

Lehrprobe: Jazzdance SoSe 2018

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Institut für Sportwissenschaft

Dozent: Dr. Anja Buder

Referenten: Chris Konushevci; 165546

Julius Schirmer; 164608

Gliederung

1 Stundenverlaufsplan	Seite 3
2 Abbildungsverzeichnis	Seite 7
3 Abkürzungsverzeichnis	Seite 7

1. Stundenverlaufsplan

Zeit	Abschnitt/Lehrziele	Lerninhalte als Abfolge		Organisatorisch-methodische Hinweise
1 min.	Begrüßung	Die Schüler werden begrüßt und die Referenten stellen sich vor. Dabei werden die Lernziele erläutert.		Gruppe steht mit der Blickrichtung zum Spiegel
12 min.	Choreographie Erarbeiten der Schritte der tänzerischen Folge mit Musik Lied: Avicii - Levels	Zählzeit	Durchführung der Übungen	
		1 2 3 und 4 5 6 7 und 8	Ausgangsstellung: parallele Fußposition, Beine leicht geöffnet, Blickrichtung nach vorn Schritt zur rechten Seite mit dem rechten Fußes Heransetzen des linken Fußes Beugen der Knie Schritt nach links mit dem linken Fuß Heransetzen des rechten Fußes Beugen der Knie	

		1	Kreuzschritt des linken Fußes hinter dem rechten, Gewicht befindet sich auf dem linken Fuß Rechter Fuß hebt ab Arme kreuzen vor dem Körper	
		2	Gewicht bewegt sich auf das rechte Bein, Arme bleiben gekreuzt	
		3	Linkes Bein macht einen großen Schritt nach links Arme öffnen sich; Absprung vom rechten Bein Arme heben sich bis auf Höhe der Schulterachse an	
		4	Aufkommen auf rechtem Bein Das linke Bein macht einen Schritt zu Seite	
		5 und 6	Wiederholung der Schritte 1 und 2 nur mit vertauschten Beinen	
		7 und 8	Wiederholung der Schritte 3 und 4 in die andere Richtung	
		1	Studierende befinden sich wieder in der Ausgangsstellung Die rechte Schulter wird zurückgezogen Man kommt leicht ins Hohlkreuz.	
		2	Die linke Schulter wird zurückgezogen Körper geht noch mehr ins Hohlkreuz	
		3	Sprung zurück mit geschlossenen Beinen Arme und Schultern werden vor den Körper geworfen	
		4	Kniebeuge Arme bleiben vor dem Körper	

		5	Schritt des rechten Beines nach rechts Bein bleibt gebeugt Kopf leitet Bewegung ein	
		6	Wieder leitet der Kopf die Bewegung ein. Heransetzen des linken Fußes Kniewinkel vergrößert sich etwas	
		7	Schritt des linken Fußes nach links Beine sind fast gestreckt	
		8	Heransetzen des rechten Fußes Beine sind jetzt voll gestreckt.	
		1 bis 8	Wiederholung des ersten Achters	

		Zählzeit	Durchführung der Übungen	
4 min.	Kräftigung der Arme mit Musik Lied: Portugal. The Man- Feel It Still Muskelgruppen: Bizeps Trizeps Pectoralis Majoris			 <p>Abb.1 Liegestütz</p>
		2x8	Liegestütze (je ein Liegestütz auf 2 Zählzeiten)	 <p>Abb.2 „Plank to Push-Up“</p>
		2x8	Plank to Push-Up (Wechselseitig Liegestütz/ Unterarmstütz je auf eine Zählzeit)	 <p>Abb. 3. „Schattenboxen“</p>
		3x8	Schattenboxen (2 pro Zählzeit)	 <p>Abb. 4. „Liegestütz rücklings“</p>
		2x8	Liegestütz rücklings (ein Stütz belastet ein Arm über 2 Zählzeiten stärker)	

3 min.	Dehnung mit Musik Lied: Sia feat. David Guetta - Falling to Pieces	<p>Abwandlung „Standing Forward Bend“ (Arme sind hinter den Oberschenkeln verschränkt, Ziel: Streckung der Beine)</p> <p>Dehnung Beine siehe Abbildung 6 (Abwandlung: Oberkörper zeigt abwechselnd in Richtung der Füße und zur Mitte)</p>	 <p>Abb.5 „Standing Forward Bend“</p>  <p>Abb. 6. Dehnung (Stand Beinspreizen)</p>
--------	---	--	--

2 Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1. <https://fitness-in-kiel.de/2015/08/18/die-perfekte-ganzkoerperuebung-liegestuetz-push-up/> (letzter Zugriff 14.05.18)
- Abb. 2. <https://www.womenshealthmag.com/fitness/a19983224/plank-exercise/> (letzter Zugriff 14.05.18)
- Abb. 3. <http://mensfitness.de/konig-des-rings> (letzter Zugriff 14.05.18)
- Abb. 4. https://de.fitness.com/exercises/432/schulterguertel_und_huefte_vorne_liegestuetz_ruecklings.php?print=1 (letzter Zugriff 14.05.18)
- Abb. 5. <https://www.yogajournal.com/poses/standing-forward-bend> (letzter Zugriff 14.05.18)
- Abb. 6. <https://www.runnersworld.de/training/6-dehn-uebungen-fuer-die-hintere-oberschenkelmuskulatur.313354.htm#3> (letzter Zugriff 14.05.18)

3 Abkürzungsverzeichnis

Abb. Abbildung
min. Minuten

