

# Tanz-AG

**Beitrag von „Mayine“ vom 28. September 2010 14:09**

Hallo ihr,

ich habe dieses Jahr zum ersten Mal eine Tanz-AG Kl. 3 und 4 (Rock n 'Roll). Im Internet konnte ich zur Unterrichtsgestaltung überhaupt nichts finden.

Wie würdet ihr 90 Minuten sinnvoll einteilen?

Ich dachte an folgende Einteilung:

- 1.) Kurzes Kennenlernen ( 10 min )
- 2.) Aufwärmphase (Dehnübungen) (10 min)
- 3.) Taktübungen (10 min)
- 4.) Erlernen des Grundschrilles oder einer Figur (30 min)
- 5.) Trinkpause (5 min)
- 6.) Wiederholung der neuen Figur (15 min)
- 7.) Entspannungsübungen (10 min)

Haltet ihr diese Einteilung für sinnvoll? Welche Dehnübungen, Entspannungsübungen, Taktübungen kennt und empfiehlt ihr?

Liebe Grüße

Mayine