

Contemporary Jazz kennenlernen

Einführungslektion

Lektionsdauer:

45 min

Hinweise:

In dieser Lektion wird nicht direkt eine Choreografie auswendig gelernt, sondern erst die Grundlagen dieses Stils kennengelernt

Lernziele:

- Ein Gefühl für Bewegungen von dem Contemporary Tanzstil zu bekommen
- Verschiedene Strategien erlernen und anwenden können

	Zeit	Thema / Aufgabe/Übung	Organisation	Material
Einstieg	5'	<p>Einführung</p> <p>Einführung im Contemporary Jazz Tanzstil: durch Videos, oder Fragen wie: « Was wisst ihr bereits über Contemporary Jazz?»</p> <p>Besprechen was heute das Ziel/ Übungsablauf ist</p>	Im Kreis sitzend	<p>Lehrmittel:</p> <p>Evtl. Choreografie zeigen</p>
	10'	<p>Aufwärmen</p> <p>Mit kurzen Schrittabfolgen zu der Musik vormachen, damit nachgetanzt werden kann.</p> <p>Intensives Dehnen, nach Art der Lehrperson. In Bezug auf die Tanzschritte, die nachher kommen.</p>	Frontalunterricht	<p>Lehrmittel:</p> <p>Evtl. Basic Steps anschauen um Aufwärmsschritte zu gestalten</p> <p>Musik von der Kategorie Aufwärmen & Dehnen</p>
Hauptteil	25'	<p>Linien/Diagonalen</p> <p>Verschiedene Basic Steps, Bodenelemente, Sprünge und Kraftübungen vorzeigen, die die Klasse der Reihe nach in der Diagonale ausführt.</p> <p>Ziel: Techniktraining und Erleben von neuen Tanzschritten mit verschiedener Dynamik.</p> <p>Hier ein paar Beispiele der Schritte:</p> <p>Basic Steps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schritt 3 - Schritt 4 - Schritt 11 <p>Sprünge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung 1 - Sprung 5 	Diagonalen/ Linien zum Spiegel wenn vorhanden	<p>Lehrmittel:</p> <p>Basic Steps</p> <p>Bodenelemente</p> <p>Sprünge</p> <p>Drehungen</p> <p>Musik von der Kategorie Diagonalen</p>

	<p>Bodenelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung 2 - Bewegung 3 (eventuell Variante 2) <p>Drehungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drehung 2 (Variante 1/2/3) - Drehung 6 <p>Kräftigung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beliebig aber Fussgelenke und Beine sollten gut stabilisiert + aufgewärmt werden - Obekörper anspannen und loslassen auch gut um ein Gefühl zu bekommen 		
Ausklang	<p>5' Ausdehnen In den letzten Minuten noch die Muskel dehnen und entspannen.</p> <p>Besprechen welche Schritte oder Übungen schwierig/ einfach waren und dementsprechend dann die Choreografie für nächste Stunde planen oder anpassen.</p>	Im Kreis	<p>Lehrmittel:</p> <p>Musik von der Kategorie Dehnen</p>