

BREAKING MOVES

Lerne die Lieblingsmoves der Breaker*innen der Olympischen Spiele 2024 in Paris

Videomaterialien zu Bewegungsideen des Breaking

Dr. Helena Rudi und Sofian Hardt

Die vorgestellten Ideen sollen Lehrkräften die Möglichkeit geben, die in Paris erstmals eingebundene Sportart Breaking in den Unterricht einzubetten, ohne selbst in einen Vorzeigezwang zu gelangen. Das ausgewählte Videomaterial kann im Sinne des „Bring Your Own Device“ (BYOD) oder über schulinterne Endgeräte wie Tablets leicht im Schulsport eingesetzt werden, sofern diese QR-Codes scannen können.

Dabei bietet das Material durch die Schwierigkeitsgrade auch Differenzierungsmöglichkeiten. Für jeden eingebrachten Move gibt es mindestens eine vereinfachende oder erschwerende Ausführungsvariante, sodass die Lernenden entsprechend ihres Leistungsstandes eine individuelle Bewegungsmöglichkeit wählen können. Das Material eignet sich damit für alle Altersgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Ziel ist es, Heranwachsenden einen Kontakt zur Sportart zu ermöglichen und gleichzeitig tanztechnische, kreative sowie mediale Kompetenzen zu schulen.

Sekundarstufe I und II
(Klasse 5–13)

Unterrichtsfach:
Sport



Zeitaufwand

Jede Unterrichtseinheit umfasst mindestens eine bis zwei Doppelstunde(n) à 90 Minuten, abhängig vom Leistungsstand der Klasse.



Themen (detaillierte Erläuterung am Kapitelende)

1

Kennenlernen der Bewegungsform Breaking (Einheit 1) [1 UE]

2

Erarbeiten der Moves und Choreografien mithilfe der QR-Codes (Einheiten 2–5) [4 UE]

3

Abschlusspräsentation und Bewertung (Einheit 6) [1 UE]



Didaktische Hinweise

Gerade für Jugendliche ermöglicht die neue olympische Disziplin Breaking eine vielfältige Alternative zu anderen Sportbereichen: Sie deckt sowohl tanzspezifische Inhalte als auch Ganzkörperkoordination, Gleichgewicht, Stützkraft sowie Kooperation und Interaktion ab. Neben den motorischen Ansprüchen können gestalterische Möglichkeiten erarbeitet und persönlichkeitsfördernde Bildungsprozesse erfahren werden, indem Jugendliche z.B. Tanztechniken individuell anpassen. Unter Berücksichtigung variabler Organisations- (Einzel-/ Partner-/Gruppenarbeit) und Erarbeitungsformen (Vor-/Nachmachen, Umgestalten, Einbringen neuer Ideen) erfolgt Bildung auf unterschiedlichen Ebenen: emotional, kommunikativ, kreativ, motivational, motorisch, sozial.

Ziel des Materials ist es nicht nur Techniken des Breaking kennenzulernen, sondern auch die individuelle Gestaltungsarbeit zu fördern. Die vorgestellten Ausführungen orientieren sich an den Vorarbeiten von Rudi und Hardt (2023) zum Einsatz von Bilderreihen über QR-Codes im Breaking. Zusätzlich können weitere Tutorials variabel eingebunden werden. Auflistungen mit Suchoptionen und Hinweisen zu weiteren Lerntools, Videos und Musik befinden sich hinter dem QR-Code „Quellen und weiterführende Links“.

Die Moves unterscheiden sich im Schwierigkeitsgrad und sollten je nach Niveau der Gruppe um weitere Materialien ergänzt werden (u.a. Rudi & Hardt, 2023). Insbesondere für jüngere Zielgruppen empfehlen sich reduzierte Stationskarten, eingeschränkte Schwierigkeitsgrade (z.B. nur Niveaustufen I und II) oder weitere Einheiten, in denen das Material einstudiert werden kann. Über die QR-Codes (M2) gelangen die Schüler*innen zu Videos, in denen die Bewegungsabfolgen von (professionellen) Breaker*innen vorgeführt werden – unter ihnen Pauline Nettesheim (Nickname: Pauline), Florian Graul (Flo), Eileen Kühne (Bereaved Neeli) und Tina Li (Tina the Turner) von Team D.

Grundsätzlich können die Einheiten mit einem gemeinsamen Warm-up im Kreis beginnen. Der Verzicht auf den Spiegel ermöglicht eine unbeobachtete Explorationsphase, d.h. den Lernenden werden direkte Vergleichsprozesse nicht offengelegt. Denn, nur weil *eine* Person eine Bewegung auf eine bestimmte Art und Weise ausführt, bedeutet dies nicht, dass die eigene Bewegung genauso auszuführen ist und keine Abweichungen erlaubt sind. Im Gegenteil: Die individuelle Note ist sogar wünschenswert! Scham und resultierende Ablehnung gegenüber kreativer Bewegungsformate können so minimiert werden – vorausgesetzt dies wird zu Beginn offen kommuniziert.

Mit jeder Stunde können diesem Einstieg weitere und komplexere Bewegungen hinzugefügt werden, wodurch bekannte Bewegungen wiederholt und vertieft sowie neue Bewegungsoptionen weiterentwickelt werden. Der Vorteil: Auch der Gestaltungsfreiraum kann bewusst(er) genutzt werden.



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

- | | |
|-----------|---|
| M1 | Beschreibung der Moves |
| M2 | Stationskarten: Anschauungsmaterial der Moves |



Quellen und
weiterführende Links



Beschreibung der Themen

Alle Moves umfassen eine Kurzbeschreibung (M1) und QR-Codes (M2). Die Codes führen einerseits zum Videomaterial verschiedener Abfolgen (I Toprock, II Footwork, III Freezes), andererseits zu Bilderreihen für zusätzliche Bewegungen. Für jeden Move sind drei Schwierigkeitsgrade vorgesehen, wobei I die einfachste und III die

schwierigste Variante darstellt. Abhängig vom Niveau werden zusätzlich leichtere und komplexere Bewegungsoptionen angeboten. Dies ermöglicht es unterschiedlichen Alters- und Leistungsgruppen, an den Unterrichtseinheiten teilzunehmen und die Bewegungsfolgen sukzessive zu erlernen.

Auflistung der angebotenen Moves nach Niveaustufe

Breaking Move	Schwierigkeitsgrad	Art des QR-Codes
Latin Twist	Niveaustufe I	Bilderreihe
Kick Outs	Niveaustufe I	Video
Back Rock	Niveaustufe I	Video
Battle Uprock	Niveaustufe I	Video
12 Step and Knee Step	Niveaustufe I	Video
Zulu Spin	Niveaustufe II	Video
Monkey Jump	Niveaustufe II	Video
Korean Sweep	Niveaustufe II	Video
3 Step	Niveaustufe II	Video
Baby Freeze	Niveaustufe III	Video
2 Step	Niveaustufe III	Video
3 Step Shuffle	Niveaustufe III	Bilderreihe
4 Step	Niveaustufe III	Bilderreihe
6 Step	Niveaustufe III	Video
Back Spin	Niveaustufe III	Video
Head Freeze	Niveaustufe III	Video
Air Freeze	Niveaustufe III	Video
Rad 1 Hand Freeze	Niveaustufe III	Video
Endposen	Keine Niveaustufe	

EINHEIT 1

KENNENLERNEN DER BEWEGUNGSFORM BREAKING

Ziel(e) der Einheit:

Die erste Doppelstunde dient dazu, die Lernenden mit Breaking vertraut zu machen. Erste Bewegungen sollen ausprobiert und in ihrer technischen Ausführung (kennen-)gelernt werden. Explorative Phasen ermöglichen es, die Bewegungen individuell und frei von Technikleitbildern zu erfahren.

Aufbau und methodische Hinweise:

Das **Warm-up** erfolgt in Kreisaufstellung unter musikalischer Begleitung. Zunächst wird mit bekannten Bewegungen begonnen: z. B. Laufen auf der Stelle, Slides mit Variationen im Raum. Je nach Kenntnissen der Lehrkraft können erste Techniken (z. B. Toprocks) einbezogen werden. Auch können die Lernenden ihre Lieblingsmoves vorstellen. Zur musikalischen Unterstützung können Streamingdienste mithilfe folgender Suchbegriffe genutzt werden: BBoy Music, Jazz Hip Hop oder Chill Bboy Beats.

In der anschließenden **ersten Explorationsphase** können die bekannten Bewegungen passend zur Musik verändert werden. Wichtig sind hier die Bewegungsaufgaben von Seiten der Lehrperson, mit denen situativ neue Impulse gegeben werden.

Mögliche Aufgaben:

- *Bewegt euch mithilfe der Slides frei im Raum. Sobald ihr jemandem begegnet, begrüßt euch mit einem ausgewählten Move aus dem Warm-up.*
- *Begrüßt euch in Zeitlupe (langsame Bewegungsabführung) und antwortet im Zeitraffer (schnelle Bewegungsabführung).*

In der **Erarbeitungsphase** können die Lernenden in Kleingruppen (4 bis 5 Personen) Bewegungsabfolgen (z. B. bestehend aus 2 × 8 Zählzeiten) gestalten, indem sie das Bewegungsmaterial der ersten beiden Phasen nutzen. Die Lösungen sollen dabei niveaueinfachend oder -erschwerend sein und individuell für jedes Teammitglied angepasst werden. Hier können

Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Form, Kraft, Dynamik) zum Einsatz kommen: Ein Move kann u. a. von einer Person langsamer ausgeführt werden, während eine andere diesen mehrfach wiederholt. Die Lehrperson steht eher beratend zur Seite, kann aber weitere Bewegungsideen einbringen oder Optionen der Schwierigkeitsanpassung geben. Wichtig: Die Lernenden benötigen ausreichend Zeit, um im Sinne der Umgestaltung (vgl. Meusel & Wieser 1995) Variationsmöglichkeiten einzubringen. Den Lernenden sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt.

Das **Ergebnis** kann nach dem Prinzip der offenen Bühne präsentiert werden. Um eine räumliche Umstellung zu umgehen, präsentiert jede Gruppe an der Stelle im Raum, an der sie geübt hat. Um Druck zu minimieren, bietet sich insbesondere bei Anfänger*innen eine zeitgleiche Präsentation aller Gruppen an.

Eine dritte Variante bietet das Prinzip des Kanons, bei dem der Präsentationscharakter beibehalten wird. Indem die Gruppen jedoch zeitversetzt einsetzen, steht keine Person im Blickfeld der gesamten Klasse.

Zudem können mehrere Durchläufe in einer kürzeren Zeit geprobt werden, da nach der letzten Gruppe des ersten Durchlaufs die erste Gruppe wieder einsetzt (Dauerschleife).

EINHEITEN 2 – 5

ERARBEITEN DER MOVES MIT HILFE DER QR-CODES

Ziel(e) der Einheit(en):

Mithilfe des Bild- und Videomaterials werden gemeinsam Breaking Moves erarbeitet und individuell umgestaltet. Es werden v.a. motorische Ziele verfolgt, die durch Variationsmöglichkeiten an körperliche Dispositionen angepasst werden können. Auch werden durch Aushandlungsprozesse in Kleingruppen soziale und kommunikative Kompetenzen gefördert.

Aufbau und methodische Hinweise:

Das **Warm-up** erfolgt (mit Musik) im Kreis, wobei die Lernenden immer stärker einbezogen werden.

Während der **Erarbeitungsphase** werden die QR-Codes (M2) in der Halle ausgelegt. Insgesamt gibt es drei Niveaustufen der Bewegung-

gen (I geringster bis III höchster Anspruch). Je nach Zielgruppe sollte entweder die Lehrperson eine Vorauswahl treffen oder die Lernenden/Gruppen können ihre Niveaustufe(n) auswählen. Sind mehr Stationen als Gruppen vorhanden, kann eine Differenzierung durch mehr Optionen gewährleistet werden.

Mögliche Aufgabenstellung:

- *Erarbeitet die einzelnen Stationskarten (QR-Codes). Achtet dabei darauf, dass alle in eurem Team die gezeigten Bewegungen umsetzen können. Findet dazu individuelle Lösungen.*

Die **Präsentationsphase** versteht sich als Vorstellung der einzelnen Stationskarten. Die Schüler*innen können ihre bisher erlernten Moves vorstellen.

CHOREOGRAFIEREN MIT HILFE DER QR-CODES

Ziel(e) der Einheit(en):

Die Lernenden gestalten (und präsentieren) eine Gruppenchoreografie oder kürzere Bewegungsabfolgen.

Aufbau und methodische Hinweise:

Das **Warm-up** erfolgt (mit Musik) im Kreis, wobei die Lernenden immer stärker einbezogen werden.

Die Anzahl der Stationen in der **Erarbeitungsphase** sollte je nach Leistungsstand der Gruppe angepasst oder offengelassen werden. Als choreografische Bausteine können die Übergänge zwischen einzelnen Moves in Umfang oder Dauer und hinsichtlich der Bewegungsauswahl von den Lernenden frei gestaltet werden. Auch Gestaltungsprinzipien (u.a. Spiegelung, Rückspule) kön-

nen weitere Optionen eröffnen. Alternativ können die über die QR-Codes erarbeiteten Moves in einer freien Reihenfolge eingearbeitet werden. Sie dienen dann v.a. der Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, aus denen die Lernenden Bewegungen für ihre Choreografie ableiten können. Hier können Zwischenpräsentationen, z.B. von zwei bis drei Gruppen, zielführend sein, um Input und neue Gestaltungsmöglichkeiten zu erhalten.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- *Die Stationskarten geben die Reihenfolge der Choreografie vor.*
- *Erarbeitet zwischen jeder Station mindestens vier bis acht Zählzeiten als Übergang zum nächsten Move.*



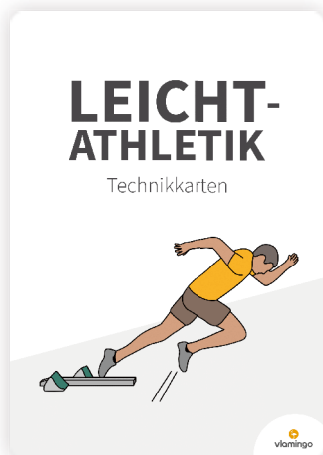
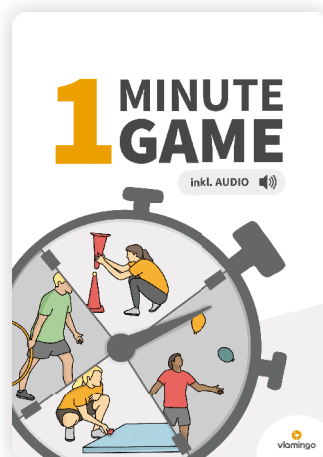
EINHEIT 6

ABSCHLUSSPRÄSENTATION UND BEWERTUNG

Ziel(e) der Einheit:

Die letzte Einheit dient der Präsentation und Bewertung der Gestaltungsarbeiten.

Nach einem gemeinsamen **Warm-up** und einer Wiederholungsphase der eigenen Gestaltungsarbeiten präsentieren alle Gruppen ihre Choreografien. Die Lehrperson bewertet diese mithilfe von Kriterien, die der Klasse zuvor kommuniziert wurden. Hierbei ist ein positives Lernklima von Vorteil. Außerdem sollte das Stück zweimal präsentiert werden, wobei der bessere Versuch bewertet wird.



Jetzt ansehen auf
vlamingo.de

