

Jumpstyle in der Schule

Janes Veit



Jumpstyle ist ein Tanzstil mit einer dazu gehörigen Musikrichtung, diese ist meist von harten Beats geprägt. Jumpstyle kann als Trendsportart bezeichnet werden. Idealtypisches Merkmal dafür ist, dass der Sport als Lebensstil gesehen wird - auch findet eine Szenenbildung im Gegensatz zur Vereinsbindung statt. Die enge Verknüpfung zu dem Musikstil stellt eine Verbindung zur Popkultur dar, welche häufig bei Trendsportarten vorhanden ist (vgl. Schwier 2008). Jumpstyle scheint dennoch eher ein Nischentrend zu sein. Die Wirkungsbreite ist im Vergleich zum Hip-Hop Tanz oder auch zum Skaten als wesentlich geringer anzusehen. Dennoch etabliert sich der Trend langsam. Es finden mittlerweile Meisterschaften statt und auch in den klassischen Medien ist der Tanzstil präsent z. B. innerhalb der Tanzshow Let's Dance (https://www.youtube.com/watch?v=9LrW6ye5Pkk&ab_channel=JumpJumpJumpstyle). Zudem wird Jumpstyle immer öfters in der Schule unterrichtet. Jumpstyle wird alleine, zu zweit und in Gruppen getanzt. Für den Unterricht bieten sich Gruppengrößen zwischen 3-5 Schülern an.

Jumpstyle als Trendsport unterrichten.

Jumpstyle ist dem Bewegungsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ zuzuordnen. Das generelle Vermittlungsprinzip dieser Trendsportart zeichnet sich in Anlehnung an andere Trendsportarten, *„durch Selbstaneignung von Bewegungen statt körperlicher Fremddisziplinierung durch einen Trainer“* (Gugutzer, 2009, S. 21) aus.

„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“ (Stör, 2011, S. 1). Unterschiedliche Sprünge und Drehungen werden z. B. bei Youtube veröffentlicht und können dadurch weiterentwickelt werden. Gerade auf diese Offenheit sollten die Schüler aufmerksam gemacht werden. Unterrichtsbegleitende Hausaufgabe kann es sein, sich dort Informationen und Anregungen für die eigene Umsetzung zu beschaffen. Trendsportarten implizieren das Ausprobieren. Die Lernenden *„schauen sich Bewegungen und Tricks bei anderen ab, probieren diese aus, fallen hin, wiederholen alles, bis die Bewegung irgendwann klappt.“* (zit. n. Gugutzer, 2004, S. 225). Bewegungen mit tänzerischen Elementen sind in der Schule häufig bei Jungs nicht besonders beliebt. Auch aus diesem Grund findet, trotz der Verankerung in allen Lehrplänen und Curricula, Tanzen im Sportunterricht häufig nicht statt (vgl. Frohn, 2010, S. 2). Gerade deshalb gilt es, diese Bewegungsform zu fördern, um den Schülerinnen und Schülern positive Tanzerlebnisse zu ermöglichen.



Aus der Unterrichtsreihe „Vom Grundsprung zur Gruppenchoreografie“

Der Unterrichtsgegenstand Jumpstyle ermöglicht es, dass der relativ einfache Grundsprung dabei hilft, Berührungsängste zu Tanzelementen zu nehmen.

Der Sprung gibt Orientierung und Bewegungsmöglichkeiten vor, sodass tänzerisch unerfahrene Schüler schnell in die Grundbewegungen einfinden und diese weiterentwickeln können. Anders als in freien Tanzsituationen, in denen es unendlich viele Bewegungsmöglichkeiten zu geben scheint, führt das permanente Springen automatisch zu einer Reihe von Bewegungen. Die Bewegungsintensität ist sehr hoch, da beim Üben fortwährend gesprungen wird. Deshalb bietet es sich an, ein Lern-Setting zu schaffen, in dem die Schülerinnen und Schülern regelmäßig kurze Pausen einlegen können (vgl. Auerhammer, Bruner, 2006, S. 25). Mittels verschiedener Feedback-Methoden können diese notwendigen Bewegungspausen sinnvoll genutzt werden.



Mit der Auswahl der Musik und insbesondere deren Geschwindigkeit kann die Schwierigkeit variiert werden. Grundsätzlich wird auf Techno Musik mit „harten“ Beats getanzt. Charakteristisch dabei sind 140-150 Schläge pro Minute (vgl. Stör, 2011, S. 1). Es bietet sich an, die Musikauswahl auf wenige Songs zu begrenzen, sodass ein bewusstes „Tanzen zum Takt“ möglich ist. Durch das Bewusstmachen des Taktes kann von einer Tanzerziehung mit breit angelegter ästhetischer Erziehung mit fachübergreifenden Konzeption gesprochen werden, wie es z. B. Fritsch und Postuwka (2003, S. 585) fordern.

Unterrichtsreihe:

Die Unterrichtsreihe Jumpstyle „Vom Grundsprung zur Gruppenchoreografie“ ist unter folgendem Link zu erwerben:

<http://gefaengnisball.de/shop/jump-style/>



Darin enthalten sind:

- Detaillierte Stunden- und Methodenbeschreibungen
- Verschiedene Sprungtechniken als Grafiken
- Bewertungsbögen
- Beobachtungsbögen
- Video- und Musiktipp

Literaturverzeichnis:

- Frohn, J. (2010). Tanzen für „Nichttänzer“ erschienen in Sportpädagogik 1/2010, Friedrich Verlag
- Fritsch, U. Postuwka, G. (2003). Tanzerziehung, in Röthig, Prohl, R. (Hrsg.) (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon, hofmann, Schorndorf
- Gugutzer, R. (2004). Trendsport im Schnittpunkt von Körper, Selbst und Gesellschaft. Leib- und körpersoziologische Überlegungen, in: Sport und Gesellschaft, Jg. 1, H. 3, S. 219-243.
- Schwieger, Jürgen (2008). Soziologie des Trendsports. In: Kurt Weis & Robert Gugutzer (Hg.), Handbuch Sportsoziologie Schorndorf, Hofmann. S. 349-357
- Stör C., (2011). Auf der Suche nach der „Jumpcrew“ in der Schule! Lehrhilfen für den Sportunterricht Heft 1 2011, hofmann Verlag, Schorndorf



Internetquellen:

- Auerhammer, B. Bruner, B. (2006). Fit und fetzig – Rope Skipping http://www.blsv.de/fileadmin/user_upload/pdf/sportissimo/sportissimo_2006/2006_12_sp_ortissimo_rope_skipping.pdf (aufgerufen: 04.05.14)
- Gugutzer, R. (2009) Jugendliche Bewegungskulturen: Trendsport http://www.sportunifrankfurt.de/Personen/Gugutzer/downloads/SS_09/11_Trendsport.pdf (aufgerufen: 04.05.14)