



Jumpstyle Reifen

Praxisbeispiel

Jumpstyle Reifen

Sportunterricht ohne Beschränkung

Material: Reifen, Musik

Organisation/
Ablauf: Im ersten Schritt lernen die Schülerinnen und Schüler die Musik kennen. Anschließend hat jedes Kind 5-10 Minuten Zeit sich Sprungfolgen am Reifen auszudenken. Davon soll sich ein Kunststück ausgesucht werden, das besonders gut auf den Takt passt. Nun gehen die Kinder in Gruppen (3-5 Kinder) zusammen und stellen den anderen ihre Kunststücke vor und bringen sie ihnen bei. Aus den Bewegungen jedes Einzelnen versucht die Gruppe anschließend eine Choreographie zu entwickeln, in der jeder einmal an der Reihe war und sein Kunststück vorgemacht hat. Die Gruppe darf dabei auch ihre Position am Reifen wechseln und ihre Formation verändern.

Hinweis: Musik zu 4/4 Takt auswählen
(Bsp. Robin Schulz – „Sugar“)

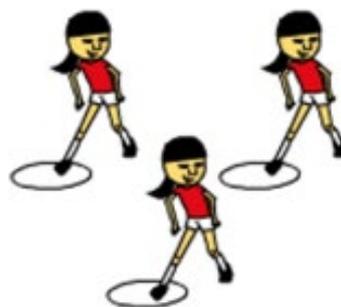


Bild: easy Sports-Graphics

Sportunterricht mit Abstand / draußen

Organisation /
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler bekommen einen eigenen Reifen. Den sie in Abstand voneinander auf den Boden legen. Jede/r hat 5-10 Minuten Zeit sich Sprungfolgen am Reifen auszudenken. Anschließend werden Gruppen bestimmt die sich auf Abstand ihre Kunststücke vorstellen. Nach der Vorstellung soll die Gruppe synchron eine Sprungabfolge springen. Da-bei bleiben alle an ihrem Reifen.

Fernunterricht

Organisation /
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkraft treffen sich im Videochat. Die Lehrkraft stellt die Aufgabe, dass sich jeder eine Bewegung ausdenken soll auf das vorher vorgestellte Lied. Danach ruft die Lehrkraft immer den Namen der Schülerin bzw. des Schülers auf der die Bewegung vormachen soll. Die aufgerufene Person macht vor, die anderen machen die Bewegung nach.

Variation: Die SuS erhalten Zugänge für eine Videokonferenz, um in Kleingruppen einen kurzen Tanz zu erarbeiten. In der nächsten Stunde zeigen sie den Tanz der gesamten Klasse.