

## VI.21

### Gymnastik und Tanz

# Breakdancing – Mit Skill, Style und digital ins Crew Battle

Leon Raoul Theuer



© RAABE 2023

© Maki Nakamura/Digital Visions

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in dieser Unterrichtseinheit eine Gruppenchoreografie, um diese in einem abschließenden Crew Battle zu präsentieren. Bei der Vorbereitung und Erarbeitung verschiedener Steps und Moves im Stehen und am Boden nutzen sie Bewegungsbilder und Videos. Die Jugendlichen dürfen in geeigneten Endgeräten oder zur Verfügung gestellte Tablets benutzen. So wird gleichzeitig ihre Medienkompetenz erweitert.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 7-13, Anfänger bis Könner

**Dauer:** 6 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Bewegungen kooperativ gestalten; sich durch tänzerische Bewegungen ausdrücken; Bewegungserfahrungen erweitern; Medienkompetenz

**Thematische Bereiche:** Rhythmusschulung, Tanz, Breakdance

**Medien:** Anleitungen, Übungskarten, Videoclips über QR-Codes

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Die ersten Moves – Wir tanzen 4 Basic Moves synchron und stellen Bewertungskriterien für das Crew Battle auf

**M 1** Front Step & 3 Basic Go Downs

**M 2** Zulu Spin

**M 3** Freestyle Freezes

**M 4** Körperhaltung bei Floorworks

**Benötigt:** Musikbox, Smartphones/Tablets

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Beat it! – Wir bauen ein Move-Repertoire mithilfe von Bildern und Videos auf

**M 5** Salsa Step & Cross Over Indian Step

**M 6** Three Step & CCs

**M 7** Baby-Freeze-Variationen & Headstand-Variationen

**M 8** Backspin

**Benötigt:** Musikbox, Smartphones/Tablets

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Keep it up! – Wir erweitern unser Move-Repertoire mithilfe von Bildern und Videos

**M 9** Standing Free Step & March Step

**M 10**

**M 11** Shoulder Freeze & Shoulder-Freeze-Variationen

**M 12** Cricket & Bellymill

**Benötigt:** Musikbox, Smartphones/Tablets

### 4. Doppelstunde

**Thema:** Practice it! – Wir machen aus dem Move-Repertoire eine erste Choreo und lernen Gestaltungsparameter kennen

**M 1–M 12** (siehe DS 1–3)

**M 13** Gestaltungsparameter

**Benötigt:** Musikbox, Smartphones/Tablets

## 5. Doppelstunde

**Thema:** Master it! – Wir verbessern unsere Gruppenchoreografie

**M 1–M 13** (siehe DS 1–4)

**Benötigt:** Musikbox, Smartphones/Tablets

## 6. Doppelstunde

**Thema:** Perform it! – Wir präsentieren unsere Gruppenchoreografie in Crew Battle

**M 14** **Bewertungsbogen**

**Benötigt:** Musikbox

### Video-Links der QR-Codes

M 1 (Front Step): <https://raabe.click/sp-Front-Step>

M 2 (Zulu Spin): <https://raabe.click/sp-Zulu-Spin>

M 5 (Salsa Step): <https://raabe.click/sp-Salsa-Step>

M 5 (Cross Over Indian Step): <https://raabe.click/sp-Indian-Step>

M 6 (Three Step): <https://raabe.click/sp-Three-Step>

M 6 (CCs): <https://raabe.click/sp-CCs>

M 7 (Baby Freeze): <https://raabe.click/sp-Baby-Freeze>

M 7 (Headstand): <https://raabe.click/sp-Headstand>

M 8 (Backspin): <https://raabe.click/sp-Backspin>

M 9 (Standing Three Step): <https://raabe.click/sp-Standing-Three-Step>

M 9 (March Step): <https://raabe.click/sp-March-Step>

M 10 (Six Step): <https://raabe.click/sp-Six-Step>

M 11 (Shoulder Freeze): <https://raabe.click/sp-Shoulder-Freeze>

M 12 (Cricket): <https://raabe.click/sp-Cricket>

M 12 (Bellymill): <https://raabe.click/sp-Bellymill>

[Alle Links zuletzt abgerufen am: 22.04.2023]

# M 2 Zulu Spin

**Aufgabe** Übt den Zulu Spin. Nutzt das Video als Hilfe.



**Beachtet** Ein Bein bleibt immer lang, das andere kurz. Nach jeder Umdrehung folgt eine 90-Grad-Drehung auf dem kurzen Bein.



**Variation** Versucht die Beinhaltung. Bedenkt auch Übergänge zu anderen Moves.



## Freestyle Freeze

M 3

### Aufgabe

Übt die Freestyle Freezes aus einfachen Bewegungen heraus.



### Beachte

Ein Freestyle Freeze ist eine kreative Art zu stehen oder zu posieren.



### Variation

Seid kreativ und denkt euch selbst Freestyle Freezes im Stehen (Stance) oder am Boden aus. Bedenkt auch Übergänge zu anderen Moves.

## M 4

## Körperhaltung bei Floorworks

## Aufgabe

Wendet die richtige Hand- und Körperhaltung bei euren Floorworks an.

## Handhaltung



## Körperhaltung

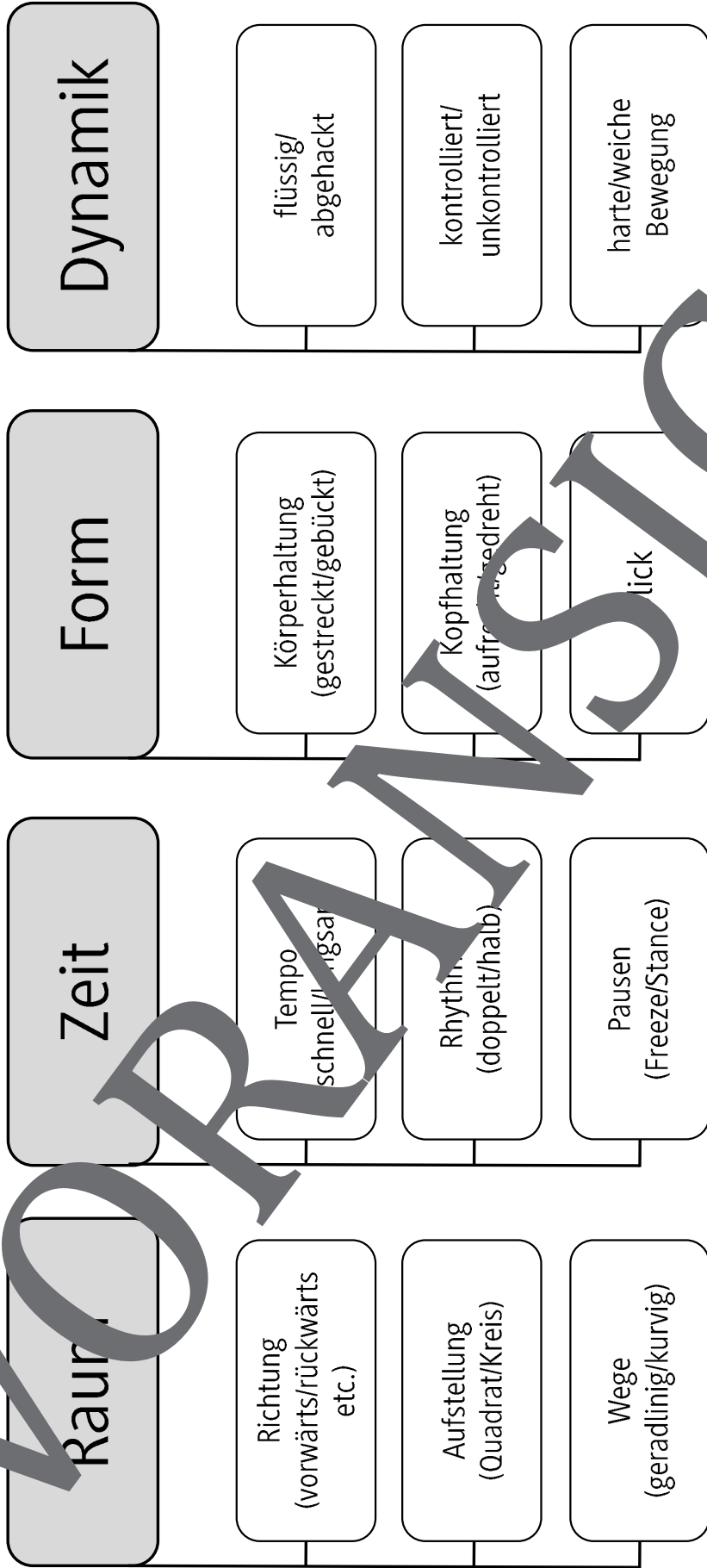


## Beachtet

Streckt das Handgelenk und hebt die Hüfte. Das macht euch leichtfüßiger und beugt Verletzungen vor.

M 13

Gestaltungsparameter





# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**