

Tanzen in der Schule mit groove2grow!

Didaktischer
Leitfaden



Einleitung

Groove2Grow ist eine einzigartige Online-Plattform, die Lehrpersonen dabei unterstützt, Tanz in ihren Unterricht zu integrieren. Mit unserer Sammlung von kurzen Tanzvideos und didaktischen Materialien machen wir es einfach, Bewegung und Kreativität zu einem integralen Teil des Lernprozesses zu machen.

Dieser Leitfaden ergänzt die Sammlung von Tanzvideos auf unserer Website durch didaktische Hinweise und Beschreibung der einzelnen Moves.

Die Moves können direkt per Klick auf die Bilder oder über einen QR-Code aufgerufen werden.

www.groove2grow.com

The screenshot displays the Groove2Grow website interface. At the top, the logo 'groove2grow' is on the left, and navigation links 'Home' and 'Moves' are on the right. A search bar labeled 'Suche' is also present. The main content area features a grid of nine dance moves, each represented by a video thumbnail, a play button, and a difficulty indicator (labeled 'Schwierigkeit') consisting of three circles.

Move Name	Difficulty Level (3 circles)
Step Touch / 2 Step	1 circle filled
Box	1 circle filled
Floss	3 circles filled
Smurf	1 circle filled
Atlanta Stomp	2 circles filled
Grapevine	2 circles filled
Reebok	2 circles filled
Gucci	2 circles filled
Prep	2 circles filled

Inhalt

1 Bewegung zur Musik

2 Ziele

3 Unterrichtsintegration

4 Motivation

5 Binnendifferenzierung

6 Moves



Bewegung zur Musik

Bewegung zur Musik kann in vielerlei Hinsicht förderlich sein:

Steigerung der körperlichen Fitness

Verbessert die allgemeine Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit

Kann Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten

Fördert die Konzentration und das Gedächtnis.

Soziale Interaktion

Stärkt soziale Bindungen und fördert Teamarbeit.

Kreative Ausdrucksmöglichkeit

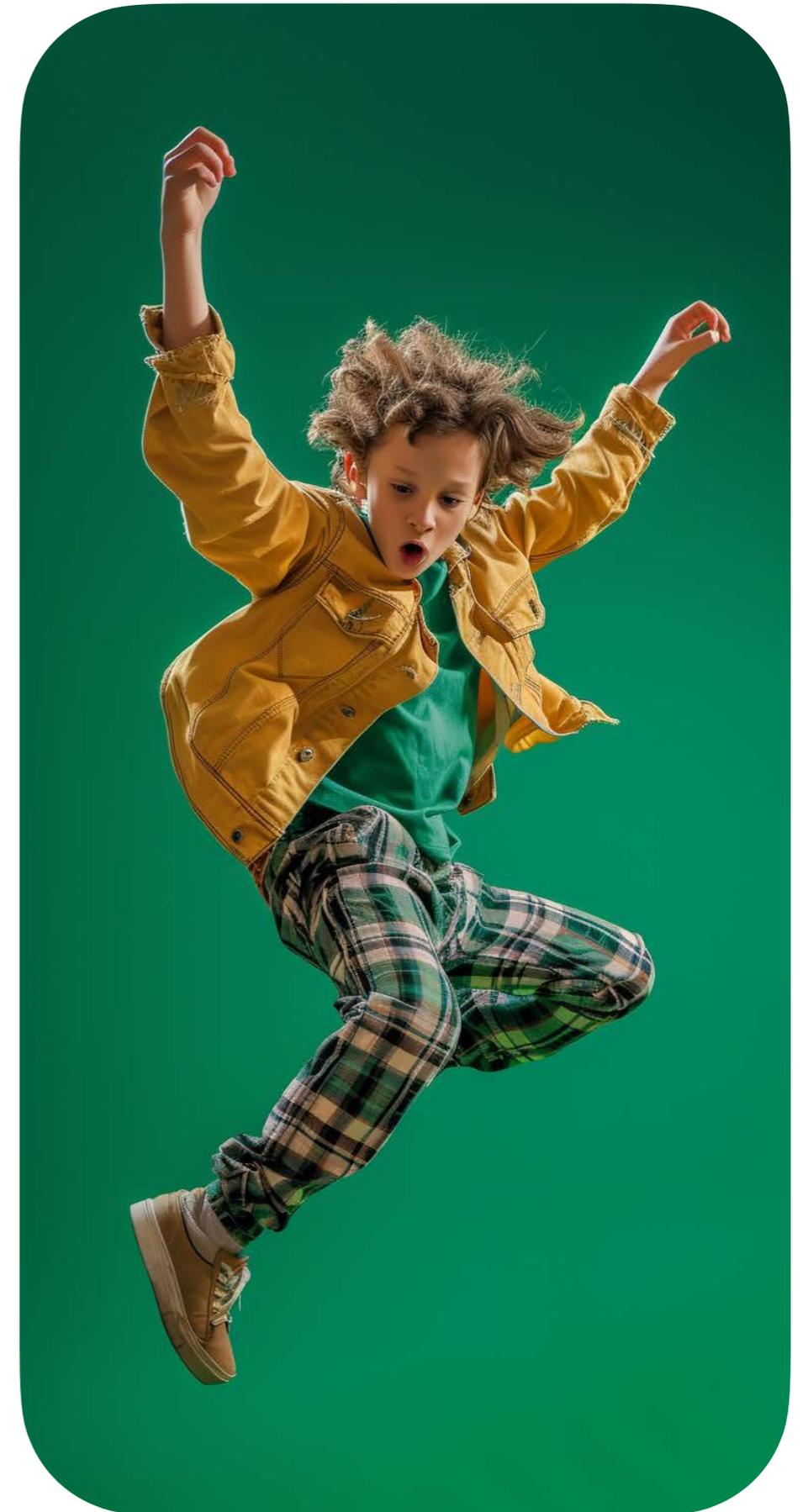
Ermöglicht individuellen Ausdruck und kreative Entfaltung.

Kulturelle Bildung

Bietet Einblicke in verschiedene Musik- und Tanzstile.

Motivation und Engagement

Musik kann motivierend wirken und das Engagement im Unterricht steigern.



Ziele

Mögliche Ziele der 5-Minuten-Bewegungsübungen im Unterricht sind:

Aktivierung der Schülerinnen und Schüler

Körperliche Aktivität steigert die Energie und Aufmerksamkeit.

Förderung der Gesundheit

Unterstützt die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden.

Verbesserung der Lernbereitschaft

Bereitet die Schüler mental auf den Lernprozess vor.

Stressabbau

Hilft, Spannungen zu lösen und den Geist zu entspannen.

Soziale Interaktion

Fördert Teamgeist und Zusammenarbeit unter den Schülern.

Kreativitätssteigerung

Regt kreative Denkprozesse an.

Unterstützung eines positiven Klassenklimas

Trägt zu einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre bei.



Unterrichtsintegration

Eine einfache Anleitung zur Einbindung von 5-Minuten-Bewegungsvideos im Unterricht könnte so aussehen:

1. Zeitplanung

Wählen Sie einen festen Zeitpunkt im Unterricht, z.B. zu Beginn, nach einer Pause oder zum Abschluss.

2. Videoauswahl

Wählen Sie eines der Video aus, das für alle Schülerinnen und Schüler geeignet ist.

3. Technische Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass die technischen Geräte (Beamer, Lautsprecher) funktionieren.

4. Raum vorbereiten

Sie müssen hier nichts besonders vorbereiten, da alle Übungen so konzipiert sind, dass sie mit sehr wenig Platz auskommen. Die Übungen können auch in Bankreihen ausgeführt werden.

5. Anleitung geben

Erklären Sie kurz das Ziel der Übung.

6. Gemeinsame Durchführung

Starten Sie das Video und machen Sie die Bewegungen gemeinsam mit den Schülern.

7. Feedback und Reflexion

Besprechen Sie kurz die Erfahrungen und Gefühle nach der Übung.

Motivation

Um Schülerinnen und Schüler zu unterstützen, die Hemmungen haben, Bewegungsübungen im Unterricht auszuführen, können folgende Tipps hilfreich sein:

Positive Atmosphäre schaffen

Betonen Sie, dass es um Spaß und Teilnahme geht, nicht um Perfektion.

Schrittweise Einführung

Beginnen Sie mit sehr einfachen, weniger auffälligen Übungen und steigern Sie allmählich die Komplexität.

Anpassungen erlauben

Geben Sie Schülern die Freiheit, die Bewegungen nach ihrem Komfort anzupassen.

Positive Verstärkung

Loben Sie die Teilnahme und den Einsatz, nicht nur die Leistung.

Partner- oder Gruppenarbeit

Lassen Sie die Schüler die Übungen in kleinen Gruppen durchführen, um den Druck zu verringern.

Vorbild sein

Führen Sie als Lehrkraft die Übungen aktiv mit aus.



Binnendifferenzierung

Um talentierte und ambitionierte Schülerinnen und Schüler speziell bei den Bewegungsübungen zu fördern, die in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen auf Ihrer Website angeboten werden, könnten Sie folgende Schritte in Erwägung ziehen:

Feedback und Anerkennung

Geben Sie spezifisches Feedback zu ihrer Leistung und erkennen Sie ihre Fortschritte öffentlich an

Eigenständige Versionen oder Bewegungssequenzen

Ermutigen Sie sie, eigene Versionen der gezeigten Bewegungen oder eigene Bewegungssequenzen zu entwickeln und diese der Klasse vorzustellen

Peer-Lehre

Lassen Sie diese Schüler ihren Mitschülern helfen, indem sie die Bewegungen demonstrieren oder anleiten.

Höhere Schwierigkeitsstufen anbieten

Ermuntern Sie talentierte Schüler, sich mit den fortgeschritteneren Übungen zu beschäftigen.

Zusätzliche Herausforderungen

Stellen Sie ihnen zusätzliche Aufgaben, wie die Choreografie einer kleinen Tanzroutine für die Klasse.

Moves

1 Step Touch / 2 Step

2 Box

3 Floss

4 Smurf

5 Atlanta Stomp

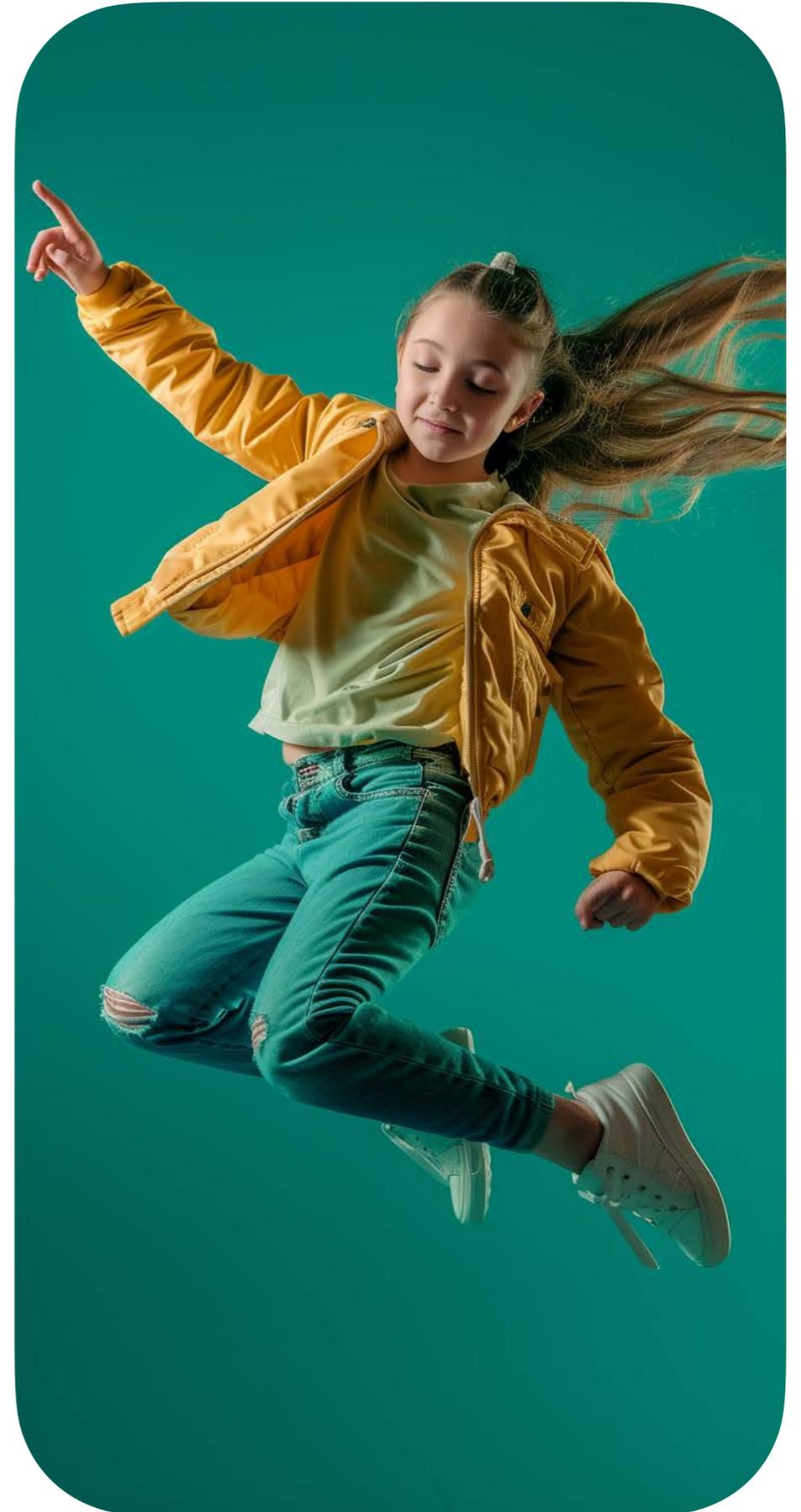
6 Grapevine

7 Reebok

8 Gucci

9 Prep

10 Bart Simpson



Step Touch / 2 Step

groove2grow.com/step-touch-2-step

Schwierigkeit: leicht

Zählzeiten: 1 2 3 4

Ein einfacher Tanzschritt, bei dem man abwechselnd einen belasteten Schritt zur Seite macht und den anderen Fuß mit einem unbelasteten Schritt heranzieht.



Box

Schwierigkeit: leicht

Zählzeiten: 1 2 3 4

Ein Tanzschritt, bei dem die Füße ein imaginäres Quadrat oder eine Box auf dem Boden nachzeichnen.



groove2grow.com/box



Floss

Schwierigkeit: anspruchsvoll

Zählzeiten: 1 & 2 & 3 & 4 &

Ein Tanz, bei dem man die Hüften in die entgegengesetzte Richtung der Arme schwingt, die hin und her gehen, ähnlich dem Ziehen von Zahnseide.



groove2grow.com/floss



Smurf

Schwierigkeit: leicht

Zählzeiten: 1 2 3 4

Ein Tanzstil aus den 1980er Jahren, bei dem die Tänzer*innen die Knie bouncen und abwechselnd den rechten und linken Arm nach einem vorgegebenen Muster bewegen.



groove2grow.com/smurf



Atlanta Stomp

Schwierigkeit: mittel

Zählzeiten: 1 & 2 3 & 4

Ein Party Dance aus den Clubs aus Atlanta. Bei dieser Bewegung kickt zweimal das rechte Bein und zweimal das linke Bein. Dazu kommt jedes Mal ein kleiner Sprung des Standbeins. Auf die Zählzeiten 2 & 4 schließen die Füße.



groove2grow.com/atlanta-stomp



Grapevine

Schwierigkeit: leicht

Zählzeiten: 1 2 3 4

Ein Tanzschritt, bei dem man die Füße kreuzt; ein Fuß geht zur Seite, der andere kreuzt dahinter.



groove2grow.com/grapevine



Reebok

groove2grow.com/reebok

Schwierigkeit: mittel

Zählzeiten: 1 2 3 & 4

Ein Tanzschritt, bei dem die Tänzer*innen den Bewegungsablauf des Joggens imitieren.



Gucci

Schwierigkeit: mittel

Zählzeiten: 1 2 3 & 4

Der Gucci ist ein Tanzschritt bei dem Tänzer*innen nach rechts oder links hüpfen und eine typische Armbewegung dabei ausführen.



groove2grow.com/gucci



Prep

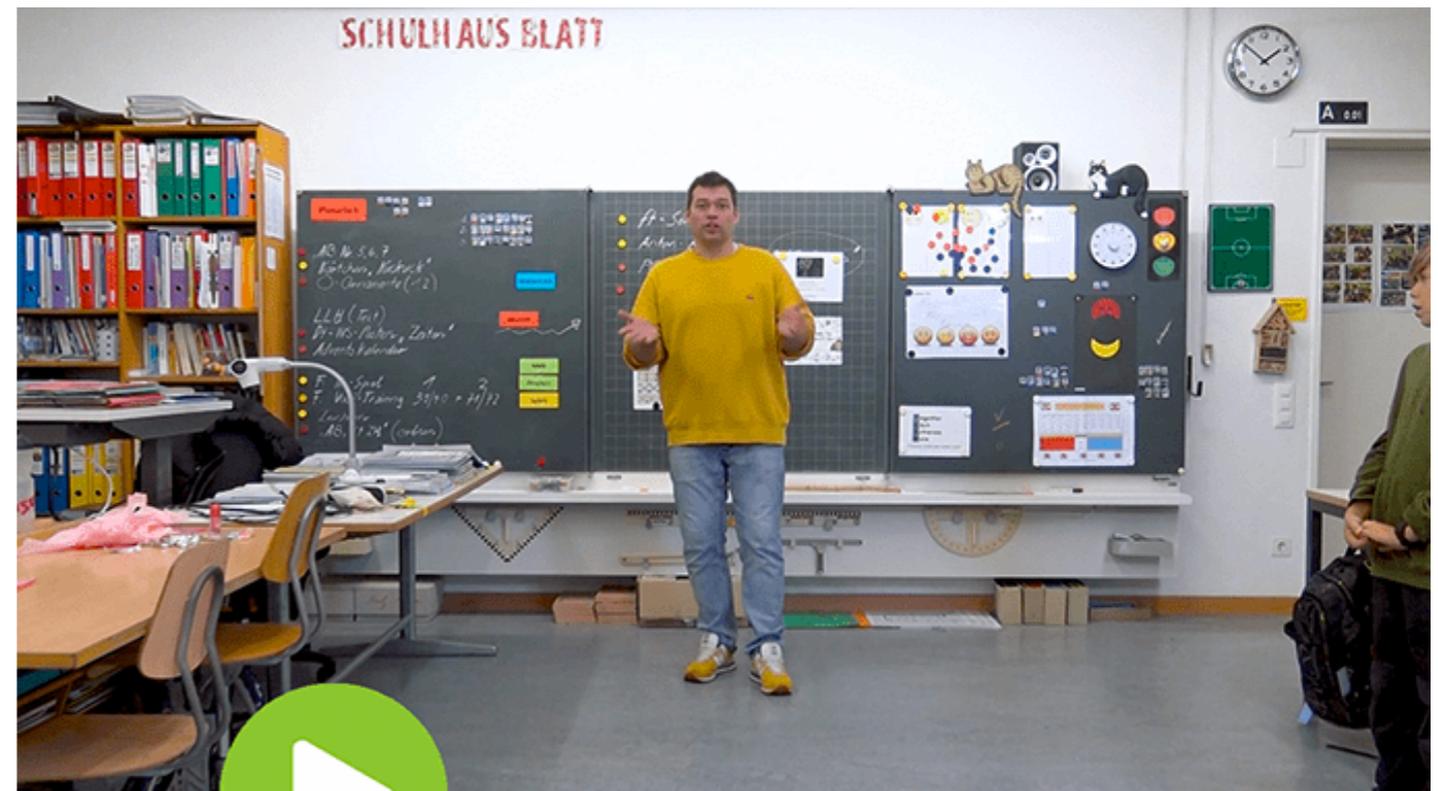
Schwierigkeit: mittel

Zählzeiten: 1 & 2 & 3 & 4 &

Der Prep hat seinen Ursprung in den Clubs von New York. Er stammt aus den späten 80er Jahren. Wichtige Elemente sind der Bounce in Kombination mit stylischen Armbewegungen.



groove2grow.com/prep



Bart Simpson

groove2grow.com/bart-simpson

Schwierigkeit: anspruchsvoll

Zählzeiten: 1 & 2 3 & 4

Ein Tanz aus den späten 80er und frühen 90er Jahren, inspiriert von der gleichnamigen Cartoon-Figur.

