

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 Grundschrittes 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

Beitrag von „Nici311“ vom 28. September 2010 16:50

Hallo auch,

das hört sich für mich als Nichtsportfachfrau gut an. Allerdings würde ich in der ersten Stunde den Schwerpunkt auf das Kennenlernen legen und vielleicht nur Takte und Rhythmen einüben. Das Erlernen einer Figur oder eines Tanzschrittes würde ich mir noch aufheben.

Viel Spaß dabei