

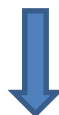
**Gestalten mit dem grossen Gymnastikball  
Inhalte, Aufbau und Vorgehen****Gymnastikball/ Leitidee**

Als Erweiterung zum Tanzen im normalen Sportunterricht wird in Espo auf der Ebene Gestalten das Thema vertieft. Die SuS erwerben verschiedene Übungen mit dem Gymnastikball, lernen verschiedene Grundelemente anzuwenden und sind fähig selbständig eine eigene Choreographie gestalten. Die Choreographie ist eine Kombination aus Gymnastik, Tanz und Akrobatik.

*Lehrplan NKSA:*

Lerngebiet: Bewegungslernen Grobinhalte und fachliche Kompetenzen

Grobinhalte	fachliche Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"><li>- Erwerben, Anwenden, Gestalten</li><li>- Analysieren,</li><li>- Beobachten, beurteilen und beraten</li><li>- Helfen und sichern</li></ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Modelle der Bewegungslehre erklären</li><li>- die unterschiedlichen Wahrnehmungs-kanäle unterscheiden</li><li>- Bewegungsabläufe in verschiedenen Formen analysieren</li><li>- Feedback geben und erhaltene Feed-backinformationen verarbeiten</li><li>- ihre sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten mit spezifischen Aufbau-reihen und gegenseitiger Unterstützung verbessern</li><li>- <b>Bewegungen durch Einsatz von Rhythmus, Dynamik und Ausdruck gestalten und variieren</b></li></ul>



### Analyse

Das Ziel dieser Unterrichtseinheit ist, dass die SuS in der Lage sind eine eigene Choreographie zu einem selbst ausgewählten Lied zu erarbeiten und am Ende zu präsentieren. Die SuS sollen Eigenverantwortung bzgl. Zeitmanagement und Schwierigkeitsgrad übernehmen. Als Starthilfe geben wir den ersten Teil mit einer gemeinsamen Choreographie vor, angeleitet durch die Lehrperson. Anschliessend entstehen Freiräume in der Gruppenwahl, in der Musikwahl, beim Zusammenstellen der Choreographie und bei der Zeiteinteilung.

Dort wo Freiräume vorherrschen, ist das grösste Konfliktpotenzial. Bei der Gruppenbildung zeigt sich die vorhandene Sozialkompetenz der SuS. Dieses Risiko ist jedoch als gering einzuschätzen, da die SuS das gleiche Ziel verfolgen und sportbegeistert sind. Durch das selbständige Arbeiten könnten die SuS den Zeitaufwand unterschätzen. Dieses Risiko versuchen wir zu minimieren, indem wir jede Gruppe aufmerksam verfolgen.

Bei den Einlaufformen werden wir mit dem Gymnastikball arbeiten, um die SuS an diesen grossen Ball zu gewöhnen. Abhängig vom Hauptteil, werden wir entweder viel mit Musik und Gymnastikball machen, oder Spielformen mit dem Gymnastikball, um den Körper auf die nachfolgende Belastung vorzubereiten.



### Rahmenbedingungen- situativ, personell, normativ

*Situativ:* Frühlingssemester, Einfachhalle, Reservation von anderen Räumen für Übungszwecke möglich, 4 Doppellektionen à je 90 Minuten und 2 Einzellektionen à 45 Minuten, genügend Gymnastikbälle vorhanden

*Personell:* Ergänzungsfach Sport, 12. Schuljahr, Kantonsschule, 15 Schüler und Schülerinnen, motiviert, verfügen über ähnliche Vorkenntnisse

*Normativ:* Tanzen wurde bereits bei allen im Sportunterricht durchgenommen, jedoch haben die SuS noch nie eine eigene Choreographie zusammengestellt. Die Bodenturnelemente Rondat, Streuli, Handstand und Rad sind aus dem Grundlagenfach Sport bekannt.



<b>Lernziel</b> (Grobzielebene)	<b>Lernverfahren</b>	<b>Lernkontrolle</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Die SuS kennen verschiedene Anwendungsgebiete mit dem Gymnastikball</li><li>- Die SuS kennen die Elemente einer Choreographie</li><li>- Die SuS können selbstständig eine eigene Choreo nach unseren Vorgaben zusammenstellen und präsentieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lehrstufe: Voraussetzungen schaffen und Vielfalt ermöglichen.</li><li>- Lernstufe: Anwenden und Gestalten</li><li>- EAG, um neue technische und taktische Fähigkeiten zu erlernen.</li><li>- Gruppenbildung durch die SuS</li></ul>	<p>Tanznote (Einzel- und Gruppennote)</p> <p>Choreographie bestehend aus gemeinsam erarbeitetem Anfang und selbstständig gestalteter Fortsetzung</p> <p>Kriterien Choreo: Siehe Anhang</p> <p>Bewertungskriterien : Siehe Anhang</p>



### **Zeitliche Gliederung des Stoffes in 4 Doppellektionen und 2 Einzellektionen und jeweilige Ziele**

#### **1. Einzellektion**

- 1) Einlaufen mit Gymnastikball zu Musik
- 2) Chorographieelemente erwerben und anwenden
- 3) Gruppenbildung und Erklärung der Prüfungskriterien

#### *Ziele:*

- Die SuS lernen den Gymnastikball als Tanzgerät kennen
- Die SuS können den Takt hören und mitzählen
- Die SuS kennen die elementaren Bausteine einer Tanzchoreographie
- Gruppenbildung (3er Gruppen)

*Material:* Gymnastikbälle, Musik, Postenblätter, Arbeitsblätter SuS

**1. Doppellektion**

- 1) Einlaufen mit dem Gymnastikball
- 2) Kraftcircuit
- 3) Erwerben der gemeinsamen Choreographie
- 4) Entspannungsübungen mit dem Gymnastikball

*Ziele:*

- Die SuS kennen Kraft- und Entspannungsübungen mit dem Gymnastikball
- Die SuS kennen die Elemente der gemeinsamen Choreographie

*Material:* Gymnastikbälle, Musik

**2. Doppellektion**

- 1) Einlaufen
- 2) Akrobatik
- 3) Anwenden der gemeinsamen Choreographie

*Ziele:*

- Die SuS kennen verschiedene Akrobatikelemente mit dem Gymnastikball
- Die SuS können die gemeinsame Choreo anwenden

*Material:* Matten, Gymnastikball, Musik

**3. Doppellektion**

- 1) Gemeinsames Einlaufen
- 2) Zusammenstellen der Choreographie in der 3er Gruppe
- 3) Prüfungskriterien nochmals erklären und allfällige Fragen beantworten

*Ziele:*

- Die SuS haben ihre eigenen Choreographie entwickelt
- Die SuS wissen was die Prüfungskriterien sind

*Material:* Gymnastikbälle, evtl Matten, Musik, evtl. Laptop/ Handy

**4. Doppellektion**

- 1) Gemeinsames Einlaufen
- 2) Festigen der Choreographie in der 3er Gruppe
- 3) Spiele mit dem Gymnastikball

*Ziele:*

- Die SuS festigen die gesamte (eigene und gemeinsame) Choreographie

*Material:* Gymnastikbälle, evtl Matten, Musik, evtl. Laptop/ Handy, verschiedene Räume

**2. Einzellektion (Prüfungslektion)**

- 1) Jede Gruppe macht nochmals ihren Tanz durch
- 2) Tanz vorzeigen

*Ziele:*

- Benoten der Leistung der SuS

*Material:* Gymnastikbälle, evtl Matten, Musik, evtl. Laptop/ Handy



## Stoffsammlung

### 1. Einzellektion

#### 1) Einstieg: Gymnastikball und Musikrhythmus

- Takt trommeln an Ort: jeder Schlag, jeder zweite, immer auf 1&5 ect
- Takt prellen an Ort: auf jeden zweiten Schlag, auf 1&5, nur jede grosse 1
- Takt prellen im gehen und zurück an Platz im Kreis damit auf 1 wieder an Ort
- Kombinationen aus prellen, trommeln, Ball im Kreis weitergeben, darauf absitzen, um Ball laufen
- Je nach Können der SuS, Schwierigkeitsgrad der Takte wählen
- ..
- ..

#### 2) Hauptteil: 5 Posten zu den Choreographie-Bausteinen

- Ablauf: in 3er Gruppen absolvieren die SuS jeden Posten in 5 Minuten. Ein Bewegungsbeispiel zum Baustein ist beschrieben, ein Beispiel müssen sie selber herausfinden und sich notieren. Dazu läuft immer Musik in der Halle.
- → Postenblätter im Anhang
- Posten 1: Ebenen
- Posten 2: Formationen und Bewegung durch Raum
- Posten 3: Tempi
- Posten 4: Muster
- Posten 5: Muster II

#### 3) Ausklang:

- jede Gruppe zeigt an ihrem letzten Posten die eigene Idee
- Erklärung der Prüfungskriterien und Gruppenbildung

## 1. Doppellektion

### 1) Einstieg:

Stafette mit Gymnastikball, drei 5er Gruppen

- Hüpfen auf Ball (sitzend)
- Ball eingeklemmt zwischen Beinen
- Ball prellen
  - ➔ Würfeln; Gerade Zahl: Gleich zurück wie auf Hinweg
  - Ungerade Zahl: zurück rennen mit Halten des Balles

### 2) Hauptteil:

#### a) Kraftcircuit



Rückenstrecker auf dem  
Gymnastikball  
Muskeln: Rückenstrecker



Klappmesser  
oder  
Bauchpresse  
Muskeln: Gerader  
Bauchmuskel



Seitliche Bauchpresse auf  
dem Gymnastikball  
Muskeln: Rückenstrecker,  
seitlicher Bauchmuskel,  
gerader Bauchmuskel



Beckenlift auf dem  
Gymnastikball  
Muskeln: Gesässmuskel



Liegestütz auf dem  
Gymnastikball  
Muskeln: Brustmuskel,  
Sägezahnmuskel



Kniebeuge an der Wand  
Muskeln: Quadrizeps, Beinbizeps,  
Gesässmuskel



Bein- Curl mit dem Gymnastikball  
Muskeln: Beinbizeps



Dips mit dem  
Gymnastikball  
Muskeln: Trizeps

Jeder SuS (2er Gruppe) erklärt zu Beginn eine ihm zugeteilte Kraftübung, damit die Durchführung klar ist und von jedem korrekt ausgeführt werden kann.

8 Stationen mit verschiedenen Kraftübungen. Die SuS sind in 2er Gruppen an den Posten.

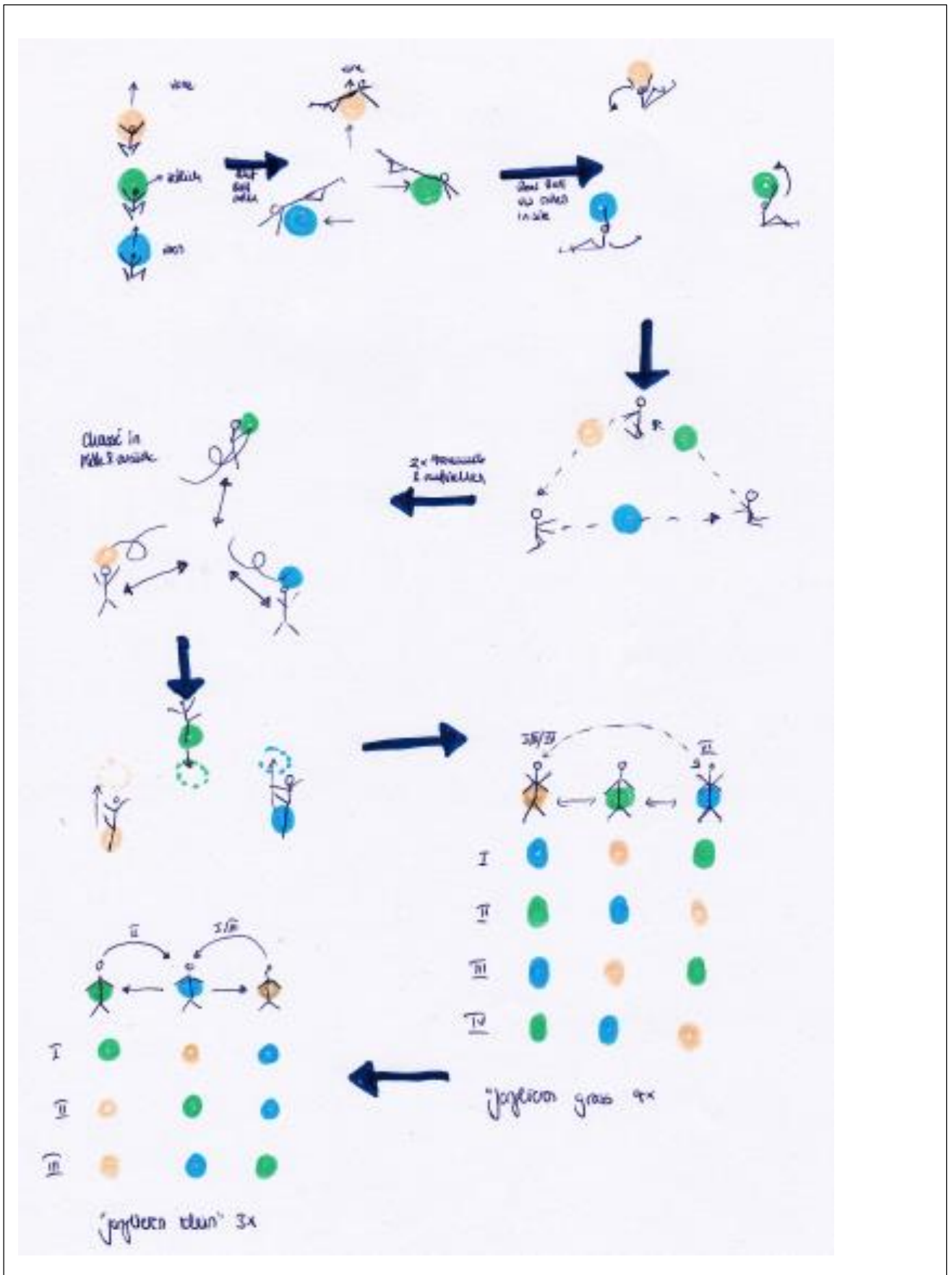
- 1 min Kraftübung
- 20 sec Pause
- 1 min Kraftübung
- 40 sec Pause und Postenwechsel
- 1 min Übung
- 20 sec Pause
- 1 Min Übung
- 40 sec Pause und Wechsel...

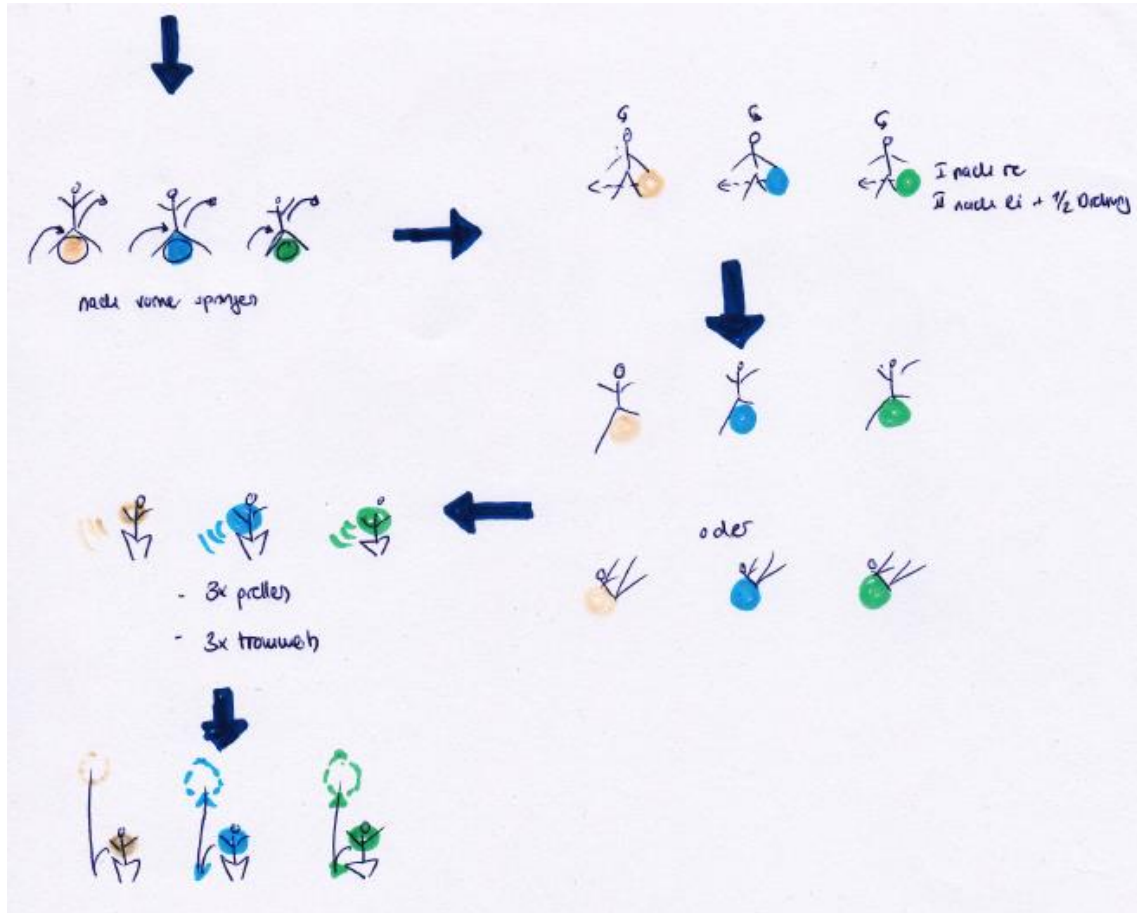
b) Erwerben der gemeinsamen Choreographie

- Musik: Instrumental Beat Rap – Piano Instrumental
- Dauer: 8 x 8, ca. 27' – 1:17'
- Personen 3
- Material: 3 grosse Gymnastikbälle

Zeit	Beschrieb
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstellung: Reihe vorne-hinten</li> <li>- Schlag (S) 1,2: 3 Töne: verschoben Ball nach vorne bzw seite bzw oben</li> <li>- S3,4: Kopf zeigen, Kopf verstecken</li> <li>- S5,6: bäuchlings auf Gymball rollen</li> <li>- S7,8: Beine oben: re gestreckt, li angewinkelt,</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1,2: vw Schulterrolle mit Ball, Ball in Händen halten</li> <li>- S3,4: Ball in Händen und im Sitzen halbe Drehung auf Knie</li> <li>- S5,6: Ball im Dreieck nach rechts weiterrollen, halten</li> <li>- S7,8: 2 mal trommeln auf Ball</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1-4: Chassé re in Mitte des Dreiecks, Ball mit gestreckten Armen mitschwingen</li> <li>- S5-8: Chassé nach aussen analog</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1,2: Tänzer (T) 1 rollt gespreizt über Ball nach vorne, T2,3 Pose</li> <li>- S3,4: T2 rollt gespreizt über Ball nach hinten, T1&amp;3 Pose</li> <li>- S5,6: T3 analog nach vorne, T1&amp;2 Pose</li> <li>- S7,8: ausrichten Ball mit beiden Händen greifen</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ganzer Takt: 4 mal „jonglieren gross“ : re/re/li/re</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1-6: 3mal jonglieren klein, re/li/re</li> <li>- S7,8: mit seitlich gespreizten Beinen auf Ball springen und vorne stehen</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1,2: Ball hinter Körper nach rechts rollen</li> <li>- S3,4: analog links plus halbe Drehung nach hinten</li> <li>- S5,6: gespreizt über Ball nach hinten oder mit Rücken seitlich über Ball rollen</li> <li>- S7,8: auf Knie zuerst re, dann li</li> </ul>
1 x 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1,2: 3 Töne der Musik prellen</li> <li>- S3,4: Ball halten und Hand bereit machen</li> <li>- S5,6: 3 Töne trommeln</li> <li>- S7: Ball mit beinen Händen halten</li> <li>- S8: Ball stark prellen</li> </ul>



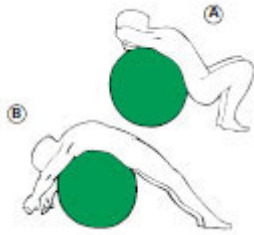




3) Ausklang: Entspannungsübungen mit dem Gymnastikball



Dehnung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur



A) Dehnung der Muskulatur auf der Körpervorderseite  
 B) Variante bei guter Beweglichkeit.



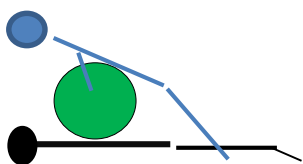
Dehnen der einen Bein- und der anderen  
 Seitenmuskulatur



Dehnung der Muskeln auf der Rückseite des einen Beines,  
 Rückseite dabei gerade halten.



Mit dem Ball sanft hin und her rollen.



Ein Schüler liegt bäuchlings auf dem Boden. Der  
 Andere platziert den Gymnastikball auf ihn und  
 liegt auf den Gymnastikball. Dabei bewegt er  
 den Ball rollend auf dem Rücken des Anderen  
 langsam hin und her.

## 2. Doppellektion

### 1) Einstieg:

- Repetition der gemeinsamen Choreographie
- Würfelspiel, anschliessend Hahnenkampf (Stabilisation, Mobilisation)

Würfelspiel:

Zahl	Aufgabe
1	20 Liegestütz
2	50x zu zweit Seilspringen
3	20 Rumpfbeugen
4	Je einmal Schubkarren (Beine des Partners fassen) durch die Halle quer
5	5x Handstand an die Wand
6	Je einmal Partner Huckepack nehmen durch die Halle quer

Jedes Zweierteam muss alle Zahlen mind. einmal würfeln. Wenn dies der Fall ist, ist das Spiel für dieses Team zu Ende und es kann zum Hahnenkampf. Spiel wird spätestens nach 10 Minuten abgebrochen.

Beim Hahnenkampf knien die SuS auf dem Gymnastikball und versuchen sich gegenseitig (Einer gegen Einer) aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sieger ist, wer am als Letzer noch auch dem Ball kniet.

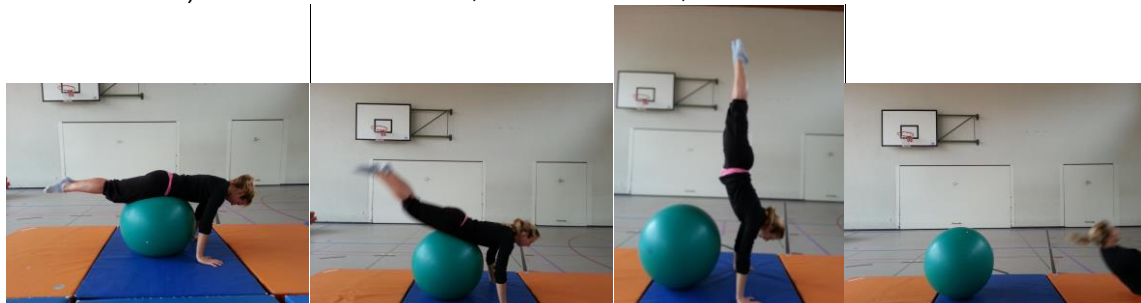
### 2) Hauptteil:

Akroelemente erwerben in verschiedenen Niveaus A, B und C.

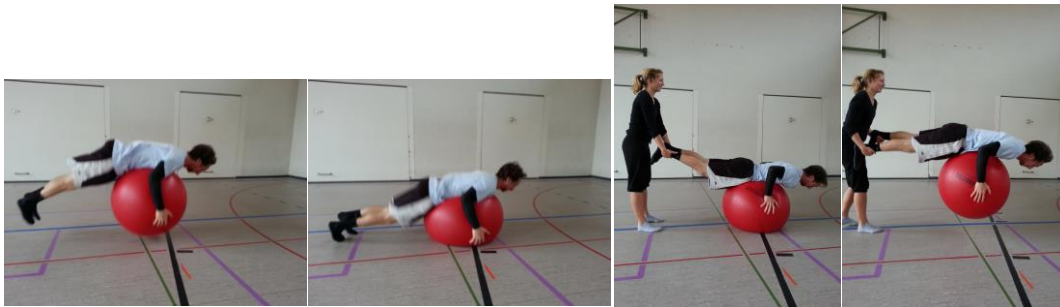
Handstand: A) Handstand abrollen

B) Handstand über Ball, zurück in den Stand

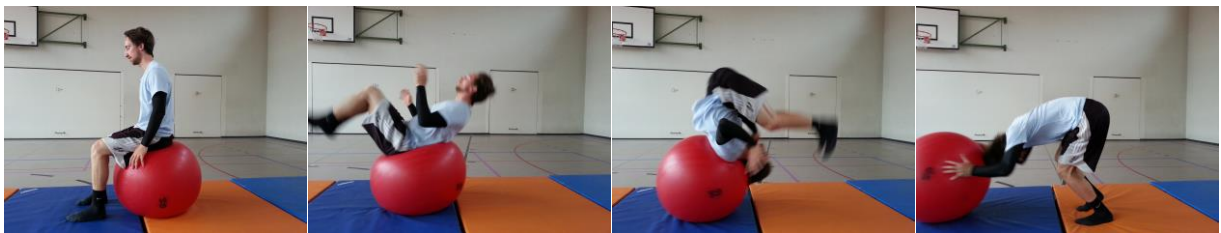
C) Handstand über Ball, zurück auf Ball, bounce und Handstand abrollen



- Bounce: A) alleine  
 B) Schubkarre mit Partner  
 C) Schubkarre mit Partner inkl. einer Bewegung im Raum



- Rolle rw: A) mit Hilfe und mit Händen abstützen in Stand  
 B) mit Händen abstützen in Stand  
 C) ohne Hände in Stand



- Streuli: B) mit Partnerhilfe am Körper  
 C) ohne Partnerhilfe

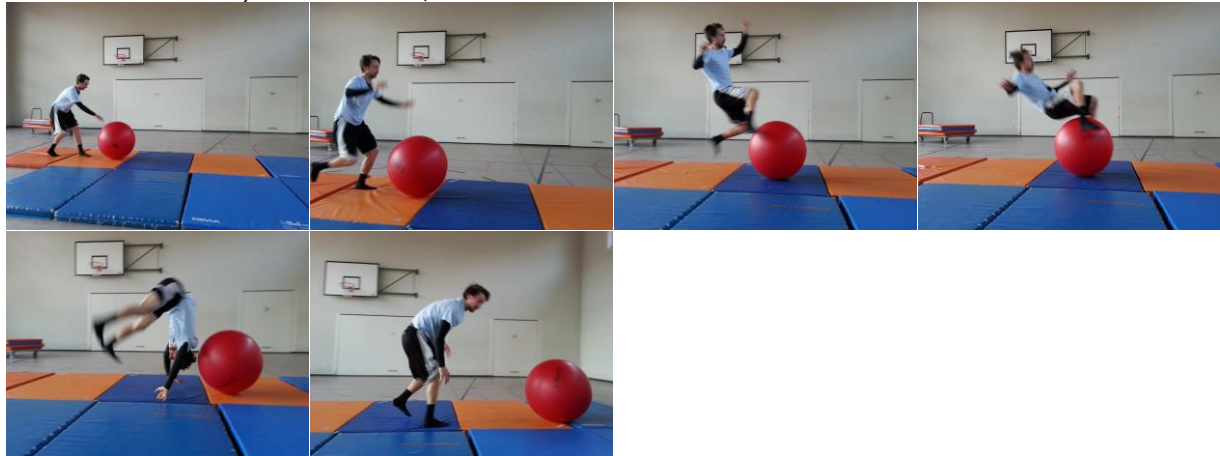




Überschlag mit Ball: A) abrollen über Ball mit Partnerhilfe  
B) abrollen über Ball ohne Partnerhilfe  
C) gestreckt über den Ball



Rückwärtssalto: C) Ball anrollen, und Rückwärtssalto mit dem Ball

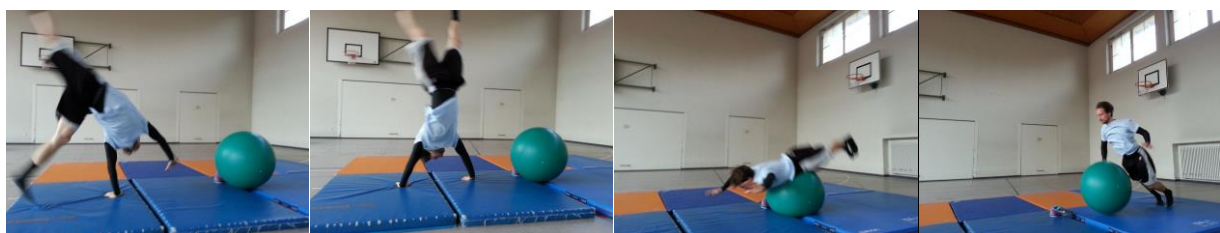


Weiter Ideen für Choreo:

Surfen: mit 2 oder 3 Bällen



Rondat: mit Landung auf dem Ball



- Balance: Sitzen, Knien, Stehen auf dem Ball



Die SuS können auch eigene Akroideen der Lehrperson präsentieren, falls sie diese in ihre Choreo als Akroelement einbauen wollen.

- 3) Ausklang:  
Gemeinsame Choreographie

### 3. Doppellektion

- 1) Einstieg:
- Festigen der gemeinsamen Choreographie
  - Gymnastikballrugby

#### Inhalt

Gymnastikballrugby ist eine Mischform zwischen American Football und Rugby. Der grosse Ball bewirkt, dass ein Angriff primär dem Ball gilt und nicht direkt der Person (Schutz des Ballführenden). Vor dem Spiel müssen mit den Spielern folgende Regeln abgemacht werden:

- nicht ins Gesicht greifen
- keine Schläge
- kein Haarreißen
- kein Kneifen, Kratzen, Beissen, Würgen
- kein Hebeln und Verdrehen von Extremitäten
- kein Beinstellen

Ziel des Spiel ist es, den Ball beim Gegner auf die Schaumstoffmatte, welche an der Hallenbreitseite auf dem Boden liegt, zu legen. Den Ball auf die Matte zu werfen, ist nicht erlaubt. Mit dem Ball darf gelaufen werden. Der Ball darf nach vorne gepasst werden.

Ausgangstellung (Spielbeginn und nach jedem Touch down):

Beide Teams stehen sich links und rechts der Mittellinie auf einer (virtuellen) Linie gegenüber. Die anspielende Mannschaft ist im Besitz des Balles. Ein Spieler mit dem Ball befindet sich hinter der eigenen Mannschaft. Auf ein Zeichen beginnt das Spiel.

- 2) Hauptteil:
- Die SuS stellen ihre eigene Choreographie zusammen und üben sie
  - Anwenden und Festigen der Akroelemente

- 3) Ausklang:
- Bewertungskriterien nochmals klar erklären

#### 4. Doppellektion

1) Einstieg:

- Treffpunkt in der Halle
- Gemeinsame Choreographie, falls nötig
- Sonst Spiel Elefantenbasketball

Elefantenbasketball:

Es wird Basketball gespielt mit folgenden vom Basketball abweichenden Regeln:

- Es wird mit einem Physioball (Petziball) gespielt.
- Es gibt kein Out
- Der Ball darf dem Gegner aus den Händen geschlagen werden (ohne Körperkontakt)
- Ein Punkt wird erzielt, wenn der Physioball hinter dem Basketballbrett durch die Aufhängevorrichtung geworfen werden kann.

2) Hauptteil:

- Üben in diversen Räumen mit eigener Musik
- Festigen der Akrobatikelemente

3) Ausklang:

- Festigen der eigenen Choreographie
- Evtl. Spiel

#### 2. Einzellektion (Prüfungslektion)

1) Einstieg:

- Gruppen können nochmals ihren Tanz repetieren

2) Hauptteil:

- Präsentationen der einzelnen Gruppen

3) Ausklang:

- Video (Akrobatik mit dem Gymnastikball)

Quellenangaben:

- <http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen2.php>
- Dokument „Benoten und Bewerten\_Akro-Tanz.pdf“ erhalten im Rahmen Fachdidaktik 2 von O. Graf und R. Scharpf
- [http://fitnessuebungen-zuhause.de/training\\_und\\_uebungen\\_mit\\_gymnastikball\\_fitnessball.html](http://fitnessuebungen-zuhause.de/training_und_uebungen_mit_gymnastikball_fitnessball.html)
- Wintuk: <http://www.youtube.com/watch?v=XCVakhvNFNw>
- Zirkus: <http://vimeo.com/60160230>



## Anhang

### Bewertung Choreographie mit dem Gymnastikball

- Gruppenmitglieder: \_\_\_\_\_
- Musik
- Dauer

Choreographie (Gruppenbewertung)		
	mögl Pkt	erz Pkt
Raum		
Raumausnutzung	3	
Ausnutzung Raumebenen	3	
Formationen	3	
Zeit		
Verschiedene Tempi	3	
Muster eingebaut	3	
Allgemeines		
Bewegungsvariabilität	5	
Schwierigkeitsgrad	5	
Miteinbezug Gymnastikball	10	
Kreativität	10	
Musikinterpretation	5	

Ausführung (individuelle Bewertung)		
	mögl Pkt	erz Pkt
Technik	8	
Synchronität / im Rhythmus	6	
Ausdruck	5	
Sicherheit	6	

## Provisorische Notenskala:

Pkt	Note
75	
70	6
65	5.75
61	5.5
58	5.25
55	5
52	4.75
50	4.5
47	4.25
45	4

### Posten 1: Ebenen

Baut die 3 verschiedenen Ebenen in eure Choreografie ein:

- Tief: Ball und/oder Körper befinden sich in Bodennähe
- Mitte: Ball und/oder Körper bewegen sich über Boden
- Hoch: Ball und/oder Körper sind so weit vom Boden entfernt wie möglich, auch springen, fliegen gehört dazu.

Beispiel: Bewegung Ball von links nach rechts bewegen.

- tief: rollt den Gymnastikball am Boden von links nach rechts
- mitte: haltet den Ball mit gestreckten Armen auf Bauchhöhe und schwingt ihn von links nach rechts
- hoch: haltet den Ball über Kopf und schwankt mit dem Körper von links nach rechts

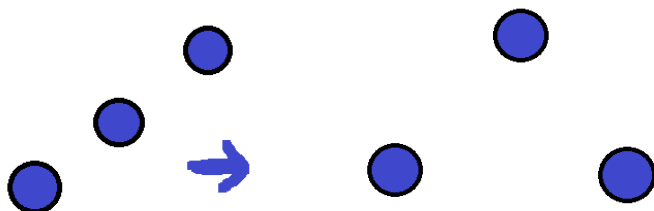
Aufgabe:

Erfindet für jede Ebene ein Beispiel. Es darf die gleiche Bewegung in den drei Ebenen sein oder 3 verschiedene Bewegungen wobei jede in einer anderen Ebene stattfindet.

### Posten 2: Formationen und Bewegung durch den Raum

Stellt euch während eurer Choreografie immer wieder in neue Formationen auf. Unter Formation versteht man eine Anordnung von den Tänzer und möglicherweise den Tanzgeräten (in unserem Falle der Gymnastikball). Verbindet man die Formationen, entsteht eine Bewegung durch den Raum. Nutzt den ganzen Raum, der euch zur Verfügung steht.

Beispiel: Formation diagonale Reihe zu Dreieck



Aufgabe:

- Welche weiteren Formationen kennst du?
- Von wo nach wo kann man sich in einem quadratischen Feld bewegen?
- Finde eine elegante Bewegung durch den Raum um von einer Reihe (vorne nach hinten) in eine Reihe quer zu kommen.

### Posten 3: Tempi

Führt die Bewegungen in verschiedenen Geschwindigkeiten aus. Auch Kombinationen von zum Beispiel „langsam – mittel – schnell“ lassen eine Choreographie interessant erscheinen.

Beispiel:

- legt eine bestimmte Strecke in der gleichen Zeit (1x8 Schläge) mit verschiedenen Anzahl Schritten zurück

Aufgabe:

- findet in der Musik einen schnellen und langsamen Takt
- erfindet selbst eine Bewegung (nicht einfach gehen!) und führt sie in den verschiedenen Tempi durch, kombiniert dann die Tempi so, dass ihr sie „langsam – schnell – langsam“ im Takt ausführen könnt.

### Posten 4: Muster I

Damit keine Langeweile entsteht weil alle Tänzer immer gleichzeitig die gleiche Bewegung machen, gibt es Muster, welche die Choreografie verspielt und abwechslungsreich machen.

Beispiele:

- Ping-Pong: ein Tänzer macht eine Bewegungsabfolge vor, die anderen machen sie nach, der erste zeigt eine neue Bewegung, die anderen wiederholen sie ect
- „Einsteigen“: Ein Tänzer beginnt mit eine Bewegung und repetiert sie, die anderen setzen einer nach dem anderen ein (nach einer festgelegten Anzahl Wiederholungen der Bewegung), bis alle dabei sind.
- Kanon: Ein Tänzer startet mit der Bewegungsabfolge, der zweite steigt zu einem passenden, festgelegten Zeitpunkt ein, der dritte steigt auch ein wenn der Zweite an dem festgelegten Zeitpunkt ist, ect

Aufgabe:

- Ein Schüler erfindet eine einfache Bewegung, welche die anderen Schüler nachmachen, dies einige Male repetieren.
- Dann mit der gleichen Bewegung ein „Einsteigen“ durchführen.

### Posten 5: Muster II

Damit keine Langeweile entsteht weil alle Tänzer immer gleichzeitig die gleiche Bewegung machen, gibt es Muster, welche die Choreografie verspielt und abwechslungsreich machen.

Beispiele:

- „Weitergeben einfach“: ein Tänzer beginnt, der zweite startet mit der gleichen Bewegungsabfolge nach dem der erste fertig ist wobei der erste dann die Bewegung stoppt.
- „Weitergeben schwierig“: der erste Tänzer beginnt eine Bewegung und „gibt sie weiter“ an den Kollegen, der diese Bewegung eine Art „übernimmt“ und weiterentwickelt.
- Battle/Antworten: Die Tänzer zeigen einander ihre besten Bewegungen nacheinander um einander zu beeindrucken.

Aufgabe:

- Erfindet ein „Weitergeben einfach“ indem ihr den Gymnastikball jeweils an den nächsten übergebt.

### Choreografie- Bausteine

Notiert euch hier eure eigenen Ideen um sie dann in eure eigene Choreografie einzubauen.

- Ebenen
- Formationen und Bewegung im Raum
- Tempi
- Muster I
- Muster II

## Auftrag ESpo Thema „Gestalten mit dem grossen Gymnastikball“

- Aufgabe: Ihr gestaltet zu Dritt eine eigene Choreographie mit dem grossen Gymnastikball. Folgende Bedingungen gelten:
  - Der Beginn ist unsere gemeinsam erworbene Choreographie
  - Die weiterführende Choreographie gestaltet ihr selbst, sie erfüllt folgende Punkte:
    - a.) Eigene Musik
    - b.) Dauer mindestens 2 Minuten (ohne gemeinsamer Beginn)
    - c.) Jeder Tänzer/Jede Tänzerin muss mindestens ein Akrobatikelement präsentieren, wobei die Elemente nicht die gleichen sein dürfen
    - d.) Mindestens 3 Kraftelemente müssen (klar ersichtlich) eingebaut werden
    - e.) Mindestens ein Musterelement kommt vor
  
- Folgende Kriterien werden bewertet:

Choreographie (Gruppenbewertung)		
	mögl Pkt	erz Pkt
Raum		
Raumausnutzung	3	
Ausnutzung Raumebenen	3	
Formationen	3	
Zeit		
Verschiedene Tempi	3	
Muster eingebaut	3	
Allgemeines		
Bewegungsvariabilität	5	
Schwierigkeitsgrad	5	
Miteinbezug Gymnastikball	10	
Kreativität	10	
Musikinterpretation	5	

Ausführung (individuelle Bewertung)		
	mögl Pkt	erz Pkt
Technik	8	
Synchronität / im Rhythmus	6	
Ausdruck	5	
Sicherheit	6	