

VI.22

Gymnastik und Tanz

Einführung in den Tanzstil Jumpstyle – Ein Tanz, der die Jugend motiviert

Claudia Westermann und Kim Scholz
Illustrationen von Bettina Weyland



© RAABE 2024

© ra2studio / iStock / Getty Images Plus

Jumpstyle ist bei vielen Jugendlichen angesagt und beliebt. Der ursprünglich aus Chicago stammende Tanz hat sich über Videoplattformen im Internet schnell verbreitet und ist mittlerweile zum Trend geworden. Getanzt werden kann fast überall, sowohl allein, zu zweit als auch in der Gruppe. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler die Grundschrirte kennen und gestalten daraus eine eigene kleine Choreografie.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	7–13, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	ca. 5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
Thematische Bereiche:	Tanz, Jumpstyle, Choreografie
Medien:	Anleitungen, Schrittfolgen, Vorschläge für Choreografien
Zusatzmaterial:	farbiges Poster DIN A2 (M 2)

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Jumpstyle Basics – Einführung der Grundsprünge

M 1 Die Basics

M 2 Der Vorjump und der Basic Jump

Benötigt: Musikanlage (ggf. Tablet und Boxen), Musik

2. Doppelstunde

Thema: Die Jumps – Erlernen und Kombinieren neuer Jumps

M 3 Jump-Tutorials

M 4 Class-Jump – Beispiel einer Choreografie

Benötigt: s. o.

3. Doppelstunde

Thema: Jump-Tutorial – Wir erfinden einen eigenen Jump

M 5 Jumpstyle-Handbuch

Benötigt: s. o., 1 Schnellhefter pro Person

4. Doppelstunde

Thema: Der Group-Jump – Eine Gruppenchoreografie erstellen

M 6 Raum und Formation – Gestaltungsbeispiele

Benötigt: s. o.

5. Doppelstunde

Thema: Let's jump! – Üben und Vertiefen des Group-Jumps

M 7 Group-Jump – Choreografie-Dokumentation

Benötigt: s. o., Stifte

6. Doppelstunde

Thema: Unsere Jumps – Vorführen der Choreografien

M 8 Gruppen-Choreografien – Bewertungskriterien

Benötigt: s. o.

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Jumpstyle Basics – Einführung der Grundsprünge

Aufwärmen

Vorstellung Jumpstyle

Stellen Sie das neue Thema vor und fragen Sie die SuS nach ihren Vorerfahrungen. Es bietet sich an, eine kurze Sequenz eines Jumpstyle-Videos aus dem Internet vorzuführen und/oder ein entsprechendes Musikstück abzuspielen (siehe Beispiele auf Seite 2).

Variation: Möchten Sie den Einstieg offener gestalten, können Sie die SuS dazu auffordern, eigene Bewegungen bzw. Sprünge zur Jumpstyle-Musik auszuprobieren.

Hauptteil

Vorjump und Basic Jump (M 1)

Demonstrieren Sie langsam und zunächst ohne Musik den Vorjump. Dieser ist einfach zu erlernen und gilt als Ausgangspunkt für jede Choreografie. Leiten Sie anschließend zum Basic Jump über, den Sie ebenfalls langsam und deutlich vormachen.

Hinweise:

- An den Basic Jump kann jede Sprungkombination angeschlossen werden.
- Sollten fortgeschrittene Jumperinnen und Jumper in der Klasse sein, bietet sich bereits hier die erste Möglichkeit der Differenzierung: Lassen Sie die Jumps vom „Könner“ demonstrieren.
- Da Jumpstyle nicht mit Zählzeiten und Rhythmus verbunden ist, ist es einfacher, die Schritte anfangs ohne Musik einzuführen.
- Auch eine videogestützte Demonstration ist möglich (siehe Mediathek auf Seite 3).
- Die SuS sollten sich so in der Halle verteilen, dass alle einen guten Blick auf die Vortänzerinnen haben. Erfahrungsgemäß eignet sich eine Blockaufstellung in Reihen am besten.

Verbinden und Vertiefen (M 2)

Mithilfe der Demonstration und der Bebilderung beim Poster **M 2** (das in der Halle ausgehängt werden kann) können die SuS den Vorjump und den Basic Jump nun selbstständig üben.

Hinweise:

- Die Kicks und Jumps, die die Technik des Jumpstyles ausmachen, werden immer von oben nach unten ausgeführt, anders als zum Beispiel beim Rock 'n' Roll. Diese technische Feinheit, die den Tanzstil so dynamisch aussehen lässt, kann an dieser Stelle von Ihnen oder einer Schülerin demonstriert werden.
- Nach einer kurzen Übungsphase kann Musik als Unterstützung hinzukommen.
- Fortgeschrittene werden als Helfer und Beraterinnen eingesetzt.

Ausklang

Erfahrungsaustausch und Portfolio

Die SuS berichten von ihren Erfahrungen und schildern Schwierigkeiten.

Hinweise:

- Die ausgeteilten Kopien von **M 1** bilden die Grundlage, sich mit der Portfolioarbeit zu beschäftigen. Stellen Sie hier die Idee und die Ziele der schülereigenen Portfolios vor und geben Sie Hinweise zu deren Gestaltung und Bewertung.
- Für die Dokumentation der Arbeitsergebnisse eignen sich am besten Schnellhefter im DIN-A4-Format. (Die SuS bringen zur nächsten Stunde einen Hefter mit und gestalten ihn so, dass alle wichtigen Ergebnisse gesichert und jederzeit abrufbar sind.)

Doppelstunde 2: Die Jumps – Erlernen und Kombinieren neuer Jumps**Aufwärmen****Portfolio**

Die SuS präsentieren ihre angelegten Portfoliomappen. Geben Sie bei Unklarheiten weitere Hinweise zur Führung eines Portfolios, z. B.:

- Das Portfolio dokumentiert euren individuellen Lernprozess.
- Das Portfolio dient als Nachschlagewerk für zu Hause und als Grundlage zum Üben.
- Euren kreativen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt das Portfolio beliebig durch eigene Ideen erweitern.

Wir jumpen uns warm

Zum Aufwärmen bietet es sich an, die in der vorherigen Stunde gelernten und geübten Jumps gemeinsam zu wiederholen. Die Festigung der bisher erlernten Jumps sowie die allgemeine Erwärmung kann so gleichzeitig stattfinden.

Hauptteil**Jump-Tutorials (M 3)**

Markieren Sie mithilfe von Pylonen fünf Übungsstationen und ordnen Sie jeder Station ausreichend Kopien von **M 3** zu. Die SuS bilden Paare und verteilen sich gleichmäßig auf die Stationen. Pro Station haben sie zehn Minuten Zeit, sich den neuen Jump anzueignen, wobei dieser immer an den Basic Jump angehängt werden soll. Dann wechseln die Paare zur nächsten Station.

Variation: Alternativ können Fortgeschrittene mit der Aufgabe motiviert werden, eine kleine und leichte Choreografie mit den neu zu erlernenden Schritten zu entwerfen. Diese wird am Ende der Stunde unter ihrer Anleitung von allen gejumpet. Geben Sie dazu den Tipp, dass nach jedem neuen Schritt mindestens einmal der Basic Jump eingebaut werden soll. Dies bietet Anfängerinnen und Anfängern die Möglichkeit, nach Fehlern wieder einzusteigen.

Hinweise:

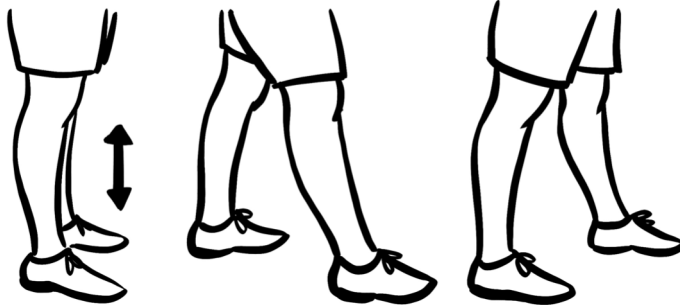
- Die Namen der Jumps sind keine offiziellen Bezeichnungen. Sie beschreiben im Wesentlichen die Hauptbewegung der Füße während eines Jumps.
- Das Jumpen ist für viele Schülerinnen und Schüler sehr anstrengend, weshalb ihnen immer wieder kleine individuelle Pausen gegönnt werden sollten. In den Pausen können die Lernenden ihre Portfolios um die Tutorial-Karten **M 3** ergänzen und sich eigene Notizen zu den Jumps machen, z. B. Merkhilfen oder individuelle Zählweisen.

Ausklang**Präsentation**

Jede Gruppe präsentiert den anderen am Ende der Übungsphase den zuletzt erlernten Jump. Dazu bilden alle Tänzerinnen und Tänzer einen großen Kreis, die jeweiligen Vortänzer jumpen in der Kreismitte.

M 1 Die Basics

Der Vorjump

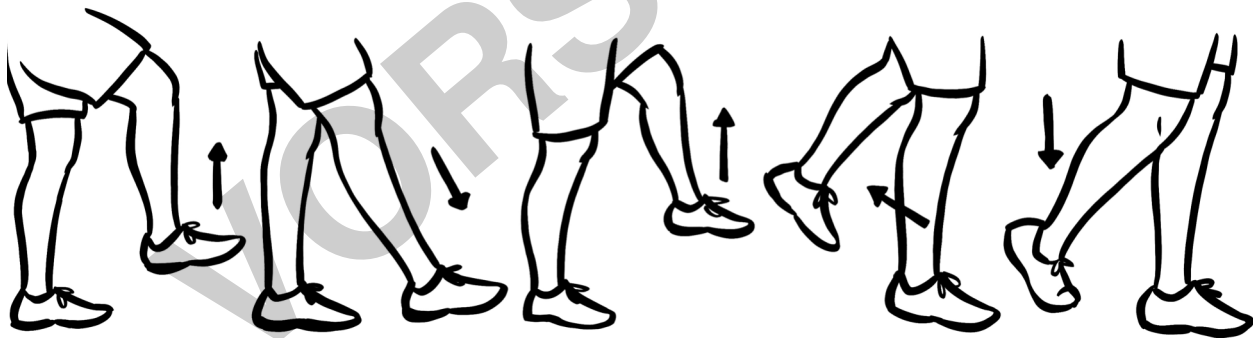


Beschreibung

1. Springe mit schulterbreiten Beinen 2-mal auf der Stelle.
2. Springe mit rechts nach vorn in die Schrittstellung.
3. Springe mit links nach vorn in die Schrittstellung.

Beachte Von hier aus beginnst du den Basic Jump.

Der Basic Jump



Beschreibung

1. Rechtes Bein hochziehen.
2. Kraftvoll nach unten kicken, ohne den Boden zu berühren (2-mal).
3. Umspringen auf rechts und gleichzeitig linkes Bein hochziehen.
4. Linkes Bein nach hinten kicken.
5. Umspringen auf links und rechts hinten tippen (mit der Fußspitze aufsetzen).

Beachte Von hier aus kannst du jeden beliebigen Jump springen.

Der Vorjump



Beschreibung

1. Springe mit schulterbreiten Beinen 2-mal auf der Stelle.
2. Springe mit rechts nach vorn in die Schrittstellung.
3. Springe mit links nach vorn in die Schrittstellung.

Der Basic Jump



Beschreibung

1. Rechtes Bein hochziehen.
2. Kraftvoll nach unten kicken, ohne den Boden zu berühren (2-mal).
3. Umspringen auf rechts und gleichzeitig linkes Bein hochziehen.
4. Linkes Bein nach hinten kicken.
5. Umspringen auf links und rechts hinten tippen (mit der Fußspitze aufsetzen).

M 5 Jumpstyle-Handbuch

Aufgabe 1 Beschreibt euren Jump so genau, dass ihn jemand nur mit dieser Beschreibung lernen könnte.

Aufgabe 2 Fügt hier Bilder eures Jumps ein:




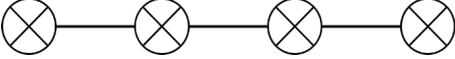
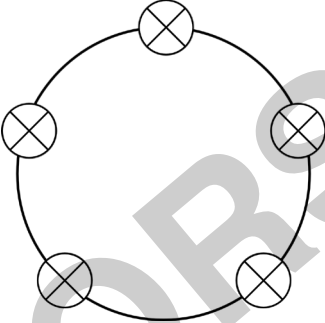
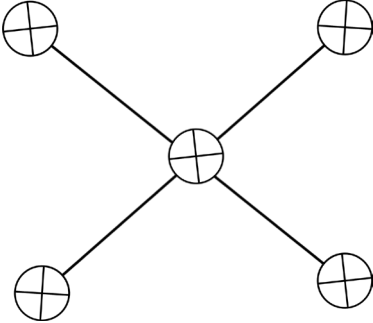
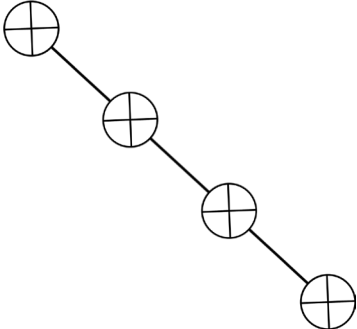
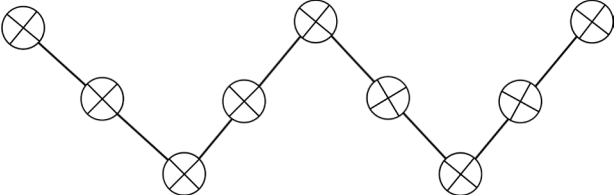
© RAABE 2024



So lässt sich der Jump variieren:

Raum und Formation – Gestaltungsbeispiele

M 6

<p style="text-align: center;">Reihe</p> 	<p style="text-align: center;">Linie</p> 
<p style="text-align: center;">Kreis</p> 	<p style="text-align: center;">Kreuz</p> 
<p style="text-align: center;">Diagonale</p> 	<p style="text-align: center;">Zickzack (versetzt)</p> 

© RAABE 2024

VORBSCHAU