

Auf der Suche nach der „Jumpcrew“ der Schule!

Ein Unterrichtsvorhaben zum Erlernen der Tanzrichtung „Jumpstyle“ und zur Förderung des Selbstwertgefühls

Christian Stör

„Jumpstyle“, ein Tanz-Trend von der Straße, ist auf unseren Schulhöfen angekommen. Es liegt nahe, ihn genauer zu betrachten und im Sportunterricht zu erproben. Aufgrund der Popularität dieser Tanzrichtung bietet sich bei einem Unterrichtsvorhaben eine Verknüpfung zweier Zielperspektiven an: das Erlernen der Tanzschritte und eine gezielte Förderung des Selbstwertgefühls der Schülerinnen und Schüler (SuS).

Jumpstyle – was ist das?

Der Begriff bezeichnet einen Stil der elektronischen Tanzmusik, der in Ausführung und Melodie relativ einfach gehalten ist. Charakteristisch für viele Jumpstyle-Lieder sind 140–150 Schläge pro Minute mit häufigen Offbeats. Vor einigen Jahren entwickelte sich zur Musik auch eine Tanzrichtung. Dabei springen die Tänzerinnen und Tänzer durch die Gegend und schleudern ihre Beine abwechselnd nach vorne und hinten. Wie man tanzt, spielt keine große Rolle – Jumpstyle lässt sehr viel kreativen Freiraum.

Der Tanz (*Jump*) entwickelte sich in den Niederlanden. Er besteht aus einer sich stetig wiederholenden *Basic* (Basisschrittfolge), damit kombinierten *Moves* (Bewegungsabläufe/Techniken) und *Spins* (Drehungen). Die Akteure werden *Jumper* oder *Jumpstyler* genannt. Getanzt wird nach eingeübten Choreografien oder im *Freestyle* (spontane Choreografie), wobei sich die Tanzschritte ändern können. Getanzt werden darf jede Bewegung, solange diese physikalisch möglich ist und man sich selbst und andere dabei nicht verletzt.

Jumpstyle – alleine oder in der Gruppe!

Jumpstyle kann alleine getanzt werden („Solo-Jump“). Wenn mehrere Jumpstyler zusammen an einer Choreo-

grafie arbeiten und diese tanzen, wird daraus ein Duo-Trio-, Group- oder Massenjamp (mehr als 3 Tänzer). Bei dem Duo-Tanz wird zwischen dem Duo-Jump (Synchrones Tanzen) und dem „Duo-Kick“ (Achsenverkehrtes Tanzen, wodurch sich die Füße gegenseitig berühren sollen) unterschieden.

Jumpstyle und Selbstwertgefühl

In den Richtlinien und Lehrplänen des Landes NRW für das Fach Sport (2001, 39) wird explizit auf die Bedeutung von Bewegung bzw. sportlicher Aktivität zur Erfahrung des Selbst hingewiesen. Die Quellen des Selbstwertgefühls liegen in der „Wahrnehmung eigener Leistung, sozialer Vergleiche und Anerkennung durch Dritte“ (Schütz). Jumpstyle bietet viele Möglichkeiten zum Erfahren der eigenen Leistung und zur Anerkennung durch Dritte, nicht zuletzt deshalb, weil Jumpstyletanzen als „cool“ gilt. Ein Unterrichtsvorhaben mit der Verknüpfung von motorischen Lernzielen

AUS DEM INHALT:

Christian Stör

Auf der Suche nach der „Jumpcrew“ der Schule!
Ein Unterrichtsvorhaben zum Erlernen der Tanzrichtung „Jumpstyle“ und Förderung des Selbstwertgefühls

1

Britta Nijs

Rettungsschwimmen in der Schule –
eine neue Chance für den Schwimmunterricht

5

Ingeborg Holla-Dettmer & Christine Ingermann

Brückenbauer – Physiotherapie im Sportunterricht.
Möglichkeiten der Gestaltung von Sportstunden
aus physiotherapeutischer Sicht

13

Christian Stör

ist Lehrer für Sonderpädagogik an der Tremoniaschule in Dortmund.
c-stoer@web.de

(basics & spins) und einer gezielten Förderung des Selbstwertgefühls (Sicherheit, Selbstheit, Zugehörigkeit & Kompetenz) bietet sich an.

Unser Projekt wurde mit zwei achten Klassen einer Förderschule für emotionale und soziale Entwicklung durchgeführt.

Auf der Suche nach der Jumpcrew – Skizze eines Unterrichtsvorhabens Jumpstyle

- **Wir entdecken Jumpstyle!** – Die SuS lernen, medial unterstützt, die Tanzrichtung „Jumpstyle“, ihre Entstehung und die Formen Solo-, Duo- und Massensjump sowie Duo-Kick kennen.
Entsprechende Videos gibt es im Internet unter www.jumpstyle-lernen.de
- **Ein Ehrenkodex gibt uns Sicherheit!** Die SuS erarbeiten einen Ehrenkodex für ihre Jumpcrew und werden in dem Gefühl der „Sicherheit“ gestärkt, indem sie diesen akzeptieren und befolgen.
Dieses Beispiel für einen Ehrenkodex (siehe Tabelle auf Seite 3) wurde mit den SuS gemeinsam erarbeitet. Es hat sich herausgestellt, dass der Ehrenkodex den Jugendlichen als Verhaltensmaxime sehr geholfen hat!
- **Die basics – SuS erlernen die Basisschritte.** Das Erlernen sämtlicher Tanzschritte in den verschiedenen Formen erfolgte sowohl medial gestützt (Tutorials bei den Videoportalen youtube und myvideo) als auch über das Vormachen durch die Lehrkraft und einzelne SuS.
- **Die spins –** Die SuS erlernen die Drehungen „Half Spin“ und „Twisty Spin“.
- **Beim Freestyle erleben wir das Gefühl der Selbstheit –** Die SuS erproben und präsentieren (optional) der Gruppe eine individuelle Choreographie unter Anwendung der eingeführten Tanzschritte.

Bei allen Formen der Präsentation gilt der Grundsatz der Freiwilligkeit. Hier bietet es sich auch an, ggf. mehrere SuS gleichzeitig tanzen zu lassen. Dadurch erfahren sie das Gefühl der Zugehörigkeit und stehen nicht ganz alleine im Fokus der Aufmerksamkeit.

- **Duo-Jump, wir tanzen synchron!** – Die SuS erproben paarweise eine Choreographie.
An dieser Stelle wurden Kriterien für Paarchoreographien erarbeitet – Raum, Zeit, Synchronität, Kreativität.
- **Massensjump, die ganze Gruppe tanzt!** – Die SuS erproben das Tanzen in der Großgruppe.
Die Choreographie wurde vorgegeben. Diese wurde bewusst einfach gehalten, da der Schwerpunkt bei dieser Einheit auf der Synchronität lag.
- **Duo-Kick –** Die SuS erlernen die Tanztechnik „Duo-Kick“.
- **Die Generalprobe –** Die SuS wenden die erlernten Techniken beim Solo-, Duo- und Massensjump sowie beim Duo-Kick an und werden durch gegenseitige Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung in dem Gefühl der „Zugehörigkeit“ gestärkt.
Die Generalprobe soll den SuS das Gefühl der Sicherheit vermitteln. Sie erfahren, was beim Casting genau von ihnen erwartet wird.
- **Das große Casting zur Jumpcrew.** Indem die SuS der Jury und der Gruppe ihr Können präsentieren, werden sie in dem Gefühl der Kompetenz gestärkt.
Das Casting als Handlungsrahmen hat sich besonders bewährt, da es sich am Alltag der SuS orientiert und die Aussicht auf Erfolg (Teilnahme am Video) motivierend wirkt. Zudem bietet ein Casting viel Raum zum Erleben des Gefühls der Kompetenz (sich seiner Stärken bewusst sein und seine Schwächen akzeptieren). Voraussetzung ist, dass alle das Casting erfolgreich absolvieren. Auf den Umgang mit Misserfolgen muss eingegangen werden. Sie werden gemeinsam analysiert; dabei kann auch die Gruppe mit ihrem Ehrenkodex gezielt eingesetzt werden.

Abb. 1(links): Duo-Jump

Abb. 2 (rechts): Solo-Jump frontal



- **Die Dreharbeiten beginnen!** – Die SuS erleben das Gefühl der Kompetenz, indem sie ihr Können jetzt auch vor der Kamera präsentieren.
Vor Beginn der Dreharbeiten ist für jeden Schüler das Einverständnis der Eltern einzuholen. Gedreht wird nicht nur in der Sporthalle – schließlich ist Jumpstyle ein Trend, der von den Jugendlichen auch auf der Straße ausgeübt wird.

Fazit

Das Unterrichtsvorhaben verlief durchweg positiv. Entstanden ist ein Video, auf welches alle sehr stolz sind. Bei der Präsentation innerhalb der Schule gab es viel Zuspruch und Anerkennung von allen Seiten. Innerhalb weniger Wochen hatten sich die Teilnehmer in die neuen Bewegungsformen eingearbeitet. Das führte sogar so weit, dass sie aus eigenem Antrieb zuhause übten, um in der Gruppe Fortschritte präsentieren zu können. Der kreative Freiraum ermöglichte es auch motorisch schwächeren Schülern Erfolge zu erzielen, die von der Gruppe honoriert wurden. Den gemeinsam erarbeiteten Ehrenkodex hatte die gesamte Gruppe verinnerlicht, so dass sich jeder trauen konnte, vor der Gruppe aufzutreten und Fehler zu machen ohne dafür verspottet zu werden. Bei Misserfolgen bauten sich die SuS gegenseitig auf, lernten kooperativ die Tanzschritte, so dass das gesamte Projekt von allen Beteiligten als absolut positiv bewertet wurde. Alle sind bis heute äußerst stolz auf sich, die Gruppe und das entstandene Video. Als Symbol erhielt jedes Mitglied der Jumpcrew einen eigens konzipierten Button, den es bis heute noch angesteckt trägt.

Literatur

Borba, Dr. M. (1989). *Bausteine des Selbstwertgefühls*. Online im Internet unter http://www.learn-line.nrw.de/angebote/greenline/lernen/grund/cl_selbstwert.html (Zugriff am 5. 1. 2010, 12:03 Uhr).

Erdbores, S. (2010). *Geschichte*. Online im Internet unter: <http://www.jumpstyle-lernen.de/geschichte/> (Zugriff am 5. 1. 2010, 12:24 Uhr).

Gerlach, E. (2008). Sport, Persönlichkeit und Selbstkonzept. *sportunterricht*, 57,1, 5–10.

Hasenmaier, R. (2010). *Jumpstyle – der Tanz*. Online im Internet unter: http://www.jumpcrew-bw.de/jumpcrewsite/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=30 (Zugriff am 5. 1. 2010, 12:31 Uhr)

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW (Hrsg.) (2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Hauptschule in Nordrhein-Westfalen*. Sport. Frechen: Ritterbach.

Moll-Strobel, H. (1997). Ich bin – ich kann – ich habe. Der Aufbau von Selbstwert bei aggressiven und gewalttätigen Grundschulern. *Unterrichten/Erziehen*, 1, 50–52.

Schütz, A. (2003). *Psychologie des Selbstwertgefühls – von Selbstakzeptanz bis Arroganz*. Stuttgart: Kohlhammer.

Wagner, Y. (2008). Hier steht der Körper unter Strom. *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*, 32, 48.

Waibel, E. M. (1998). Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Donauwörth: Auer.

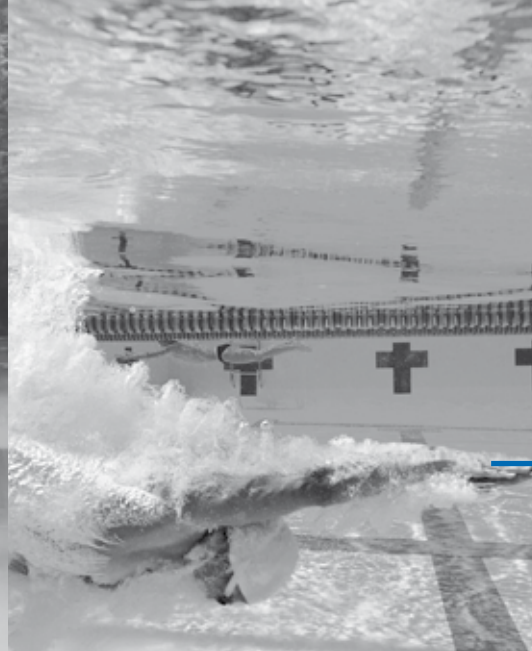
Der Ehrenkodex der Jumpcrew

1. Ich bin ich – Du bist Du!	Jeder von uns hat seine Stärken und seine Schwächen! Wir akzeptieren und respektieren jedes Mitglied mit all seinen Stärken und Schwächen!
2. Gemeinsam sind wir stärker als jeder alleine!	Wir können uns auf die Crew verlassen und die Crew kann sich auf uns verlassen! Wir unterstützen uns gegenseitig!
3. Wir sind eine Crew und keine Konkurrenten!	Es gibt keinen Konkurrenzkampf! Wir verzichten auf Gewinner-Verlierer-Spiele! Wir spornen uns gegenseitig an!
4. Jeder vollbringt auf seine Weise eine herausragende Leistung!	Manche brauchen länger als andere! Manche sind schneller als andere! Wir akzeptieren das und erkennen die Leistung jedes einzelnen an!
5. Pannen und Fehler passieren jedem!	Jeder macht Fehler! Wir akzeptieren die Fehler jedes Einzelnen! Wir helfen uns gegenseitig, um Fehler aufzuarbeiten!
6. Unsere KNOCK-OUT-Kriterien sind:	Auslachen Niedermachen Verweigern von Hilfen und Unterstützung

Tab. 1: Ehrenkodex

Abb. 3: Duo-Kick





Grundlagen der WASSERRETTUNG



NEU

Dr. Klaus Wilkens / Karl Lühr †

Rettungsschwimmen

Grundlagen der Wasserrettung

5., komplett überarbeitete Auflage 2010

Dieses Standardwerk für die Aus- und Fortbildung von Ausbildern, Fachübungsleitern, Lehrern und Hochschul Lehrern gibt einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der Wasserrettung aus didaktischer und methodischer Sicht. Ausgangspunkt sind die Betonung der Unfallverhütung am und im Wasser sowie die Möglichkeiten der Selbstrettung. Danach orientiert sich die Darstellung an den einzelnen Elementen einer Rettungsaktion und lässt diese dann in „Kombinierte Übungen als simulierte Fälle“ einmünden. Ein ausführlicher Anhang gibt viele wichtige Zusatzinformationen und Anregungen für den Unterricht und die weitere Beschäftigung mit dem weiten Feld der Wasserrettung, das in besonderer Weise für das soziale Engagement geeignet ist und eine ideale Kombination von Humanität und Sport repräsentiert. Die vorliegende 5. Auflage wurde inhaltlich überarbeitet und völlig neu gestaltet.

DIN A5, 344 Seiten
ISBN 978-3-7780-5815-2
Bestell-Nr. 5815 € 29.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/5815