wert gelegt. Die Verbesserung der Bewegungsqualität von Bandtechniken und ausgewählten Körpertechniken wurde Stunden begleitend im Rahmen einer Pflicht-Choreografie zu Popmusik geübt.

Nach Analyse von Mozarts *Symphony No 40 in G-Moll* wurden die selbst gefundenen Elemente in einer eigenen kleinen Choreografie in Kleingruppen zu Bewegungsfolgen passend zur Musik verbunden, die in der heutigen Stunde, der 6. Stunde der Reihe, um das neu erarbeitete Element des Hoch-Tief-Kontrasts erweitert werden soll. In der letzten Stunde arbeiten die SuS zudem heraus wie eine Choreografie möglichst ansprechend gestaltet werden kann, wobei in Möglichkeiten der Komposition (A- Note) und der Ausführung (B-Note) unterschieden wurde. Zum Einen wurden möglichst perfekte technische Ausführung, Synchronisation in der Gruppe und zur Musik genannt, andererseits Kreativität durch vielfältige Variation und Abwechslung der Grundelemente, z.B. durch Kontraste.

Am Ende der Reihe findet eine Leistungsüberprüfung statt, bei der die Pflichtchoreografie und die selbst gestaltete Kür nach Einverständnis der SuS mit der Videokamera aufgenommen werden um eine gute Grundlage zur Bewertung zu haben².

Didaktische Begründung

Die Rhythmische Gymnastik lässt sich gemäß den RuL³ in den Inhaltsbereich 6) *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste* einordnen. Da der Schwerpunkt des Vorhabens in Übereinstimmung mit den RuL⁴ auf der Gestaltung einer eigenen Bewegungs-

¹ Diese systematische Einteilung ist hilfreich im Sinne methodischem Lernens, vgl. auch RuL, S. XII. (RuL steht im Folgenden als Abkürzung für Richtlinien und Lehrpläne)

² Die im Handlungsorientierten Unterricht typische Produkterstellung dient nicht nur der Notengebung, sondern auch der Selbstbewertung und dem Genuss beim Ansehen einer gelungenen Gestaltung. (vgl. auch RuL, S. XIX)

³ Die Rhythmische Gymnastik mit Handgeräten wird explizit als eine Möglichkeit zur Ausgestaltung des Inhaltsbereiches 6 empfohlen. (RuL, S.15)

⁴ siehe RuL, S. XLI

komposition liegt, ist der leitende Schwerpunkt: *B) Sich körperlich Ausdrücken, Bewegung gestalten*. Durch den hohen Aufforderungscharakter des Bandes und der schnellen Erlernbarkeit der Grobform der Grundtechniken können schon auf einfachem Niveau⁵ effektvolle Gestaltungen erarbeitet werden. Die heutige Stunde soll jedoch dazu beitragen die SuS auf ein höheres Niveau zu bringen, indem sie Kontrastelemente in ihre Choreografie einbauen, wodurch diese spannender und somit künstlerisch anspruchsvoller wird. Im Leistungssportbereich wird das Merkmal der Spannung in der A-Note, also der Komposition unter dem übergeordneten Bereich „Gestaltung“ berücksichtigt. Eine besondere Aufgabe liegt darin, sich innerhalb der Gruppe⁶ auf Elemente zu einigen und diese synchron zueinander auszuführen, wodurch als zusätzliche Perspektive : *E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen* tangiert wird. Zusätzlich sollen sich die SuS gegenseitig beobachten und Rückmeldung geben, wodurch auch die Wahrnehmung geschärft und das Urteilsvermögen erweitert⁷ wird. Dies soll zudem die soziale Handlungsfähigkeit⁸ der SuS erweitern.

Didaktisch-methodischer Kommentar

In der Rhythmischen Gymnastik (in ihrer wettkampforientierten Ausprägung Rhythmische Sportgymnastik) wird neben den Handgeräten Ball, Keule, Reifen und Seil auch das Band eingesetzt, um in Verbindung mit den gymnastischen Grundformen Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen und Springen sowie turnerisch-akrobatischen Körpertechniken zu Musikbegleitung eine Gestaltung zu entwickeln.

Obwohl im Wettkampfbereich nur Musik ohne den Einsatz der menschlichen Stimme erlaubt ist, wird zu Übungszwecken durchaus Popmusik verwendet. Für diese Gruppe wurde *Let's get loud* von Jennifer Lopez ausgewählt, da es einen wenig komplexen Rhythmus hat, der auch dadurch leicht zu erfassen ist, da die SuS an das Hören dieser Musikgattung gewöhnt sind. Zudem eignet es sich fürs Hüpfen und bereitet somit das klassische Stück *Symphony No40 in G-Moll* von Mozart vor, das durch das muntere Allegro zum Hüpfen animiert. Den SuS soll durch die Pflichtübung gezeigt werden, dass schneller Rhythmus in der Regel durch Laufen/Hüpfen/Springen statt durch das Band interpretiert wird, da das Band sonst schnell hektisch und nicht mehr ästhetisch wirkt. Mozarts Komposition stellt eine Komplexitätssteigerung dar durch Rhythmuswechsel, anspruchsvolle Melodiebögen und teilweise sehr schnelles Tempo. Zur Erleichterung wurde mit den SuS zusammen eine Musikanalyse⁹ vorgenommen, wobei die Struktur der Musik deutlich gemacht wurde und die Melodiebögen auf einem

⁵ vgl. RuL, S. XXXII „Bewegungskunststücke auf einem für sie angemessenem Niveau zu gestalten...“

⁶ dies entspricht auch der Forderung der RuL: „Die Gestaltung von Bewegungen mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe ist bevorzugt zu fördern“

⁷ siehe RuL, S. XXXII

⁸ vgl. RuL, S. XXXIV

⁹ siehe Anhang: Analysebogen *Symphony No 40 in G-Moll* von W.A. Mozart

Arbeitsblatt eingezeichnet wurden. Durch die Visualisierung der Musikstruktur wird auch deren Interpretation durch das Band erleichtert. Die 4 ausgewählten Musikbögen eignen sich durch ein deutliches Auf- und Ab der Melodie, was die entsprechende Bandbewegung herausfordert. Außerdem wiederholen sich jeweils zwei Melodiebögen mit nur wenig Variation, so dass die SuS entweder im Sinne der Differenzierung zwei Mal den gleichen Kontrast wiederholen können oder den Kontrast bei der Wiederholung variieren (für stärkere SuS.) Beim Thema der Takte 32-35 und 40-43 kann ebenfalls dadurch variiert werden, dass der 3. und 4. Takt als eine Abwärtsbewegung interpretiert wird, oder für stärkere SuS die Melodieführung genauer, mit dem zusätzlichen Auf- und Ab aufgenommen wird.

Das genormte Handgerät besteht aus einem 50-60 cm langen Stab und dem eigentlichen Band aus Atlasseide, das vier bis sechs Zentimeter breit und sechs Meter lang ist. Für den Schulbereich ist es jedoch sinnvoll, auch mit kürzeren Bändern zu arbeiten, da die Handhabung des sechs Meter langen Bandes hohe Anforderungen an die Technikausführung stellt und die SuS oft überfordert. Aufgrund des eben erwähnten hohen Leistungsanspruchs an die Koordinationsfähigkeit nicht nur in Bezug auf Bandtechniken sondern auch auf Körpertechniken, ist die seit 1984 olympische Sportart im Breitensport kaum vertreten.

Die Bandtechniken werden in fünf Hauptgruppen¹⁰ (Schwünge und Kreise, Schlangen und Spiralen, außerdem Werfen und Fangen) eingeordnet, wobei die beschriebenen Elemente teilweise auch mit gefasstem Bandende ausgeführt werden können, was eine zusätzliche Schwierigkeit darstellt. Aufgrund der Voraussetzungen der Lerngruppe und des zeitlichen Umfangs des Unterrichtsvorhabens wurde als didaktischen Reduktionen sowohl auf eine Einführung der Techniken Werfen und Fangen als auch auf Figuren mit gefasstem Bandende für alle verzichtet, dies wird nur besonders begabten SuS im Sinne der Differenzierung und individuellen Förderung angeboten. Weiterhin wurden aus den Bewegungsgrundformen und weiteren Körpertechniken nur einzelne Elemente wie Stände und Drehungen sowie das Hüpfen vertiefend bearbeitet, da diese eine ansprechende Gestaltung ermöglichen und zudem zur ausgewählten Musik passen.

Die Gütekriterien der Darbietungen von Pflicht und Kür bestehen aus zwei Hauptkategorien¹¹: Erstens der Komposition (A-Note) und zweitens der Ausführung (B-Note). Zur Komposition zählen der Inhalt und die Gestaltung, wobei z.B. der Schwierigkeitsgrad, innovative Techniken, und Abwechslungsreichtum bezüglich der Dynamik, des Tempos und des Raumes, wozu auch Kontraste zählen, berücksichtigt werden. Kontraste haben als wesentliches Merkmal eine direkte Abfolge von zwei sich stark voneinander unterscheidenden Elementen.

¹⁰ zur Systematik vgl. Beck/Maiberger, S. 243-277. In anderer Literatur werden Kreise und Schwünge auch zu einer Kategorie zusammengefasst und somit nur 4 Hauptgruppen ausgewiesen.

¹¹ zu den Güte- und Bewertungskriterien vgl. Schwabowski/Brzank/Nicklas, S.16-20

Dabei kann durch Variation des Tempos z.B. ein Schnell - Langsam - Kontrast erreicht werden, durch Variation der Raumnutzung ein Hoch-Tief –Kontrast.

Zur Ausführung (B-Note) zählen die Qualität der Technik, der Ausdruck und die Stabilität. Hier werden also z.B. der Perfektionsgrad der Techniken, hohe Geschwindigkeit, emotionale und publikumsbezogene Darstellung, sowie die Fehlerfreiheit und Präzision der Darbietung bewertet. Außerdem gibt es zusätzliche Bonuspunkte für die Synchronisation der Gruppe.

Durch die Kombination und Variation von Bandtechniken in verschiedenen Ebenen und die Veränderung der Merkmale Zeit und Raum¹² (deutliche Variationen der Dynamik sind sehr anspruchsvoll und werden daher ausgeklammert) bieten sich den SuS auch mit wenigen Grundelementen reichhaltige individuelle Gestaltungsmöglichkeiten¹³. Durch die heutige Stunde sollen die SuS dies erfahren: Indem selbst einfache Elemente miteinander kontrastiert werden entsteht Spannung, z.B. durch das Führen des Bandes in die hohe Ebene und direkt anschließendem Absenken des Bandes in die tiefe Ebene¹⁴. Auf höherem Anforderungslevel kann die Körpertechnik des Sprungs mit einem Hochnehmen des Bandes verknüpft werden (Hoch) um das anschließende „Tief“ durch ein schnelles Absenken sowohl des Bandes als auch des Körpers in die unterste Ebene auszudrücken.

Bezüglich der Bewegungsqualität der Bandtechniken ist in der heutigen Stunde eine Ausführung in der Grobform zu erwarten, d.h. dass die Techniken zwar deutlich voneinander zu unterscheiden sind, jedoch folgende typische Mängel aufweisen: Die Ganzkörperbewegung ist noch nicht optimal ausgeprägt und auch die Bewegungsebenen werden noch nicht exakt eingehalten. Weiterhin sind die Übergänge noch nicht durchgehend fließend und die Bandzeichnung verliert vor allem bei Schlangen und Spiralen am Bandende an Exaktheit.

¹² siehe RuL, S. XLI ff.

¹³ wie auch in „Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein“ erwähnt, „geht es allerdings nicht darum, etwas grundsätzlich „Noch.nicht-da-Gewesenes“ zu entwickeln. Kreativität meint hier, dass Schülerinnen und Schüler jeweils für sich etwas Unbekanntes schaffen können...“ (S. 30)

¹⁴ für weitere Ausführungsmöglichkeiten siehe Anhang: *Erwartungshorizont*

Geplanter Verlauf

Phase	Interaktion	Arbeits-/ Sozialform	Medien	Didaktischer Kommentar
Einstieg/ Kognitive Phase I (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - Nach der Begrüßung wiederholen die SuS die bereits bekannten Gütekriterien zu Kontrasten - Weshalb nutzen wir Kontraste? - Wie passt dies zur Musik? 	Sitzdreieck vor Tafel Plenum	Tafel	<p>Kriterien: Deutlich sich voneinander unterscheidende Elemente in unmittelbarer Abfolge. „Hoch“ und „Tief“ muss durch entsprechende Ebenennutzung deutlich werden. (Verdeutlichung der Kriterien durch das Bild des Schwarz-Weiß Kontrastes)</p> <p>Weshalb? Interpretation der Musik, Steigerung der Spannung (durch Variation, schnelle Wechsel, Überraschungsmomente), Ästhetik, Niveausteigerung</p> <p>Musik: Melodie hoch/Melodie tief-> Band/Körper entsprechend hoch/tief</p> <p>Kranke SuS werden in die Aufgabenstellungen miteingebunden, indem sie aufgefordert werden, kreative Ideen in die Gruppen einzubringen und bei der Choreografie die Gestaltung hinsichtlich der Kriterien zu beobachten, oder auch als DJ fungieren</p>
Aufwärmern (5 min.)	Pflichtübung mit allen Schwüngen	PA	CD-Player, Musik: <i>Let's get loud</i> (Jennifer Lopez) Bänder	<p>Herz-Kreislauf-Erwärmung, + fördert die Rhythmusfähigkeit, Einschwingen zum Wiederholen der elementaren Band- und Körpertechniken, Gemeinschaftserlebnis</p> <p>SuS werden nochmals auf korrekte Ausführung der Bandtechniken durch Demonstration hingewiesen. Es ist zu erwarten, dass einige SuS trotzdem noch Probleme mit der Reihenfolge und der Handhabung des Bandes aufweisen</p> <p>L macht mit, um SuS Vorbild zu geben</p>
Erarbeitung I (5 min.)	<p>Welche Möglichkeiten zur Ausführung des Hoch-Tief-Kontrasts gibt es? Findet möglichst viele Varianten, (min.3) und probiert alle aus!</p> <p><u>Hinweis:</u> Seid bereit, als gesamte Gruppe eure beste Lösung im Plenum zu präsentieren!</p> <p><u>Kriterium:</u> der Kontrast soll möglichst deutlich werden!</p>	PA		<p>Die offene Aufgabenstellung ermöglicht selbständiges, kreatives Arbeiten unter Berücksichtigung der Kriterien.</p> <p>Gruppenzusammenstellung: nach persönlicher Neigung, da hierdurch die Experimentierfreude gefördert wird. Durch das positive Lernklima werden alle SuS problemlos integriert</p> <p>Durch das Präsentieren soll ein Ideenaustausch innerhalb der gesamten Lerngruppe stattfinden und die Lösungen entsprechend der Kriterien bewertet werden. Zusätzlich sollen sich die SuS daran gewöhnen, ihre Gestaltungen vorzuführen; Hier wird bewusst auf Musikeinsatz verzichtet, damit sich SuS ganz auf die Bewegungsaufgabe konzentrieren können, viele Varianten zu finden.</p>
Kognitive Phase II (5 min.)	Demonstration und Auswertung der gesammelten Bewegungserfahrungen entsprechend der Kriterien, sowie evtl. nötige Impulse oder Erweiterung durch L SuS erhalten nächsten	Sitzhalbkreis vor Tafel Plenum	Tafel	<p>Erwartungshorizont (siehe Anhang)</p> <p>Falls SuS nur wenige (geeignete) Elemente finden, werden SuS als Impuls an versch. Ebenen und Bewegungselemente erinnert, ansonsten werden weitere Varianten von L hinzugefügt. Die Elemente werden von der ganzen Kleingruppe präsentiert, und von allen nachgemacht um ein Bewegungsrepertoire zu erhalten.</p>

	Arbeitsauftrag, in die Kür- Choreografie je einen durch das Band und einen durch den Körper dargestellten Kontrast einzubauen			Die gemeinsame Auswahl von 2 Kategorien dient der Arbeitserleichterung der schwächeren SuS, da leichter ein Anfang gefunden wird. <u>Differenzierung:</u> Leistungsstärkere SuS können Elemente Variieren oder zusätzliche Schwierigkeiten durch die Verknüpfung von Band und Körpertechnik einbauen.
Erarbeitung II (15 min.)	Gestaltet 4 Melodiebögen zur Musik mit unterschiedlichen Varianten zum Hoch-Tief Kontrast Gestaltet die Übergänge zwischen den Figuren möglichst flüssig		<i>Symphony No 40</i> (Mozart) Takte 28-42 Arbeitsblatt „Vorgaben“ Blatt: Musikanalyse	Die 4 Melodiebögen fordern einen Hoch-Tief-Kontrast geradezu heraus. Die Synchronisation der Bewegung mit der Gruppe und der Musik steigert die Komplexität und fördert außerdem die Kreativität, Selbständigkeit und Kooperation. Falls dies Probleme bereitet, wird empfohlen dass ein(e) SuS den Takt mitzählt, bzw. sich den Melodiebogen noch einmal auf dem Analysebogen anzusehen. Schwächere SuS können ein kürzeres Band verwenden oder bekommen noch einmal die Technik demonstriert. Die SuS sollen aus Zeitgründen nur den neuen Teil der Choreografie üben, sich aber überlegen, wie dies an den letzten Takt ihrer bereits gestalteten Choreografie angeknüpft werden kann. Dies hat außerdem den Vorteil, dass alle SuS sinnvoll arbeiten können, auch wenn evtl. Gruppenmitglieder ihrer Ausgangsgruppe fehlen.
Präsentation (10-15min.)	Während sich die Gruppen gegenseitig präsentieren, beobachten die anderen SuS und geben Feedback mit Hilfe der Gütekriterien Abschließendes gemeinsames Besprechen des Feedbacks.		Arbeitsblätter „Vorgaben“ als Erinnerungshilfe	So erhalten alle SuS Feedback und können präsentieren. Leitfrage: Was ist besonders gut gelungen? Beobachtungsaufgaben entsprechend des Arbeitsblattes: - Ist der hoch-tief Kontrast deutlich sichtbar? - Werden die Bewegungen synchron und im Takt der Musik ausgeführt?
Abbau und Ausblick (5 min.)	Aufrollen der Bänder und Ausblick auf das weitere Unterrichtsvorhaben	Sitzkreis, Plenum	Tafel	Sorgfältiges Aufrollen der Bänder ist wichtig zum Erhalt der Flugeigenschaften. Hausaufgabe: schriftliche Fixierung der Gestaltung Ausblick: Arbeit an Übergängen; Fertigstellen der Choreografie

Literatur- und Quellenverzeichnis

Beck, Petra; Maiberger, Silvia: **Wo Sport Spaß macht. Gymnastik Basics. Technik – Training – Methodik.** Aachen: Meyer & Meyer, 1999.

Landessportbund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW & Tanzsportverband NRW (Hrsg.): **Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein.** Aachen: Meyer & Meyer, 2007.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.): **Richtlinien und Lehrpläne Sport für die Sek II – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen.** Düsseldorf: Ritterbach, 2001.

Schwabowski, Renata; Brzank, Regina; Nicklas, Ingrid: **Rhythmische Sportgymnastik. Leistung – Technik – Methodik.** Aachen: Meyer & Meyer, 1992.

Erklärung:

Hiermit versichere ich, dass ich die Planung des Unterrichts sowie den Unterrichtsentwurf selbständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Das Gleiche gilt für die Materialien und Texte.

Texte und Textbausteine, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall unter genauer Angabe der Quelle deutlich als Entlehnung kenntlich gemacht.

Essen, den 31.03.2009, _____

ANHANG

Erwartungshorizont Hoch-Tief- Kontrast
Vorgaben zur Gestaltung Eurer Bandchoreografie
Analysebogen *Symphony No. 40* (W.A. Mozart)

Erwartungshorizont Hoch-Tief-Kontrast

- zwei sich deutlich voneinander unterscheidende Elemente
- Elemente werden unmittelbar nacheinander im schnellen Wechsel ausgeführt
- „Hoch“ wird durch Körper/Band in der hohen Ebene dargestellt, „Tief“ entsprechend in der tiefen Ebene

A) Körper:

HOCH	TIEF
Sprünge (mit Arme nach oben nehmen)	Knien, Sitzen, Liegen
Hüpfen	
Auf Zehenspitzen stehen	Standwaage
Aufrecht Gehen/Laufen	Den Körper nach unten beugen, klein machen
Arme nach oben	Arme nach unten

Kombinationen:

Springen – in die Knie gehen, Hüpfen – in die Knie gehen, Hoch-Tief-Federn ...

B) Band: Aufschwung-Abschwung, Aufschwung – Abschwung mit Schlangen, Spiralen oder Schlangen abwechselnd auf hoher und mittlerer bzw. tiefer Ebene, mit Drehungen, kombinieren, 8er Figur: Kleiner Kreis horizontal vor dem Körper, großer Kreis horizontal über dem Kopf...

Kombination von Körper und Band steigert die Effektivität

C) Gruppe

Gestaltung Eurer Bandchoreografie

Von 4 Melodiebögen in Kleingruppen

Festigt Eure Choreografie bevor Ihr zum nächsten Schritt geht!

Vorgaben zur Gestaltung:

Schritt 1: Einigt Euch auf eine Aufstellungsform.

Schritt 2: Einigt Euch auf einen Hoch-Tief-Kontrast pro Melodiebogen (Wiederholt sich der Melodiebogen, wiederholt sich auch die Bewegung).

Schritt 3: Setzt die Elemente aneinander und gestaltet die Übergänge flüssig!

Schritt 4: Überprüft Eure Gestaltung auf folgende Merkmale:

- **Wird der Hoch-Tief-Kontrast deutlich? (Sich deutlich voneinander unterscheidende Elemente die direkt aufeinander folgen, „Hoch“ in hoher Ebene „Tief“ in tiefer Ebene)**
- **Werden die Bandtechniken korrekt und die Übergänge flüssig ausgeführt (Band ist immer in Bewegung / am Bandende ist noch erste Figur zu sehen während der Stab schon neue Figur beginnt)?**
- **Werden die Bewegungen synchron und passend zur Melodie und zum Rhythmus ausgeführt? (Melodie nach oben-> Band/Körper in hohe Ebene...)**

Zusatz:

Schritt 5: Variationen der Elemente im sich wiederholenden Melodiebogen

Schritt 6: Kombiniert den Einsatz von Körper und Band zur Steigerung der Deutlichkeit des Kontrastes

Symphony No 40 (W.A. Mozart)

Namen: _____

Thema Melodie	Auftakt	Thema 1	Variation Thema 1	Thema2
Takt	1 2 3	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12

Bewegung _____

Thema Melodie	Überleitung	Thema 3	Thema1	Variation Thema1
Takt	13 14	15 16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27

Bewegung _____

Thema Melodie	Thema 4	2. Variation Thema1	Variation Thema4	2. Variation Thema 1
Takt	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39	40 41 42

Bewegung _____

Thema Melodie	Abwärts 1	Aufw.1	Abwärts 1	Aufwärts 2	Auf-Ab	End
Takt	43 44 45	46 47 48	49 50	51 52 53	54 55 56	

Bewegung _____