

MIT ELEMENTEN AUS HIP-HOP, IMPROVISATION,  
WETTKAMPF- UND BALLSPIELEN



JULIA DOLD

# TANZ- UND BEWEGUNGSIDEEN

FÜR JUNGEN

WO SPORT SPASS MACHT

DTB   
DEUTSCHER TUNNISCHER BUNDESBUND

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Tanz- und Bewegungsideen für Jungen

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

**Hinweis:** Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

WO SPORT SPASS MACHT

Julia Dold

# Tanz- und Bewegungsideen für Jungen

Mit Elementen aus Hip-Hop, Improvisation, Wettkampf- und Ballspielen

## Danksagung:

Ich möchte mich herzlich bei allen Kindern unserer Freunde und Bekannten bedanken, die für die Bilder in diesem Buch so toll und geduldig posiert haben.

Bedanken möchte ich mich beim Harburger Sportclub HSC, der mir für unseren Fototermin seine Räumlichkeiten so großzügig bereit gestellt hat, sowie bei Dana Schuhmann, die mich während der Fotoaufnahmen wunderbar tatkräftig unterstützt hat.

Zum Schluss geht ein besonderer Dank an meinen Vater Hartmut Jakobowsky, der sich, zusammen mit meiner Mutter, die Zeit genommen hat, um die Fotos für dieses Buch zu machen, sowie an meinem Sohn Lasse Dold, der sich mutig für die Einzelbilder fotografieren ließ!

### Tanz- und Bewegungsideen für Jungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Budapest, Dubai, Hügendorf, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Maidenhead, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1222-9

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Wie unterrichte ich Jungen?</b> .....	<b>16</b>
1.1 Ist Unterrichten mit Jungen anders? .....	16
1.2 Was wollen Jungen? .....	18
1.3 Tipps für den Unterricht mit Jungen.....	23
<b>2 Tänzerische Ballspiele</b> .....	<b>32</b>
2.1 Spiele.....	34
2.1.1 Tanzball.....	34
2.1.2 Die heiße Tanzkartoffel .....	37
2.1.3 Treffer oder Tanz (Basketball mit Tanz).....	39
2.1.4 Tor oder Tanz.....	41
2.2 Wie denke ich weiter?.....	45
<b>3 Neue Spielideen</b> .....	<b>50</b>
3.1 Coole Spiele .....	51
3.1.1 Mauertanz.....	51
3.1.2 Die Tänzer sind los! .....	54
3.1.3 Tanzmonster .....	57
3.1.4 Tänzer und DJ.....	59
3.1.5 Die Krake.....	61
3.2 Wie entsteht ein neues Spiel? .....	65

<b>4</b>	<b>„Stomp in der Turnhalle“ – Rhythmik mit Kleingeräten in der Turnhalle.....</b>	<b>72</b>
4.1	Rhythmik mit Basketball.....	73
4.1.1	Dreivierteltakt und Viervierteltakt.....	73
4.1.2	Tempi und Rhythmus .....	77
4.1.3	Schnelle Impulse.....	79
4.1.4	Off-Beat.....	83
4.2	Rhythmik mit Reifen, Hütchen, Kästen und Co. ....	86
4.2.1	Rhythmik und Geräusche mit Reifen (Übung in drei Schritten für eine kleine Performance).....	87
	1 „Kreiselkanon“ .....	87
	2 „Reifen - Kreisel als Wettkampf“.....	93
4.2.2	Rhythmen und Geräusche mit Hütchen .....	96
4.2.3	Rhythmen und Geräusche mit Kästen .....	106
4.3	Anleitung zu einer Choreografie mit Basketball.....	115
4.4	Anleitung zu einfachen Bodypercussions.....	122
<b>5</b>	<b>Hip-Hop leicht gemacht.....</b>	<b>132</b>
5.1	Basics und Grundelemente des Hip-Hops .....	134
5.2	Methoden zur Anleitung der Grundelemente.....	140
5.3	Mögliche Schrittcombinationen der Grundelemente .....	150
<b>6</b>	<b>Improvisation und Spiele für Jungen von 4-6 Jahren .....</b>	<b>156</b>
6.1	Improvisationsmethoden für Jungen von 4-6 Jahren .....	158
6.1.1	Die Zauberbox.....	158
6.1.2	Verschiedene Abenteuerräume.....	160
6.1.3	Eine Improvisationsgeschichte.....	168
6.1.4	Musikwahl.....	177

6.2	Kreative und tänzerische Spiele für Jungs von 4-6 Jahren.....	178
6.2.1	Flughafen.....	178
6.2.2	Zauberku­gel laden (mit Ball).....	185
6.2.3	Verzauberte Steine.....	188
<b>7</b>	<b>Stundenplanung und Stundenaufbau .....</b>	<b>194</b>
7.1	Stundenplanung.....	194
7.2	Stundenaufbau.....	198
	<b>Anhang.....</b>	<b>204</b>
	Links .....	204
	Bildnachweis.....	204



## Einleitung

---

- 1 Wie unterrichte ich Jungen?
  - 2 Tänzerische Ballspiele
  - 3 Neue Spielideen
  - 4 „Stomp in der Turnhalle“ – Rhythmik mit Kleingeräten in der Turnhalle
  - 5 Hip-Hop leicht gemacht
  - 6 Improvisation und Spiele für Jungen von 4-6 Jahren
  - 7 Stundenplanung und Stundenaufbau
- 

## Anhang

---



# EINLEITUNG

*„Keine andere Tätigkeit kann so viel Spannung und Aggressivität abbauen, wie die in Körperbewegung umgesetzte Musik.“*

*(Gerhard Szczesny)*

Zu meinen derzeitigen Hip-Hop-Kursen an Hamburger Grundschulen kommen immer mehr Jungen.

Dies passiert vor allem innerhalb des Ganztagsbereichs.

Im Raum „Schule“ trauen sich die Jungen eher zu, in einen Tanzkurs zu gehen, als am Nachmittag in einem Tanzstudio oder in einem Verein.

Der schulische Raum wird von Jungen im Hinblick auf „Tanz“ scheinbar als geschützter Raum empfunden.

In der Schule kann man sich mit dem Statement herausreden: „Ich wollte ja gar nicht in diesen Kurs! Ich habe den gar nicht gewählt! Die haben mich hier einfach reingesteckt!“

Dies sage ich natürlich mit einem Augenzwinkern!

Und doch habe ich das Gefühl, dass viele Jungen immer noch eine „gute Begründung“ für die Wahl eines Tanzkurses brauchen.

Tanzen hat zwar an Aktualität und „Coolness“ durch Musikvideos und populäre Interpreten sehr dazugewonnen, doch hat der Besuch eines Tanzkurses für viele Jungen nach wie vor etwas Abschreckendes und „Peinliches“.

Es ist auch für mich immer eine Herausforderung und etwas Ungewohntes gewesen, Jungen in meinen Kursen zu haben und mit ihnen zu arbeiten.

Und das nach vielen Jahren, die ich in diesem Bereich tätig bin!

Im Herbst 2015 übernahm ich an einer Stadtteilschule in Hamburg einen neuen Hip-Hop-Kurs, der innerhalb der Schulzeit stattfand und auch benotet werden sollte.

An meinem ersten Tag öffnete sich die Hallentür und 15 Jungen der fünften Klassen „eroberten“ lautstark die Halle.

So eine Szenerie hatte ich in meiner Laufbahn bis dahin noch nie erlebt und mein Herz rutschte mir buchstäblich in die Hose!

Nach einem tatsächlich geführten Dialog mit den Jungen am Anfang der ersten Stunde:

**Junge:** „Können wir Fußball spielen?“

**Ich:** „Nein, das ist ein Hip-Hop-Kurs!“

**Junge:** „Oh Mann! Immer nur tanzen!“

Es war schnell klar, dass ich in diesem Kurs nicht mein gewohntes Stundenprogramm unterrichten konnte.

Es mussten neue Inhalte her!

Also entwickelte ich notgedrungen ein neues, auf diese Jungengruppe zugeschnittenes Stundenkonzept.

Dabei versuchte ich, die Ideen der Jungen und ihre Wünsche mit einzubeziehen.

Aus anfänglicher Panik meinerseits entwickelte sich eine tolle Zusammenarbeit zwischen mir und den Jungen, die mir viele neue Ideen und Inspirationen beschert hat.

Ich begann, bereits bekannte Ballspiele mit tänzerischen Elementen des Tanzstils Hip-Hop zu verbinden.

Außerdem verband ich Elemente der neuen Sportart „Parkour“ mit tänzerischen Anteilen. Dazwischen platzierte ich gezielte Schrittkombinationen, die ich den Jungen vermitteln wollte.

Es entwickelte sich ein Stundenkonzept, welches die Wünsche und Neigungen der Jungen mit meinen tänzerischen Erwartungen und Zielen verband.

Wir konnten anhand der „tänzerischen Ballspiele“ beispielsweise neue Schritte üben und vertiefen oder aber neue Schrittkombinationen in Verbindung mit „Parkour“ entwerfen.

Die Stunden mit den Jungen machen seither beiderseits Spaß und sind gleichzeitig effektiv!

Da ich auch in meinen tänzerischen Fortbildungen häufig auf die Problematik des Umgangs mit Jungen in einer Tanzstunde – vor allem im Ganztage – angesprochen werde, kam mir die Idee, dieses neue Stundenkonzept für „Tanzen mit Jungen“ als Buch umzusetzen.

Ich denke, dieses Thema ist derzeit im Zuge der Weiterentwicklung von „Ganztage Schule“ sehr aktuell und von großem Interesse.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einige Anregungen geben, wie Sie mit einfachen Mitteln eine abwechslungsreiche und spritzige Tanzstunde für Jungen gestalten können.

Gleichzeitig kann man natürlich auch einzelne inhaltliche Anteile des Buches für Stunden mit Jungen und Mädchen für sich nutzen.

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!**

Julia Dold





# KAPITEL I

Einleitung

---

1 **Wie unterrichte ich Jungen?**

---

2 Tänzerische Ballspiele

---

3 Neue Spielideen

---

4 „Stomp in der Turnhalle“ – Rhythmik mit Kleingeräten in der Turnhalle

---

5 Hip-Hop leicht gemacht

---

6 Improvisation und Spiele für Jungen von 4-6 Jahren

---

7 Stundenplanung und Stundenaufbau

---

Anhang

---



# 1 WIE UNTERRICHTE ICH JUNGEN?

## 1.1 Ist Unterrichten mit Jungen anders?

Meine Antwort auf diese Frage lautet: „Ja!“

Zumindest war das in meinen Unterrichtsstunden oftmals so.

Ich unterrichte seit 2001 in den verschiedensten Institutionen Hamburgs, von Sportvereinen, über Tanzschulen, Tanzstudios, Kindergärten und Schulen.

Am Anfang meiner Arbeit hatte ich fast ausschließlich Mädchen in meinen „kreativen Kindertanzstunden“ sowie in allen Hip-Hop-Kursen.

Sehr vereinzelt verirrte sich auch mal ein Junge in meinen Unterricht.

In den letzten zwei Jahren veränderte sich das!

Immer öfter kamen auch Jungen zu den „kreativen Kindertanzstunden“ für die 4-6-Jährigen.

In meinen Hip-Hop-Kursen im Ganztagsbereich der Schulen meldeten sich ebenfalls immer mehr Jungen an.

In den Kindergärten waren es nun hauptsächlich gemischte Gruppen von Jungen und Mädchen, die zusammen tanzen sollten.

Im letzten Jahr habe ich in meinen Schulkursen fast ebenso viele Jungen wie Mädchen unterrichtet.

Das hat meinen Unterricht verändert!

Mit Jungen in einer Tanzgruppe muss sich die Art des Unterrichtens verändern, da die Bedürfnisse der Jungen andere sind als die der Mädchen.

Das bedeutet nicht, dass diese Bedürfnisse besser oder schlechter wären – sie sind einfach anders.

Wichtig ist, dass ich nicht von Jungen spreche, die gezielt, aus eigenem Interesse heraus, in eine Tanzschule kommen, um einen Hip-Hop-Kurs zu besuchen!

Ich spreche von Jungen, die einen solchen Tanzkurs z. B. im Ganztagsangebot der Schule „ausprobieren“ wollen, von ihren Eltern im Sportverein zum „kreativen Kindertanz“ geschickt werden, im Kindergarten in die Tanzgruppe eingeteilt werden oder einfach im Sportunterricht bei einer Tanzeinheit mitmachen sollen!

### *Diese Jungen bringen kein besonderes Talent oder Interesse für Tanz mit!*

Sie kommen, weil ihnen vielleicht die Musik gefällt, weil ihr Freund oder ihre Freundin dabei sind, weil sie Hip-Hop schon mal im Fernsehen gesehen haben und es „cool“ finden – und sie kommen mit ihrem ureigenen Bedürfnis nach Bewegung.

Wenn wir als Übungsleiterinnen dieses Bedürfnis nicht auch innerhalb einer Tanzstunde aufgreifen und bedienen, dann wird es schwierig, eine für beide Seiten befriedigende Tanzstunde zu unterrichten.

Ich habe mich entschlossen, aufgrund meiner Unterrichtssituation, diese Bedürfnisse in meinen Unterricht durch neue Unterrichtsinhalte zu bedienen, damit alle Kinder zufrieden aus meiner Stunde gehen.

Einige von meinen Erfahrungen möchte ich Ihnen hier vorstellen.

## 1.2 Was wollen Jungen?

Wie bereits gesagt, haben Jungen andere Bedürfnisse, wenn es um Sport und Bewegung geht, als Mädchen.

Ich glaube, als Mutter zweier Jungen, dass das wohl in der Natur der Sache liegt!

### Was wollen Jungen?

#### Ein Überblick

#### ① Jungen haben einen größeren Bewegungsdrang!

Tatsächlich haben Jungen enorm viel Energie, die in Bewegung umgesetzt werden will.

Ihre Muskelstruktur ist anders aufgebaut und sollte auf eine andere, effektivere Art angesprochen werden.

Selbst wenn ein Junge sich fürs Tanzen interessiert, z. B. für Hip-Hop, weil er die Musik mag, bleibt das Bedürfnis nach viel Bewegung, Tempo und dem Sich-„Auspowern“ bestehen.

Wird dies nicht bedient, dann bahnt sich dieses Bedürfnis auf andere Weise seinen Weg und mündet in Zappelerei, Störung und Lautstärke!

Um also einen reibungslosen und gezielten Unterricht zu gestalten, sollten wir dieses Bedürfnis, zumindest im Ansatz, auch in einer Tanzstunde bedienen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es eine kreative Kindertanzstunde oder eine Hip-Hop-Stunde in der Grundschule ist!

## ② Jungen können sich – scheinbar – nicht so lange auf die Erarbeitung einer Choreografie konzentrieren.

In meinem Unterricht habe ich tatsächlich diese Erfahrung gemacht.

Mädchen scheinen sich länger auf die Erarbeitung von neuen Schrittfolgen konzentrieren zu können.

Jungen werden nach kürzerer Zeit unruhig und fangen an, sich mit anderen Dingen, vorrangig „Quatsch“ zu machen, zu beschäftigen.

Was tun?

**Nicht die Arbeit an der Choreografie kürzen, sondern den Jungen die Möglichkeit geben, sich vorher zu bewegen!**

Meine Erfahrung ist, wenn die Jungen bereits im Warm-up oder in einem anschließenden Abschnitt danach ausreichend in Bewegung gekommen sind, sind sie eher in der Lage, sich anschließend auf das Erlernen neuer Tanzschritte zu konzentrieren.

### ③ Jungen sind feinmotorisch nicht so schnell wie Mädchen!

Dies scheint auf den ersten Blick im Tanzunterricht tatsächlich so zu sein.

Mädchen scheinen die Abfolgen der Tanzschritte schneller umsetzen zu können.

Ihre Bewegungsmuster und Bewegungsqualitäten scheinen klarer und präziser zu sein.

Jungen wirken in einer Tanzstunde oft ungelent.

Aus meinen Erfahrungen heraus kann ich sagen – es braucht einfach mehr Zeit!

Jungen brauchen z. T. einfach ein bisschen mehr Zeit, um tänzerische Abläufe gezielt umzusetzen.

Wenn ihnen diese Zeit gegeben wird, zusammen mit immer wieder neuer Motivation in Form von Zuspruch und Lob, dann kommen sie irgendwann ans Ziel.

**Möglich ist auch, den Jungen einfachere Schrittkombinationen zu geben – Binnendifferenzierung im Tanzunterricht (dazu in Kap. 1.3 mehr)!**