



SPRÜNGE IM BALLETT VS. SPRÜNGE IM MODERN DANCE



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Merkmale Ballett und Modern im Vergleich**
- **Sprünge im Ballett (I - IV)**
 - Fußpositionen
 - Sprünge auf der Stelle
 - Sprünge im Raum (I-II)
 - Sprungvariationen
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Entwicklung einer Sprungfolge im Modernstil (1)
- **Videos**
 - Temps levé I.-I. Position (1)
 - Temps levé I.-II. Position (2)
 - Petit changement de pieds (3)
 - Pas de chat (4)
 - Sisonne fermée (5)
 - Grand jeté entrelacé (6)
 - Grand jeté (7)
 - Modern Sprung (8)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Den Schülerinnen und Schülern (SuS) soll das Tanzen nahe gebracht werden. Ballett und Modern Dance sind zwei sehr gegensätzliche Tanzstile, die hier vorgestellt werden sollen. Aufgrund der Heterogenität, die in Schulklassen vorherrscht werden zwei Tanzstile in einer Unterrichtseinheit gegenübergestellt, um sowohl grobmotorischen als auch feinmotorischen Schülerinnen und Schülern Zugang zum Tanzen zu verschaffen. Innerhalb dieser Unterrichtsstunde geht es um Sprünge, die ein wesentliches Element im Tanz darstellen. Nachdem die beiden Tanzarten über ihre Merkmale gegenüber gestellt worden, werden die Fußpositionen im Ballett besprochen und eingeübt, bevor die ersten einfachen Schritte auf der Stelle über die Methode Vormachen- Nachmachen eingeübt werden. Anschließend erfolgt eine kurze Übungsphase. Danach werden Sprünge im Raum gezeigt. Das Stundenziel besteht in der Entwicklung einer kurzen Sprungchoreographie der Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit. Die Gruppen werden in A und B unterschieden. Gruppe A spezialisiert sich auf Sprünge im Ballett, Gruppe B befasst sich mit Sprüngen im Modern Dance. Schließlich soll die Klasse ihre Ergebnisse in einem "Battlereis" präsentieren, in dem abwechselnd Modern gegen Ballett getanzt wird.

Merkmale Ballett und Modern im Vergleich






Während sich das Balletttanzen durch weiche elegante Bewegungen auszeichnet, kommt es beim Modern Dance auf die Gegensätzlichkeit der Bewegungen an. Im Ballett wird streng auf eine andauernde aufrechte Haltung geachtet, während der Modern Dance den dauerhaften Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fordert. Im Allgemeinen ist der Modern Dance weniger eingeschränkt innerhalb der Bewegungsgestaltung, wodurch der Tänzerin oder dem Tänzer mehr Gestaltungsfreiheit eingeräumt wird. Die genaueren Unterschiede in Bezug auf die Sprünge sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst.

Ballett	Modern Dance
Die Füße sind gestreckt.	Die Füße können auch (geflext) sein
Die Beine sind angespannt.	Die Beine können abwechselnd gebeugt und gestreckt sein (keine Vorgabe)
Die Handgelenke sind weich und abgerundet.	Die Finger sind gespreizt oder zur Faust geballt.
Der Kopf ist in aufrechter Haltung und bildet eine Linie mit dem Oberkörper	Ellenbogen können gerade oder gebeugt sein Haltung kann aufrecht sein oder zusammengefallen.
Körper ist immer aufrecht und bewegt sich weich und elegant.	Rumpf aufrecht, gebeugt oder zusammengefallen

Sprünge im Ballett I

Fußpositionen

Im Ballett gibt es fünf verschiedene Fußpositionen, die je nach Schritt, Sprung oder Drehung genutzt werden. Wie die Fußpositionen I - V aussehen, zeigen die folgenden Bilder.¹

Position	Beschreibung
Position I 	<p>In der I. Position sind die Füße auswärts gedreht, während die Fersen berühren. Je nach Beweglichkeitsgrad bilden die Füße eine Linie. Für Anfänger ist eine Position wie auf der linken Abbildung ausreichend.</p>
Position II 	<p>Die II. Position ist ähnlich zu der I. Position. Sie unterscheiden sich ausschließlich in einem Abstand von ca. einer Fußlänge zwischen den Fersen.</p>
Position III 	<p>Bei der III. Position steht der linke vor dem rechten Fuß oder umgekehrt. Dabei berührt die eine Ferse die Mitte des anderen Fußes.</p>
Position IV 	<p>Die IV. Position ist so ähnlich wie die V. Position. Sie unterscheiden sich durch einen Abstand von ca. einem Schritt zwischen den parallel gestellten Füßen.</p>
Position V 	<p>In der V. Position berühren sich die Füße komplett. Die Fußspitze des einen Fußes steht vor der Ferse des anderen Fußes. Welcher Fuß der vordere ist, ist im Allgemeinen egal</p>

¹ vgl.: A. J. Waganowa 1998, S. 33

Sprünge im Ballett II

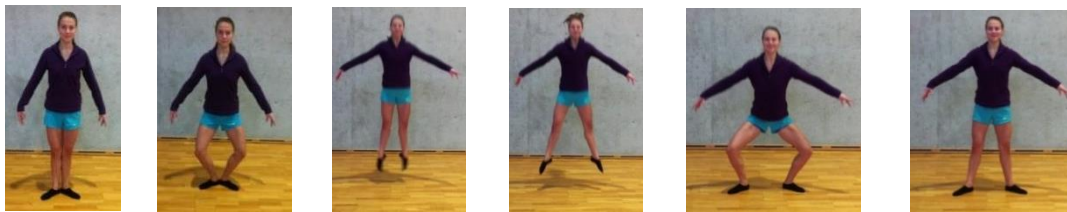
Sprünge auf der Stelle

"temps levé" auf zwei Füßen



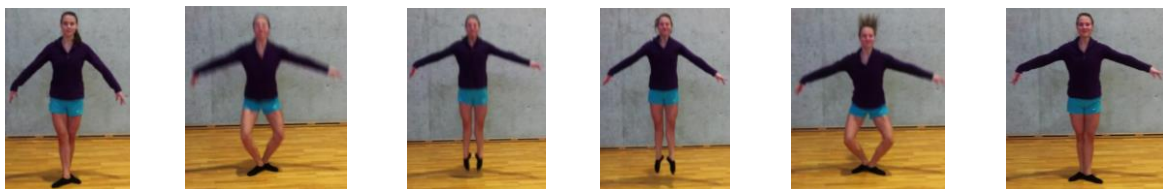
Bringe deine Füße in die I. Position. Aus dem demi-plié drückst du dich mit dem Fersen vom Boden ab. Dabei werden Fußspitzen, Spann und Knie gestreckt. Bei der Landung berührst du zunächst mit der Spitze den Boden, bevor du die Fersen senkst und über demi-plié in die gestreckte, aufrechte Ausgangsposition übergehst.²

"temps levé" auf zwei Füßen von I. in II. Position



Dieser Sprung unterscheidet sich vom ersten Sprung nur durch die Landung. Es wird nicht in der Ausgangsposition I sondern in Position II gelandet.

"petit changement de pieds" (Wechselsprung) aus Position III



Stell dich in die III. Position. Stelle den rechten Fuß nach vorne. Aus dem demi-plié drückst du dich vom Boden ab. Dabei streckst du Fußspitzen, Spann und Knie. Nachdem du den höchsten Punkt erreicht hast, wechselst du deine Füße, sodass das linke Bein vorne ist. Die Landung ist wie bei "temps levé", nur in der III. Position.³

² vgl.: Barth/Römer 2007, S. 106

³ vgl.: A. J. Waganowa 1998, S. 97 f.

Sprünge im Ballett III

Sprünge im Raum I

"pas de chat" (Katzensprung)



Starte aus der dritten Position. Halte die Arme wie auf der Abbildung. Springe mit dem linken Bein ab, beuge das rechte Bein dabei. (ca. 90° Bein-Rumpfwinkel). Führe anschließend das rechte Bein zur Landung, während das linke Bein gebeugt wird. Lande über die Fußspitze, auf der Ferse und über demi-plié zurück in die aufrechte Position. Achte in der Luft auf die Streckung der Fußspitze.

"sisonne fermée" (Sprung zur Seite)



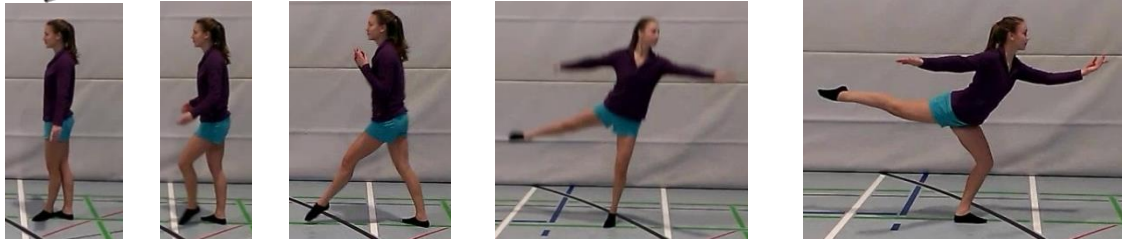
Starte aus der III. Position. Der rechte Fuß ist vor den linken gestellt. Springe anschließend aus demi-plié nach links. Öffne dabei das rechte Bein zur II. Position. Lande auf dem linken Fuß, wobei du den rechten Fuß gleichzeitig schließt und durch Setzen vor den linken Fuß, zurück in die III. Position bringst demi-plié. Richte dich anschließend wieder auf, sodass du in der Ausgangsposition stehst.⁴

⁴ vgl.: A. J. Waganowa 1998, S. 115

Sprünge im Ballett IV

Sprünge im Raum II

Grand jeté entrelacé (vereinfacht)



Starte aus der III. Position. Mit einem weiten Schritt mit dem linken Bein nach vorne verlagerst du das Gewicht auf das linke Bein, demi-plié. Wirf dein rechtes Bein nach vorne oben (90°). Führe die Arme wie abgebildet. Während des Sprungs macht der Körper eine Drehung. Lande auf dem rechten Fuß in der sogenannten "arabesque" Haltung (vgl. letztes Foto)⁵

Grand jeté (Spagatsprung mit Anlauf)



Diesem Sprung geht ein Anlauf voraus, um Raum und Geschwindigkeit für den Absprung zu gewinnen. Beginne in der III. Position, rechter Fuß vorne. Drücke dich aus demi-plié mit beiden Beinen vom Boden ab. Wirf das rechte Bein nach vorne und das linke Bein nach hinten, sodass es aussieht als würdest du einen Spagat in der Luft machen. Lande auf dem rechten Bein und schließe den linken Fuß, sodass du demi-plié in der III. Position landest. Richte dich anschließend auf.6


Sprungvariationen




- Sprünge von einem Bein auf das Andere.
- Sprünge von einem Bein auf beide Beine.
- Sprünge von einem Bein auf das Gleiche.
- Sprünge von beiden Beinen auf ein Bein.
- Sprünge von beiden Beinen auf beide Beine.

⁵ vgl.: A. J. Waganowa 1998, S. 111

⁶ vgl.: A. J. Waganowa 1998, S. 104

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation
Begrüßung 2 min			Begrüßung und Einleitung	Innenstirnkreis
Warm-Up 5 Min.	Mobilisationsübungen	Die SuS erwärmen ihre Muskulatur.	Vormachen- Nachmachen Die Übungen werden im Takt der dazu laufenden Musik ausgeführt. Eine Person bereitet immer das Aufwärmen für die Unterrichtsreihe Tanz vor.	Musik
Hinführung I 5 Min.	Fußpositionen im Ballett	Die SuS erlernen die fünf Fußpositionen des Balletts	Vormachen- Nachmachen <i>"Ich führe euch eine Fußposition vor, ihr macht sie nach. Haltet die Fußposition bis ich sie bei jedem überprüft habe."</i>	Block auf Lücke
Hinführung II 15 Min.	Sprünge des Balletts auf der Stelle	Die SuS führen 3 Sprünge auf der Stelle im Ballettstil aus.	Vormachen- Nachmachen <i>"Ich führe euch die Sprünge einzeln vor, ihr versucht sie nachzumachen."</i> 1. temps levé auf zwei Füßen (I. in I. Position) 2. Temps levé auf zwei Füßen (I. in II. Position) 3. petit changement de pieds (III. in III. Position) Didaktische Reduktion: Die IV. und V. Position werden nicht verwendet, da sie ein zu hohes Maß an Beweglichkeit einfordern. Zur Festigung wird jeder Sprung mehrfach wiederholt. Von der langsamen zur schnellen Bewegung. Erst ohne, dann mit Musik.	Block auf Lücke Musik (Ballett)  1-3

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation
Hinführung III 20 Min.	4 Sprünge im Raum im Ballettstil	Die SuS beherrschen die Sprünge im Raum in Grobform	Lehrerdemonstration Ausführung der Sprünge entlang drei Diagonalen (Aufteilung der SuS in drei Gruppen) → höhere Übungsfrequenz Grobform Gestreckte Füße Bewegungsablauf der Beine Armhaltung frei wählbar 1. pas de chat 2. sisonne fermée 3. grand jeté 4. grand jeté entrelacé	3 Diagonalen Musik (Ballett)  4-7
Kognitive Phase 5 Min.		Die SuS erarbeiten die Unterschiede zwischen Ballett und Modern, anhand von Merkmalen.	Lehrer- Schüler- Gespräch	Flipchart Tabelle Ballett vs. Modern
Erarbeitungsphase 15 Min.	Entwicklung einer Sprungfolge im Modernstil	Die SuS entwickeln und erproben eine Sprungfolge im Modernstil, indem sie die Sprünge des Balletts in Sprünge des Moderns umwandeln und diese aneinanderreihen. Die SuS kreieren einen Modern Sprung und eine Gruppenpose.	Gruppenarbeit (ca. 5 Personen pro Gruppe) <i>"Bearbeitet nun die Aufgabenstellung die ihr auf dem Arbeitsmaterial findet. Dazu habt ihr 15 Minuten Zeit."</i>	Musik (Ballett)  8  1
Ergebnissicherung 10 Min.	Sprungfolgen der Gruppen	Die SuS präsentieren ihr Ergebnis in der Großgruppe.	Gruppenpräsentation <i>"Präsentiert nun euer Ergebnis in der vorgegebenen Formation."</i>	Die SuS bilden die fünf eines Würfels. Jede Gruppe ist eine Augenzahl
Reflexion 3 Min.			"Was hat euch gefallen, was würdet ihr ändern?" "Welcher Sprung hat euch Schwierigkeiten bereitet, welchen empfindet ihr als einfach?" "Ist die Sprungfolge zur Präsentation bei einem Fest geeignet?"	Innenstirnkreis



1

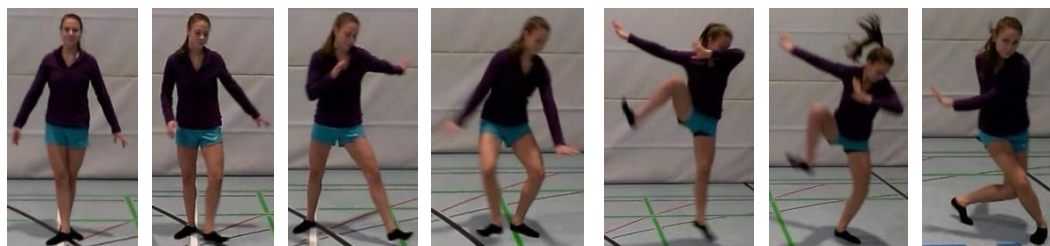
Entwicklung einer Sprungfolge im Modernstil

1. Wandelt die erlernten Sprünge des Balletts zu Sprüngen des Moderns in Gruppenarbeit um.

Ballett



Modern



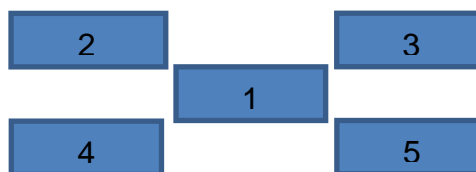
2. Setzt die Modern-Sprünge zu einer Folge zusammen und bringt mindestens einen eigenen Schritt mit ein!

3. Präsentiert Euer Ergebnis im "Gruppen-Battle".

Eine Gruppe tanzt in der Mitte, die anderen frieren in einer Pose ein.

Denkt euch pro Gruppe e i n e Pose für das Battle aus.

Gruppe 1 beginnt in der Mitte.
 Gruppe 1 tauscht mit Gruppe 2,
 Gruppe 2 tauscht mit 3,
 Gruppe 3 tauscht mit 4,
 Gruppe 4 tauscht mit 5.



Danach frieren alle ein.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Agrippina J. Waganowa	Grundlagen des Klassischen Tanzes	Berlin	1998	Henschel
Barth/Römer	Ich lerne Ballett & Tanz	Aachen	2007	Meyer & Meyer Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Malin Biniossek

Video

Nummer	Urheber
1-8	Malin Biniossek

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laura Schüller, Malin Biniossek / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz