



## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

---

### 1. Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** GK 11 (29 SuS, 14 w/15 m)

**Zeit:** 14:50 – 15:50 Uhr

**Schule:**

**Ort:** Turnhalle GEÜ

**Fachseminarleiter:**

**Ausbildungsbeauftragter:**

---

### 2. Entscheidungsteil

#### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Step Aerobic - Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires und kooperative Gestaltung einer Step-Aerobic-Choreographie

#### **Inhaltsfelder und Inhaltsbereich:**

**Leitendes Inhaltsfeld:** (b) Bewegungsgestaltung

**Weiteres Inhaltsfeld:** (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen  
(e) **Kooperation** (und Konkurrenz)

#### **Leitender Inhaltsbereich:**

(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

#### **Weiterer Inhaltsbereich:**

(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

#### **Thema der Stunde:**

Selbstständige Erarbeitung von Variationen verschiedener Step-Aerobic Grundschritte und Gestaltung einer Gruppenchoreographie

#### **Kernanliegen/Kompetenzerwartung:**

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten im Verlauf des Unterrichts verschiedene Step-Aerobic Grundschritte und deren Variationsformen im Rahmen einer Gruppenchoreographie und können diese am Ende der Stunde präsentieren und kriterienorientiert analysieren.

## **Teillernziele**

### kognitive Teillernziele: *Die SuS können...*

- Bewegungskriterien für eine Step-Aerobic Choreographie erörtern
- die Präsentation der Choreographie mit Hilfe von Beobachungskriterien beurteilen und konstruktiv bewerten
- anhand ihrer Beobachtungen mögliche Probleme bei der Durchführung benennen

### motorische Teillernziele: *Die SuS ...*

- erarbeiten verschiedene Step-Aerobic Grundschritte und deren Variationsformen
- können die erarbeiteten Schritte flüssig präsentieren

### sozial-affektive Teillernziele: *Die SuS...*

- entwickeln durch die Erarbeitung einer Choreographie in der Gruppe ein Gefühl für Team- und Kooperationsfähigkeit
- helfen und unterstützen sich gegenseitig

## **Gliederung des Unterrichtsvorhabens:**

<i>1. Doppelstunde</i>	Einführung in die Step-Aerobic: <ul style="list-style-type: none"><li>- Erprobung verschiedener Grundschritte zur Musik</li><li>- Vermittlung von charakteristischen Aerobic-Grundlagen (Schritte, Rhythmus, Takt, Musikbogen)</li><li>- Erweiterung des Bewegungsrepertoires</li><li>- Erarbeitung von Schrittvariationen</li><li>- selbstständige Gestaltung einer Gruppenchoreographie</li><li>- kriterienorientierte Analyse</li></ul>
<i>2. Doppelstunde</i>	Erweiterung der Step-Aerobic-Choreographie sowie Hinzunahme von Armbewegungen zur Schulung der Koordination : <ul style="list-style-type: none"><li>- Üben und vervollständigen der selbstständig erarbeiteten Step-Aerobic-Choreographie</li><li>- Kombination von Bein- und Armbewegungen</li></ul>
<i>3. Doppelstunde</i>	Ausbau der Gruppenchoreographie durch Nutzung aller Bewegungsräume um den Step herum: <ul style="list-style-type: none"><li>- Erweiterung des Schrittrepertoires</li><li>- Üben und alle Bewegungsräume um den Step nutzen um die Step-Aerobic Choreographie zu erweitern</li></ul>
<i>4. Doppelstunde</i>	Wiederholung, Festigung und Präsentation der erarbeiteten Choreographie: <ul style="list-style-type: none"><li>- Schulung der Präsentations- und Kooperationsfähigkeit</li><li>- Präsentation vor Lehrkraft und Mitschülern</li></ul>

## Curriculare Einordnung und Vernetzung

Das Unterrichtsvorhaben Step-Aerobic lässt sich aufgrund des explorativen Umgangs mit Bewegungsformen und deren rhythmischen und dynamischen Variationen dem Bewegungsfeld und Sportbereich 6 „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ zuordnen. Die Schülerinnen und Schüler sollen zudem lernen, sich mit Hilfe von Musik körperlich auszudrücken und das Zusammenwirken von Musik und Bewegung wahrzunehmen. Daher finden sich auch wesentliche Elemente aus dem Bewegungsfeld und Sportbereich 1 „den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wieder.

Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die kreative und kooperative Gestaltung einer Step-Aerobic Choreographie sowie die Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires. Somit kann der Gegenstand einerseits unter der Perspektive des Inhaltsfeldes (b) „Bewegungsgestaltung“ und andererseits unter dem Aspekt des Inhaltsfeldes (a) „Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen“ thematisiert werden. Da die Schülerinnen und Schüler die Choreographie selbstständig und eigenverantwortlich erarbeiten sollen, wird auch auf soziale Kompetenzen, wie Hilfsbereitschaft, Kommunikations- und Teamfähigkeit Wert gelegt, so dass das Inhaltsfeld (e) „Kooperation [und Konkurrenz]“ ebenfalls in das Unterrichtsvorhaben integriert wird.

In den ersten Unterrichtsphasen wird eine Einführung in die Step-Aerobic geben, indem verschiedene Grundschriffe erprobt und charakteristische Aerobic Grundlagen (Rhythmus, Takt, Synchronität, Musikbogen) thematisiert werden. Im weiteren Verlauf der Doppelstunde sollen die Schülerinnen und Schüler zunächst selbstständig einige Variationen der Grundschriffe erarbeiten und anschließend zu einer Choreographie zusammenfügen. Die Gestaltung der Choreographie, das Lernen mit- und voneinander sowie die Selbstorganisation des Übens werden durch Kriterien geleitet und in die Verantwortung der Schülerinnen und Schüler gegeben. Des Weiteren sollen in dieser Einheit die neu erarbeiteten Schritte miteinander kombiniert werden und so die Koordination geschult werden.

### 3. Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen</b> <i>(Lehrerintention und -aktivität)</i>	<b>Inhaltsaspekte</b> <i>(Gegenstände, Fachbegriffe, Aufgaben, ...)</i>	<b>Lernschritte / Lernformen</b> <i>(Intendiertes Schülerverhalten)</i>	<b>Organisation</b> <i>(Material, Anmerkungen, ...)</i>
<b>Einstieg</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung</li> <li>• Erläuterung der zentralen Bewegungs-/Gestaltungskriterien für die Choreographie mit Hilfe eines Plakates</li> <li>• Schaffen von Transparenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung und Vorstellung des Besuchs</li> <li>• Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Sportstunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS hören zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis in der Hallenmitte</li> <li>• Lehrervortrag (LV)</li> <li>• Plakat</li> </ul>
<b>Einstimmung / Erwärmung / Erarbeitungsphase 1</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herz-Kreislauf-Aktivierung und Verletzungsprophylaxe</li> <li>• Die LAA demonstriert vier Grundschritte aus der Step-Aerobic</li> <li>• Exemplarische Verdeutlichung eines Musikbogens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Erwärmung mittels grundlegender Step-Aerobic Bewegungen</li> <li>• Erarbeitung/Vermittlung von vier Aerobic Grundschritten</li> <li>• Motivation sich zu bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS stellen sich in versetzter Reihenaufstellung auf und machen die vorgegeben Bewegungen nach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versetzte Reihenaufstellung frontal zur Lehrkraft (4-5 Reihen)</li> <li>• Je ein Step pro Schüler/in</li> <li>• Musik</li> <li>• An der Wand hängen die Namen der demonstrierten Schritte; die vier Schritte werden zu einem Musikbogen kombiniert</li> </ul>
<b>Theoretische Überleitung zur Erarbeitungsphase 2</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erläuterung des Arbeitsauftrags (AA): „Bildet 6 Gruppen mit jeweils 4 bis 5 SuS. Überlegt euch dann in der Gruppe verschiedene Variationen für die demonstrierten Grundschritte und gestaltet gemeinsam eine Choreographie. Beachtet dabei die erarbeiteten „Bewegungs-/ Gestaltungskriterien“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsanweisungen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Sus hören zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS sitzen auf den Steps; Blickrichtung zur LAA</li> <li>• LV</li> <li>• Plakat (s.o.)</li> </ul>

<b>Aufbau/Umbau</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die LAA überwacht den Aufbau und verteilt die Arbeitsblätter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau der Gruppenstationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS bauen in ihren Gruppen ihre Step-Aerobic Stationen auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 Gruppen mit je 4-5 SuS; mind. 2-3 Jungen pro Gruppe</li> <li>Arbeitsblätter</li> </ul>
<b>Erarbeitungsphase 2</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die LAA gibt individuelle Tipps und Rückmeldungen bei Schwierigkeiten in der Bewegungsausführung und/oder rhythmischen Unstimmigkeiten</li> <li>Die LAA legt eine Zeit fest, wann die Phase zu Ende sein soll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführung des Arbeitsauftrags: Erarbeitung von Schrittvariationen und Gestaltung einer Step-Aerobic Choreographie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS verändern und variieren die erlernten Grundschritte und gestalten eine Choreographie unter Beachtung der Gestaltungskriterien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenarbeit (GA)</li> <li>Musik</li> <li>Arbeitsblätter</li> </ul>
<b>Kognitive Phase/Präsentation/Reflexion</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderation: Die LAA fordert die SuS zur Beobachtung auf und bittet um Rückmeldung an die Präsentationsgruppe</li> <li>Mögliche Fragen: Wurden die Kriterien eingehalten? Wo gab es Schwierigkeiten; woran hat das gelegen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenpräsentation</li> <li>Beobachtung</li> <li>Reflexion</li> <li>Kriteriengeleitete Analyse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eine Gruppe stellt ihre Choreographie vor und die anderen SuS beobachten</li> <li>Die SuS geben der Präsentationsgruppe ein Feedback in Bezug auf die Bewertungskriterien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halbkreis im Sitzen vor der Präsentationsgruppe</li> <li>Musik</li> <li>Plakat</li> <li>UG (ohne Musik)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ggf. Präsentation einer 2. Gruppe</li> </ul>		
<b>Abschluss</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback und Ausblick auf das weiteres Vorgehen durch die LAA</li> <li>Abbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Vorausschau auf die nächste Stunde</li> <li>Abbau der Steps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS hören zu und ergänzen bzw. stellen ggf. Rückfragen</li> <li>Die SuS bauen die Steps selbstständig ab bzw. bringen sie ordnungsgemäß in den „Lageraum“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitzkreis in der Nähe der Präsentationsgruppe</li> <li>Der Abbau geschieht weitestgehend selbstständig durch die SuS; die LAA geht mit zum Raum und überwacht den Abbau</li> </ul>

## 4. Begründungsteil

### Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

#### 4.1. Schulische Rahmenbedingungen / Lernvoraussetzungen

Bei dem Sportgrundkurs der Jahrgangsstufe 11 handelt es sich, im Vergleich zu anderen Sportkursen des Gymnasiums Essen-Überruhr, um eine motorisch durchschnittliche bis gute Lerngruppe. Die Schülerinnen und Schüler sind im Allgemeinen nicht verhaltensauffällig oder problematisch. Hinzu kommt, dass in dem Kurs ein relativ gutes soziales Verhältnis zwischen den Schülerinnen und Schülern herrscht. Für die Durchführung des für die Stunde geplanten Themas sind daher wenige Einschränkungen zu berücksichtigen. Lediglich in Bezug auf die Motivation könnte es zu Schwierigkeiten kommen, da die Step Aerobic, insbesondere bei den Jungen, als „Frauensport“ verpönt ist und viele Schülerinnen und Schüler aus dem Sportkurs eine Ballsportart im Verein betreiben und dementsprechend das Interesse in diesem Bereich stärker ausgeprägt ist.

Die individuellen Lernvoraussetzungen sind in dem Sportkurs schätzungsweise relativ homogen. In der letzten Unterrichtsreihe (Badminton) hat sich gezeigt, dass die meisten Jungen und Mädchen über gute bis sehr gute motorische Voraussetzungen verfügen. Nur wenige haben befriedigende oder schwächere Leistungen gezeigt. Wie die Leistungsvoraussetzungen speziell im gestalterisch-tänzerischen Bereich ist, lässt sich schwierig einschätzen, weil der Kurs in der Jahrgangsstufe 11 noch keine Erfahrung im diesem Bereich sammeln konnte. Während des Unterrichtsvorhabens „Akrobatik“ hat sich die Lerngruppe aber sehr engagiert präsentiert, so dass auch für das geplante Unterrichtsvorhaben Einsatzbereitschaft zu erwarten ist.

Da der Sportunterricht der Sekundarstufe II am Gymnasium Essen Überruhr in der Regel auf den Nachmittag fällt und die Hallenzeiten knapp sind, findet der Sportunterricht der Jahrgangsstufe 11 auch freitags nachmittags statt. Diese Rahmenbedingung hat in der Vergangenheit aber zu keinen Einschränkungen in der Motivation geführt, so dass auch in der heutigen Stunde keine Schwierigkeiten diesbezüglich zu erwarten sind.

#### 4.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Die Step Aerobic ist eine Variante des dynamischen Fitnesstrainings „Aerobic“ mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik unter Verwendung einer Plattform (Step), auf der verschiedene Übungen ausgeführt werden. In der Gesamtheit handelt sich bei der Step-Aerobic somit um eine variationsreiche Sportform zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Im Laufe der Zeit haben sich jedoch zwei Ausrichtungen entwickelt: die sportlich-athletische Form mit dem Hauptziel der Verbesserung der Ausdauer und die tänzerische Form mit dem Schwerpunkt der Einübung komplexer Choreographien.

Der Fokus wird in dem geplanten Unterrichtsvorhaben auf die zweite Ausrichtung – die gestalterisch-tänzerische Form – gelegt. Dabei kann eine Step-Aerobic Choreographie beliebig komplex gestaltet werden. Da die heutige Unterrichteinheit jedoch die Einführungsstunde in das Unterrichtsvorhaben darstellt, steht zunächst die Erarbeitung von verschiedenen Schrittvariationen und die kriteriengeleitete Gestaltung einer Step-Aerobic Choreographie im Zentrum der Stunde. Dazu sollen die Bewegungs- und Gestaltungsmerkmale vorerst auf zwei zentrale

Kriterien beschränkt werden: Rhythmus/Takt und Synchronität. Des Weiteren soll auf Armbewegungen verzichtet werden, damit die koordinative Anforderung für die Schülerinnen und Schüler nicht zu hoch wird. Stattdessen soll der Step von allen Seiten benutzt werden um die Grundschriffe zu variieren.

Die Choreographie soll mindestens die Länge eines Musikbogens (4 x 8 Beats) umfassen sowie mindestens zwei Schrittvariationen beinhalten und am Ende der Unterrichtsstunde präsentiert werden können.

Während beziehungsweise nach der Präsentation sollen eine reflektierte Beobachtung sowie eine kriterienorientierte Analyse erfolgen, so dass die Schülerinnen und Schüler ein konstruktives Feedback für ihre Arbeitsergebnisse bekommen und gegebenenfalls Verbesserungsvorschläge erhalten. Außerdem soll die Beurteilungskompetenz der Schülerinnen und Schüler weiter entwickelt werden und gleichzeitig Transparenz bezüglich der zu erbringenden Leistung am Ende des Unterrichtsvorhabens geschaffen werden.

In den folgenden Unterrichtseinheiten könnte die Erweiterung der Step-Aerobic Choreographie durch Hinzunahme von Armbewegungen und Nutzung aller Bewegungsräume um den Step herum thematisiert werden. Infolgedessen werden neben den gestalterisch-tänzerischen Fertigkeiten auch die koordinativen Fähigkeiten geschult und durch die schülerorientierte Gruppenarbeit Team- und Kooperationsfähigkeit gestärkt.

### **4.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Der Einstieg und die Aufwärmung erfolgt sehr lehrerzentriert, weil die heutige Stunde die Einführung in das Unterrichtsvorhaben darstellt und die Schülerinnen und Schüler dementsprechend noch keine Erfahrungen im Bereich der Step-Aerobic machen konnten. Daher wird der Schwerpunkt auf eine sportartspezifische Erwärmung und motorische Einstimmung gelegt. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schülern nicht überfordert werden, sondern einige Grundschriffe kennenlernen, mit denen sie im weiteren Verlauf der Stunde weiterarbeiten können. Zudem soll Transparenz über die Bewegungskriterien und die Anforderungen an die Gestaltung der Choreographie geschaffen werden.

In den folgenden Unterrichtseinheiten könnte die gemeinsame Erwärmung im Klassenverband zu einer Art Ritual werden. Je nach Lernfortschritt könnte diese Phase dann auch an einzelne Schülerinnen und Schüler abgegeben werden um die Selbständigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern und eine stärkere Handlungsverbindlichkeit herzustellen. Gleichzeitig könnten so die Unterrichtsergebnisse der letzten Stunde wiederholt und die Präsentationsfähigkeit der Teilnehmer geschult werden.

Das kriteriengeleitete Arbeiten bildet den äußeren Rahmen der Stunde. Aus diesem Grund werden die Bewegungs- beziehungsweise Gestaltungskriterien, die in dieser Einheit fokussiert werden, zu Beginn der Stunde erörtert, in der Praxis angewendet und am Ende der Stunde auf positive Aspekte und mögliche Schwierigkeiten hin reflektiert. Zur Verdeutlichung wird zu Beginn der Stunde ein Plakat, auf dem die Beobauungskriterien aufgeführt sind, gezeigt und im weiteren Verlauf der Stunde aufgehängt, so dass die Kriterien für die Schülerinnen und Schüler durchgehend präsent und transparent sind. Außerdem kann während der Präsentations- und Reflexionsphase für die kriteriengeleitete Analyse auf das Plakat verwiesen werden.

Innerhalb der theoretischen Überleitung zur Erarbeitungsphase wird bewusst auf die Organisationsform „Sitzkreis“ oder ähnliches verzichtet, um mehr Bewegungszeit und weniger Unterbrechungen für organisatorische Punkte zu haben. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich lediglich auf die Steps setzen, den Erläuterungen zum Arbeitsauftrag folgen und sich im Anschluss selbstständig in den Gruppen zusammenfinden.

Die einzelnen Gruppen sollten sich aus vier bis fünf Schülerinnen und Schülern zusammensetzen. Dabei sollte jede Gruppe etwa gleich viele Mädchen und Jungen beinhalten um ein geschlechtsheterogenes Arbeiten zu gewährleisten.

Die gewählte Sozialform der Gruppenarbeit zielt auf die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler ab. Zudem werden – wie in den Richtlinien und Lehrplänen gefordert – soziale Aspekte, wie Kooperation, Teamfähigkeit und Hilfsbereitschaft gefördert. Des Weiteren kann die Lehrkraft die Rolle des Beobachters einnehmen. Sie bekommt so einen guten Überblick darüber, bei welchen Gruppen eventuell Schwierigkeiten auftreten und kann dementsprechend gezielte Impulse an die einzelnen Gruppen geben.

In der Präsentations- und Reflexionsphase wird – wenn möglich – mindestens eine zu diesem Zeitpunkt relativ leistungsstarke Gruppe ausgewählt, die ihre Choreographie exemplarisch vorstellt, damit keine Gruppe bloßgestellt wird und die Stunde mit einem Erfolgserlebnis beendet werden kann. Sollte nach der Präsentation und Reflexion noch genügend Zeit verbleiben, so soll noch eine weitere Gruppe ihre Choreographie präsentieren.

Am Ende der Stunde sollen in einer abschließenden Reflexion mögliche Schwierigkeiten angesprochen werden, die in der Erarbeitungsphase aufgekommen sind und an denen in den nächsten Unterrichtseinheiten weiter gearbeitet werden kann. Zusätzlich sollen aber vor allem positive Aspekte genannt werden um die Motivation für das Unterrichtsvorhaben aufrecht zu erhalten.

Inaktive Schülerinnen und Schüler sollen sich ebenfalls einer Gruppe zuordnen und diese bei ihren kreativen Denkprozessen unterstützen. Während der praktischen Erarbeitung und des aktiven Übens sollen die nicht aktiven Gruppenmitglieder rhythmische Hilfestellungen (z.B. Anzählen) geben und ihre Gruppe konstruktiv beraten sowie gezielte Verbesserungsvorschläge erteilen.

Während der Erwärmung bekommen die nicht aktiven Schülerinnen und Schüler folgende Beobachtungsaufgabe. Sie sollen auf synchrone und rhythmische Probleme achten und diese im Anschluss benennen können.

#### **4.4. Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Da die heutige Einheit die Einführungsstunde in das Unterrichtsvorhaben ist, sind zu erwartende Probleme schwierig vorherzusagen. Sollten einzelne Gruppen massive Probleme bei der Gestaltung ihrer Choreographie haben oder rhythmische Schwierigkeiten aufweisen, so wird die Lehrkraft individuelle Lösungsvorschläge und Hilfestellungen geben. Wenn jedoch bei nahezu allen Gruppen Probleme zu erkennen sind, so kann die Gruppenphase kurz unterbrochen werden und eine Lehrerdemonstration erfolgen, in der einige Schrittvariationen gezeigt werden und Impulse für mögliche Veränderungen gegeben werden. Sollten hauptsächlich rhythmische Probleme auftreten, so kann der Schwerpunkt auch dahin verändert werden, dass die Schülerinnen und Schüler weniger Schritte in ihre Choreographie einbauen müssen, dafür



aber im Takt laut mitzählen sollen. Ein kompletter Abbruch der Gruppenerarbeitungsphase soll allerdings vermieden werden.

---

## 5. Literatur

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). *Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport.* (2011)

Zugriff am

30.01.2012 unter [http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene\\_download/gymnasium\\_g8/G8\\_Sport\\_Endfassung2.pdf](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_g8/G8_Sport_Endfassung2.pdf)

Wagner, Peter/Riedel, Iris: *Step-Aerobic – Schritte, Armbewegungen, Choreographie und mehr.* Karin Krallmann Verlag. (2009)

## 6. Anhang

### **ARBEITSAUFTRAG**

1. Überlegt euch verschiedene Variationen zu den Grundschritten ohne Hinzunahme von Armbewegungen.
2. Gestaltet eine Gruppenchoreographie! Beachtet dabei folgende Kriterien:
  - die Bewegungen in eurer Gruppe sollen synchron sein
  - die Bewegungen sollen rhythmisch im Takt ausgeführt werden
  - es sollen keine Armbewegungen eingebaut werden
  - alle vier Seiten des Steps sollen genutzt werden

Die nicht aktiven Gruppenmitglieder sollen euch beim kreativen Denken und intensiven Üben bestmöglich (z.B. durch Anzählen) unterstützen.

Die Choreographie soll mindestens die Länge eines Musikbogens haben (4 x 8 Beats) und wenigstens 2 Schrittvariationen beinhalten. Ihr dürft mit dem Basic beginnen.

*Hier habt ihr Platz eure Choreographie aufzuschreiben:*

---

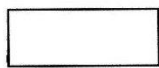
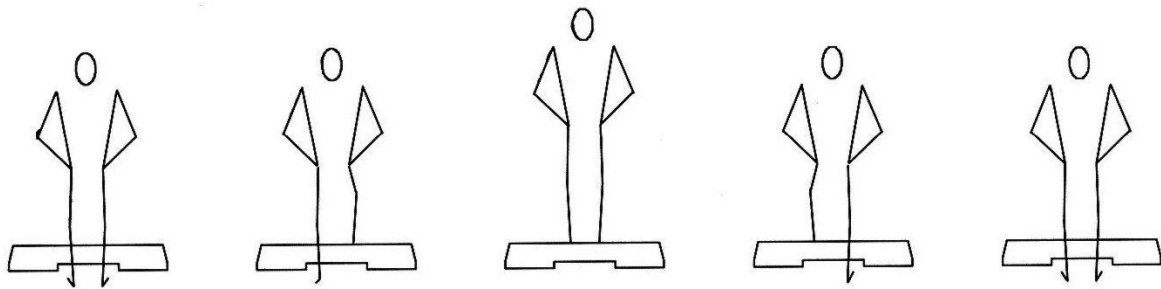


---

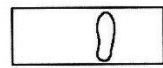


---

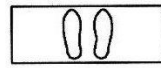
## Basic (Basic Step)



Ausgangs-  
position



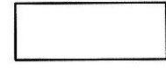
Zählzeit 1  
re hoch



Zählzeit 2  
li hoch

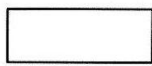
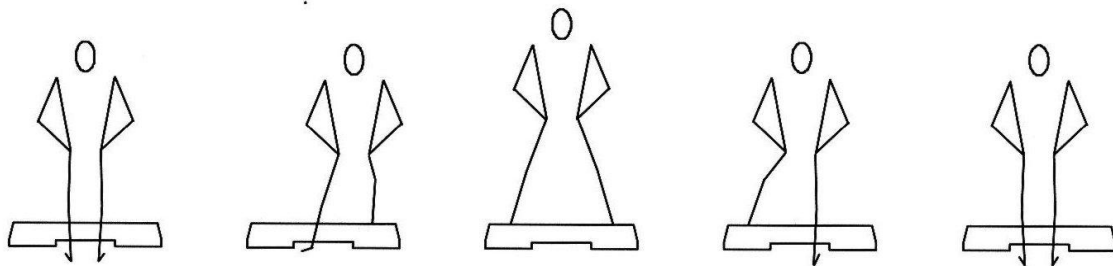


Zählzeit 3  
re ab

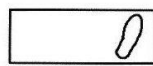


Zählzeit 4  
li ab

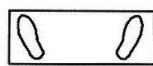
## V- Step



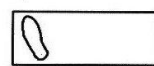
Ausgangs-  
position



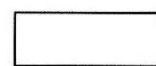
Zählzeit 1  
re hoch  
nach re



Zählzeit 2  
li hoch  
nach li

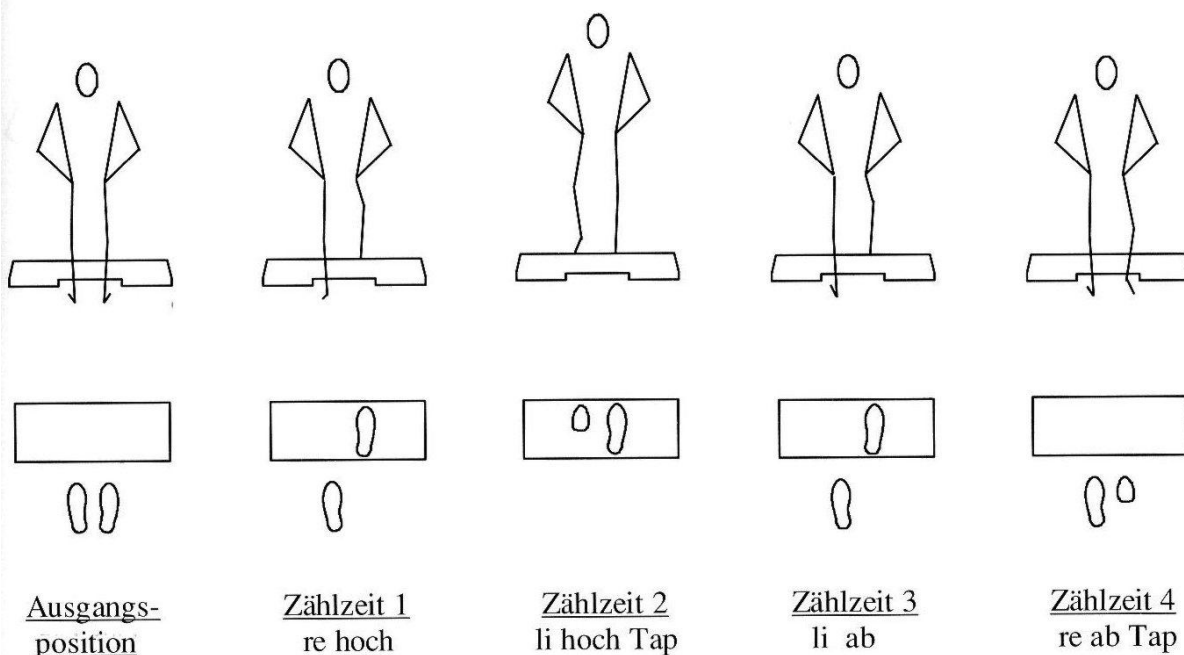


Zählzeit 3  
re ab  
zur Mitte

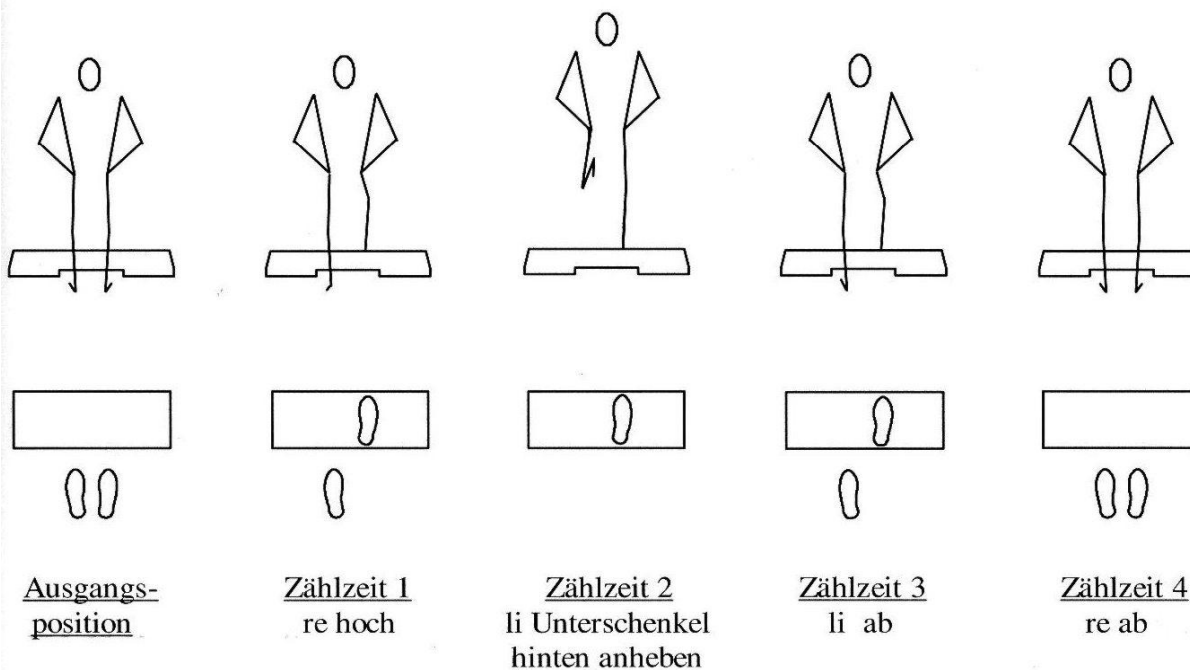


Zählzeit 4  
li ab  
neben re

## Step Tap



## Leg Curl



*Plakat („Skizze“)*

**CHOREOGRAPHIE**

**keine Armbewegungen**

**Synchronität**

**Alle vier Seiten  
des Steps**

**1 Musikbogen  
(4 x 8 Beats/Zählzeiten)**

**mindestens zwei  
Schrittvariationen**

**Rhythmus/Takt**