

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Tanzen: Einführung in den Tanzstil Jumpstyle*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## VI.22

### Gymnastik und Tanz

# Einführung in den Tanzstil Jumpstyle – Ein Tanz, der die Jugend motiviert

Claudia Westermann und Kim Scholz  
Illustrationen von Bettina Weyland



© RAABE 2024

© ra2studio / iStock / Getty Images Plus

Jumpstyle ist bei vielen Jugendlichen angesagt und beliebt. Der ursprünglich aus Chicago stammende Tanz hat sich über Videoplattformen im Internet schnell verbreitet und ist mittlerweile zum Trend geworden. Getanzt werden kann fast überall, sowohl allein, zu zweit als auch in der Gruppe. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler die Grundschrirte kennen und gestalten daraus eine eigene kleine Choreografie.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	7–13, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	ca. 5 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Tanz, Jumpstyle, Choreografie
<b>Medien:</b>	Anleitungen, Schrittfolgen, Vorschläge für Choreografien
<b>Zusatzmaterial:</b>	farbiges Poster DIN A2 (M 2)

---

## Allgemeine Hinweise

Der hohe Aufforderungscharakter von Jumpstyle bietet für den Sportunterricht die Möglichkeit eines sehr bewegungsintensiven und motivierenden Unterrichtsvorhabens. Die Besonderheit ist die Abfolge von Sprüngen (Jumps), Tritten (Kicks) und Drehungen (Turns), die Jumpstyle kraftvoll und dynamisch aussehen lässt. Für Jungen und Mädchen gleichermaßen attraktiv, eignet sich der Tanz besonders für den koedukativen Sportunterricht.

Nachfolgend geht es neben dem Erlernen der Basissprünge vor allem um die kooperative Auseinandersetzung mit dem Tanztrend. Das Entwickeln und Beschreiben eines eigenen Jumps sowie eines Gruppenjumps bilden den Kern des Vorhabens. Der Einsatz digitaler Medien wie Handykamera, Laptop und Internet unterstützt den Lernerfolg der Jugendlichen.

Da es häufig schon Könnern auf dem Gebiet des Jumpstyle gibt, bieten die nachfolgenden Anregungen viele Möglichkeiten der Differenzierung innerhalb der Lerngruppe. So werden Könnern zu Vermittlern der Schritte, sie entwerfen eine kleine Choreografie für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler und stehen ihnen beratend zur Seite.

Eine weitere Besonderheit dieser Einheit ist das begleitende Portfolio, das die Schülerinnen und Schüler erstellen und in dem sie von den Grundschritten bis zur eigenen Choreografie alles festhalten. Das fertige Portfolio kann außerdem zur abschließenden Bewertung herangezogen werden.

## Praktische Tipps

- **Musik:** Um den Tanz dynamisch und kraftvoll ausführen zu können, wird eine Beatzahl von ca. 150 bpm benötigt. Erhöht man die Beats, wird gleichzeitig auch die Ausführung der Sprünge und die Belastung der Akteurinnen und Akteure anspruchsvoller. Für die Einführung der Basics und der Sprungkombinationen eignen sich diese Titel besonders:  
Jumpstylemania (Various): Kontor Rec (edel) 2007  
Drunkenmunky: Calabria 2007  
The Jumpers: Blue (Da be de)
- **Materialien:** Stellen Sie die Musikanlage möglichst nicht auf den Hallenboden, denn die Musik könnte aufgrund der dynamischen Sprünge ins Stocken geraten. Haben Sie die Möglichkeit, einen Laptop und entsprechende Boxen zur Verfügung zu stellen, können die Schülerinnen und Schüler eigene Songs mitbringen und den Unterricht so mitgestalten.
- **Ausführung der Jumps und Kicks:** Jumpstyle besteht aus dem dynamischen Hüpfen im Takt der Musik. Es ist wichtig, dem Beat der Musik folgen zu können und die Frequenz der Sprünge der Musik anzupassen. Das Gewicht wird immer auf das Sprungbein verlagert und das Gleichgewicht austariert, sodass das andere Bein mit gezielten Tritten nach vorn oder hinten bewegt werden kann. Die Tritte werden von oben nach unten ausgeführt. Bei erfahrenen Jumpern ist zu beobachten, dass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und die Arme angewinkelt werden, um die dynamisch-kraftvolle Bewegung zu unterstützen.
- Eine zusätzliche Herausforderung für Fortgeschrittene bietet der **Duojump**. Er wird in Kleingruppen getanzt und zeichnet sich durch Berührungen an den Fußinnen- und -außenseiten aus. Der Körperkontakt zwischen den Jumpern ist nur bei dieser Formation vorgesehen.
- **Medien:** Falls Sie eine Leistungsbewertung anstreben, bietet sich ein videobasiertes Feedback an. Die Schülerinnen und Schüler können mithilfe von Videoaufnahmen ihre eigene Bewegungsausführung verbessern sowie eigenständig Kriterien der Leistungsbewertung erstellen. Sie sind somit in der Lage, ihre Leistung einzuschätzen und diese mit Choreografien anderer Gruppen zu vergleichen.

- Die Selbstständigkeit im Umgang mit den Medien Video- und Digitalkamera lässt sich je nach Alter und Kompetenz der Schülerinnen und Schüler verschieden gestalten. Ihnen bietet die Videografie die Möglichkeit, die Choreografien der Lernenden mehrfach anzusehen, um alle Bewertungskriterien zu erfassen und eine möglichst objektive Einschätzung zu erlangen.
- Portfolio: Diese Methode der Ergebnissicherung bietet sich hier besonders an, da anhand der Portfolios ein individueller Lernfortschritt dokumentiert werden kann. Im Portfolio werden von der ersten Stunde an Materialien, selbst erarbeitete Schritte und Aufzeichnungen zur abschließenden Gruppenchoreografie gesammelt. Das Portfolio gilt, ebenso wie die Gruppenchoreografie am Ende der Einheit, als eine Bewertungsgrundlage und dokumentiert die Leistungen jedes Einzelnen. Außerdem bietet es die Möglichkeit, das Erlernete auch in der Freizeit zu üben. Schwächere oder kurzzeitig erkrankte Schülerinnen und Schüler können Defizite und Unsicherheiten abbauen und Versäumnisse aufholen.
- Leistungsbewertung: Sie können zunächst eine Einzelwertung vornehmen, in der jede Person eine vorgegebene Kombination von Jumps springt. Dabei werden unter anderem Kriterien wie Ausführung der Sprünge, Dynamik des Springens, Verbindung der Einzelelemente sowie Ausdruck zur Bewertung herangezogen. Des Weiteren können Sie eine Note für die erstellten Gruppenchoreografien geben. Eine Auflistung der Bewertungs- und Gestaltungskriterien finden Sie bei **M 8**.

### Weiterführende Medien

- <https://raabe.click/spo-jumpstyle>  
Video-Tutorials zu den Grundsritten, die begleitend zu den vorliegenden Materialien eingesetzt werden können.
- <https://raabe.click/spo-jumpstyle-schritte>  
Bilderfolgen zu den im Folgenden beschriebenen Grundsritten.

[alle Links zuletzt abgerufen am: 23.04.2024]

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Jumpstyle Basics – Einführung der Grundsprünge

**M 1** Die Basics

**M 2** Der Vorjump und der Basic Jump

**Benötigt:** Musikanlage (ggf. Tablet und Boxen), Musik

---

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Die Jumps – Erlernen und Kombinieren neuer Jumps

**M 3** Jump-Tutorials

**M 4** Class-Jump – Beispiel einer Choreografie

**Benötigt:** s. o.

---

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Jump-Tutorial – Wir erfinden einen eigenen Jump

**M 5** Jumpstyle-Handbuch

**Benötigt:** s. o., 1 Schnellhefter pro Person

---

### 4. Doppelstunde

**Thema:** Der Group-Jump – Eine Gruppenchoreografie erstellen

**M 6** Raum und Formation – Gestaltungsbeispiele

**Benötigt:** s. o.

---

### 5. Doppelstunde

**Thema:** Let's jump! – Üben und Vertiefen des Group-Jumps

**M 7** Group-Jump – Choreografie-Dokumentation

**Benötigt:** s. o., Stifte

---

### 6. Doppelstunde

**Thema:** Unsere Jumps – Vorführen der Choreografien

**M 8** Gruppen-Choreografien – Bewertungskriterien

**Benötigt:** s. o.

---

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Tanzen: Einführung in den Tanzstil Jumpstyle*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

