



Gruppenname:

Arbeitsauftrag:

Entwickelt in eurer Gruppe eine Choreografie, in der ihr den Grundsprung in verschiedenen Formationen springt.

MUSTER

Post It
Aufkleben



Post It
Aufkleben



Post It
aufkleben



GRUNDSPRUNG



GANZE DREHUNG



Kick rechts

Kick rechts

90°- rechts Drehung Landung auf rechts

90°- rechts Drehung (Schritt links vorne)

180° - rechts Drehung Kick rechts

DS 1 Einführung - Den Grundsprung lernen



Material:

- NEU Musik z. B. Stamp on the Ground - ItaloBrothers
 - Itunes: <https://itunes.apple.com/de/album/stamp-on-the-ground/id328826869?uo=4&at=10tj5>
 - Amazon: <http://amzn.to/1rDkBtN>
- Vor Jump- und Grundsprungkarte

Organisation und Begrüßung:

- Abfrage von tänzerischer Vorerfahrung
- Ausblick auf die Reihe



Warm-Up

Gemeinsames Aufwärmen kurzes Einlaufen und anschließend lehrerzentriertes Üben des Vor-Jumps. Weitere Ideen: Stopp-Tanz, Feuer-Wasser-Blitz.



Erarbeitungsphase - Jump Style Grundsprung

Die Klasse verteilt sich in gleich große Gruppen auf die Experten. Die Gruppengröße ist dabei abhängig von den Experten, sollte aber nicht größer als 4-5 Personen sein.

Die Experten vermitteln den Schülern in Form eines Coaching Systems den Grundsprung. Dabei können folgende Hinweise an die Coachs hilfreich sein:

- Welche Bedeutung hat die Aufstellung?
- Welche Bedeutung hat die Geschwindigkeit der Ausführung?
- Gibt es ein klares Startzeichen?

Nach der ersten Übungsphase gehen jeweils zwei Gruppen zusammen und üben gemeinsam den Grundsprung.

Abschluss

Die gesamte Gruppe/Klasse springt den Grundsprung zusammen.