

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 und 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 Grundschritte kennen und gestalten daraus eine eigene kleine Choreografie.

KOMPETENZ

Klassensufen/Niveau: 7–13, Anfänger/Fortgeschrittene

Dauer: 1–5 Doppelstunden

Kompetenzen: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Thematische Bereiche: Tanz, Jumpstyle, Choreografie

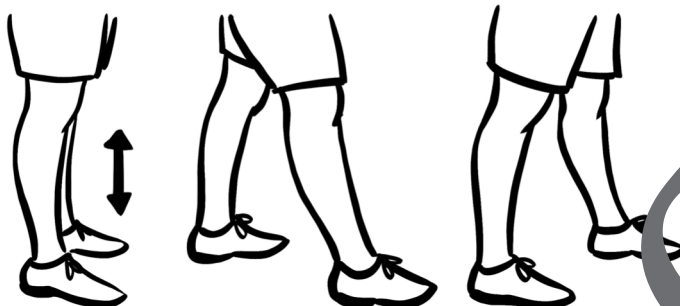
Medien: Anleitungen, Schrittfolgen, Vorschläge für Choreografien

Zusatzmaterial: farbiges Poster DIN A2 (M 2)

M 1

Die Basics

Der Vorjump



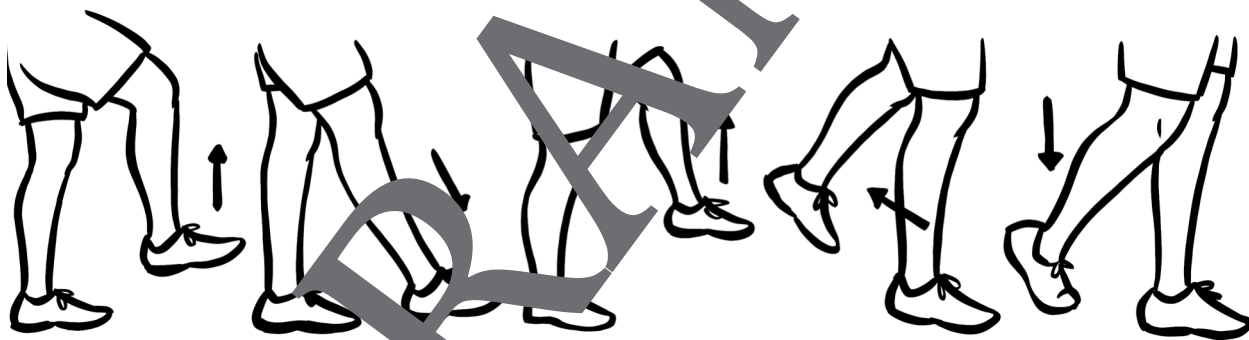
Beschreibung

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.

Jump-Tutorials

M 3

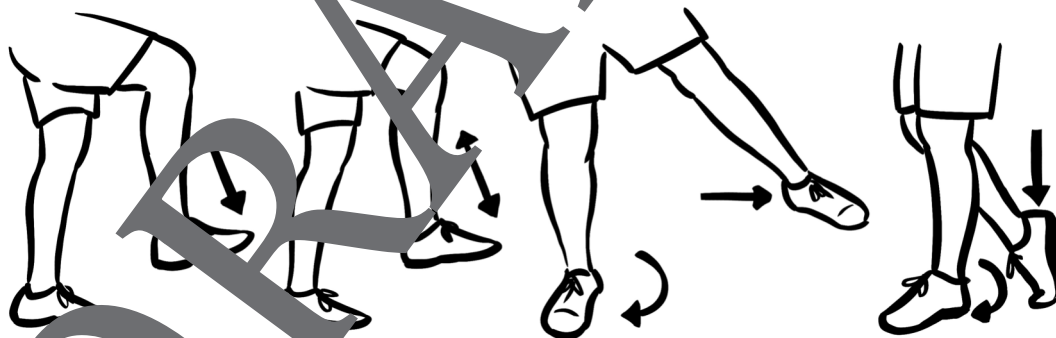
The Hook



Beschreibung

1. Nach Basic Jump: Rechten Fuß in linke Kniekehle und rechtes Knie nach links.
2. Rechtes Knie nach rechts.
3. Rechtes Knie nach links.
4. Rechtes Knie nach rechts.
5. Fuß auflösen und direkt in den Basic Jump, also rechtes Bein anziehen und kräftig nach unten treten.

1/2 Turn




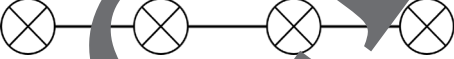
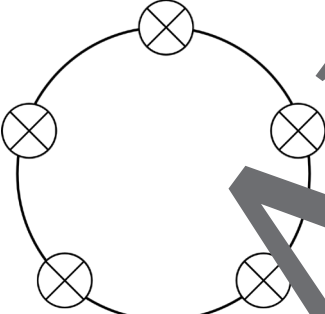
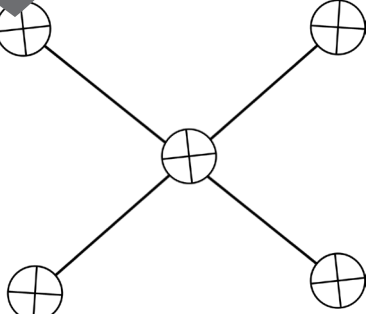
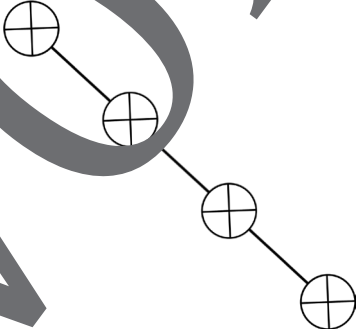
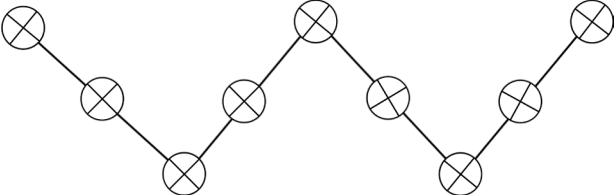
Beschreibung

1. Anfang des Basic Jumps (2-mal treten).
2. Umspringen nach rechts mit Vierteldrehung, linkes Bein zur Seite strecken.
3. Umspringen auf links mit Vierteldrehung und gleichzeitig rechten Fuß hinten tippen.

Beim nächsten Schritt: Von hier aus beginnst du den Basic Jump.

Raum und Formation – Gestaltungsbeispiele

M 6

<p>Reihe</p> 	<p>Linie</p> 
<p>Kreis</p> 	<p>Kreuz</p> 
<p>Diagonale</p> 	<p>Zickzack (versetzt)</p> 

© RAABE 2024

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

