

GESUND TANZEN

Wohlergehen und Gesundheit ist ein Nachhaltigkeitsziel. 2019 untersuchte die WHO erstmals die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und kreativer Betätigung, darunter auch dem Tanz. Mit dieser Unterrichtseinheit begeben sich die Schüler*innen in eine Art Selbststudium. Mittels eines Flash-Mobs bzw. einer Tanz-Challenge wird ein Gemeinschaftstanz eingeübt. Begleitend dazu beobachten die Schüler*innen ihre eigenen Erlebnisse und das Miteinander mit Anderen. Ziel ist es sich zur Lebensführung zu positionieren: Bringt Bewegung Freude und Gesundheit? Daraus leiten sie individuelle und allgemeingültige Handlungsempfehlungen ab.

ZIELE

Die Schüler*innen ...

- erörtern den Zusammenhang zwischen Tanz und Gesundheit,
- sammeln Faktoren für eine gesundheitsförderliche Implementierung von Tanz in den Alltag,
- fördern ihre Kommunikations- und Sozialkompetenz, indem sie die Bedürfnisse ihrer Mitschüler*innen und anderer Menschen nachvollziehen und sich darüber im Plenum austauschen,
- verbessern ihre Handlungskompetenz, indem sie lösungsorientierte Gedanken äußern.

LEHRPLANANBINDUNG

BFS, Sport, Lernbereich: Gymnastik/Aerobic/Tanz

FOS, Klassenstufe 12, Sport, Lernbereich: Gymnastik/Aerobic/Tanz

GY, Klassenstufe 7 bis 10, Sport, Lernbereich: Gymnastik/Aerobic/Tanz

OS, Klassenstufe 7 bis 10, Sport, Lernbereich: Gymnastik/Aerobic/Tanz

Bei Adaption an die Fähigkeiten von Kindern in jüngeren Entwicklungsaltern auch schon in der Grundschule gut anwendbar:

GS, Klassenstufen 1/2 und 3/4, Sport, Lernbereich 4:

Gymnastisch-tänzerische Übungen

Die Unterrichtseinheit eignet sich durch ihren reflexiven Charakter besonders am Anfang zur Einführung in den Bereich Tanz. Beim Einsatz in der Grundschule ist der Diskurs über das Thema Tanzen, durch ausgewählte Fragen an den Leistungsstand der Schüler*innen anzupassen.

ZEITBEDARF

2 UE (90 min)

MATERIAL UND PRAKTISCHE VORBEREITUNG

Anlage 1: Anregungen für Lehrkräfte, bei Bedarf ausdrucken

Anlage 2: Basisschritte Jeruselema-Challenge, bei Bedarf ausdrucken pro Gruppe

Anlage 3: Tanz-Tagebuch, bei Bedarf ausdrucken pro Schüler*in

Lautsprecherboxen, mobiles Endgerät und ggf. Internetzugang zum Zugriff auf Musikvideo zur Jeruselema-Challenge nötig.

Das Abspielen von Videos, z. B. zur Jeruselema-Challenge ist zentraler Bestandteil des Unterrichtsbeispiels.

- Master KG - Jeruselema [Feat. Nomcebo], URL: https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048 [abgerufen am 12.03.2021].
- Bitte beachten Sie das UrhG §60a, URL: <https://elan-ev.de/media/MariaVideo.mp4> [abgerufen am 12.03.2021] oder <https://irights.info/artikel/urhwissg-tritt-in-kraft/28994> [abgerufen am 12.03.2021]
- Sonderfall Streaming, z.B. YouTube:
 - Link darf verschickt/geteilt werden
 - Inhalt darf direkt über Plattform gezeigt werden
 - Download und Abspeichern (auf Stick etc.) ist erlaubt, *es sei denn*, Material wurde offensichtlich illegal veröffentlicht

INHALTLICHE VORBEREITUNG

Sich mit der Jerusalema-Challenge vertraut machen (Musik und Tanzschritte) und ggf. prüfen, ob eine aktuellere Tanz-Challenge in das Unterrichtsbeispiel einbezogen werden kann.

Die Durchführung des Unterrichtsbeispiels kann für eine optimale Anpassung an die zu erreichenden Lernziele für einzelne Schulformen, Klassenstufen und Fächer im Hinblick auf den Leistungs- und Kenntnisstand der Schüler*innen angepasst werden.

Die Leitfragen der Unterrichtseinheit lauten:

- *Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Gesellschaft eines Landes und Tanz- (Traditionen)?*
- *Welche individuellen Zusammenhänge gibt es zwischen Wohlergehen und Tanzen für die Lebensführung?*

DURCHFÜHRUNG

Einstieg (15 Minuten)

Die Warm-Up-Übung wird mit der Thematik der Achtsamkeit verbunden, indem verschiedene Übungen zur Bewusstwerdung körperlicher Bewegung gewählt werden. Beispielsweise durch Conscious Dance.

Methode: Open Floor des Conscious Dance

- Hintergrund: Why OpenFloor?, <https://youtu.be/H-aH4UFV-U4> [abgerufen am 12.03.2021], Untertitel in Deutsch, Länge: 5 Minuten
- Beispiel Aufgabenformulierung: *Bewege Arme, Beide, Gelenke, Nacken, Hüfte gut durch. Lasse die Bewegung fließen. Nach kurzer Zeit hört ihr Musik aus unterschiedlichen Genres. Fühlt euch in die Musik hinein und bewegt euch zunächst auf der Stelle. Lasst Abstand zu anderen Schüler*innen. Fangt an im Rhythmus der Musik/Klänge zu wippen oder tanzen. Macht die Bewegungen, die euch gut tun.*
- Auswahl internationaler Musik/Klänge: z.B. über <https://www.hoerspielbox.de/?s=tanz> [abgerufen am 12.03.2021] (Klänge, Instrumente)

Ziel ist es, dass die Schüler*innen ihre eigenen Bewegungen bewusst wahrnehmen und reflektieren können. Zunächst ohne Musik. Im Anschluss mit Musik und ggf. mit geschlossenen oder verbundenen Augen. Die Schüler*innen erleben, wie sich Bewegungen ohne und mit Musik anfühlen. Alternativ zum Open Floor des Conscious Dance können Slow-Motion Bewegungen, Stop-Tanz oder ähnliches zur Körperbewusstheit beitragen.

Arbeitsphase 1 (15 Minuten)

Im Hauptteil verbessern die Schüler*innen ihre sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen durch die Anwendung in der Tanzformation mit Hilfe einer Tanz-Challenge mit Bezug zu internationaler Musik.

Den Schüler*innen wird die Jerusalema-Challenge vorgestellt. Master KG - Jerusalema [Feat. Nomcebo], URL: https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048 [abgerufen am 12.03.2021].

Die Schüler*innen sehen sich das Musikvideo an oder hören den Song. Beim Vorspielen via YouTube wird darauf geachtet, die Schüler*innen vor der Werbung zu schützen sind bzw. diese nicht mit abspielen.

- Zunächst werden ggf. Fragen zum Song und/oder Interpret geklärt. Welche Schüler*innen kennen den Song und die dazu entstandene Jerusalema-Challenge?

Fokus: Künstler*innen des Südens als wertvoll und erfolgreich wahrnehmen. International erfolgreiche Musik kommt beispielsweise nicht nur aus den USA. Vergleich mit internationalen Sportler*innen, diese sind u.U. eher bekannt (z.B. Haile Gebrselassie, Langstreckenläufer aus Äthiopien oder Yaya und Kolo Touré, zwei ivoirische Fußballer).

Die Tanz-Challenge wurde weltweit adaptiert, nicht vom Interpreten bzw. den Künstler*innen angestoßen (kein Bestandteil der Choreografie im Musikvideo). Einzelne Videos können den Schüler*innen vorgespielt werden, falls sie die Jerusalema-Challenge nicht kennen.

- Beispiel für Adaption als Tanzperformance (Jerusalem-Challenge),
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mdFudLPyqng> (Dancing Jerusalem all over the World 30min mix) [abgerufen am 08.06.2021]

Die Schüler*innen werden eingeladen, der Frage nachzugehen wie Sie zu der Adaption der Jerusalem-Challenge weltweit stehen.

- Welche Assoziationen haben die Schüler*innen zu der Jerusalem-Challenge?
- Negative Meinungen durch Rückfragen/Erzählungen auffangen (Methoden: Aktives Zuhören, Paraphrasieren):
- Welche anderen Arten von Tänzen fallen den Schüler*innen ein?
- Welche Assoziationen haben die Schüler*innen zu Tanzen und Gesundheit allgemein?
- Welche Rolle spielt der Gemeinschaftsgedanke im Formationstanz? (Vgl. zum individuellen, leistungsbezogenen Streben nach Fitness)

Es wird deutlich, dass nicht nur Musik und Tänze aus dem Globalen Süden, sondern auch weltweiter Herkunft Menschen positiv stimmen und sich Lebensfreude in Tänzen ausdrücken kann. Die Jerusalem-Challenge ist nur ein Beispiel und zeigt die weltweite Akzeptanz von Tanz als gemeinschaftsbildendes Ereignis. Gesundheit durch und mit Tanz ist eine relevante Verknüpfung für Menschen weltweit (siehe Hintergrundinformationen oder [Anlage 1](#)).

Arbeitsphase 2 (45 Minuten)

Die Schüler*innen studieren die Jerusalem-Challenge (eigenständig) gemeinsam als Formationstanz ein.

Die Schüler*innen entscheiden selbst, ob sie beispielsweise zunächst Kleingruppen bilden oder in großer Gruppe mit ein bis zwei Vortänzern üben. Dazu kann Ihnen ggf. die Schrittfolge ([Anlage 2](#)) helfen. Auf dieser können sie zum rhythmischen Einstudieren die Taktanzahl ergänzen. Auch Musikvideos oder ein Erklärvideo helfen bei der Aneignung der Schrittfolge. Beispiel zur Schrittfolge der Tanz-Challenge, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=sFmdQdML1XU> [abgerufen am 12.03.2021]

Die Lehrkraft leitet die Klasse an und unterstützt in der Aneignung der Choreografie. Alternativ kann sich eine eigene kurze Choreografie ausgedacht werden. Kennen einige Schüler*innen die Challenge und die Tanzschritte, können Sie als Mentor*innen eingesetzt werden.

Nach 45 Minuten gibt es eine Generalprobe und die Schüler*innen präsentieren den Stand ihrer Choreografie zur Tanzformation der Jerusalema-Challenge.

Abschluss (15 Minuten)

Bezugnehmend auf die Achtsamkeitsübung aus dem Einstieg (Conscious Dance) werden die Schüler*innen gebeten über ihre Gefühle und Stimmung vor, während und nach der Tanzstunde nachzudenken. Diese können in einem Gespräch im Austausch geäußert oder als schriftliche Aufgabe in Einzelarbeit reflektiert werden ([Anlage 3](#)).

Weiterhin kann bei Bedarf die Anlage 3 als Anregung dienen, über die einmalige Reflektion hinaus ein Tanz-Tagebuch zu führen. Beispielsweise wenn weitere Unterrichtseinheiten im Lernbereich Tanz folgen. Die Schüler*innen halten darin freiwillig ihre Tanzaktivität und ihre Gefühle vor, während und/oder nach dem Tanzen fest.

KOMPETENZERWERB

ERKENNEN

Die Schüler*innen können mithilfe des Beispiels Jerusalema-Challenge die Entwicklung von Tanz in dessen Bedeutung für unterschiedliche gesellschaftliche Ebenen und Zielgruppen erfassen.

BEWERTEN

Die Schüler*innen können Bewegungsformen von Gesellschaften nachvollziehen und durch Selbstreflexion von Tanz als Aktivität für Wohlbefinden verstehen.

HANDELN

Die Schüler*innen können als Teil der Tanzformation, Selbstwirksamkeit erleben und die individuellen Grenzen des Strebens nach Fitness und sportlichen Erfolg für sich diskursiv darstellen.

WEITERBEARBEITUNG

- Aufführung der Jerusalema-Challenge im Schulkontext (Tag der offenen Tür o.ä., ggf. Videoaufzeichnung)
- Recherche verschiedener (traditioneller Tänze) oder Sammeln eigener Erfahrung aus Familie oder der Region. In der folgenden Unterrichtseinheit können eigene Tänze oder Schrittfolgen vorgeführt werden. Lebensfreude und Tanz kann nicht nur mit den Ländern des Globalen Südens in Verbindung gebracht werden, sondern ist ein weltweites Phänomen.
- Tanz-AG zur Gesundheitsförderung gründen (im Ganztagsangebot verankern, ggf. Leitung durch ältere Schüler*innen oder mit externen Partnern)
- Durchführung einer Silent-Disco als Teil der Gestaltung in einer der folgenden Unterrichtsstunden, in der jede*r Schüler*in über ein mitgebrachtes mobiles Gerät (Smartphone, mp3Player o.ä.) und Kopfhörer eigene Musik hört und dazu tanzt.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE

- Die WHO untersuchte 2019 erstmals die Zusammenhänge zwischen den Künsten und Gesundheit, URL: <https://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2019/can-you-dance-your-way-to-better-health-and-well-being-for-the-first-time,-who-studies-the-link-between-arts-and-health> [abgerufen am 11.01.2021]
- Tanzen – Fitness für Körper und Geist, Radiobeitrag SWR2, URL: <https://mundo.schule/?doc=record&id=BY-00161325&subjectSelector=&lrt=&context=&searchExpression=tanzen%20gesundheit&page=1&order=relevance>, 27:16 Minuten [abgerufen am 11.01.2021]

QUELLE

Konzipiert von *Sophie Henning* als Teil des sächsischen Umsetzungsprojektes zum Orientierungsrahmen für den Lernbereich globale Entwicklung.

Dieses Unterrichtsbeispiel kann kopiert und frei verwendet oder weitergegeben werden.

ANLAGE 1: ANREGUNGEN FÜR LEHRKRÄFTE (JERUSALEMA-CHALLENGE)

Jerusalema-Challenge:

- Originalsong von südafrikanischen Produzenten und Sängerin. Master KG - Jerusalema [Feat. Nomcebo], URL: https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048 [abgerufen am 12.03.2021]. Hinweis: Audiovisuelle Beiträge (auch Youtube Videos) von 5 Minuten Länge/Ausschnitt dürfen nach dem UrhWissG §60a im Unterricht verwendet werden.
- Sprache Zulu (Sprache einer afrikanischen Volksgruppe der Bantu)
- Jerusalema soll ein spiritueller Ort sein, an dem man Frieden findet, an dem es keine Sorgen, sondern nur Glück und fröhliche Menschen gibt. Im Text des Liedes wird außerdem Gottes Schutz und Führung erbeten.

Adaption der Jerusalema-Challenge weltweit, alternative Videos

- <https://www.youtube.com/watch?v=613A9d6Doac> (Angola) [12.03.2021]
- <https://www.youtube.com/watch?v=UBXkj2BJJes> (Deutschland) [12.03.2021]
- https://www.youtube.com/watch?v=DSDs_rYRs6I (Missionary Sisters of the Precious Blood) [abgerufen am 12.03.2021]
- <https://www.youtube.com/watch?v=VKCUSIKHGvU> (Lebenshilfe Remscheid e.V.) [abgerufen am 12.03.2021]
- https://www.youtube.com/watch?v=VvWF__pbBps (Schule Zürich) [abgerufen am 12.03.2021]

Assoziationen zur Jerusalema-Challenge:

- *Bspw. Tanzen macht glücklich und hilft durch schwierige Zeiten*
 - *Nicht genuin in afrikanischen Künstler*innen: Song selbst spricht von Hoffnung, nicht Freude*

- *weltweit wurde die Challenge aufgegriffen, um positive Momente unter Pandemiebedingungen zu schaffen (Tanzen als Freude/Hoffnung, ggf. Aufmerksamkeit für Krankenhäuser)*
- *Bspw. Sommerhit/Hymne 2020 (trotz/wegen Corona)*

Meinungen durch Rückfragen/Erzählungen auffangen (Methoden: Aktives Zuhören, Paraphrasieren):

- *Krankenhäuser hatten trotz Pandemie Zeit zum Tanzen: Personal hat freie Tage, Upload-Datum beachten (ggf. Video im Sommer entstanden > Corona weniger akut)*
- *Vergleich Situationen, Settings und Kleidung in den Videos: Krankenhäuser, Schulen, Hochzeiten, Straße, Küche, Uniform, private Kleidung = unterschiedliche Lebensrealitäten der Menschen auf der Welt*

Andere Arten von Tänzen:

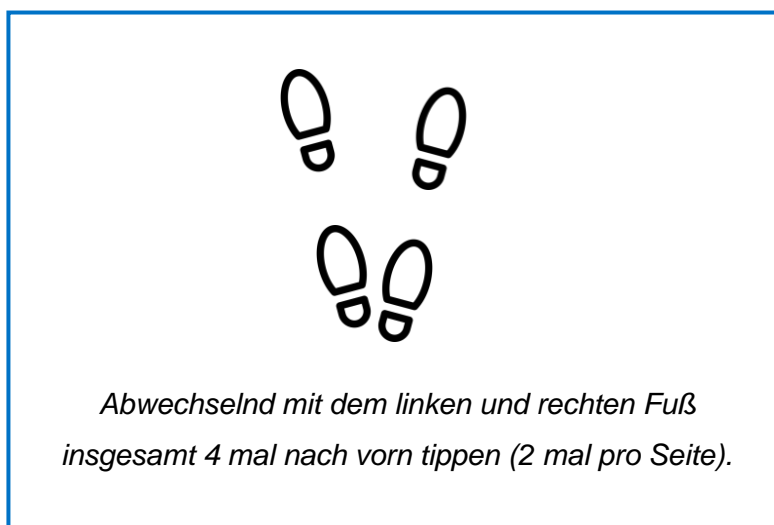
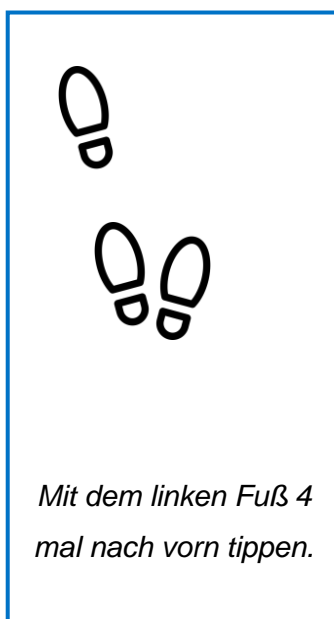
- *Haka, Tanz der Maori (Ureinwohner Neuseelands) zur Abwehr-/Abschreckung von Gegnern (früher), Begrüßung und Unterhaltung (heute), Verehrung*
- *Volkstänze zur Gemeinschaftsbildung, Widerspiegelung des Lebens der Menschen, zur Feier besonderer Ereignisse, Zugehörigkeit, Identität*

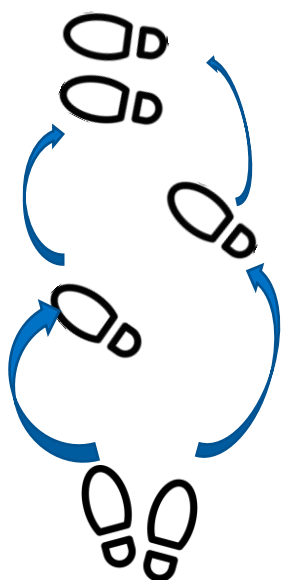
Assoziationen zu Tanzen und Gesundheit allgemein:

- *Bspw. Tanzen hält fit, in Vereinen und in Clubs möglich*
- *Bspw. Tanzen in Form von Bewegung für (fast) alle Menschen möglich*
- *Bspw. Tanzen trägt zu Wohlbefinden und Gesundheit bei, Gesundheit selbst ist ein Nachhaltigkeitsziel*
- *Bspw. Tanzen auf Partys, Drogen- oder Alkoholkonsum beeinflusst Motorik und Bewegung*

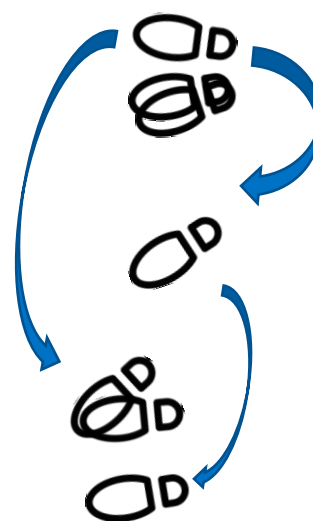
ANLAGE 2: BASISCHRITTE JERUSALEMA-CHALLENGE

Die Abbildungen zeigen beispielhaft einige Schritte zur Jerusalema-Challenge, dabei werden beide Füße, oder jeweils nur der rechte oder linke Fuß symbolisiert. Ob mit der Ferse oder Fußballen oder ganzen Fuß aufgesetzt wird, ist egal. Die Pfeilstärke symbolisiert die Reihenfolge der Schritte.

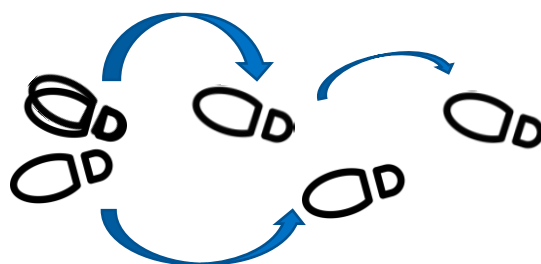




Linker Fuß ist frei. Es folgt ein Tap des linken Fuß auf der Stelle. Der linke Fuß setzt schräg zur Seite, rechter zieht kreuzt vor dem linken Fuß. Linker Zug setzt seitlich nach. Rechts wird leicht ran gezogen.



Linker Fuß ist frei. Es folgt eine Viertel Drehung: Der linke Fuß setzt schräg nach vorn, rechter zieht seitlich hinterher und der linke Fuß kreuzt vor dem rechten. Linker Zug setzt seitlich ab.



Rechter Fuß ist frei. Es folgt ein Tap auf der Stelle mit dem rechten Fuß. Dann drei Schritte nach hinten, beginnend mit dem rechten Fuß. Am Ende seht die Schrittstellung mit linkem Fuß nach vorn und es kann von vorn beginnen.

ANLAGE 3: VORLAGE TANZ-TAGEBUCH

Egal ob du (semi-)professionell eine Choreografie einstudierst oder losgelöst in deinem Zimmer zu deinem Lieblingssong abzappelst. Tanzen ist Bewegung. Schreib alles auf.

Tag	Tanz-Aktivität (Bewegung, Song, Länge)	Einbettung in den Alltag. Beschreibe wie du dich fühlst. Neben Text kannst du hier auch Bilder oder Farben zur Visualisierung nutzen.