

Step Aerobic

Beispielhaftes Stundenbild unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 2,00 m unterschreiten (empfehlenswert 3,00 m)
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld werden genutzt

Stundenthema: Step Aerobic – mit Musik und Spaß die Treppen hoch...

Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung (Inhaltsfeld a)
Bewegungsgestaltung (Inhaltsfeld b)

Bewegungsfelder: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Bewegungsfeld 1)

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Bewegungsfeld 6)

Jahrgangsstufe: Klassen 5/6

Studienziel/-schwerpunkt

Erste Steps (Schritte) auf dem Stepper erlernen, kreativ weiterentwickeln und in einer kleinen Choreografie vortragen

Material/Organisation

1 Stepper pro Schüler: vorher aufstellen (Abstand, wenn möglich, 3 m), klare Zuordnung der Stepper auf die einzelnen SuS, keine Gruppenchoreografie und auch kein Stepper-Wechsel/-tausch

**Verlaufsplanung im Detail:
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Warm up: Steppen/Bewegen im Takt zur Musik 	<ul style="list-style-type: none"> • L. erläutert den Ablauf und das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde. • L. erläutert Aufbau und Funktion des Steppers („Treppenstufe“). • SuS bewegen sich nach Musikstart frei zum Takt auf dem Stepper (Rhythmuschulung und erste Bewegungserfahrungen auf dem Stepper). 	<ul style="list-style-type: none"> • Den SuS wird ein Stepper zugeordnet • Ggf. Plakat mit Treppenstufen • Jede(r) SuS im vorgegebenen Bewegungsraum (direkt vor/auf/hinter dem Stepper)
<p>Arbeitsphase 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L. macht jeweils erste Grundschrirte möglichst spiegelverkehrt auf dem Stepper vor und lässt die SuS die Bewegung zum Takt nachmachen („Walking“ „Basic Step“, „V-Step“, ggf. „X-Step“). • Alle Grundschrirte wiederholend in einer angeleiteten, zusammenhängenden Kurzchoreografie zur Musik durchführen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frontalvortrag (mit Zählen des Taktes) und Nachahmung, Übung (SuS): erste Bewegungsstrukturen erlernen • Gemeinsame, von L. angeleitete, mitgezählte Durchführung der Choreo zur Musik

Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS entwickeln kreativ ein, zwei eigene Steps (Schritte) zum Takt auf dem Stepper. Die L. hilft ggf. mit Tipps/Ideen (Achtung: Abstand einhalten). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im vorgegebenen Bewegungsraum (am eigenen Stepper)
Sicherung	<ul style="list-style-type: none"> • SuS stellen ihre eigenen Steps vor und erproben jeweils die Ideen der MitschülerInnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS präsentieren ihren eigenen Schritt
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • „Große Treppenchoreo“ zur Musik Zur Musik wird (angeleitet) die gesamte Choreographie durchgeführt (Grundschrirte + eigener Schritt zum Ende) • Anschließendes Dehnen am eigenen Stepper 	<ul style="list-style-type: none"> • Von L. angeleitete und Steps laut mitzählende Choreo (Grundschrirte) • Zum Ende kann jeder SuS seinen „eigenen Schritt“ anhängen (L. zählt den Takt aber unterstützend weiter durch). • Angeleitete Dehnübungen

➔ Im Internet gibt es viele Seiten mit verschiedensten Schritten und Schwierigkeitsgraden. Vor allem YouTube, aber auch andere Seiten geben viele visuelle und darüberhinausgehende Tipps. Oftmals wird hier aber schon von schon fortgeschrittenen „Steppern“ ausgegangen. Einen etwas einfacheren Einstieg in die Grundschrirte gibt es auf der Seite www.stepcenter.com. Diese ist zwar einfach strukturiert, bietet aber dafür gute Einführungsschrirte (visuell und mit Taktzählung dargestellt).