

**HIPHOP TANZ –  
ENTWICKLUNG UND EVALUATION EINES SPORTDIDAKTISCHEN  
VERMITTLUNGSKONZEPTE**

Dissertation

zur Erlangung des  
Doktorgrades der Philosophie (Dr. phil.)

vorgelegt

der Philosophischen Fakultät

Philosophische Fakultät II, Department Sportwissenschaft

der Martin-Luther-Universität  
Halle-Wittenberg,

von Frau Adina Gründling

geb. am 25.03.1979 in Erlabrunn

Gutachter/Gutachterin:

Herr Prof. Dr. Oliver Stoll (Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg)

Frau Prof. Dr. Christina Müller (Universität Leipzig)

Öffentliche Verteidigung: am 19. Dezember 2013

## **Bibliografische Daten und Referat**

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Department Sportwissenschaft

Dissertation

Thema:

*HipHop Tanz – Entwicklung und Evaluation eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes*

---

Verfasserin:

Name: **Gründling** Vorname: **Adina** Matrikelnummer: 208227870

---

Erscheinungsjahr: 2014

Seitenzahl: 336

Abbildungen: 57

Anhänge: 10

Tabellen: 43

---

REFERAT:

Das Ziel dieser Arbeit ist die Entwicklung, Erprobung und Evaluation eines strukturierten sportdidaktischen Konzeptes mit konkreten Handlungsschritten für die Vermittlung von HipHop Tanz innerhalb der sportstudentischen Ausbildung sein.

Da sich gerade Kinder und Jugendliche vom HipHop Tanz begeistern lassen, empfiehlt es sich, dass zukünftige TrainerInnen und SportlehrerInnen Grundfertigkeiten und Methoden während ihrer Ausbildung erlernen, die es Ihnen ermöglichen, später einmal HipHop Tanz über den Sportunterricht oder über Freizeitangebote an Schulen vermitteln zu können.

Parallel zur Entwicklung des Konzeptes werden empirisch u.a. die Veränderungen bestimmter sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen über den Zeitraum von einem Semester geprüft. Basierend auf den gewonnenen Ergebnissen erfolgt am Ende eine Bewertung und Diskussion der Erkenntnisse sowie eine Behandlung von Fragen zum Thema, die eventuell offen bleiben. Auf Grundlage der Ergebnisse und der theoretischen Vorüberlegungen können weitere Forschungsarbeiten bzw. Lehrende in der Praxis Veränderungen und Verbesserungen des Konzeptes für HipHop Tanz einfließen lassen.

## Inhaltsverzeichnis

Bibliografische Daten und Referat.....	I
Inhaltsverzeichnis.....	II
Abkürzungsverzeichnis.....	XIV
Danksagung.....	XV
1 Einleitung.....	1
1.1 Problem- und Zielstellung.....	1
1.2 Wissenschaftliche Fragestellungen und Arbeitshypothesen.....	4
1.3 Forschungsmethodisches Vorgehen.....	6
2 Theoretische Grundlagen.....	10
2.1 HipHop Tanz als Sportart einer neuen Bewegungskultur.....	10
2.1.1 HipHop Tanz als Teil einer Kultur oder was ist HipHop?.....	10
2.1.1.1 Stile.....	12
2.1.1.2 Exkurs in die Geschichte der HipHop Musik.....	14
2.1.2 HipHop Tanz als Sportart der Postmoderne.....	15
2.1.2.1 Trend zur Stilisierung.....	16
2.1.2.2 Trend zur Beschleunigung.....	17
2.1.2.3 Trend zur Virtuosität.....	18
2.1.2.4 Trend zur Extremisierung und Ordalisierung.....	18
2.1.2.5 Trend zum Event und Trend zum Sampling.....	19
2.1.2.6 Schlussfolgerungen.....	21
2.1.3 HipHop Tanz als Teil einer „neuen Bewegungskultur“.....	24
2.1.4 HipHop Tanz – Einflussfaktor Medien.....	25
2.1.5 HipHop Tanz im Sportstudium.....	26
2.1.5.1 Ausgewählte subjektive Ansichten.....	29
2.1.5.2 Versuche der Etablierung.....	30
2.1.5.3 Lernchancen oder Möglichkeiten der Förderung durch HipHop Tanz.....	32
2.1.5.3.1 Mehr Lebensnähe durch HipHop Tanz.....	33
2.1.5.3.2 Pädagogische Ambivalenz.....	34

2.1.5.3.3 Verletzungen im HipHop Tanz.....	34
2.1.5.3.4 Formen der Konsumangebote im HipHop Tanz.....	35
2.1.5.3.5 Angebotsflut & Schnelllebigkeit im Trendsport vs. Übersichtlichkeit & Langlebigkeit im HipHop Tanz.....	36
2.1.6 HipHop Tanz erhöht die Motivation der Lernenden.....	37
2.1.7 HipHop Tanz und selbstgesteuertes Lernen .....	39
2.1.8 Zusammenfassung.....	41
2.2 Orientierung am Lehrplan Gymnasium in Sachsen und Sachsen- Anhalt.....	42
2.3 Didaktisch-methodischer Aspekt.....	48
2.3.1 Exkurs in die Lern- und Motivationsforschung.....	49
2.3.1.1 Lernen, Motivation und Interesse.....	49
2.3.1.1.1 Warum lernen wir?.....	49
2.3.1.1.2 Motive für selbstgesteuertes Lernen.....	49
2.3.1.1.3 Formen der Motivation.....	50
2.3.1.1.4 Die Herkunft motivationaler Handlungsenergie.....	52
2.3.1.1.5 Einfluss der Motivation auf das Lernen.....	53
2.3.1.1.6 Interesse.....	54
2.3.1.1.7 Einfluss des Interesses auf das Lernen.....	56
2.3.2 Die Sicht der Schulsportdidaktik.....	59
2.3.2.1 Ziele.....	59
2.3.2.2 Methodik.....	62
2.3.2.2.1 Das Didaktische Dreieck.....	62
2.3.2.2.2 Ebenen methodischer Entscheidungen.....	63
2.3.2.2.3 Mitgestaltung.....	69
2.3.2.2.4 Unterricht mit digitalen Medien.....	70
2.3.2.2.5 Prinzip der Mehrperspektivität.....	72
2.3.2.2.6 Vielfalt des HipHop Tanzens.....	73
2.3.2.2.7 Zusammenfassung.....	73
2.3.3 Die Sicht der Tanzdidaktik.....	73
2.3.3.1 Die Rolle des (HipHop) Tanzes im Sportstudium.....	73
2.3.3.2 Ausdrucksfähigkeit.....	77

2.3.3.2.1 Begrifflichkeit.....	77
2.3.3.2.2 Warum die Ausdrucksfähigkeit fördern?.....	78
2.3.3.2.3 Ausdrucksförderung durch (HipHop) Tanz.....	78
2.3.3.2.4 Förderung der nonverbalen Ausdrucksfähigkeit.....	81
2.3.4 Die Sicht der Allgemeinen Didaktik.....	84
2.3.4.1 Selbstgesteuertes Lernen.....	84
2.3.4.2 Beeinflussung der Lernmotivation.....	85
2.3.4.2.1 Was ist guter Unterricht?.....	85
2.3.4.2.2 Definition: Guter Unterricht.....	85
2.3.4.2.3 Die zehn Merkmale guten Unterrichts (nach Meyer, 2009 unter Berücksichtigung einer Zusammenfassung von Beernink).....	88
2.3.4.2.4 Zusammenfassung.....	89
2.3.4.3 Die ideale Lehrkraft.....	91
2.3.4.4 Reflexion.....	93
2.3.5 Exkurs in die Gedächtnisforschung.....	94
2.3.5.1 Gedächtnis.....	94
2.3.5.1.1 Zeitliche Klassifikation verschiedener Gedächtnissysteme.....	94
2.3.5.1.2 Explizites und implizites Gedächtnis – die Arten der Information im LZG 98	
2.3.5.1.3 Das Körpergedächtnis im Tanz.....	100
2.3.5.2 Berücksichtigung präferierter Sinnesmodalitäten beim Bewegungslernen.....	105
2.3.6 Die Sicht der Bewegungswissenschaft.....	111
2.3.6.1 Grundlagen des Motorischen Lernens.....	111
2.3.6.2 Stufentheorien.....	114
2.3.6.3 Zum Lernen und zur Methodik der Ausbildung von HipHop Tanzbewegungen ..	117
2.3.6.3.1 Lernziele.....	117
2.3.6.3.2 Der Lernprozess.....	120
2.3.6.3.3 Bewegungsentstehung und Einflüsse.....	131
2.3.6.3.4 Fokus beim Bewegungslernen.....	132
2.3.6.3.5 Das Bewegungsgefühl im motorischen Lernprozess.....	138
2.3.6.4 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	148
2.3.6.4.1 Beweglichkeit .....	150

2.3.6.4.2 Koordinative Fähigkeiten.....	160
2.3.6.5 Fehlerkorrektur.....	170
2.3.6.5.1 Die Dosierung von Rückmeldungen.....	173
2.3.6.5.2 Der Zeitpunkt für Korrekturmaßnahmen.....	173
2.3.6.5.3 Feedback als wichtiger Kommunikationsprozess im Lernprozess.....	173
2.3.7 Zusammenfassung.....	174
2.4 Das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz.....	174
2.4.1 Zielsetzungen .....	174
2.4.2 Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für ein HipHop Tanzseminar.....	176
2.4.3 Grundlagen für die Auswahl der Inhalte.....	177
2.4.4 Mögliche Probleme und Lösungsansätze .....	180
2.4.5 Zusammenfassung.....	181
2.4.6 Aufbau des Konzeptes.....	181
2.4.6.1 Lernziele des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz.....	182
2.4.6.2 Inhalte des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz.....	186
2.4.6.3 Methodik.....	187
2.4.6.3.1 Allgemeines Seminarconcept.....	188
2.4.6.3.2 Unterrichtsschritte.....	188
2.4.6.3.3 Sozialformen.....	194
2.4.6.3.4 Aktionsformen der Lehrkraft / materielle und technisch-organisatorische Ebene.....	195
2.4.6.3.5 Motivation.....	199
2.4.6.3.6 Organisatorisches.....	200
2.4.6.3.7 Medien.....	200
2.4.6.3.8 Auswertung.....	201
2.4.6.4 Zusammenfassung.....	202
3 Empirische Studie.....	203
3.1 Begründung und Zielsetzung.....	203
3.2 Wissenschaftliche Fragestellungen und Untersuchungshypothesen.....	204
3.3 Untersuchungsdesign.....	205
3.3.1 Untersuchungsverfahren.....	205

---

3.3.1.1 Empirisch-analytisches Vorgehen.....	205
3.3.1.2 Quasi-experimentelles Vorgehen.....	218
3.3.2 Untersuchungspopulation.....	223
3.3.2.1 Versuchsgruppen.....	224
3.3.2.2 Kontrollgruppe.....	230
3.3.3 Gütekriterien der Datenerhebung.....	234
3.3.4 Datenverarbeitung.....	237
4 Auswertung und Diskussion der Untersuchungsergebnisse.....	239
4.1 Auswertung der Fragebögen.....	239
4.1.1 Das Interesse der SportstudentInnen an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz.....	242
4.1.2 Zusammenhänge angehende Sportlehrer – Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept – HipHop Tanz unterrichten.....	244
4.1.2.1 Angehende Sportlehrer und ihr Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz.....	244
4.1.2.2 Angehende Sportlehrer, die später HipHop Tanz unterrichten würden.....	246
4.1.3 Motivation für HipHop Tanzkurs.....	249
4.1.4 Zum Sinn des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes.....	252
4.1.5 Merkmale guten Unterrichts.....	256
4.1.5.1 Unterrichtsplanung und -strukturierung.....	256
4.1.5.2 Kommunikation und Lernklima.....	259
4.1.5.3 Individuelles Fördern.....	263
4.1.5.4 Entwicklung von Kompetenzen / Kompetenzunterstützung.....	264
4.1.5.5 Transparente Leistungserwartung.....	266
4.1.5.6 Methodenvielfalt.....	267
4.1.5.7 Anteil echter Lernzeit.....	268
4.1.5.8 Vielfältige Motivierung.....	270
4.2 Der Einfluss des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz auf die Ausdrucksfähigkeit und die motorischen Leistungsvoraussetzungen Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit .....	274
4.2.1 Intervention.....	278

4.2.2 Abhängige Variablen.....	279
4.2.3 Ergebnisse.....	280
4.2.4 Diskussion.....	285
5 Zusammenfassung und Ausblick.....	286
5.1 Zusammenfassung.....	286
5.2 Ausblick.....	310
Literaturverzeichnis.....	315
Anhang 1: Seminarziele; Übersicht – Einheitenplanung & Verlaufsplanung der Einheiten.....	I
Anhang 2: Semesterübersicht.....	XX
Anhang 3: Schriftlicher Test.....	XXI
Anhang 4: Beobachtungsschwerpunkte Erwärmung und Dehnung.....	XXVI
Anhang 5: Bewertungskriterien für die Tanzchoreografie.....	XXVIII
Anhang 6: Diagnostik der praktischen Tests.....	XXIX
Anhang 7: Fragebögen.....	XXXIV
Anhang 8: Überblick Versuchsgruppe.....	L
Anhang 9: Überblick Kontrollgruppe.....	LI
Anhang 10: HipHop Grundschrirte & Mobilisation.....	LII
Eidesstattliche Erklärung	

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Forschungsmethodisches Vorgehen.....	7
Abbildung 2: Leistungsermittlung und -bewertung (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2005, S. 15).....	47
Abbildung 3: Didaktisches Dreieck (Klingberg, 1995, S. 82).....	62
Abbildung 4: Menschliche Bewegungsentwicklung (Fleischle-Braun, 2005).....	74
Abbildung 5: Ausdrucksmedien (Fleischle-Braun, 2005, S. 17).....	75
Abbildung 6: Inhaltsabhängiges Gedächtnis nach Markowitsch, 1992.....	94
Abbildung 7: Gedächtnisarten und Hirnregionen (Birbaumer & Schmidt, 2005, Abb. 24.1).....	99
Abbildung 8: Vereinfachtes Modell der Bewegungskoordination (Meinel et al., 2007, S. 38).....	113
Abbildung 9: Übersicht motorische Leistungsvoraussetzungen nach Hartmann et al., 2010.....	149
Abbildung 10: Systematik der Dehnmethoden (Hartmann et al., 2010, S. 287).....	154
Abbildung 11: Dehnmethoden (Schnabel et al., 1997, S. 232-233).....	154
Abbildung 12: Übersicht zu den die sportliche Leistung mitbestimmenden motorischen Fähigkeiten (nach Meinel et al., 2007, S. 213).....	161
Abbildung 13: Geplantes Untersuchungsdesign der Studie praktische Tests.....	220
Abbildung 14: Histogramm für die Variable Alter (VG), N = 40.....	228
Abbildung 15: Geschlechterverteilung Eingangserhebung (VG), N = 40.....	229
Abbildung 16: Suche HipHop Tanz von Anfang an (VG), N = 40.....	229
Abbildung 17: Histogramm für die Variable Alter (KG), N = 43.....	231
Abbildung 18: Geschlechterverteilung Kontrollgruppe Eingangserhebung (KG), N = 43.....	232
Abbildung 19: Suche HipHop Tanz von Anfang an (KG), N = 43.....	233
Abbildung 20: Freizeitsportarten (KG), N = 33.....	234
Abbildung 21: Interesse Vermittlungskonzept, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83.....	243
Abbildung 22: Tätigkeitsbereich Schule, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83.....	244
Abbildung 23: Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept, Vergleich angehende SportlehrerInnen & andere SportstudentInnen, n = 83.....	245

Abbildung 24: HipHop Tanz unterrichten - Vergleich angehende SportlehrerInnen & andere SportstudentInnen, n = 83.....	248
Abbildung 25: Zeitpunkt für Bemühung um Tanzseminar, Versuchsgruppe, n = 40.....	249
Abbildung 26: Von Anfang an Platz in HipHop Seminar suchen, VG, n = 40.....	250
Abbildung 27: Bewerbung auch für andere Tanzseminare, Versuchsgruppe, n = 40.....	250
Abbildung 28: Erstes Tanzseminar?, Versuchsgruppe, n = 40.....	251
Abbildung 29: Einfluss auf Entscheidung, Versuchsgruppe, n = 40.....	251
Abbildung 30: Entscheidung HipHop Tanzseminar war richtige Entscheidung, Versuchsgruppe, n = 40.....	252
Abbildung 31: vermehrte Auseinandersetzung mit HipHop Tanz, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83.....	253
Abbildung 32: Auseinandersetzung mit HipHop Tanz im Sportstudium sinnvoll?, Versuchs- & Kontrollgruppe, n = 83.....	254
Abbildung 33: HipHop Tanz gehört ins Sportstudium, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83.....	255
Abbildung 34: Unterrichtsplanung und -strukturierung: Aufgabenstellung, Versuchsgruppe, n = 39 .....	257
Abbildung 35: Unterrichtsplanung und -strukturierung: Instruktion, Versuchsgruppe, n = 39.....	258
Abbildung 36: Unterrichtsplanung und -strukturierung: Lernen, Versuchsgruppe, n = 39.....	259
Abbildung 37: Kommunikation & Lernklima, Versuchsgruppe, n = 39.....	261
Abbildung 38: Kommunikation & Lernklima, Versuchsgruppe, n = 39.....	261
Abbildung 39: Individuelles Fördern, Versuchsgruppe, N = 39.....	264
Abbildung 40: Entwicklung von Kompetenzen, Versuchsgruppe, n = 39.....	266
Abbildung 41: Transparente Leistungserwartung, Versuchsgruppe, n = 39.....	267
Abbildung 42: Methodenvielfalt, Versuchsgruppe, n = 39.....	268
Abbildung 43: Anteil echter Lernzeit, Versuchsgruppe, N = 39.....	269
Abbildung 44: Vielfältige Motivierung: Intrinsische Motivation, Versuchsgruppe, n = 39.....	271
Abbildung 45: Vielfältige Motivierung: Extrinsische Motivation, Versuchsgruppe, n = 39.....	272
Abbildung 46: Vielfältige Motivierung: Lernen am Modell, Versuchsgruppe, n = 40.....	273
Abbildung 47: Vielfältige Motivierung: Neugier- & Leistungsmotive I, Versuchsgruppe, n = 39. .	273

---

Abbildung 48: Vielfältige Motivierung: Neugier- & Leistungsmotive II, Versuchsgruppe, n = 39.	274
Abbildung 49: Histogramm für die Variable Gleichgewichtsfähigkeit 1 mit Normalverteilungskurve als Vergleichsmaßstab.....	277
Abbildung 50: Histogramm für die Variable Gleichgewichtsfähigkeit 2 mit Normalverteilungskurve als Vergleichsmaßstab.....	277
Abbildung 51: Realisiertes Untersuchungsdesign.....	279
Abbildung 52: Mittelwertverlauf des Index „Rhythmusfähigkeit“.....	282
Abbildung 53: Mittelwertverlauf des Index „Beweglichkeit“.....	283
Abbildung 54: Mittelwertverlauf des Index „Kopplungsfähigkeit“.....	283
Abbildung 55: Mittelwertverlauf des Index „Gleichgewichtsfähigkeit“.....	284
Abbildung 56: Mittelwertverlauf des Index „Ausdrucksfähigkeit“.....	284
Abbildung 57: Rumpfbeuge vorwärts (Weineck, 2004, S. 519).....	XXIX

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gegenüberstellung (Teilsynapse) Lehrplan Gymnasium Sport (Sachsen) und Rahmenrichtlinien Gymnasium Sport (Sachsen-Anhalt).....	43
Tabelle 2: Zusammenfassung des Abschnittes: Zum Lernen und zur Methodik der Ausbildung von HipHop Tanzbewegungen.....	146
Tabelle 3: Dehnmethoden, die im HipHop Tanzseminar zum Einsatz kommen (Klee & Wiemann, 2001).....	156
Tabelle 4: Erhebungsmethoden in Anlehnung an Attenslander, 1991, S. 81.....	206
Tabelle 5: Der klassische Pretest.....	211
Tabelle 6: Untersuchungsmethoden der getesteten Fähigkeiten.....	221
Tabelle 7: Methoden der Untersuchung.....	223
Tabelle 8: Verteilung der Grundgesamtheit.....	224
Tabelle 9: Gründe für die HipHop Tanzteilnahme (Versuchsgruppen, N = 40).....	226
Tabelle 10: Gründe, die die Wahl des HipHop Tanzseminar beeinflussten.....	227
Tabelle 11: Deskriptive Statistik Alter (VG), N = 40.....	228
Tabelle 12: Überblick der einzelnen Kontrollgruppen (N = 43).....	230
Tabelle 13: Deskriptive Statistik Alter (KG), N = 43.....	231
Tabelle 14: Gütekriterien der Datenerhebung (Lienert & Raatz, 1998).....	235
Tabelle 15: Kreuztabelle - Zusammenhang Tätigkeitsbereich „Angehende Sportlehrer“ und „andere Tätigkeiten im Bereich Sport“ in Bezug auf das „Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept“, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83.....	245
Tabelle 16: Kreuztabelle - Zusammenhang „Angehende Sportlehrer“ und „HipHop Tanz unterrichten“, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83.....	247
Tabelle 17: Irrtumswahrscheinlichkeiten der Variablen Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit.....	276
Tabelle 18: Methoden der Untersuchung der praktischen Tests.....	279
Tabelle 19: Ergebnis der Multivariaten Varianzanalyse mit Messwiederholung für das Konstrukt praktische Tests.....	281

---

Tabelle 20: Mittelwerte und Standardabweichungen der abhängigen Variablen zu den Messzeitpunkten 1 und 2 für die Versuchsgruppe.....	281
Tabelle 21: Mittelwerte und Standardabweichungen der abhängigen Variablen zu den Messzeitpunkten 1 und 2 für die Kontrollgruppe.....	281
Tabelle 22: Ergebnis der univariaten Varianzanalysen mit Messwiederholung für die Variablen Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit (Effektstärken werden nur bei Signifikanz berichtet).....	282
Tabelle 23: Übersicht der Ziele des HipHop Tanzseminars.....	I
Tabelle 24: Übersicht über die inhaltliche Planung der einzelnen Einheiten.....	II
Tabelle 25: Verlaufsplan Seminar 1: Der Tanzstil HipHop (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv).....	V
Tabelle 26: Verlaufsplan Seminar 2: Beat & Bounce (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv, zum Teil offen und induktiv durch Arbeit an Stationen).....	VI
Tabelle 27: Verlaufsplanung Seminar 3: HipHop Lehrgang I (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv).....	VII
Tabelle 28: Verlaufsplanung Seminar 4: HipHop Wissen & Probieren (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv sowie offen und induktiv).....	VIII
Tabelle 29: Verlaufsplanung Seminar 5: HipHop Lehrgang II (Unterrichtskonzept: geschlossen deduktiv, zum Teil offen: StudentInnen unterrichten).....	IX
Tabelle 30: Verlaufsplanung Seminar 6: HipHop Lehrgang III (Unterrichtskonzept: geschlossen, deduktiv, zum Teil offen → vgl. Seminar 5).....	X
Tabelle 31: Verlaufsplanung Seminar 7: Eigenes Choreografieren I (Unterrichtskonzept: offen, entwickelnd/induktiv).....	XI
Tabelle 32: Verlaufsplanung Seminar 8: Eigenes Choreografieren II (Unterrichtskonzept: größtenteils offen, entwickelnd/induktiv).....	XII
Tabelle 33: Verlaufsplanung Seminar 9: Eigenes Choreografieren III (Unterrichtskonzept: größtenteils offen, entwickelnd/induktiv).....	XIII
Tabelle 34: Verlaufsplanung Seminar 10: Anwendung, Festigung, Kontrolle (Unterrichtskonzept: größtenteils offen und entwickelnd/induktiv).....	XIV

---

Tabelle 35: Verlaufsplanung Seminar 11: Videoanalyse (Unterrichtskonzept: stellenweise deduktiv, vorrangig offen, induktiv).....	XV
Tabelle 36: Verlaufsplanung Seminar 12: Generalprobe (Unterrichtskonzept: z.T. geschlossen und deduktiv, z.T. offen und induktiv).....	XVI
Tabelle 37: Verlaufsplanung Seminar 13: Wissenskontrolle (Unterrichtskonzept: z.T. geschlossen und deduktiv, z.T. offen und induktiv).....	XVII
Tabelle 38: Verlaufsplanung Seminar 14: Präsentation (deduktive sowie induktive Abschnitte).....	XVIII
Tabelle 39: Verlaufsplanung Seminar 15: Auswertung, Seminarabschluss (offen, zum Teil gesteuert durch L).....	XIX
Tabelle 40: Dehnmethoden, die im HipHop Tanzseminar zum Einsatz kommen (Klee & Wiemann, 2001).....	XXVII
Tabelle 41: Normwerte Rumpfbeugen (Bös, 1992).....	XXX
Tabelle 42: Überblick der Versuchsgruppe (N = 40).....	L
Tabelle 43: Überblick der Kontrollgruppe (N = 43).....	LI

## Abkürzungsverzeichnis

Did.:	didaktisch
DSB:	Deutscher Sportbund
df:	Freiheitsgrad
ET:	Einleitung
F:	Quotient aus zwei Varianzschätzungen
HA:	Hausaufgabe
HT:	Hauptteil
KG:	Kontrollgruppe
L:	Lehrkraft
LK:	Leistungskontrolle
LP:	Lehrprobe
M:	Mittelwert
N / n:	Anzahl
$\eta^2$ :	Effektstärke
p:	Irrtumswahrscheinlichkeit
S:	StudentInnen
SMK:	Sächsisches Staatsministerium für Kultus
SD:	Standardabweichung
ST:	Schlussteil
TAF:	The Action Dance Federation
VG:	Versuchsgruppe
$\bar{X}$ :	Mittelwert
ZZ:	Zählzeit(en)

## **Danksagung**

An erster Stelle möchte ich vor allem meinem Mann Ralf danken. Danke, dass du mir während der Zeit des Schreibens sehr oft den Rücken freigehalten hast.

Dank gebührt auch meinen Eltern, Harti und Brigitte Schulze. Danke, dass ihr mich motiviert und immer ein offenes Ohr für mich habt.

Mein besonderer Dank gilt Herrn Professor Dr. Oliver Stoll, der mir das Verfassen dieser Dissertation ermöglichte. Des Weiteren möchte ich von Herzen Frau Professor Dr. Christina Müller danken. Neben Herrn Stoll stand auch Sie mir fachlich zur Seite. Beide ermöglichten mir das Arbeiten mit StudentInnen der Universität Halle und Leipzig und übernahmen die Gutachten für diese Dissertation. Ein großes Dankeschön geht auch an Frau Christel Eißner und Herrn Dr. Christian Hartmann für ihre großartige fachliche und persönliche Unterstützung. Ich bedanke mich bei Dr. Christian Hartmann für die Ermöglichung der Arbeit mit Studenten und Studentinnen aus einem seiner Seminare sowie aus einigen seiner Vorlesungen. Schließlich möchte ich auch Frau Christine Weisser für Ihr fachmännisches Urteil und ihre persönliche Unterstützung sowie vielen anderen Personen danken, die mich im Hintergrund getragen und unterstützt haben: danke liebe Freunde, danke meine lieben Schwiegereltern sowie danke an einige weitere Mitarbeiter der Universität Leipzig und Halle.

Leipzig, Oktober 2013

Adina Gründling

---

*Es gibt viele Wege und meist ein Ziel im Vermittlungsprozess.  
Es wird gern über Methodenvielfalt gesprochen. „Gerade so als ob die Vielfalt einen Wert an sich  
darstellt. So als ob das Abbrennen eines methodischen Feuerwerks das Ziel des täglichen  
Unterrichtens sein könnte. Viel wichtiger sind aber Überlegungen, wie eine bestimmte Methode zu  
der jeweiligen Lerngruppe passt. [...] , der Lehrer muss sie authentisch vertreten können und sie  
stehen im Dienst der Inhalte. Als Wege haben sie nur den einen Sinn“:  
Lernende zum Erfolg zu führen  
(Becker et al., 2007, S. 12).*

# 1 Einleitung

## 1.1 Problem- und Zielstellung

HipHop Tanz ist mehr als nur eine Form von Tanz. HipHop Tanz ist eine Sportart mit hohem Fitnesscharakter, HipHop Tanz vermittelt ein Gefühl von Freiheit, Spaß und Ausgelassenheit.

HipHop Tanz als Teil der HipHop Kultur und verwurzelt in den afroamerikanischen Ghettos der 1970er Ost- und Westküste der USA, ist heutzutage für viele tanzbegeisterte Menschen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) ein nicht wegzudenkendes Hobby.

Innerhalb der letzten vier Jahrzehnte entstanden verschiedene HipHop Tanzstile. Aus den ursprünglichen Formen Breakdance, Popping, Boogaloo und Locking entwickelten sich, u.a. beeinflusst durch die von der Musikindustrie produzierten Videos, weitere Formen, die auch Elemente des Jazz-, Tap-, Modern, African Dance sowie dem Capoeira und Salsa beinhalten (ZeeRay, 2008, S. 7-15)

Trotz der enormen Bedeutung des HipHop Tanzes im Freizeitbereich, was besonders deutlich wird anhand der in den letzten Jahren produzierten HipHop Tanzfilme (z.B. Streetdance und Step Up), führt diese Art von Tanz in der sportstudentischen Ausbildung ein Schattendasein. Da aber gerade Kinder und Jugendliche sich vom HipHop Tanz begeistern lassen, empfiehlt es sich, dass zukünftige TrainerInnen und SportlehrerInnen Grundfertigkeiten und Methoden während ihrer Ausbildung erlernen, die es ihnen ermöglichen, später einmal HipHop Tanz über den Sportunterricht oder über Freizeitangebote an Schulen vermitteln zu können.

Aufgrund des weltweiten Interesses an HipHop Tanz stellt sich die Frage, ob es bereits offiziell erhältliche und verwendete fachdidaktische Konzepte für die Vermittlung dieser Tanzform gibt. Viele HipHop TanztrainerInnen sowie SportlehrerInnen, so die Beobachtung der Autorin, handeln in ihren Kursen, im Unterricht und auf Workshops nach eigenem Ermessen, eigenen Vorstellungen und bekannten Vermittlungskonzepten aus den Bereichen Aerobic und Jazzdance.

Methodische Leitfäden in schriftlicher Form für das Unterrichten von HipHop Tanz im deutschsprachigen Raum, die für InteressentInnen dieses Bereiches zugänglich sind, existieren noch

nicht. Es sind zwei Bücher im Handel erhältlich, die auf das Unterrichten von HipHop Tanz in der Schule Bezug nehmen.

Das Buch „HipHop“ von ZeeRay (2008) beinhaltet, behandelt und erklärt Basisschritte und kleine Kombinationen, die Themen Groove und Rhythmus sowie „ein paar Sätze zur Methodik“ (ZeeRay, 2008, S. 109-116), die bei der Erarbeitung des Vermittlungskonzeptes berücksichtigt wurden.

Auch aus dem Buch „HipHop & Co im Sportunterricht“ (2012, S. 8-9) von Julia Götte und Charlotte Oerding werden didaktische Hinweise (möglicher Aufbau) hinsichtlich der Entwicklung eines Vermittlungskonzeptes für die die sportstudentische Ausbildung berücksichtigt. Das Buch beschäftigt sich neben HipHop, mit dem Gymnastikband, Rope-Skipping und Step Aerobic. Für jeden Bereich werden differenzierte Arbeitskarten, die zum einen ein selbstständiges und zum anderen ein kooperatives Lernen innerhalb der einzelnen Bereiche aus Tanz- und Gymnastik ermöglichen. Es werden außerdem Technikkarten, Merkplakate und Reflexionsbögen geboten, die einen Beitrag leisten zur Optimierung des Unterrichts.

Dorit Rode (2002) schrieb das Buch „Breaking, Popping, Locking – Tanzformen der HipHop Kultur“, welches 2006 als 2. Auflage erschien. Die Interviews, die sie mit Tänzern aus Deutschland und den USA führte, dienten als Basis einer ethnologisch fundierten Aufbereitung der wichtigsten HipHop-Tanzformen. „Die Ausführungen zu Breaking, Popping und Locking werden durch detaillierte Beschreibungen der übrigen HipHop-Gattungen DJing, Rap und Graffiti sowie Analysen szenetypischer Kommunikationsformen, Einstellungen und Schlüsselkonzepte ergänzt. Die Ethnologin und HipHop-Tänzerin Dorit Rode zeichnet so ein komplexes Bild der HipHop-Kultur aus der Innensicht der Mitglieder, die sich als 'One Nation under a Groove' verstehen“ (Rode, 2002, S. 214). Die Methodik der Vermittlung von HipHop Tanz steht in diesem Buch nicht im Vordergrund bzw. wird nicht thematisiert.

Daneben gibt es zahlreiche Bücher, die sich mit HipHop als Kultur, speziell mit Rap, Djing, Graffiti, der Szene, dem Begriff Identität, mit sozialen Problemen sowie ein wenig mit dem Tanz beschäftigen. HipHop als Tanz wird meist nur auszugsweise erwähnt. Daher soll auf diese Werke hier kein Bezug genommen werden.

Des Weiteren findet man im Handel DVDs zum Thema HipHop Tanz (Hip-Hop Tanz in der Schule, Teil 1 und 2; HipHop Tanzkurs Vol. 6 – HipHop Streetdance oder D!S Kids Club - Vol. 01). Sie

liefern Inhalte und somit HipHop Tanz Choreografien, die langsam und schrittweise vermittelt werden. Die meisten unter ihnen stellen keine Beziehungen zwischen den Entscheidungsdimensionen des Unterrichts und damit den Zielen, Inhalten und Methoden (Bielefelder Sportpädagogen, 1998, S. 11) her, die jedoch für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept die Grundlage bilden.

Um diese Lücke zu schließen ist das Hauptziel dieser Arbeit die Entwicklung eines strukturierten sportdidaktischen Konzepts mit konkreten Handlungsschritten für die Vermittlung von HipHop Tanz innerhalb der sportstudentischen Ausbildung. In diesem Zusammenhang erfolgt eine interdisziplinäre Sichtung von Wissensgebieten für die Sammlung von Anregungen für das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz.

Aus der Gesamtzielstellung ergeben sich folgende Teilziele:

1. Mittels Literaturanalyse werden theoretische Grundlagen für die Entwicklung eines Vermittlungskonzeptes gesammelt. In diesem Zusammenhang sollen insbesondere Gründe für das Interesse an HipHop Tanz sowie Gründe, die für eine obligatorische Aufnahme von HipHop Tanz in die sportstudentische Ausbildung sprechen würden, thematisiert werden. Da das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz u.a. zukünftige SportlehrerInnen handlungsfähig machen soll, wird des Weiteren ein Bezug zum Lehrplan Gymnasium Sport (Sachsen) bzw. zu den Rahmenrichtlinien im Sport (Sachsen-Anhalt) hergestellt. Weitere theoretische Grundlagen werden in Bezug auf die Erarbeitung didaktisch-methodischer Aspekte aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen zusammengetragen.
2. Nach einer Definierung der Ziele, Inhalte und Methoden für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept für HipHop Tanz auf Grundlage einer interdisziplinären Literaturanalyse erfolgt die Entwicklung und Erprobung der Konzeption. Dabei stehen vor allem die Methoden, deren Anwendung und deren Wirkung auf die Motivation, die Fertigungs- und Fähigkeitsaneignung sowie die Befähigung zur sportmotorischen Handlungsfähigkeit im Vordergrund.
3. Im Zusammenhang mit der Durchführung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes soll innerhalb einer empirischen Studie das Interesse und die Motivation der StudentInnen, das

Vorhandensein der Merkmale guten Unterrichts nach Meyer (2009), die Sinnhaftigkeit des Vermittlungskonzeptes, Veränderungen der Beweglichkeit, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichts- sowie Ausdrucksfähigkeit sowie der Zusammenhang zwischen Interesse eines Lehramtsstudenten am neuen sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz und der beabsichtigten eigenen Anwendung für das HipHop Unterrichten überprüft werden.

## **1.2 Wissenschaftliche Fragestellungen und Arbeitshypothesen**

Auf Grundlage der oben genannten Zielstellungen werden folgende wissenschaftliche Fragestellungen, Teilziele und daraus abgeleitete Arbeitshypothesen formuliert:

### **Erster Fragekomplex:**

Was ist HipHop und HipHop Tanz? Wie lässt sich HipHop Tanz kulturell und zeitlich einordnen? Welche möglichen Gründe für das steigende Interesse an Hip Hop Tanz gibt es? Welche Bedeutung hat Hip Hop Tanz sowohl als Trendsportart bzw. Sportart einer neuen Bewegungskultur als auch im Zusammenhang mit Sportwissenschaft, Gesellschaft, Studium & Schule, Motivation und selbstgesteuertem Lernen?

### **Zweiter Fragekomplex:**

Welche Orientierungen und Hinweise geben der Lehrplan für Gymnasium in Sachsen und zum anderen die Rahmenrichtlinien für Gymnasium in Sachsen-Anhalt in Bezug auf das (HipHop) Tanzen?

### **Dritter Fragekomplex:**

Welche Empfehlungen für die Vermittlung und somit für die Didaktik und Methodik werden bei der Betrachtung verschiedener Wissenschaften bzw. Wissensgebiete gegeben?

### **Vierter Fragekomplex:**

Wie soll das sportdidaktische Vermittlungskonzept im Speziellen aufgebaut sein? Welche methodisch-didaktischen Aspekte aus welchen Wissenschaftsdiziplinen sollen Berücksichtigung

finden? Was lauten die allgemeinen Ziele, Rahmenbedingungen, Voraussetzungen, Grundlagen für die Auswahl der Inhalte, welche möglichen Probleme und Lösungsansätze dazu gibt es, welche Lernziele, -inhalte und -methoden werden fokussiert?

### **Fünfter Fragekomplex:**

Interessieren sich SportstudentInnen (hierbei Unterscheidung Lehramts- und Nicht-LehramtsstudentInnen) für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich Hip Hop Tanz? Wer würde HipHop Tanz später einmal unterrichten wollen (auch hierbei Unterscheidung Lehramts- und Nicht-LehramtsstudentInnen)? Sind SportstudentInnen motiviert ein HipHop Tanzseminar zu besuchen? Halten die SportstudentInnen das sportdidaktische Vermittlungskonzept für sinnvoll? Erfüllt der Unterricht im HipHop Tanzseminar die Merkmale guten Unterrichts? Kann mit der Umsetzung des Konzeptes die Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit der StudentInnen verbessert werden?

Auf Grundlage der fünf genannten Fragekomplexe werden folgende Arbeitshypothesen formuliert:

Hypothese 1: *HipHop Tanz gehört zu den Sportarten, die sich einer sog. neuen Bewegungskultur zuordnen lassen.*

Hypothese 2: *Ausgewählte Ziele, Inhalte und Methoden des Lehrplan Gymnasium Sport Sachsens und der Rahmenrichtlinien des Gymnasium Sachsen-Anhalts werden im sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz berücksichtigt.*

Hypothese 3: *Die Ziele und Methoden des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes orientieren sich an traditionellen Zielen und Methoden der Sportdidaktik unter Berücksichtigung der Betrachtungen und Sichtweisen verschiedener Wissenschaftsbereiche bzw. Wissensgebiete.*

Hypothese 4: *Durch eine interdisziplinäre Betrachtung werden u.a. Rahmenbedingungen, Voraussetzungen, Ziele, Inhalte und Methoden für die Entwicklung eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im Bereich HipHop Tanz zusammengetragen und ausgewählt.*

Hypothese 5: *SportstudentInnen interessieren sich für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz und sind motiviert ein HipHop Tanzseminar im Rahmen der sportstudentischen Ausbildung zu besuchen. Diejenigen unter ihnen, die Lehramt studieren, haben größeres Interesse daran als diejenigen, die kein Lehramt studieren. Vor allem zukünftige Lehrämter beabsichtigen später einmal HipHop Tanz zu unterrichten. SportstudentInnen halten solch ein Konzept für ihre Zukunft für sinnvoll und bekräftigen das mit der Bestätigung, die Merkmale guten Unterrichts innerhalb des Seminars erlebt zu haben. Eine Überprüfung der Variablen Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit zeigt positive Veränderungen beim Vergleich von Zeitraum 1 (t1) und Zeitraum 2 (t2).*

Die theoretischen Grundlagen und Begründungen in Bezug auf die Inhalte der Fragekomplexe und Hypothesen 1 bis 4 werden im Kapitel 2 ausführlich dargestellt. Fragekomplex 5 und Hypothese 5 werden detaillierter im Kapitel 3.2 vorgestellt und analysiert.

### **1.3 Forschungsmethodisches Vorgehen**

Die Arbeit befasst sich mit der Entwicklung und Evaluation eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz und in diesem Zusammenhang mit den Zielen, Inhalten und Methoden der Vermittlung.

Auf Grundlage der im Abschnitt 1.1 genannten Problem- und Zielstellungen, wird die vorliegende Arbeit einerseits auf die interdisziplinäre Sichtung von Wissensgebieten für die Entwicklung eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes von HipHop Tanz und andererseits empirisch-analytisch sowie quasi-experimentell in Bezug auf eine Untersuchung, die mit SportstudentInnen durchgeführt wird, ausgerichtet.

Quellen für das interdisziplinäre Vorgehen liefern Werke, die sich mit HipHop Tanz als Sportart einer neuen Bewegungskultur auseinandersetzen (2.1); das Sächsische Staatsministerium für Kultur 2004-2011, das Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt 2003 (2.2); die Lern- und Motivationsforschung (2.3.1); die Schulsportdidaktik (2.3.2); die Tanzdidaktik (2.3.3); die

Allgemeine Didaktik (2.3.4); die Gedächtnisforschung (2.3.5) und die Bewegungswissenschaft (2.3.6).

Die empirisch-analytische und quasi-experimentelle Untersuchung wird mit SportstudentInnen der Universität Leipzig und der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg durchgeführt.

Die folgende Übersicht (Abbildung 1) stellt das forschungsmethodische Vorgehen grafisch dar.

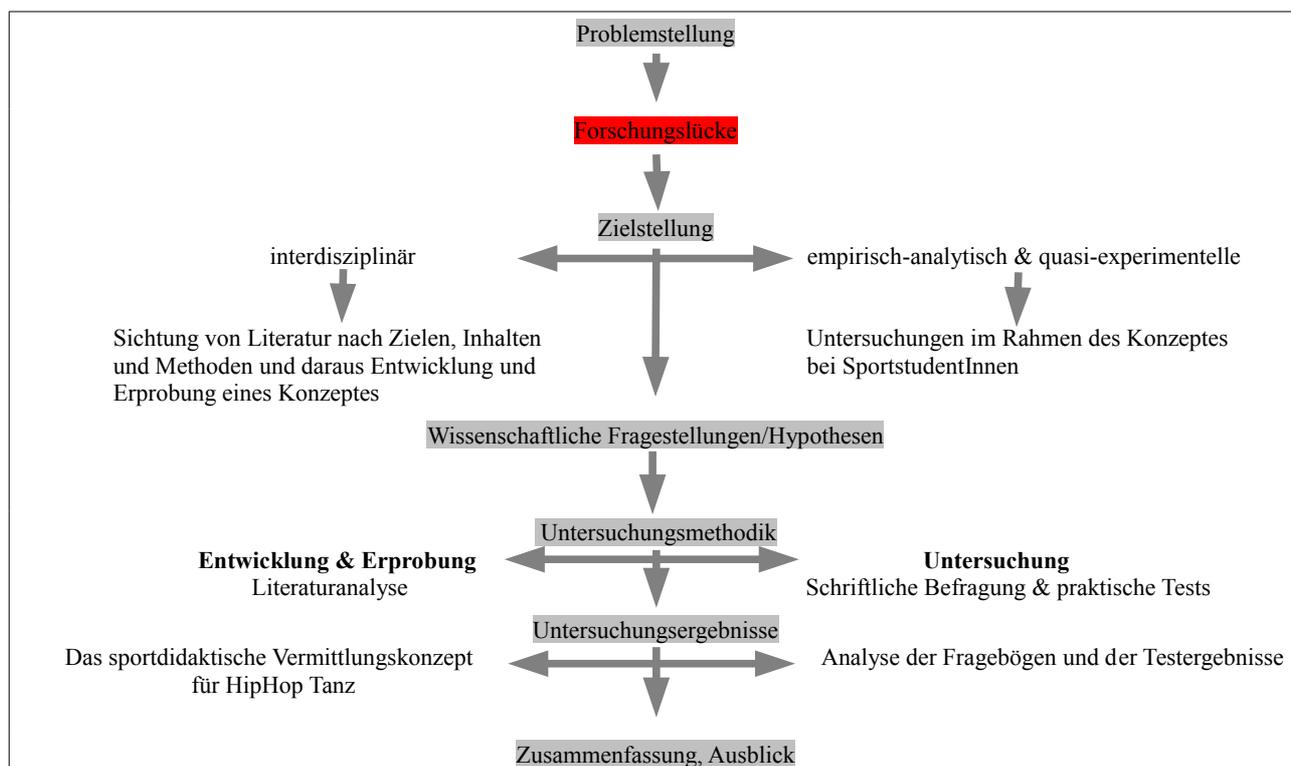


Abbildung 1: Forschungsmethodisches Vorgehen

Nach den Erläuterungen der Problem- und Zielstellung, den wissenschaftlichen Fragestellungen und Hypothesen, geht es in *Kapitel 2* um die theoretischen Grundlagen, die für die Entwicklung und Erarbeitung des Vermittlungskonzeptes herangezogen wurden. Es handelt sich dabei um Grundlagen in Bezug auf HipHop Tanz als Sportart einer neuen Bewegungskultur (2.1). Innerhalb dieses Abschnittes wird erläutert, was HipHop (2.1.1) ist. In diesem Zusammenhang werden einige wichtige HipHop Stile (2.1.1.1) genannt sowie ein kurzer Abriss zur geschichtlichen Entwicklung (2.1.1.2) gegeben. HipHop steht des Weiteren im Kontext bezüglich als Sportart der Postmoderne (2.1.2), als Teil einer neuen Bewegungskultur (2.1.3), des Einflusses durch die Medien (2.1.4) sowie der Rolle im Sportstudium (2.1.5). Abschnitt 2.1.5 betrachtet besonders ausgewählte subjektive

Ansichten (2.1.5.1), Versuche der Etablierung (2.1.5.2), Lernchancen sowie die Förderung durch HipHop Tanz (2.1.5.3). Die folgenden Abschnitte befassen sich mit HipHop Tanz und dessen Einfluss auf die Motivation (2.1.6) sowie HipHop Tanz und das selbstgesteuerte Lernen (2.1.7) .

Die Betrachtung

- sowohl der Rolle von HipHop Tanz als *neue Bewegungskultur* im Lehrplan Gymnasium und in den Rahmenrichtlinien Gymnasium für Sachsen-Anhalt (2.2) als auch
- der damit zu verbindenden möglichen didaktisch-methodischen Aspekte (2.3) aus Sicht der Lern- und Motivationsforschung, Schulsporstdidaktik, allgemeine Didaktik, Gedächtnisforschung, Bewegungswissenschaft und Tanzdidaktik soll im Rahmen des zu entwickelnden sporstdidaktischen Vermittlungskonzeptes nicht fehlen.

Darauf aufbauend wird im Kapitel 2.4 das Vermittlungskonzept mit seinen allgemeinen Zielen (2.4.1), Rahmenbedingungen und Voraussetzungen (2.4.2), Grundlagen für die Auswahl der Inhalte (2.4.3) und möglichen Problemen und Lösungsansätzen (2.4.4) fokussiert. Abschnitt 2.4.6 wendet sich schließlich und besonders dem speziellen Aufbau des Konzeptes zu (Lernziele (2.4.6.1), Inhalte (2.4.6.2) und Methoden (2.4.6.3).

*Kapitel 3* beschreibt die empirische Studie und deren theoretische Planung hinsichtlich:

- Begründung & Zielsetzung (3.1),
- wissenschaftliche Fragestellungen und Untersuchungshypothesen (3.2),
- Untersuchungsdesign (3.3) und Untersuchungsverfahren (3.3.1).

Des Weiteren werden die Untersuchungspopulation (3.3.2) mit Versuchs- und Kontrollgruppe (3.3.2.1 und 3.3.2.2) hinsichtlich

- des Interesses und der Motivation der StudentInnen aus Leipzig und Halle,
- des Vorhandenseins der Merkmale guten Unterrichts in Orientierung an Meyer (2009),
- der Sinnhaftigkeit des Vermittlungskonzeptes,
- der Verbesserung der Beweglichkeit, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie Ausdrucksfähigkeit,
- des Zusammenhanges zwischen Interesse eines Lehramtsstudenten am neuen sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz und der beabsichtigten eigenen Anwendung für das HipHop Unterrichten beschrieben.

Im *Kapitel 4* erfolgt die Auswertung der Untersuchungsergebnisse, im Speziellen die Auswertung der Fragebögen (4.1) und der praktischen Tests (4.2) in Bezug auf die Hypothesen (vgl. 3.2).

Im abschließenden *Kapitel 5* werden die Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst und diskutiert (5.1). Die Arbeit mündet in einen Ausblick (5.2) auf die Perspektiven des Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz innerhalb der sportstudentischen Ausbildung.

## 2 Theoretische Grundlagen

### 2.1 HipHop Tanz als Sportart einer neuen Bewegungskultur

HipHop Tanz gehört nicht zu den Sportarten, die erst gestern auf der Bildfläche erschienen sind, um dann wenige Monate später wieder aus dem Kreis der angesagten Aktivitäten verschwunden zu sein. Es ist daher von Interesse, wie es dazu kam und immer noch kommt, dass HipHop Tanz so beliebt, im Trend<sup>1</sup> und „swag“<sup>2</sup> ist.

#### 2.1.1 HipHop Tanz als Teil einer Kultur<sup>3</sup> oder was ist HipHop?

„Heute, bereits im dritten Jahrzehnt, ist der Einfluss des HipHop überall zu spüren. [...] HipHop hat all seine Feinde überlebt, seine begeisterten Anhänger durch ständige Veränderungen überrascht und bei Laune gehalten und mit jeder Veränderung seine Anhängerschaft vergrößert. HipHop hat Punk und Post-Punk, New Wave, Rave, House, Techno und andere hochgepuschte Musikformen

<sup>1</sup> Das Wort *Trend* wird meist in Verbindung mit *schnellen Lifestyle Wechseln* und Neuigkeitsphänomenen genannt (Laßleben, 2009, S. 29). Laßleben schreibt, dass selbst namenhafte Forscher dieses Bereiches Schwierigkeiten bei der Definition des Wortes „Trend“ haben. Laut Brockhaus-Enzyklopädie, so Laßleben, wird Trend definiert als eine „in den Sozialwissenschaften allgemeine Bezeichnung für die Ausbildung einer bestimmten Richtung des Verhaltens oder des Verlaufs einer Entwicklung [...]“; im engeren Sinne die Grundrichtung einer in bestimmten Zeiteinheiten feststellbaren Entwicklung“ (Brockhaus, 1999, S. 285).

Im wirtschaftlichen und politischen Sinne bezeichnet Trend die Richtung einer Entwicklungstendenz (Pfeifer, 1997, S. 1455). Trends entstehen durch eine „massive Verdichtung bestimmter Themen zu neuen Entwicklungslinien“ (Schildmacher, 1998, S. 63), so dass Trends auch durchaus als „Wellenbewegungen des Wandels“ (Horx, 2003, S. 63) verstanden werden können, durch welche uns die Zukunft schon vorzeitig sichtbar gemacht wird.

<sup>2</sup> „Swag“ war das Jugendwort des Jahres 2011. Laut Welt Online wurde der Begriff vom Langenscheidt-Verlag mittels 40.000 Stimmen von Internetnutzern und unter Beteiligung einer Jury ermittelt. *Swag* war Ende 2010 durch einen Song des österreichischen Rappers Money Boy bekannt geworden. Der Begriff steht für eine „beneidenswerte, lässig-coole Ausstrahlung“ sowie eine „charismatisch-positive Aura“. Nach Aussage der jugendlichen Jurymitglieder wird das Wort ganz allgemein auch gern ironisch gebraucht, etwa wenn ein sichtbar unausgeschlafener Junge sagt: "Ich habe heute vergessen, den Swag" aufzudrehen (Welt Online, 2011)

<sup>3</sup> Nicht nur im alltäglichen Sprachgebrauch, auch die Wissenschaft ist sich uneinig, was Kultur ist. Die folgenden Bestimmungsmerkmale von Kultur beziehen sich auf Andersen (2001, S. 96):

- „Zur Kultur gehört ein gemeinsames Muster des Denkens und Handelns aufgrund gemeinsamer Werte und Normen.
- Die Werte, Normen, Glaubensüberzeugungen, Sitten, Gebräuche und Verhaltensregeln schlagen sich in den materiellen Bedingungen nieder. Zur materiellen Kultur gehören die aus den Tätigkeiten hervorgehenden materiellen Produkte.
- Kultur wird verstanden als das Ganze, das Wissensbestände, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Haltungen, Künste, Fähigkeiten und Fertigkeiten umfasst.
- Kultur wird durch Lernprozesse vermittelt. Verschiedene Anstöße sind dabei von Bedeutung: körperliche Bedürfnisse, Nachahmung und kommunikative Formen der Anweisung“ (Andersen, 2001, S. 96).

überlebt“ (George, 2002, S. 11). Dieses Zitat von George stammt aus dem Jahr 2002, mittlerweile schreiben wir das Jahr 2013, d.h. nun sind es schon vier Jahrzehnte in denen HipHop die Welt begeistert.

HipHop ist eine Kultur: Graffiti, Rap, Djing und Tanz und schließt „Mode, Szenesprache, Haltung und style mit“ ein (Rode, 2002, S. 7). HipHop als Tanz, um den es hier in dieser Arbeit geht, „ist sehr vielschichtig und hat verschiedene Wurzeln“ (ZeeRay, 2008, S. 7). Aus diesem Grund findet man für HipHop Tanz auch verschiedene Namen: Breakdance, Streetdance, Funk Style, Freestyle HipHop, New Style, etc. (ZeeRay, 2008, S. 7).

HipHop als Begriff entstand um 1970, der Ursprung der Bezeichnung kann jedoch nicht eindeutig zugeordnet werden (Rode, 2007, S. 8). „Er ist einerseits auf 'Hype Music'<sup>4</sup> zurück zu führen, die bei einem 'Hop' (Tanzveranstaltung, Party, Disco) gespielt wurde, woraus sich kurz 'HipHop' ergab“ (Rode, 2007, S. 8 zitiert nach Smitherman, 1994, S. 134). Andererseits heißt es, dass DJ Hollywood „Toasts“<sup>5</sup> wie „To the hip-hop the hippy hippy hippy hop and you don't stop“ über seine Beats tönnte. So geschah es, dass sich 'HipHop' nach und nach als Begriff, der heute den Oberbegriff einer gesamten Kulturform bildet, entstand (ZeeRay, 2008, S. 7).

HipHop Tanz hat seinen Ursprung in den 60er und 70er Jahren der USA. Wobei es zu unterschiedlichen Entwicklungen an der Ost- und Westküste kam. In New York und Umgebung entstand das *Breaking*, *Breakdance* oder auch *b-boying*, in Los Angeles erfreute sich die *Funk Music* großer Beliebtheit zu der man sog. *Funk Styles*, d.h. Techniken des *Electric Boogie*, *Lockings* und *Poppings* tanzte. Ost- und Westküstenstil vermischten sich mit der Zeit, Stile wie *clowning* und *krumping* kamen dazu. Filmstars wie Bruce Lee hatten großen Einfluss auf die b-boing Kultur. Filme wie *Flashdance*, *Beat Street*, *Wild Style* und *Street Style* machten B-boing rund um den Globus bekannt (vgl. ZeeRay, 2008, S. 8; Breit, 2006, S. 1).

---

<sup>4</sup> „Ein Hype ist eine „Mode“-Erscheinung, die innerhalb einer kurzen Zeit auftaucht, dann eine gewisse Zeit lang anhält, in dieser jedoch solch eine Bedeutung einnimmt, dass man sich fragt wie man nur ohne „Es“ leben konnte und schlussendlich mit einem Knall wieder in Luft auflöst. Bekannte Hypes der jüngeren Geschichte sind Dinge wie das Tamagotchi, Bufallo-Boots, Bauchnabelpiercings, Kochsendungen, Arschgeweihe und vieles mehr. Anhand dieser Vielfalt ist es auch denkbar, dass Hypes auch in der Musikbranche auftreten“ (Schröter, 2010).

<sup>5</sup> *Toasts* waren ursprünglich Treffen von Männern (afrikanischen Ursprungs in Amerika), bei denen es um Politik, Gesellschaft, Kultur, Frauen, u.a. ging. Aus ihnen entstanden sog. *Verbal Contests*, die sich später im HipHop zum Battle-Rap weiter entwickelten und aus denen die Praxis des Toasting entstand (Wikipedia, 20.12.2012).

### 2.1.1.1 *Stile*

#### **Breaking**

Das *Break* in Breaking bezieht sich auf den instrumentalen Abschnitt eines HipHop Songs, d.h. meist handelt es sich dabei um eine Schlagzeug- oder Rhythmuspassage (ohne Text). Während der Breaks gingen die Tänzer *B-Boys* (*Break-Boys*) auf die Tanzfläche und beeindruckten mit akrobatischen Bodenelementen oder Drehungen. (ZeeRay, 2008, S. 8)

Zum B-boing (Breakdance) gehören sog. *toprocks* (stehender *footwork*), *groundrocks* (*footwork* am Boden) mit *power moves*, sehr schwere Elemente wie der *headspin*, womit Drehungen auf dem Kopf gemeint sind oder der *turtle*, der für die Drehung auf einer Hand steht und *freezes*, die 'eingefrorene Posen' bezeichnen, die normalerweise zum beenden einer Routine genutzt werden (vgl. Breit, 2006, S. 1 & ZeeRay, 2008, S. 8).

Methodisch betrachtet trainieren Breaker meist in einer *Crew*, häufig sogar ohne Trainer. Alle unterstützen sich gegenseitig. Da Breaker ursprünglich im Freien trainierten und performten, entstand parallel die Bezeichnung *Street Dance* (ZeeRay, 2008, S. 8).

Das Typische am Breaking ist vor allem auch die Art der Performance, sog. *Battles*. In kurzen Soloauftritten treten Breaker eines Teams nacheinander gegen Breaker eines anderen Teams an. Ziel ist den Gegner tänzerisch auszustechen und sich somit *Fame* zu verdienen. Ein sehr bekannter Wettbewerb im Breakdancebereich ist der *Battle of the Year*, der Crews und Breaker aus der ganzen Welt anzieht. (vgl. ZeeRay, 2008, S. 9)

#### **Electric Boogaloo (Funk Style)**

Der *Electric Boogaloo* ist ein fließender Tanzstil, der scheinbar jedes Körperteil mit einbezieht. Flüssige und rollende Bewegungen mit Hüften, Knien, Beinen und Kopf erzeugen den sog. *flow* (Breit, 2006, S. 1). Der Tanz ähnelt dem sog. *Popping*. „It became the signature style of the dance group started in the 1970s, the Electric Boogaloos. Along with electric boogaloo they also popularized popping and many of its related styles“ (Wikipedia, 2013, 2. März).

### **Locking und Popping (Funk Styles)**

Popping und Locking – die beiden Stile lassen sich nicht so einfach beschreiben, man sollte sich am besten im Internet ein paar Videos dazu anschauen, um sich ein genaueres Bild von diesen Funk Style Richtungen zu machen. Diese Tanzstile werden immer noch nach alter Tradition, trotz zahlreicher Weiterentwicklungen und vieler Einflüsse aus anderen Tanzbereichen, getanzt.

#### Merkmale des Popping:

- kleine, exakte Isolationsbewegungen in Anlehnung an Pantomimetechniken,
- durch schnelles An- und Entspannen der Muskeln wird versucht die Illusion einer (Energie-)Welle, die durch den Körper geht, zu erwecken,
- der Tänzer wirkt wie *ferngesteuert* (Breit, 2006, S. 1; ZeeRay, 2008, S. 9).
- Popping wurde durch die Roboter, die in den 60er Jahren in amerikanischen Fernsehserien auftauchten, inspiriert, daher wurde Popping auch als *robot dance* bezeichnet (Breit, 2006, S. 1).

#### Merkmale des Locking:

- schnelle, präzise Armbewegungen,
- Wechsel von völliger Körperkontrolle und Lockerheit → die Bewegungen erscheinen zum Teil wie *herausgeschleudert*, die dann *wieder aufgefangen* und *kurz eingefroren* werden,
- sehr rasanter, präziser Stil (ZeeRay, 2008, S. 9).

Don Campbell, der das Locking Ende der 60er entwickelte (Los Angeles), vermischte sehr kontrollierte roboterähnliche Bewegungen mit wilden, unkontrollierten Bewegungen, die jedoch einen exakten Anfang und ein exaktes Ende hatten. Dazu gehörten des Weiteren komische Grimassen sowie clownartige Kostüme: Plateauschuhe, Kniehosen, gestreifte Strümpfe, Hemden mit großem Kragen sowie Hüte (ZeeRay, 2008, S. 9; Breit, 2006, S. 1).

Locking und Popping verlangen extreme Körperkontrolle und damit auch ein intensives fleißiges Training. Nur so erreicht man die gewünschte Leichtigkeit und Schwerelosigkeit bei der Performance. Man findet oft die Bezeichnung *Breakdance* für die Techniken Breaking, Popping und Locking, was jedoch nicht korrekt ist, da Locking und Popping von der Westküste und Breakdance von der Ostküste stammen. (ZeeRay, 2008, S. 9)

## **Stile heute**

HipHop Tanz heute wird als *New School HipHop* oder *New Style HipHop* bezeichnet. Das HipHop Tanzen wurde u.a. durch den Fokus der Medien (Videoclips, Tanzfilme, Tanzshows) von anderen Tanzstilen (Jazz, Modern, Salsa, Steptanz, Aerobic) enorm beeinflusst. Das führte zur einer Erweiterung der Basiselemente des HipHop Tanzes. Das bedeutet, jeder HipHop Tanzkurs ist anders, jeder HipHop Tanztrainer hat seinen eigenen Stil. Somit bleibt HipHop Tanz abwechslungsreich und wandlungsfähig (ZeeRay, 2008, S. 10).

### ***2.1.1.2 Exkurs in die Geschichte der HipHop Musik***

Typisch für die HipHop Musik ist der sog. Rap als letztes Glied der *schwarzen* Musiktraditionen, z.B. Spirituals, Blues, Jazz, Rhythm and Blues, Soul, Funk (ZeeRay, 2008, S. 10). Auch der Großteil aller anderen genannten Richtungen wird heute in ursprünglicher sowie abgewandelter Form noch verwendet.

Die Spirituals bilden den Anfang der *schwarzen* Musikstile. Es handelte sich dabei um religiöse Lieder der Sklaven. Sie galten als Hilfe, um das harte alltägliche Leben zu meistern. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde der Blues zum Sprachrohr der schwarzen Bevölkerung, um sich ihrer Trauer und Wut zu entledigen. Noch heute wird der Begriff *having the blues* verwendet, was soviel bedeutet wie 'sich über etwas Sorgen machen und nicht gut drauf sein'. Blues Songs enthalten jedoch auch einen gewissen Optimismus. Während es am Anfang eines Liedes typisch ist, das eigene Leid zu klagen, sieht doch am Ende alles gar nicht mehr so schlimm aus. (ZeeRay, 2008, S. 11)

Aus dem Blues entwickelte sich in den 1940ern der Rhythm 'n' Blues, der eigentlich Teil einer anderen übergeordneten Musikrichtung ist, dem Jazz. „Jazz war zunächst eine rein schwarze Musikrichtung“ und lebte besonders von der Improvisation und entstand etwa um 1900 (New Orleans). In ihm vereinigten sich Merkmale der Spirituals, des Blues, der französischen und spanischen Volksmusik. Mehr und mehr interessierten sich auch weiße Künstler für Jazz und Blues (z.B. Eric Clapton). So entwickelte sich der Blues in den 50er Jahren weiter zum Rock 'n' Roll (Elvis Prestley, Bill Haley). (ZeeRay, 2008, S. 11-12)

Dann erschien in den 1970ern Clive Campbell (DJ Kool Herc) auf der Bildfläche und brachte die Tradition der Straßenparty der Jamaikaner nach New York. Diese Partys gelten als die Wurzeln der

HipHop Kultur. In der Zeit der *Diskowelle* konnten sich viele farbige Jugendliche den Eintritt angesagter Diskoclubs nicht leisten bzw. wurden nicht hereingelassen. Daher organisierten sie ihre eigenen Partys auf der Straße, damit auch sie gemeinsam feiern und tanzen konnten. DJ Kool Herc, bekannt als einer der ersten Djs der HipHop Kultur, gehörte mit zu denen, die sog. Blockpartys in New York auf die Beine stellten. (ZeeRay, 2008, S. 12)

Es ging jedoch nicht nur um Party. Jugendlichen mit afrikanischen und puertoricanischen Wurzeln bot die entstehende Straßenkultur eine Möglichkeit der Identitätsfindung. Es wurde nicht nur zusammen gefeiert, sondern bei Konflikten auch einander geholfen. Man bildete eine Art *Familie*. Die HipHop Bewegung der 70er bot die Möglichkeit den zahlreichen gesellschaftlichen Spannungen mit *Battles* (als symbolische Machtkämpfe) statt gewaltsamen Auseinandersetzungen zu begegnen. (ZeeRay, 2008, S. 12-13)

Heute ist HipHop und Rap nicht mehr nur eine Kultur der Farbigen. HipHop ist international und immer noch provokant (Textinhalte und Selbstdarstellung) wie vor 40 Jahren. Dies wird von Musikfirmen unterstützt. Rapper mit coolen Outfits, in einer düsteren oder prunkvollen Umgebung und mit provozierendem Auftreten vermarkten sich besser. Des Weiteren lässt sich eine besondere Art der Frauendarstellung erkennen: alle leicht bekleidet, umgeben von Männern, scheinbar als schmückendes Beiwerk. HipHop erscheint als eine fast rein männliche Kultur (es gibt wenige Ausnahmen: Missy Elliot, Lil Kim, Cora E, Mary J. Blige). Sie gaben u.a. den Anstoß für die Herausbildung eines anderen Frauenbildes im HipHop (ZeeRay, 2008, S.14-15).

### 2.1.2 HipHop Tanz als Sportart der Postmoderne<sup>6</sup>

Es ist nicht einfach, so Hägele (1997, S. 11), das Wesenhafte des Sports und somit das, was ihn von anderen Phänomenen der Bewegungskultur abgrenzt, deutlich zu erkennen. Noch im 19. Jahrhundert war Sport ein klar umrissener gesellschaftlicher wettkampforientierter Teilbereich

---

<sup>6</sup> Postmoderne „vertritt das Prinzip „radikaler Pluralität“ in Bezug auf „Wissensformen, Lebensentwürfe, Handlungsmuster“ sowie „Wahrheit, Gerechtigkeit, Menschlichkeit“ (Böhm, 1994, S. 550, zitiert nach Welsch) und aufgrund der Erfahrung der Geschichte und des Motivs der Freiheit, die Heterogenität von Lebensformen, Sprachspielen (→ Wittgenstein) und Denktypen (Lyotard, Derrida, Deleuze u.a.); sie wendet sich gegen jeden Monismus in Gesell., Ökonomie, Politik, Kunst, Literatur, Architektur, Wiss. (→ skept. Päd.); aufgrund ihres Prinzips stellt sie den Vernunft- und Subjektbegriff, den abendl. Bildungs- und Erziehungsbegriff vom Gedanken der → Paideia, der Autonomie des Subjekts in der → Aufklärung, das durch → Ethik zu begründende sinnhafte Handeln in Frage (Gefahr des Nihilismus), d.h. die Möglichkeit jedweder Theorie der → Pädagogik als Reflexion der und Orientierung für die Praxis; Pluralität führt log. und erkenntnistheoret. zu Relativismus und Infragestellung des Prinzips selbst, eth.-erz. zur Begründung der → Person im Selbstentwurf (→ Existentialismus, → Selbsterziehung)“ (Böhm, 1994, S. 550).

(Bette, 1999, S. 182). Im 21. Jahrhundert lässt er sich nur noch schwer auf eine einheitliche Struktur festlegen.

Der Auffassung folgend, dass wir in der Postmoderne leben, gehört dann auch hierzu der Bereich Sport. Zahlreiche Veränderungen des Sports sind gekennzeichnet durch postmoderne Strukturen. Das gilt zum Beispiel für die Entstehung, Verbreitung und Ausübung von HipHop Tanz. Dahingehend soll im Folgenden eine Betrachtung von HipHop Tanz stattfinden.

Im Hinblick einer Analyse der Zusammenhänge von HipHop Tanz und Postmoderne werden die Merkmale von Trendsportarten, die Schwier (1998a, S. 72-73; 2000a, S. 81-82) in seinen Werken nennt, erläutert sowie mit HipHop Tanz in Verbindung gebracht.

### ***2.1.2.1 Trend zur Stilisierung***

Sport steht hoch im Kurs. Das ist nicht nur erkennbar an den hohen Einschaltquoten, die während Fußballmeisterschaften zu verzeichnen sind, es ist auch optisch sichtbar. Zu einem modernen und aktiven Leben gehört sportliche Betätigung. Sporttreiben steht für Lebensfreude, Fortschritt, Erfolg, Spontanität und Frische.

Parallel zum Trend der sportlichen Massenbewegung erweitert sich unaufhörlich das Sportangebot, so hat jeder Mensch gute Chancen seinen Sport entsprechend der eigenen Bedürfnisse und Interessen zu finden.

Sport treiben hilft jungen Menschen, aber auch Menschen anderer Generationen, bei ihrem Prozess der Selbstfindung und des individuellen Selbsterlebens in der Gesellschaft.

Wird Sport und dessen Bedeutung genauer betrachtet, erkennt man, dass postmoderne Aspekte dabei eine Rolle spielen. Für junge Menschen ist es wichtig etwas zu finden, wo sie betonen können, dass sie anders sind als andere, dass sie die Möglichkeit haben einen eigenen Stil zu entwickeln. Junge Menschen wollen sich, ob allein oder als Gruppe, von anderen Gruppen abheben. Ihnen ist es wichtig sich als Individuum innerhalb einer Gruppe etablieren zu können. Innerhalb einer Gruppe, die sich bewusst und gewollt zusammengeschlossen hat, möchte man dennoch seine Individualität ausleben dürfen, was dem Merkmal der Pluralität der Postmoderne gleicht.

Schwiers (1998a) Worte aufgreifend, ist hinsichtlich Stilisierung beobachtbar, dass, trotz einer scheinbaren Identifikation des eigenen Lebens mit der gewählten Sportart, z.B. HipHop Tanz, trotz des positiven Gefühls des sich Bewegens zur Musik, der Sympathie für die Philosophie und der

typischen Kleidung sowie der Begriffsbildung, das Leben nur eine Zeit lang dadurch grundlegend beeinflusst wird. Wenn sich die Umstände verändern oder ein neuer Trend die Aufmerksamkeit weckt, gelingt jungen Menschen ein unkomplizierter Wechsel, als kreatives Element ihrer Existenz, dorthin. Dabei kommt es zu keiner Gewichtung der verschiedenen Rollen, sie sind gleichberechtigt. Mit Bezug auf den Pluralismus zeigen sich interindividuelle und intraindividuelle Möglichkeiten sich auszudrücken. HipHop Tanz oder allgemein körperliches Training bietet einem Individuum die Möglichkeit, sich unabhängig von verbaler Kommunikation, selbst darzustellen, physisch seiner Individualität Ausdruck zu verleihen und wichtige Aspekte der eigenen Identität zu erkennen (Bette, 1992, S. 125 & Schwier, 1998a, S. 69). Stilisierung im HipHop Tanz ermöglicht die Freiheit sich neu zu entwerfen und zu erleben (Schwier, 2000a, S. 82). Die Ausübung von Hip Hop Tanz geht über das reine Sporttreiben hinaus, das Tanzen und Sporttreiben erscheint als selbstverständliches Element eines ganzen Lebensstils, mit der Stilisierung der Bewegungsformen geht auch die Szenenbildung einher.

### ***2.1.2.2 Trend zur Beschleunigung***

Dieser Trend zeigt sich sehr gut im HipHop Tanz. Die Schrittkombinationen sind oftmals gekennzeichnet durch hohe Ausführungsgeschwindigkeiten, viele Details und teilweise unerwarteten, überraschenden Wechseln innerhalb der Musik und Choreografien. Die Liebe zur Rasanz im HipHop Tanz kann als Bestätigung der Beschleunigung in allen Lebensbereichen und des hochfrequenten Sequenzwechsels des täglichen Geschehens gesehen werden, die damit einen Beitrag hinsichtlich der Durchsetzung dieser Entwicklung leistet (Schwier, 2000a, S. 82-83). Auf der anderen Seite sind auch Deutungen möglich, die die Temposteigerung mit einer prinzipiellen Opposition zur technologischen Geschwindigkeit in Verbindung bringt und die die Hoffnung bewahrt, dass Temposteigerungen durch den menschlichen Körper noch zu kontrollieren sind. Kontrolle ist auch in solchen Bewegungsformen von Bedeutung, deren Fokus auf Entschleunigung menschlichen Lebens und Bewegens liegt, wie Tai-Chi, Qi Gong oder Stretching. (Schwier, 1998b, S. 10)

Auch im HipHop gibt es entschleunigende Momente, die ihren Ausdruck im Stretching finden als auch im Versuch ruhige Choreografiemomente zu entwickeln. Beschleunigung lässt sich demnach als Bestätigung sowie Abwehr postmoderner Veränderungen verstehen und gleichzeitig als Reaktion

darauf (Schwier, 2003, S. 25).

### ***2.1.2.3 Trend zur Virtuosität***

Damit meint Schwier die Neuentdeckung der ästhetischen Dimension im Sport, die nun neben der traditionellen Vorstellung Sport ist Wettkampf und Sport ist Leistung, existiert. Sporttreiben oder zum Beispiel HipHop Tanzen bedeutet jetzt im eigenen Tun aufgehen zu können, den Flow zu erleben (vgl. dazu Schwier, 2000a, S. 84-85). Es geht um die kreative „Auseinandersetzung mit der Bewegungsaufgabe und dem Bewegungserlebnis (...)“ (Schwier, 2000a, S. 84) und nicht um die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Die Tendenz geht Richtung Individualisierung, weniger wichtig sind normierte Anforderungen für die Qualität einer Bewegung, interessant sind virtuose, innovative und individuelle Ideen hinsichtlich gestellter Bewegungsaufgaben. Der eigene Stil ist erwünscht, denn er ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Allerdings sollte solch eine postmoderne Individualisierung nicht zu einer Art egozentrischem Verhalten führen (Schwier, 2000a, S. 84-85).

### ***2.1.2.4 Trend zur Extremisierung und Ordalisierung***

Auch im HipHop Tanz gibt es Elemente, deren Erlernung ein scheinbar unerreichbares Ziel bleibt. Schwier schreibt dazu, dass unerreichbare Ziele als Möglichkeit gesehen werden können, sich lebendig zu fühlen und das mit gleich bleibender Intensität zu erleben (Schwier, 1998b, S. 11).

Kurz- und langfristige körperliche Reaktionen auf extreme Aktivitäten wie Erhöhung der Herzfrequenz, Schwitzen, Atembeschleunigung, Erschöpfung, Veränderung der Belastbarkeit und der körperlichen Proportionen verhelfen zum Gefühl, etwas bewirken und verändern zu können sowie fit und energiegeladen zu sein. Extreme Aktivitäten verschaffen auch die Möglichkeit, den Körper in Ausnahmesituationen zu erleben, die anders sind als normale Erlebnisse.

Ähnlich wie beim Trend zur Beschleunigung könnte die Tendenz zur Extremisierung als Reaktion auf gesellschaftliche Veränderungen oder extremer Versuch der Individualisierung betrachtet werden.

Eng verbunden mit dem Trend zur Extremisierung thematisiert Schwier den Trend zur Ordalisierung. Er nimmt Bezug auf die Momente ordalischen Verhaltens (Schwier, 1998b, S. 11): Abenteuer, Wagnis, Risiko. Viele SportlerInnen (auch HipHop TänzerInnen) verlangen nach der Auseinandersetzung sowohl mit z.T. gefährlichen und risikoreichen Aufgaben als auch nach

Situationen, in denen sie sich mit anderen messen können, meist um eine Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu erkennen. Man begibt sich auf die Suche nach der ultimativen Grenze, es „(...) muss immer wieder ein neues Ziel gefunden werden, um sich lebendig zu fühlen oder die Herausforderung mit gleicher Intensität wie zuvor zu erleben“ (Schwier, 2000a, S. 85); im HipHop Tanz arbeiten die Tänzer zum Beispiel an sogenannten Powermoves, an akrobatischen Elementen allein oder mit Partner. Die Tendenz zur Ordalisierung in der heutigen Zeit ergibt sich aus dem Versuch den Verlust fester Orientierungspunkte zu kompensieren. Vom Individuum wird verlangt selbst und allein zu entscheiden. Es kann sich weder an übergeordneten Instanzen noch an unverrückbaren Wertmaßstäben messen. So wird nach einem Ausweg gesucht – man verhält sich ordalisch, d.h. es wird versucht, die Verantwortung für das eigene Leben bewusst oder unbewusst abzugeben, z.B. an übergeordnete Mächte, welche dann die Lebensentscheidungen zu treffen haben. Das ordalische Verhalten kann auch als positive Vergewisserung des Einzelnen über den Wert seines Lebens gedeutet werden. So strebt dann der Einzelne danach etwas Besonderes oder nicht mehr zu sein und unterwirft sich somit Prüfungen, deren Ausgang scheinbar nicht vom Können oder dem Willen der Person abhängt, sondern auch vom Urteilsspruch einer anderen Instanz. Das Ergebnis ist dann eine von außen erteilte Bestätigung über die Heraushebung des eigenen Selbst (Schwier, 2000a, S. 85).

#### ***2.1.2.5 Trend zum Event und Trend zum Sampling***

Schwier (1998b, S. 12) beschreibt Sampling als das Herauslösen, Neukombinieren und Remixen bekannter Sportdisziplinen und -praktiken aus dem üblichen Kontext. Ein Beispiel für erfolgreiches Sampling sind die weltweit vermehrt stattfindenden Laufveranstaltungen, die immer mehr zu sogenannten Multi-Sport-Events mutieren. Neben dem eigentlichen Lafevent (z.B. Marathon) wird am Abend vorher zur großen Unterhaltungsshow mit viel Spiel, Spaß und Pastaessen für Groß und Klein eingeladen. Am Tag der Veranstaltung bieten diverse Sportstätten oder Anbieter das Hineinschnuppern in andere Sportarten bzw. andere Trainingsrichtungen vor Ort an (z.B. Boot Camp oder EMS Training). Sport treiben heißt nicht mehr sich in einer Sportart zu spezialisieren, sondern vielseitig Bewegung zu erleben.

Sportive Sampling-Praktiken gehen in der Regel aus der Addition von schon bekannten Disziplinen hervor, so vereinigen sich im HipHop Tanz heute häufig die Tanzstile Breakdance, Popping,

Locking, Electric Boogie und Jazzdance in einer Tanzperformance.

Modernes Sporttreiben ähnelt den postmodernen Strukturen. So stellt auch Schildmacher (1998, S. 14-15) wie Schwier fest, dass die Suche nach Authentizität und die Eventorientierung als zentrale Trends innerhalb vieler anderer gesellschaftlicher Entwicklungen auch im Bereich Sport relevant sind. Die Berührungspunkte postmoderner Veränderungen und der neuen Art des Sporttreibens sind auch nach Schildmacher unverkennbar. Die Sehnsucht und Suche nach Authentizität innerhalb der Postmoderne wird von Schildmacher (1998) als Versuch gesehen, einen gewissen Halt, Dauerhaftigkeit sowie Verbindlichkeit herzustellen. Der eigene Körper ist dabei die Grundlage für Konstanz und Echtheit. Sport beeinflusst den Körper, schafft dadurch Authentisches, was präsentiert werden und auf was man sich verlassen kann. (Schildmacher, 1998, S. 14-15)

Beck (1997, S. 9) schreibt, dass sich jeder Jugendliche nicht nur selbst individuell behaupten und durchsetzen, sondern bereits in großer Eigenverantwortung, um die zur Gesellschaft und den dazu gehörenden Institutionen passende Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit kämpfen muss. Es kommt zu einem täglichen Kampf für ein schönes Leben und eine positive Zukunft. Dabei kommt es bei der Suche nach Authentizität durchaus zu Ohnmachtserfahrungen und dem Gefühl nichts bewirken zu können. Sport bietet nun die Möglichkeit sich und seinen Körper zu erleben und direkte Reaktionen wahrzunehmen, die auf das eigene Handeln zurückgeführt werden können. Der Körper wird zu einem wichtigen festen Punkt in einer unsicheren, kaum beeinflussbaren Welt.

Der Trend zum Event wird deutlich an der Vielzahl der Veranstaltungen, die mit mehreren Highlights punkten wollen. Ein Tanzwettkampf im Bereich HipHop Tanz zum Beispiel glänzt nicht nur allein dadurch, dass verschiedene HipHop Gruppen ihre abwechslungsreichen Tanzkreationen vorstellen, sondern punktet des Weiteren durch ein aufwendiges Rahmenprogramm mit Musikgästen, einem Gewinnspiel, diversen Workshopangeboten, Experten, die sich bereits einen renommierten Namen in ihren Kreisen gemacht haben, T-Shirt Verkauf, etc. (vgl. dazu auch Schildmacher, 1998, S. 2).

Das heutige moderne Sporttreiben wird beeinflusst von folgenden 5 Trends:

- Vom Indoor- zum Outdoorsport:

Diese Entwicklung signalisiert den Wunsch nach Ursprünglichkeit, Echtheit und Authentizität.

- Vom normierten zum unnormierten Sport:  
Statt individuell optimierte Techniken oder hochgradig normierte technische Fertigkeiten geht es um Originalität und Individualität. Gewünscht sind flexibles Reagieren auf unterschiedliche Anforderungen sowie hohe Variabilität. Beobachtbar wird ein sogenannter kollektiver Individualismus, die Sportler handeln einzeln und formen sich mit anderen zu einer nach Gemeinschaft aussehenden Gruppe.
- Vom großen Mannschafts- zum kleinen Gruppensport:  
Es kristallisiert sich der Trend zur Verringerung der Spieler- und Teilnehmerzahlen innerhalb von Gruppen und Mannschaften heraus, was Mannschaftssportarten, passend zur Zeit, unverbindlicher, ungeplanter und flexibler werden lässt und den einzelnen Spielern ein höheres Maß an Individualität verleiht.
- Vom geschützten zum risikoreichen Sport:  
Der Wunsch nach mehr Risiko beim Sporttreiben als Spiegel der Suche nach Authentizität.
- Vom verbindlichen zum unverbindlichen Sport:  
Es zeigt sich eine Entwicklung zum „Nicht-Festlegen-Wollen“, der mit der Tendenz zur Individualisierung einher geht. Sportangebote, die wahrgenommen werden können, ohne sich an feste Trainingszeiten halten zu müssen, erfreuen sich großer Beliebtheit. Auch hier wird wieder der Zusammenhang hinsichtlich postmoderner Veränderungen in der heutigen Gesellschaft deutlich.  
(Schildmacher, 1998)

#### ***2.1.2.6 Schlussfolgerungen***

Welschs (2008) Blick auf die Postmoderne und deren Pluralität zusammengebracht mit den Entwicklungen des Bereiches Sport weisen interessante Parallelen auf. Im HipHop Tanz und anderen Trendsportarten lässt sich Pluralität nicht von der Hand weisen. Es hat sich nicht nur das Sportartenangebot innerhalb des vergangenen Jahrzehnts geändert, auch die Art und Weise der Sportausübung ist anders. Während Kinder und Jugendliche in der Vergangenheit gerade einmal zwischen einem Fußball-, Handball-, Leichtathletik und Volleyballverein wählen konnten, haben sie heute die Qual der Wahl u.a. zwischen mehreren sich inhaltlich unterscheidenden HipHop Kursen,

da in jedem ein anderer Stil (Old School, New Style, Popping, Locking, Breakdance, u.a.) vermittelt wird. Zahlreich sind auch die verschiedenen Angebote im Bereich Entspannung, wie Yoga, Qi Gong, Qiyolates, Poweryoga, Bodyart, etc.

Das Sporttreiben befindet sich in einem stetigen Wandel. Neben dem Vereinssport haben sich zahlreiche vereinsungebundene Möglichkeiten des Sporttreibens entwickelt, die je nach individuellen Vorlieben und Neigungen in Anspruch genommen werden können.

Anstatt sich auf eine Sportart zu konzentrieren, wird überall einmal reingeschnuppert und ausgetestet, was dazu führt, dass es schwer fällt definitive Entscheidungen zu treffen. Häufiges Wechseln oder die Ausübung verschiedener Sportarten parallel zueinander werden zur Regel. Vielleicht erklärt sich damit der Nachwuchsmangel in den typischen Individualsportarten wie Turnen, Schwimmen oder Leichtathletik. Wer sich für hohen Trainingsaufwand und komplexe Disziplinen entscheidet, hat wenig oder kaum Zeit für andere Freizeitangebote. Wobei auch erwähnt werden sollte, dass Kinder und Jugendliche kaum noch Interesse daran haben, in nur einem Bereich tätig zu sein.

Sport steht heute für Pluralität und Vielfalt. Dabei handelt es sich um eine oberflächlich angesiedelte Vielfalt und eine Pluralität, die den Kern des Sporttreibens bestimmt: Unübersichtlichkeit, fehlende Regelwerke, fehlende vorgeschriebene Wettkampf- und Organisationsstrukturen, keine genormten Sportanlagen, Aufkommen weiterer neuer Trends. Dies wird zum Teil als chaotisch und Unruhe stiftend von etablierten Sportinteressenten empfunden, jedoch sind die Chancen, dass Jugendliche sich dafür interessieren, groß. Sie können so verschiedene Rollen annehmen und austesten sowie spielerisch lernen mit Regeln umzugehen. Durch die „neuen Sportarten“ wird plötzlich auch ein Zugang zu Menschen hergestellt, die sich nach traditioneller Auffassung eher den nicht sportlich Gesinnten zugeordnet hätten. Die veränderte Art des Sporttreibens führt zur Erweiterung des Sportbegriffs.

Sport treiben ist nicht mehr nur allein auf den Freizeitbereich beschränkt, sondern wird in das Leben integriert. Die typischen Begrenzungen und Regelungen im Bereich Sport, wie zum Beispiel Fairness, Leistungsstreben und Wettkampfgedanke (Schwier, 2000a, S. 47) werden durchbrochen, erweitert und verlieren an Macht. „An die Stelle eines einheitlichen Sportverständnisses und des Postulats einer „Sinntüte“ des Sports treten Ungewissheiten, eine Entkanonisierung sowie ein

Nebeneinander heterogener Sportkonzepte“ (Schwier, 2000a, S. 47).

Nach den bis hierher gemachten Erläuterungen zeigt sich der Zusammenhang zwischen Strukturen der Postmoderne und dem Bereich Sport im Freizeitbereich. Es stellt sich die Frage, ob die herausgearbeiteten postmodernen Aspekte innerhalb des HipHop Tanzes genügen, um eine obligatorische Aufnahme in die universitäre Sportstudentenausbildung fordern zu können und somit einen Beitrag zur sich schon lange vollziehenden Wende im Bereich des Sporttreibens zu leisten. Laut Welsch (1993, S. 27) ist die Postmoderne eine Fortsetzung und Radikalisierung der Moderne. Somit gibt es keinen Bruch zwischen der traditionellen und der veränderten Ausübung von Sport, es handelt sich vielmehr um eine radikale Verstärkung von Tendenzen, die es schon immer in der Geschichte der Menschheit gegeben hat. So lassen sich zum Beispiel beim Tanzen Merkmale der Virtuosität und Stilisierung, andererseits aber auch Elemente des traditionellen Sporttreibens erkennen. Im HipHop Tanz, als ein gutes Beispiel für eine Bewegungskultur der Postmoderne, gibt es mittlerweile zahlreiche Wettkämpfe, in denen die Tanzleistungen normiert und von einer Jury bewertet werden. Auch diejenigen, die sich in reiner postmoderner Art und Weise bewegen und damit von Normierung und Bewertung nichts hören wollen, sollen nicht unberücksichtigt bleiben. Doch ist deren Zahl und Einfluss auf das gegenwärtige Sportverständnis innerhalb der Gesellschaft verhältnismäßig gering. Basierend auf der Entwicklung der letzten Jahrzehnte, werden sich die „postmodernen Tendenzen“ weiterhin verstärken und somit die Welt des Sports durch Differenzierungen und Erweiterungen verändern. Sport und Lebensgestaltung werden mehr verschmelzen. Die Anzahl der Menschen, die sich mit Sport auseinandersetzen und in das tägliche Leben einbinden, wird sich fortlaufend erhöhen. Sporttreiben wird und ist zu einem Thema in allen Altersstrukturen geworden. Die Entwicklung geht weiter, dabei sind Schule und Universität von großer Bedeutung, denn sie sind dazu aufgerufen, sich mit der veränderten Art des Sporttreibens auseinanderzusetzen. Viele Universitäten und Schulen beginnen damit, indem sie über die Aufnahme von HipHop Tanz, Breakdance, Parkour, Zumba, Boot Camp, Crossfit Endurance etc. diskutieren bzw. diesen Schritt schon hinter sich gebracht haben und somit die Aufnahme bereits erfolgte. Wie allgemein mit der Thematik umgegangen werden soll, wenn aktuelle Trends von Neuentwicklungen übertrumpft werden und sich somit das Interesse von StudentInnen anderen Interessensgebieten zuwendet, bleibt dabei offen. Das Planen der Zukunft auf dem Gebiet der Trendsportarten und

neuen Bewegungskultur ist nicht einfach, was schlussfolgern lässt, dass die Zustände, Fragen und Aufgaben der Gegenwart in Angriff zu nehmen sind, um auch in Zukunft handlungsfähig und flexibel zu bleiben, sonst ist der abgefahrene Zug irgendwann einmal nicht mehr einzuholen.

Seit langem ist klar, dass die Veränderungen im Bereich Sport kein vorübergehendes Phänomen sind, sie bedingen eine kritische Auseinandersetzung sowie die Inangriffnahme neuer Herausforderungen.

Köppe (2001, S. 2) nennt passend dazu folgenden Grundsatz für tätige Sportpädagogen:

„Wenn diese außerschulische Bewegungswelt, die sich von der Bewegungswelt des Schulsports erheblich unterscheidet, tatsächlich in nennenswertem Umfang existiert, ist es doch wohl eine grundlegende spFortdidaktische Aufgabe und damit die eines jeden Sportdozenten, darüber zu reflektieren, wie der Schulsport darauf zu reagieren hat, wie dieser Wandel in der Bewegungskultur unserer Gesellschaft im Schulsport zu beachten ist und wenn positiv beantwortet, wie das zu geschehen hat.“

### 2.1.3 HipHop Tanz als Teil einer „neuen Bewegungskultur“

Hinsichtlich der Bezeichnung *HipHop Tanz als Trendsportart* unter Berücksichtigung der oben beschriebenen Merkmale, lässt sich feststellen, dass HipHop Tanz mehr als nur ein Trend ist. HipHop Tanz existiert bereits seit mehreren Jahrzehnten und erfüllt nicht nur alle von Schwier (1998b, S. 10-11 & 2000a, S. 81-82) genannten Merkmale (unter 2.1.2) einer Trendsportart, sondern erfüllt weitaus mehr.

HipHop Tanz ist Teil einer Kultur (vgl. 2.1.1) und Teil der neuen Bewegungskultur<sup>7</sup>.

Die Bestimmungsmerkmale einer Bewegungskultur fasst Andersen (2001, S. 107-108) wie folgt zusammen:

Eine Bewegungskultur

- beinhaltet neuartige Bewegungsformen und veränderte Organisationsprozesse,
- thematisiert das veränderte Verhältnis zur Körperlichkeit, ein anderes Verständnis der menschlichen Bewegung,
- entfernt sich von leistungssportlichen Zusammenhängen und versucht die Formen der Körpererfahrung den Bedürfnissen der Menschen zugänglicher zu machen,
- umfasst mehr und ist vielgestaltiger als Sport,

<sup>7</sup> „Bewegungskultur ist ein Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich mit ihrer Natur und Umwelt auseinandersetzen und dabei bewusst ihre insbesondere körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln, gestalten und darstellen, um einen für sie bedeutsamen individuellen oder auch gemeinsamen Gewinn und Genuß zu erleben.“ (Tiedemann, 2008)

- legt großen Wert auf die Schulung der Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne, auf eine psychosomatische Harmonisierung sowie Ästhetik und Vergnügen,
- zielt auf Innenerfahrung und Selbstentfaltung, dabei spielen die Körpergefühle, die während der Bewegungsaktivitäten auftreten eine wesentliche Rolle,
- ist dadurch gekennzeichnet, dass viele Wege zu einem persönlichen Ziel führen, denn eine Kultur ist vielfältig statt einfältig.
- umfasst eine vielseitige Bewegungstätigkeit, die über angeleitete Bewegungseinheiten hinausgeht und positiven Einfluss auf das gesamte Leben haben kann,
- fokussiert zum Teil andere Werte, als die des Leistungs- und Breitensports; es geht u.a. um die Beherrschung des Körpers, Bewegungserlebnisse, Ästhetik sowie Lebensqualität; kulturelle Ausdrucksformen werden hervorgebracht,
- möchte verstanden werden, damit die Zusammenhänge erkannt werden, die Verhaltensweisen ihre Bedeutung geben.

(Andersen, 2001, S. 107-108)

#### **2.1.4 HipHop Tanz – Einflussfaktor Medien**

Einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von HipHop Tanz haben die Medien, deren Einflussnahme größtenteils auf Grundlage wirtschaftlicher Interessen beruht. Dabei scheint es nicht unbedingt wichtig, wie oft und auf welche Weise eine Sportart Thema der Medien wird, sondern welche Assoziationen mit dieser Sportart durch die Medien vermittelt werden. (Sieland, 2003, S. 35).

HipHop Tanzfilme z.B. vermitteln *Coolness* und *Lässigkeit* der Tänzer, was durchaus auch besser zum Breakdancer im Schlabberlook passt als zum Kunstturner im engen Dress.

Mediale Einflüsse bedeuten jedoch noch lange keine Langlebigkeit, im Gegenteil. Der Schwerpunkt scheint immer nur kurzfristig bei einer Sportart zu verweilen. Bedingt durch die heutige Schnelllebigkeit gelten neue Sportarten nach einer Zeit des Hypes als *aufgebraucht*, so dass sich das Interesse entweder extremisierten Unterformen oder neuen Sportarten zuwendet. Wie lange eine Sportart von Interesse sein wird, hängt somit scheinbar auch von der Flexibilität und dem Gehalt

einer Sportart ab. (Sieland, 2003, S. 36).

HipHop Tanz mit seinen vielfältigen Unterformen (Breakdance, Popping, Locking, Electric Boogaloo, Streetdance, Funky Jazz, MTV Style, Videoclip Dancing) und der immer noch angesagten dazugehörigen Musik und Kleidung bietet der Musik-, Mode- und Sportartikelindustrie immer noch große Verdienstmöglichkeiten (Sieland, 2003, S. 35-36).

HipHop Tanz hat es geschafft seit vier Jahrzehnten *en vogue* zu bleiben, was nicht einfach ist in einer Gesellschaft, wo vor allem das im Trend ist, was mit Individualität, Innovation und dem Besonderen zu tun hat (Sieland, 2003, S. 36).

### **2.1.5 HipHop Tanz im Sportstudium**

Die überwiegende Anzahl der im Zusammenhang mit dieser Arbeit befragten SportstudentInnen würde einer obligatorischen Aufnahme von HipHop Tanz in die sportstudentische Ausbildung positiv gegenüber stehen (vgl. 4.1).

Da der sächsische Lehrplan für Gymnasium (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-2011, S. 30-31) und die Rahmenrichtlinien Gymnasium Sport in Sachsen-Anhalt (Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, 2003, S. 54, 57, 59, 61, 162, 180) moderne Tänze bzw. HipHop für den Sportunterricht vorsehen und die sich wandelnde Spiel- und Bewegungskultur und deren Formen (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-2011, S. 2, 4, 57; Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, 2003, S. 13) thematisieren, sollte HipHop Tanz als moderner Tanz und Teil einer *neuen Bewegungskultur* als Baustein im *Modul Gymnastik/Tanz, Gerätturnen bzw. Basismodul Gerätturnen/Gymnastik/Tanz* oder *Spiel- und Bewegungskultur erleben und vermitteln können I + II* (Sportwissenschaftliche Fakultät Leipzig, 2013; Department Sportwissenschaft Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, 2008) in der sportstudentischen Ausbildung nicht fehlen.

Für Beckers (1997, S. 16) sollte jede Art von Unterricht in einer Institution sogenannte Schlüsselqualifikationen vermitteln, die aufzeigen, wie sich der Alltag bewältigen lässt und wie man lernen kann mit Widersprüchen umzugehen. In diesem Zusammenhang spielt die *aiesthetische Bildung*<sup>8</sup> eine bedeutende Rolle.

Beckers (1997) bemerkt, dass sich eine Perspektiverweiterung im Bildungsprozess durch die

---

<sup>8</sup> Aiesthetische Bildung als Begriff der Ästhetischen Erziehung bezeichnet die sinngetragene Wahrnehmung durch die im Menschen Empfindungen und Gefühle entstehen (Fritsch, 1999, S. 286-287).

Sensibilisierung bzw. Lenkung der Wahrnehmung einleiten lässt. Der Fokus richtet sich dabei auf das Subjekt selbst sowie auf dessen unmittelbare Umwelt, die den Körper und dessen sinnliches Wahrnehmungsvermögen beeinflusst und somit augenscheinlich wird. Somit stehen hinsichtlich der Schwerpunkte eines Unterrichts die Perspektiverweiterung, das Subjekt, dessen Körper und Bewegung im Mittelpunkt (Beckers, 1997, S. 22).

Beckers ergänzt, dass der Bezug zur ästhetischen Erfahrung nicht ausreicht, um einen Bildungsprozess erfolgreich anzugehen (Beckers, 1997, S. 24).

Bezieht man die obigen Ausführungen auf das Unterrichten von HipHop Tanz, dann ergibt sich die Schlussfolgerung, dass eine sportliche Ausbildung keine reine Spiegelung der Lebens- und Bewegungswelt sowie nicht nur eine Vermittlung von ästhetischen Erfahrungen ist, sondern auch Reflexion in einem weiteren Schritt.

Unterricht braucht nicht den Anspruch erheben, ein Abbild des außerinstitutionellen Sports zu sein, „sondern enthält die Chance des Korrigierens, des real-utopischen Gegenentwurfs, des Entdeckens und Erprobens von anderen Perspektiven der Selbst- und Weltwahrnehmung“ (Beckers, 1997, S. 29). Diese Chance sollte im Interesse der gesellschaftlichen Entwicklung genutzt werden, d.h. eine Beschäftigung mit den möglichen Inhalten von HipHop Tanz (für das Sportstudium) entsprechend der Frage, was sie für die Entwicklung der zukünftigen LehrerInnen und TrainerInnen leisten können, um z.B. deren Handlungsfähigkeit zu verbreitern, ist unumgänglich.

Die bisher gemachten Ausführungen machen deutlich, dass aktuelle gesellschaftliche Prozesse in der sportstudentischen Ausbildung nicht außen vor bleiben dürfen. In eine sportliche Ausbildung gehören Sportarten bzw. sportliche Bewegungsformen mit denen StudentInnen auch im Bereich außerhalb einer Bildungsstätte in Berührung kommen. Dabei erscheint es sinnvoll, auf die Veränderungen in der Welt des Sports, wie zum Beispiel die zunehmende Kommerzialisierung, näher Bezug zu nehmen und darüber zu reflektieren und dabei auch gleich auf die Sportart, die diese Veränderungen repräsentiert, einzugehen.

Der Bildungswert traditioneller Sportarten ist auf keinen Fall von der Hand zu weisen. Es geht jedoch darum, diesen zu ergänzen und zu erweitern, um so den StudentInnen die gesellschaftliche Realität aufzeigen zu können.

Wer ständig eine Art zweigeteilten Sport erlebt, wo die eine Seite wenige Verbindungen zur anderen

Seite aufweist, d.h. mit spärlichen Verbindungen zur Lebenswelt außerhalb eines institutionellen Kontextes, und wo notwendige Hilfen für eine Orientierung und Bewältigung der Lebenswelt nicht gegeben werden, wird sich von der ausbildungsinternen Seite abwenden und diese als veraltet und unbedeutend abtun. Die dadurch entstehende Ignoranz führt zur Wertung, die dazu führen kann, dass die durch die Institution erfolgte Einteilung, eine in richtiges und falsches Sporttreiben meint.

Daher ist es wichtig, eine Verbindung zwischen Unterricht und gesellschaftlichem Leben zu knüpfen, um so neues Interesse zu wecken, wirkungsvolle Unterstützung zu leisten und gegen die Differenzen, die zwischen Studium und dem *richtigen* Leben bestehen, anzugehen.

Nicht jede neue Entwicklung aus der Welt des Sports kann und sollte in die sportliche Ausbildung in Schule und Universität aufgenommen werden. Besonders sinnvoll erscheint die Aufnahme von Sportarten, die eine Bereicherung und Ergänzung des traditionellen Sportartenkanons im Schul- und Universitätsbereich darstellen. Unumstritten zählt Tanzen zu den Bereicherungen der Sportausbildung und gehört zu den im Lehrplan von Schulen abgesicherten sportlichen Inhalten sowie zu den Basisinhalten eines sportwissenschaftlichen Studiums, dennoch wird sie immer noch nicht von jedem, ganz gleich, ob es sich dabei um Lehrende oder Lernende handelt, als selbstverständliche *Disziplin* akzeptiert (Fritsch, 1981, S. 7-8). Dabei kann die Relevanz des Bereiches Tanz sehr gut begründet werden. Tanzen fördert zahlreiche Kompetenzen und Fähigkeiten, dazu zählen u.a. „Kreativität, rhythmisches Bewegungsvermögen, Gestaltungsfähigkeit, Sensibilität, Phantasie, Ausdrucksfähigkeit, Kommunikation [...]“ (Fritsch, 1981, S. 7). Trotz der Möglichkeit sich derartige Fähigkeiten und Kompetenzen durch das Tanzen anzueignen, ergeben sich für diesen Bereich Schule auch 2013 noch eigenartige Barrieren. Einige davon sollen im Folgenden genannt werden, die bereits Fritsch (1981, S. 7-8) hervorhob:

- Tanzen in der Schule, wird nicht, wie Musik, Kunst oder Sport als eigenständiges Fach angeboten, obwohl es wie diese ein kulturelles Phänomen darstellt.
- Obwohl Tanz fester Bestandteile der Lehr- bzw. Seminarpläne ist, bleibt er immer noch zu oft nur Thema des *Mädchenunterrichts*.
- Tanzen unterrichtet nicht jeder. Obwohl es der Lehrplan in den Schulen fordert, wird Tanzen oft nur dann zum Stundeninhalt, wenn ein(e) Lehrer(in) in diesem Bereich Erfahrungen mitbringt.

- Im Zusammenhang mit dem zuvor genannten Punkt ergibt sich die Frage nach der Ausbildung der Lehrkräfte. Ähnlich den Verhältnissen im Schulsport ist das Bild an Sporthochschulen. Die Stundenzahl ist zu gering, um die Grundlagen für das Unterrichten auch bei denjenigen zu schaffen, die wenig oder keine Erfahrung im Bereich Tanz haben. Da das Tanzen meist dem Gymnastikbereich zugeordnet wird, bleiben Spezialisierungen wie HipHop Tanz vorrangig ein Wahlangebot.
- Es lässt sich beobachten, dass sowohl Schüler als auch SportstudentInnen „gegenüber dem Bewegungsphänomen Tanz starke Verunsicherung [zeigen]“ (Fritsch, 1981, S. 7-8). Der Bereich Gymnastik/Tanz ist zwar nunmehr fester Bestandteil der sportstudentischen Ausbildung, was nicht selten zu teilweise recht emotionalen Stellungnahmen führt, wie *Tanz hat nichts mit Sport zu tun*. Die Verpflichtung erscheint einigen wie eine Strafe. Tanz wird „über scheinbar rationale Entscheidungen für das Studium – und später die Schule – von vielen ausgeschaltet: Studenten brauchen in der Regel Tanz nicht zu belegen“ (Fritsch, 1981, S. 7-8). Neben dem „Pflicht“-Basiskurs gibt es ansonsten im Wahlpflichtbereich genügend andere Sportdisziplinen; „in der Schule hat der Lehrer den Spielraum, Fachgebieten, in denen er selbst nicht kompetent ist, weniger oder keine Beachtung zu schenken“ (Fritsch, 1981, S. 7-8).

Im Folgenden soll dem Sachverhalt nachgegangen werden, warum Tanz, obwohl dies nun schon seit mehr als 30 Jahren thematisiert wird, nicht in das Selbstverständnis von Sport zu passen scheint. Trotz des Tanzboomes im Freizeit- und Medienbereich und der weiteren Fixierung in Universitäts- und Schullehrplänen zählt Tanz immer noch nicht zu den Selbstverständlichkeiten einer sportlichen Ausbildung im universitären und schulischen Kontext. Immer noch sind es ähnliche Schwierigkeiten wie sie schon von Fritsch (1981) dargestellt wurden.

### **2.1.5.1 Ausgewählte subjektive Ansichten**

Das Bild, das SchülerInnen vom Tanz als Bestandteil der aktuellen Musik-, Bewegungs- und Freizeitkultur haben, hat sich jedoch in den letzten Jahren deutlich verändert. Laut einer Befragung, die mit 100 SchülerInnen an Realschulen und Gymnasien in Dortmund gemacht wurden, ergab sich (Cabrera-Rivas & Klinge, 2004), dass:

- etwa 70 % regelmäßig Musikclips schauen,

- 80 % gern tanzen gehen, davon 30 % einmal pro Monat und weitere 30 % jedes Wochenende,
- alle mit Tanzen im Club gute Laune sowie ein Gefühl der Befreiung in Verbindung bringen.

Genau diese Jugendlichen bezeichnen gleichzeitig den Gymnastik/Tanz Bereich als *langweilig*, vergleichen ihn mit einem *Rumhüpfen* und stempeln ihn als reine *Mädchensache* ab (Cabrera-Rivas & Klinge, 2004, S. 12). Während das Tanzen den SchülerInnen in der Freizeit Spaß macht, empfinden sie in der Schule eher das Gegenteil:

- „Ich tanze unheimlich gerne, aber das Gehopse in der Schule, das macht überhaupt keinen Spaß!“ (Schülerin)
  - „Bei meinen Schülern ist Tanzen nicht drin!“ (Lehrerin)
  - „Tanzen zu unterrichten, ist schwer, weil für die Schüler Tanz ist, was sie jeden Tag im Fernsehen sehen. Und das kann ich nicht.“ (Lehrer)
- (Zitate aus Carmen Cabrera-Rivas & Antje Klinge, 2004, S. 13).

### **2.1.5.2 Versuche der Etablierung**

Nun soll näher beleuchtet werden, was die sportstudentische Ausbildung leisten kann, um zukünftige LehrerInnen und TrainerInnen auf das Unterrichten von HipHop Tanz vorzubereiten:

StudentInnen sollten darauf vorbereitet werden:

- *geduldig zu sein* und den großen Wert eines *guten Verhältnisses zu seinem Gegenüber* (zukünftige SchülerInnen, MitstudentInnen, Kollegen, DozentIn) zu erkennen. Dies erleichtert nicht nur den Zugang zu einer Sache mit der man neu beginnt, dies erleichtert auch den (Unterrichts-)Alltag im Allgemeinen.
- bedacht bei der *Auswahl von Inhalten* zu sein, in diesem Zusammenhang sich Gedanken über die Ziele, die Struktur der Inhalte, die Methoden, die Medien und den Einstieg in das Thema machen. Im Sinne eines handlungsorientierten sowie studentorientierten Unterrichtsmodell (in Anlehnung an das schülerorientierte Modell nach Meyer, 1993, S. 64-65) sind dazu folgende Fragen hilfreich:
  - Welche eigenen Erfahrungen, Interessen oder Widerstände könnten die StudentInnen gegenüber dem Thema haben? (Motivation)

- Was will ich den StudentInnen in den einzelnen Einheiten beibringen? (Lehrziele)
  - Was können die StudentInnen tun, um ihre Erfahrungen und Interessen in das Seminar einzubringen? (Handlungsziele)
  - In welchen Schritten laufen die Einheiten ab, welche Ergebnisse werden erreicht? Wie sollen Einstieg und Schluss gestaltet werden? Welche Materialien müssen vorbereitet werden? (Handlungsschritte, Handlungsergebnisse)
  - Wie sollen die Einheiten und Ergebnisse ausgewertet werden? Kann die Auswertung innerhalb einer Einheit stattfinden, um die StudentInnen daran zu beteiligen?
  - Welche offen gebliebenen Fragen, welche unerledigten Aufgaben, welche Schwierigkeiten oder Konflikte aus der letzten Einheit wirken in die neue Einheit hinein? Wie sollen sie aufgearbeitet werden?
- *didaktisch und methodisch vorzugehen*. Wichtige Prinzipien dabei, die den Zugang vor allem zum HipHop Tanz erleichtern können, sind (vgl. Cabrera-Rivas & Klinge, 2004, S. 14):
- das Aufgreifen von Bekanntem (Bewegungen aus dem Alltag; Bewegungsmuster, die auch in anderen Tanz-/Fitnessbereichen vorkommen),
  - Imitation beliebter Vorbilder (Nachtanzen von Choreografien aus Videoclips, Michael Jackson),
  - StudentInnen werden selbst zu Experten,
  - Arbeit in Gruppen oder mit Partner,
  - Orientierung geben durch verschiedene Materialien oder Bilder,
  - den Handlungs- und Gestaltungsspielraum eingrenzen und definieren,
  - zeigen von Zwischenergebnissen zur Motivation und Möglichkeit der Rückmeldung sowie zur Reduzierung von Hemm- und Peinlichkeitsschwellen,
  - seminarübergreifendes Unterrichten, d.h. HipHop Tanz als Teil eines großen Projektes, Tanz außerhalb der Universität (Park, Tanzstudio, öffentlicher Platz).

Darüber hinaus bietet es sich an, regelmäßig Tanzgelegenheiten außerhalb des Seminars zu schaffen. „Sie ermöglichen nicht nur den notwendigen *pädagogikfreien* Raum für individuelle und

kollektive Wünsche und Gefühle“ der StudentInnen, sie dienen auch der DozentIn als wichtige Informationsquelle (Cabrera-Rivas & Klinge, 2004, S. 14). Beispielsweise könnten StudentInnen einen eigenen internen HipHop Wettkampf mit anschließendem Partyabend organisieren, das wirkt sich nicht nur enorm auf die Motivation der StudentInnen aus, so kann sich auch das Verhältnis DozentIn – StudentIn festigen bzw. optimieren.

Im Großen und Ganzen hängt die erfolgreiche Integration eines *HipHop Tanzseminars* von den gewählten Einstiegen bzw. Zugängen ab. Die Kreativität der DozentIn ist gefragt, um Einstiegshemmungen und Widerstände zu überwinden. Dabei helfen „Unterstützungen in organisatorischer, räumlicher und didaktischer Hinsicht“ (Cabrera-Rivas & Klinge, 2004, S. 14) die bekannten Unterrichtsstrukturen aufzubrechen.

### ***2.1.5.3 Lernchancen oder Möglichkeiten der Förderung durch HipHop Tanz***

Die Verfasserin bezieht sich im Folgenden auf Laßleben (2009). Er unternimmt einen Versuch zu erklären, warum es aus pädagogischer Sicht lohnenswert wäre, Trendsportarten zu fördern. HipHop Tanz ist zwar mittlerweile mehr als eine Trendsportart, dennoch haben HipHop Tanz und Trendsport viele gemeinsame Züge, so dass die folgenden Begründungen, die Laßleben formuliert, auch für den HipHop Tanz einen Anspruch auf Gültigkeit erhalten. Mithilfe von Trendsportarten lässt sich ein Beitrag leisten hinsichtlich

- der Forderung nach mehr Lebensnähe,
- der Verdeutlichung der Ambivalenz einer Sache,
- der Notwendigkeit einer Aufklärung,
- der Motivation und dem Interesse der Lernenden sowie
- der Förderung selbstgesteuerten Lernens im Sport (Laßleben, 2009, S. 58).

Laßleben (2009) zählt zu den Aufgaben des Schulsports die Einführung der SchülerInnen in die derzeitige Bewegungskultur und das Nahebringen der Bedingungen eines gesunden Sporttreibens, was auch die Auseinandersetzung mit Trendsportarten einschließt (Laßleben, 2009, S. 58). Im übertragenen Sinne sind dies auch u.a. die Aufgaben eines Sportstudiums, denn die SportstudentInnen von heute sind die TrainerInnen und Lehrkräfte von morgen.

### ***2.1.5.3.1 Mehr Lebensnähe durch HipHop Tanz***

Prinzipiell erwartet man von einer universitären Ausbildung, dass die StudentInnen etwas lernen, was ihnen für den Alltag und das Berufsleben einen Nutzen bringt. Diese Erwartung formuliert auch die Sportdidaktik, meist beziehen sie sich auf den Schulsport, aber auch in Bezug auf die universitäre Ausbildung können Parallelen gezogen werden. Angesichts der Kürzungen von Unterrichtsstunden an Schulen und Stellen an Universitäten im Bereich Sport (Halle-Spektrum, 2012) und der großen Bedeutung, die der Sport in der Freizeit haben sollte, passt die folgende Aussage von Kurz (1998a), dass „gerade das Fach Sport immer wieder auch den Anschluss suchen [muss] an die Lebenswelt [...]“. Ansonsten entsteht eine Art *Eigenweltlichkeit* (Schierz, 1993) im Ausbildungsbereich. Der Sport sollte als *Mitwelt* und nicht als normative Gegenwelt erfahren werden und somit dem Bewegungsleben, das StudentInnen in ihrer Freizeit erleben, ähneln.

Nach Scherlers Meinung (2000), der sich auf den Schulsport bezieht, dessen Aussagen man sich in Bezug auf die Inhalte des Sportstudiums durchaus anschließen kann, sollte nicht versucht werden, im Schulsport den außerschulischen Sport zu spiegeln, ebenso sollte vermieden werden, den Schulsport als Gegenentwurf des außerschulischen Bereiches zu sehen. Die *Eigenweltlichkeit* des Schulsports sollte als Folge seiner institutionellen Verankerung anerkannt und berücksichtigt werden.

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass es nicht genügt, das Angebot von HipHop Tanz damit zu begründen, dass dadurch Lebensnähe geschaffen wird. Es muss dabei auch sichergestellt werden, dass HipHop Tanz tatsächlich, zumindestens für einen Teil der StudentInnen, etwas mit der Lebenswelt zu tun hat.

Des Weiteren ist zu betonen, dass es aus pädagogischer Sicht schon allein aufgrund der Benotungs- und Aufklärungsansprüche des Unterrichts nicht möglich ist (Schwier, 2000b, S. 385), eine Sportart wie HipHop Tanz eins zu eins in die Ausbildungssportpraxis zu übernehmen. Das Szeneleben und der Lebensstil lassen in einem Seminar nicht vortäuschen. HipHop Tanz dauerhaft zu pädagogisieren und eine Art Gegenentwurf zum Freizeitpendant zu entwickeln, erscheint unangemessen. Dies erwarten weder die StudentInnen und dies würde auch den Zielen eines Seminars nicht ausreichend gerecht werden.

HipHop Tanz könnte eine von vielen Sportarten der *neuen* Bewegungskultur sein, die einen Teil der

aktuellen Lebenswelt von Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen im Bereich Sport zeigt. Es geht nicht darum, möglichst schnell diverse Moves ausführen zu können, sondern es geht darum, sich ein Bild über die Inhalte und Anforderungen sowie eigene Erfahrungen zu machen. Die StudentInnen können so ihr eigenes Urteil fällen, oft erkennen sie dabei, dass die Bilder, die sie von HipHop Tanz im Kopf haben, mit den eigenen Handlungen wenig gemeinsam haben. Dazu folgendes Beispiel aus der Praxis hinsichtlich der Arbeit mit SportstudentInnen:

In der ersten Stunde der HipHop Tanz Einheit erarbeitet die Dozentin eine kleine Choreografie, die aus einfachen HipHop Grundsritten besteht. Das Lerntempo der StudentInnen ist unterschiedlich. Der Großteil kann folgen. Ein Teilnehmer hat große Schwierigkeiten sich die Aneinanderreihung der Schritte zu merken. Er meldet sich nach der Einheit ab, weil er sich koordinativ überfordert fühlt.

Die Berücksichtigung von Hip Hop Tanz im Ausbildungsbereich erfüllt zwar das Prinzip der Lebensnähe, jedoch verursacht das Unterrichten von HipHop Tanz ganz ähnliche Schwierigkeiten wie die Vermittlung traditioneller Sportarten in der Praxis.

Dennoch kann HipHop Tanz einen Beitrag dazu leisten, die Unterschiede zwischen der Ausbildungssituation und der Realität im Freizeitbereich zu vermindern, um somit einen Einzug in den Alltag der StudentInnen zu unterstützen. Daher erscheint die Aufnahme von HipHop Tanz in die sportstudentische Ausbildung sinnvoll.

#### ***2.1.5.3.2 Pädagogische Ambivalenz***

Ein wichtiger Grund, weshalb HipHop Tanz Teil des Sportstudiums werden sollte, ist der Aspekt der Aufklärung. So lässt sich innerhalb des Seminars verdeutlichen,

- dass nicht jedes Angebot in den verschiedenen Tanzstudios ein gutes Angebot sein muss,
- dass HipHop Tanz Anstrengung und Fleiß einfordert,
- dass HipHop mehr als nur Tanz und Musik ist.

#### ***2.1.5.3.3 Verletzungen im HipHop Tanz***

Rode (2002, S. 127) befragte Experten im Bereich HipHop Tanz nach den Verletzungsgefahren speziell beim Breaking als eine Tanzform der HipHop Kultur. Einer ihrer Interviewpartner Freeze la Roc antwortet: „Da passiert alles. Ich sehe es ja immer bei unseren Jungs aus der Gruppe.

Gelenkverschleiss ist logisch. Aber wir hatten auch schon richtig schwere Verletzungen.“ Sowohl HipHop Tanz als auch traditionelle Sportarten gelten als pädagogisch ambivalent, denn sie fördern auf der einen Seite die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten, auf der anderen Seite sind damit auch Risiken verbunden.

Zu den pädagogisch bedenklichen Folgen lassen sich folgende Bereiche zählen (Laßleben, 2009, S. 62):

- gesundheitliche Gefahren (Verletzungen, Überbelastungen),
- Konsumverführungen,
- Schnelllebigkeit, Beliebigkeit und
- Umweltprobleme.

Schwier (2000b, S. 385) schreibt, dass, egal um welchen Sport es sich handelt, jede Sportart bestimmte ambivalente Inhalte besitzt, „erst durch die Art und Weise, wie [der Sport] zum Unterrichtsthema wird, [kann er] den individuellen Bildungsprozess bereichern.“

#### **2.1.5.3.4 Formen der Konsumangebote im HipHop Tanz**

Dazu zählen die Dinge, die die Verbindung von Lebensstil und HipHop Tanz konkret sichtbar machen. Sportartikelhersteller und Modebranche verdienen mit Kleidung und typischen Accessoires eine Menge Geld. Das hat nicht viel mit *Freiheit* und *Individualität* zu tun.

Die neue ADIDAS BLUE W. Jersey Pant Zip wird das Tanzvergnügen an sich nicht bedeutsam verändern. Die alte rote Jogginghose ist noch makellos und tut es auch. Hier spielen jedoch bestimmte Ausgrenzungsmechanismen eine Rolle: Wer sich in der *Szene* nicht auskennt und keine Ahnung davon hat mit welcher Hose man im Moment im Trend liegt, ist schnell draußen.

Laßleben (2009) sowie auch die Autorin bekräftigen, dass man „im Zusammenhang mit Trendsport auf pädagogisch bedenkliche Kommerzialisierungstendenzen“ hinweisen sollte. Bedenklich ist daran, dass die Sportangebote (auch im Bereich HipHop Tanz) nicht ganz billig sind, so dass sich nicht jeder Jugendliche, der sich dafür interessiert, eine Teilnahme leisten kann. Laut Kurz et al. (2000, S. 395) nimmt die Bedeutung kommerzieller Sportangebote bei Jugendlichen, je älter sie werden, zu.

Sicherlich sind junge Menschen der zunehmenden Kommerzialisierung nicht vollkommen schutzlos

ausgeliefert, aber eine Objektivierung der Situation durch das Studium kann dabei helfen, dass sich die StudentInnen rational und zielgerichtet im Sport- und Fitnessdschungel bewegen. Das Studium soll helfen mit Sportarten der *neuen Bewegungskultur*, zu denen die Autorin den HipHop Tanz zählt, kritisch umgehen zu lernen (Balz et al., 1994, S. 20).

#### **2.1.5.3.5 *Angebotsflut & Schnellebigkeit im Trendsport vs. Übersichtlichkeit & Langlebigkeit im HipHop Tanz***

Während vor 40 Jahren noch keiner wusste, was HipHop überhaupt ist, existiert heute eine ganze Kultur, die wohl langlebigste in der Geschichte der Popmusik. HipHop hat es geschafft über mehrere Jahrzehnte in Musik, im Tanz, in der Presse und in anderen Medien immer wieder innovativ und präsent zu sein (Klein, 2006, S. 48).

Wie jede andere Kultur oder jeder andere Trend konnte sich auch der HipHop Tanz als Teil der HipHop Kultur nicht der Konsumgüterindustrie und der Sportmarketingbranche entziehen. Wer sich für einen HipHop Tanzkurs interessiert, wird bei der Auswahl mit verschiedenen Stilformen konfrontiert, die es in dieser Vielfalt vor 30 Jahren noch nicht gab. Neben die ursprünglichen Tanztechniken Locking, Popping und B-Boying traten New Jack Swing/Hype Dance, NewStyle, LA-Style, Videoclip Dancing, Clubbing, Housing und Krumping.

Während im Trendsportbereich eine langjährige Bindung an ein und dieselbe Sportart eher seltener wird (Laßleben, 2009, S. 66) und es sicherlich im HipHop Tanzbereich auch sogenannte „frei vagabundierende Sporthopper“ (Opaschowski, 2000, S. 72) gibt, schließen sich dem HipHop viele an, die diese Art von Kultur langfristig zu ihrer eigenen Lebensphilosophie und ihrem eigenen Kommunikationsmedium machen wollen bzw. gemacht haben.

HipHop als „eine Kultur, die sich im Spannungsfeld von Globalisierung und Lokalisierung, von Kommerz und Subkultur, von Mainstream und Avantgarde“ (Klein, 2006, S. 49) befindet, schafft es sich immer wieder neu zu aktualisieren und den ständig neu auftauchenden Trends die Stirn zu bieten.

Ein Grund mehr HipHop Tanz im Unterricht bzw. im Sportstudium zu thematisieren und evaluieren sowie mit StudentInnen bzw. Lernenden darüber zu reflektieren, d.h. ihnen HipHop Tanz vorstellen, mit ihnen den Tanzstil ausprobieren, bestimmte Dinge kritisieren oder den Tanz gegenüber unseriösen Sportangeboten in Kontrast setzen.

### 2.1.6 HipHop Tanz erhöht die Motivation der Lernenden

Betrachtet werden soll im Folgenden das Phänomen, dass Sportarten, die für Lernende eine reizvolle Herausforderung darstellen, den Motivationsprozess kognitiv sowie emotional unterstützen können. Demnach geht es hier nicht darum, festzustellen ob Motivation gelingt. Dies hängt u.a. von der inhaltlichen Auswahl sowie von den methodischen und didaktischen Vorgehensweisen ab (Berndt, 1998, S. 196-200). Nach Rheinberg (1995) löst nicht allein der Zweck einer Tätigkeit (z.B. HipHop Tanz) einen Reiz aus, sondern die Erlebnisse während der Ausführungen. Motivation im Sport bezeichnet die „kognitiven [...] und emotionalen [...] Prozesse“, die davor, währenddessen und danach ablaufen (Gabler, 2002, S. 12). Motiviert sein heißt auch „eine Sache attraktiv zu finden, für ein Ziel aus eigenem Antrieb aktiv zu werden“ (Berndt, 1998, S. 187). Es erscheint logisch, dass, wenn man auf die Interessen der StudentInnen eingeht, dies motivierend wirken sollte. Im Folgenden bezieht sich die Autorin auf Harald Lesch, der zum Hochschullehrer des Jahres 2012 gewählt wurde (Fries, 2011). Er spricht in einem Interview mit Zeit-Online darüber, wie StudentInnen motiviert werden können:

#### 1. Um StudentInnen motivieren zu können, müssen

„Lehrer [...] ihre Studenten [vor allem erst einmal] schätzen und gerne unterrichten. Man muss damit klarkommen, dass jemand etwas noch nicht weiß oder nicht gleich komplett versteht. Man braucht Vertrauen. Dazu gehört auch nachsichtig zu sein, wenn man merkt, dass einer eine harte Nacht hinter sich hat. Man muss das Ganze als ein gemeinsames Projekt ansehen“ (Fries, 2011).

2. Motivation kann, so Lesch, dadurch erreicht werden, indem man die StudentInnen auf neue Gedanken bringt. „Sie sollen herausfinden, was sie mit ihrem Erkenntnisapparat so alles machen können“ (Fries, 2011). D.h. (z.B. für HipHop Tanz) es könnten viele Phasen des Ausprobierens und Übens zur Verfügung gestellt werden. Zur Anregung werden HipHop Tanzsequenzen aus Filmen, Wettkampf- und Battleveranstaltungen gezeigt. Für all die, die dem selbstständigen Üben und Ausprobieren weniger freudvoll gegenüber stehen, könnten 3 bis 4 HipHop Elemente gezeigt werden (Vormachen-Nachmachen oder Lehrfilm), die sie erlernen und dann zu einem Ganzen durch Hinzufügen weiterer Basicsteps verknüpfen, so dass eine kleine Choreografie entsteht. Motivation kann im Tanz des Weiteren erreicht werden durch das konkrete Hinarbeiten auf ein Ziel. Solch ein Ziel kann das Erlernen und Beherrschen einer Choreografie sein, die dann vor Zuschauern aufgeführt wird. Um zu erleben, welche Gefühle im Inneren entstehen, wenn man vor einem

Publikum tanzt, können solche Situationen im Seminar simuliert und reflektiert werden (andere StudentInnen zum Zuschauen einladen oder Gruppenbildung: Gruppe 1 präsentiert vor Gruppe 2, jeder Tänzer erhält daraufhin ein individuelles Feedback). Ein weiterer großer Motivationsfaktor im Tanz ist der abwechslungsreiche Einsatz von Musik sowie die abwechslungsreiche Erarbeitung von Choreografien entsprechend dem Leistungsstand der Lernenden.

### 3. Lesch ist der Meinung,

„Wer sich [als Hochschullehrer] an eine Universität begibt, dem muss klar sein, dass die Ausbildung der Studenten das Allerwichtigste ist. Die Unis bewerten sich aber nach ihren Forschungserfolgen. Es geht um Geld und Plätze auf Ranglisten. Deswegen gerät die Lehre immer stärker in den Hintergrund. Wir müssen unsere junge Generation so gut ausbilden, wie wir nur können. Damit meine ich Bildung im allgemeinen Sinne bis hin zu Persönlichkeitsbildung. Einer Gesellschaft, deren Universitätslandschaft genauso funktioniert wie sie, nutzt der Gesellschaft gar nichts. Dabei müssen aus dieser Landschaft ja die neuen intellektuellen Ideen kommen. Um die Studenten dazu zu kriegen, braucht es Lehrende, die mit Herzblut dabei sind“ (Fries, 2011).

Seitdem sich HipHop Tanz und Tanzen allgemein einer breiten medialen Präsenz erfreuen (Popstars, You can dance, Dance Star, Dance Academy), steigt die Beliebtheit bei Jugendlichen und Erwachsenen. In den oben genannten Tanzshows zeigen junge Menschen, u.a. auch viele junge Männer, dass Tanzen nicht nur reine Mädchen- bzw. Frauensache ist (Gerth, 2007).

Neben den bisher genannten Dingen, sind es wohl auch die besonderen Bedingungen des HipHop Tanzes, die den Motivationsprozess fördern. Im Gegensatz zu traditionellen Sportarten wird HipHop Tanz nicht gleich mit dem Leistungsgedanken in Verbindung gebracht. Anstelle der Leistungsperspektive, die im traditionellen Sport dominiert, treten andere Beweggründe des Mitmachens (Laßleben, 2009, S. 70).

Einen weiteren Vorteil, den die Thematisierung von HipHop Tanz im Sportstudium mit sich bringen würde, wäre, dass die meisten StudentInnen wenig bzw. keine Vorerfahrung in diesem Bereich haben, so dass sie alle mit den gleichen bzw. ähnlichen Voraussetzungen etwas Neues beginnen können (Laßleben, 2009, S. 70).

Anzumerken ist, dass sich nicht jeder Lernende durch etwas Neues gleich stark motivieren lässt und dass sich die Motivation für etwas Neues wie HipHop Tanz nicht unbedingt als dauerhaft erweisen muss. Auch in diesem Bereich des Sports wird es StudentInnen geben, die diesen ablehnen, weil ein Teil von ihnen zum Beispiel wiederholt an den Anforderungen bzw. an den neuartigen Bewegungen scheitert (Laßleben, 2009, S. 71). Schuwey & Schnurrenberger (1999, S. 201) schreiben, dass der

Reiz des Neuen (nach zwei bis drei Seminaren) schnell verloren gehen kann, wenn z.B. StudentInnen merken, dass die *coolen* Bewegungen ohne Üben nicht so einfach zu erlernen sind. Die Auseinandersetzung mit etwas Neuem im Sport und mit Sport allgemein bedeutet immer, dass es zu Widerständen kommen kann. Widerstände sind wichtig und haben ihren Nutzen, wenn ihnen eine Reflexion und das Gewinnen neuer Einsichten folgt (Laßleben, 2009, S. 70).

### **2.1.7 HipHop Tanz und selbstgesteuertes Lernen**

Es gibt bisher wenig Literatur, die Trainierenden im Bereich HipHop Tanz einen methodischen Lehrweg vorgibt oder die sie im Fertigkeitserwerb unterstützt, dennoch lernen sie etwas und kommen voran. Die Aneignung grundlegender Bewegungen, Elemente und Schritte vollzieht sich ganz ohne wissenschaftlich begründete Wege.

Die Selbstorganisation und -gestaltung im HipHop Tanz (vor allem im Breakdance) hat einen höheren Stellenwert als in normierten Sportarten. Das Erlernen von Bewegungen ist nicht immer strukturiert und an einen Trainer oder eine Institution gebunden (Pfeifer, 2003, S. 477).

Aufgrund des informellen Charakters von HipHop Tanz bieten sich für Unterrichtssituationen Lerninhalte und Möglichkeiten der Selbstgestaltung, Selbstbestimmung und Selbstorganisation an, die für eine Ausbildung, z.B. in der Universität, von großem pädagogischen Interesse sind. Ein weiteres wichtiges Element im HipHop Tanz ist die persönlich-individuelle Bewegungsstilisierung. All diese Prozesse sind für die sportstudentische Ausbildung wünschenswert. Ohne die Zustimmung und die Bereitschaft der StudentInnen, die Forderungen eines Seminars erfüllen zu wollen, wird eine Ausbildung nicht gelingen. HipHop Tanz erweist sich als pädagogisch wertvoll, weil er u.a. die für „eine Selbsterziehung erforderliche selbstbestimmte und selbsttätige Auseinandersetzungen der [Lernenden] mit einer Bewegungsaufgabe bereitstellen kann“ (Laßleben, 2009, S. 72).

Ein weiteres wichtiges Ziel in der Ausbildung ist die Erhöhung der Handlungsfähigkeit, dies schließt die Selbstbestimmung im Handeln während des Unterrichts mit ein. Die Erhöhung der Handlungsfähigkeit beinhaltet, StudentInnen für die Vermittlung oder Beschäftigung mit neuen Sportarten auch außerhalb der Universität zu befähigen, daher sollten sie an mehreren Beispielen erfahren, wie die Aneignung einer neuen Sportart vonstatten gehen kann und was hinsichtlich Selbstorganisation, -gestaltung und -modifizierung zu beachten ist.

Ehni (2001, S. 177) betont, dass durch den Einbezug und das Ernst nehmen der Lernenden in den

und im Gestaltungsprozess von Unterrichtseinheiten, das sogenannte *pädagogische Paradoxon* von Erziehungsprozessen wenigsten für eine gewisse Zeit einmal aufgelöst werden kann. Daraus ergibt sich die Forderung, dass Lernende immer in unterrichtliche Prozesse einbezogen werden und Mitgestaltungs- sowie Mitentscheidungsmöglichkeiten erhalten sollten. Da HipHop Tanz im Grunde ohne Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Mitgestaltung durch die Teilnehmer nicht funktionieren würde (Schwier, 2000b, S. 387), steht einer pädagogisch intendierten Selbstbestimmung nichts im Wege (Meyer et al., 2000).

HipHop Tanz sollte dabei nicht als reines Experimentierfeld im autodidaktischen Sinne<sup>9</sup> verstanden werden, auch beim Unterrichten von HipHop Tanz ist ein Mix aus Modelllernen und dem Prinzip von Versuch und Irrtum empfehlenswert (Pfeifer, 2003, S. 477). Auf verschiedenen Workshops, auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de), im Wettkampfbereich u.a. können eine Vielzahl von Experten betrachtet werden, die ihr Können öffentlich demonstrieren und somit als Vorbilder herangezogen werden können. Jungen Menschen geht es dabei neben dem bloßen Kopieren bestimmter Schritte und Elemente vor allem auch um die Perfektionierung und Virtuosität bestimmter Bewegungen (Schwier, 2000b, S. 387). Auch das Individuelle und Eigene an Bewegungen ist von großer Bedeutung, um zeigen zu können, was man bereits beherrscht und spontan präsentieren kann.

Eine Effektivierung des Lernens durch Vorgabe von Lernschritten hat genauso ihre Berechtigung wie das Lernen durch Erleben von Versuch und Irrtum, entscheidend ist der richtige Mix. Dabei kann die informelle Bewegungspraxis von HipHop Tanz nicht mit den Bedingungen eines unterrichtlichen Angebotes gleichgesetzt werden. Grund eins dafür wäre, dass sich im Freizeitbereich häufig nur motorisch begabte und sozial abgesicherte Jugendliche den regelmäßigen Besuch von Tanztreffs, Tanzstudios und Workshops leisten können bzw. überhaupt daran interessiert sind. Grund zwei wäre, dass der „ungezwungene, informelle Charakter der 'Straßenszenen' durch jedes Eingreifen und Lenken von Erwachsenen verloren geht“ (Lange, 2001, S. 17).

Im Folgenden soll kurz erläutert werden, wie Lernprozesse, die eher auf Selbstbestimmung ausgerichtet sind, in der universitären Ausbildung ablaufen können.

Ein erster wichtiger Schritt wäre, die Selbstorganisation der StudentInnen mit entsprechenden Methoden stärker zu fördern und einzufordern. Wenn es jungen Menschen im Freizeitbereich gelingt, neue Bewegungsformen durch Ausprobieren, Basteln, Navigieren und Nachahmen zu

---

<sup>9</sup> alleiniges Aneignen der Bewegungskompetenz und ohne Hilfestellung ist typisch für Phasen der Erfindung und Innovation

erlernen, dann wäre die Berücksichtigung dieser Formen des selbstgesteuerten und entdeckenden Lernens auch für das Sportstudium angemessen (Schwier, 2000b, S. 385-386).

Des Weiteren können als unterstützende Kraft der/des Dozentin/en StudentInnen eingesetzt werden. Sie leiten einzelne Abschnitte der Seminareinheiten oder helfen im Lehrerfortbildungsbereich. StudentInnen, die als Lehrende vor ihresgleichen treten, können für mehr Lernfreude sorgen, vor allem, wenn dabei die typischen Dinge einer Sporteinheit, ein Weniger an Methodisierung und ein Mehr an Abschauen und Nachmachen, erhalten bleiben (Alefsen & Gebken, 2000, S. 27).

Interessant ist die Beobachtung, dass Erwachsene eher selten der gleichen sportlichen Tätigkeit nachgehen, die sie während ihrer Jugendzeit betrieben haben. Daher sollte man StudentInnen mehr in ihren Kompetenzen schulen, die die Aneignung und Selbstorganisation betreffen, anstatt sie mit möglichst vielen Formen des Sports vertraut machen zu wollen (Laßleben, 2009, S. 75).

### **2.1.8 Zusammenfassung**

Die erste Hypothese (vgl. 1.2) wird hiermit bestätigt. HipHop Tanz als ein Ausdruck einer noch recht neuartigen und eigenständigen Art des Sporttreibens bietet sich an, in das Sportstudium aufgenommen zu werden, um die veränderten Ausübungsmodalitäten der Freizeit exemplarisch zu thematisieren.

Im Punkt 2.1 wurde versucht, den pädagogischen Wert von HipHop Tanz in der Ausbildung (Studium) zu begründen und die Bedeutung von HipHop Tanz als Sportart einer neuen Bewegungskultur hervorzuheben. Die jeweiligen Begründungen ergeben zusammengefasst Folgendes:

1. HipHop Tanz kann für mehr Lebensnähe im institutionellen Sport sorgen und leistet einen Beitrag das Sportstudium und den Freizeitzeitportbereich einander anzunähern, was den Transfer in den Alltag von SchülerInnen und StudentInnen erleichtern kann.
2. Eine gewisse Ambivalenz im HipHop Tanz hilft die Lernenden über gesundheitliche Gefahren, Konsumverführungen und Schnelllebigkeit aufzuklären sowie die Urteilsbildung, die auf persönlichen Erfahrungen beruht, zu unterstützen.
3. HipHop Tanz bietet gute Voraussetzungen den Interessen der StudentInnen nachzukommen, verschiedene Sinngebungen neben der Leistungsperspektive zu erfahren und mit anderen, die die gleichen Voraussetzungen mitbringen, eine neue Sportart zu erleben.

4. HipHop Tanz fördert das selbstbestimmte Lernen der Lernenden.
5. HipHop Tanzen ist vielgestaltig und vielfältig. Die Möglichkeiten sich in diesem Bereich zu schulen, gehen über angeleitete Bewegungseinheiten hinaus und haben durchaus positiven Einfluss auf das gesamte Leben. Viele Wege führen zu einem persönlichen Ziel.
6. HipHop Tanzen zu lernen bedeutet nicht, möglichst schnell viel Choreografie technisch sauber zu beherrschen. Vielmehr sollen die StudentInnen eine aktuelle, lebensnahe Bewegungsform kennen lernen und dabei ihre Selbstaneignungs- und Gestaltungskompetenz sowie ein anderes Verständnis von menschlicher Bewegung entdecken und entwickeln. Sie sollen Körpererfahrungen sammeln fern von leistungssportlichen Zusammenhängen.
7. HipHop Tanzen lernen leistet einen Beitrag zur Schulung der Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne, thematisiert Ästhetik und Vergnügen zugleich und unterstützt damit auch die Selbstentfaltung. Dabei spielen die Körpergefühle, die während des Tanzens auftreten eine wesentliche Rolle. Des Weiteren sollen die Urteils- und Kritikfähigkeit (ein Bild von HipHop Tanz machen können und den individuellen Bedürfnissen und Interessen gegenüberstellen), die Aneignungskompetenz sowie die Selbstorganisationsfähigkeit ausgebildet bzw. entwickelt werden.

## **2.2 Orientierung am Lehrplan Gymnasium in Sachsen und Sachsen-Anhalt**

Im Folgenden zeigt die Übersicht für welche didaktischen Grundsätze, Lernziele und Lerninhalte eine Orientierung am Lehrplan Gymnasium Sport (Sachsen) sowie an den Rahmenrichtlinien Gymnasium Sport (Sachsen-Anhalt) erfolgte:

Tabelle 1: Gegenüberstellung (Teilsynapse) Lehrplan Gymnasium Sport (Sachsen) und Rahmenrichtlinien Gymnasium Sport (Sachsen-Anhalt)

	<b>Lehrplan Gymnasium Sport Sachsen</b>	<b>Rahmenrichtlinien Sport Gymnasium Sachsen-Anhalt</b>
<b>Ziele (Beitrag zur allgemeinen Bildung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsfähigkeit</li> <li>- Gesundheit</li> <li>- Lern- und Methodenkompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> <li>- außerunterrichtlicher Sport (Arbeitsgemeinschaften) als Bindeglied zum Vereinssport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportliche Handlungsfähigkeit</li> <li>- Gesundheit</li> <li>- Sozialverhalten</li> <li>- Umweltbewusstsein</li> </ul>
<b>Ziele (allgemein fachlich)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen sportsspezifischer und sporttechnischer Fertigkeiten</li> <li>- Anwenden sportmotorischer, psychischer Leistungsvoraussetzungen in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen dadurch Verbesserung der sportlichen Leistung</li> <li>- Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten als Beitrag zur Gesundheitsförderung</li> <li>- Erwerb von sportbezogenem Wissen,</li> <li>- Organisation von Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivität in Schule und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung</li> <li>- Entwicklung von Einsichten zum Werten des Sporttreibens unter Berücksichtigung des sozialen Lernens und des Erwerbs der Sportmündigkeit</li> </ul>	<p><b>Sportliche Handlungsfähigkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen räumlich zeitlich gestalten und Körperkräfte angemessen einsetzen</li> <li>- sportliche Fertigkeiten, taktisches Wissen, taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten leistungsbezogen, sinnvoll und variabel anwenden,</li> <li>- sportartbezogenes und trainingsmethodisches Wissen in ihrer Praxis umsetzen,</li> <li>- handlungstragend an Individual- und Mannschaftssportarten teilnehmen,</li> <li>- Wettkampfbestimmungen oder vereinbarte Regeln akzeptieren und einhalten sowie</li> <li>- sportliche Tätigkeiten organisieren und notwendige Rahmenbedingungen herstellen.</li> </ul> <p><b>Gesundheit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selbständig durch zielgerichtete Übungen die individuelle Leistungsfähigkeit erhalten, verbessern bzw. wiederherstellen können,</li> <li>- die eigene Körperreaktionen auf unterschiedliche sportliche Tätigkeiten sowie bei Belastung und Erholung wahrnehmen und werten,</li> <li>- Körpergefühl und -bewusstsein entwickeln, sich entspannen und</li> <li>- Maßnahmen zur Hygiene, Sicherheit und Unfallverhütung einhalten.</li> </ul> <p><b>Sozialverhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soziale Kompetenz beim gemeinsamen Sporttreiben nachweisen,</li> <li>- Sport in seinem gesellschaftlichen Bezug erkennen, Erscheinungsformen wie Kommerzialisierung, Doping, Aggression kritisch werten,</li> <li>- eine positive Einstellung und die Fähigkeit zum selbständigen Sporttreiben entwickeln sowie</li> <li>- Freude an vielen Bewegungsformen beim sportlichen Miteinander und Gegeneinander empfinden.</li> </ul> <p><b>Umweltbewusstsein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die elementare Natur erleben, sich rücksichtsvoll gegenüber Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt im Sportraum Natur verhalten und</li> <li>- aus dem Verständnis für die Natur verantwortungsvoll über Nutzung von natürlichen Sportstätten oder Verzicht darauf entscheiden.</li> </ul>
<b>Fachdidaktisches Konzept</b>	<p><b>Orientierung am Konzept der Mehrperspektivität (Ehni, 1977):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheit: entwickeln und fördern</li> <li>- Leistung: erfahren, verstehen, reflektieren</li> <li>- Kooperation und Wettbewerb: verständigen, Kooperieren in Wettkampfsituationen, selbstbestimmtes Regeln gemeinsamen Sporttreibens</li> <li>- Wagnis: Erlernen des Umgangs mit Ängsten und Risiken,</li> </ul>	<p><b>Orientierung am Könnenskonzept (Hummel, 1995):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine hohe Wertschätzung der Entwicklung konditioneller sowie koordinativer Fähigkeiten,</li> <li>- eine belastungswirksame und bewegungsintensive Unterrichtsgestaltung und</li> <li>- die Könnensentwicklung als Basis für Sinnerschließungen.</li> </ul>

	<p>Bewältigen individueller und gemeinschaftlicher Herausforderungen, Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen</p> <p>- Körpererfahrung: Vervollkommen der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper in seinen Teilen, Befindlichkeiten und Veränderungen, Sammeln von individuellen Körper- und Bewegungserfahrungen und deren Reflexion durch das soziale Umfeld</p> <p>- Gestaltung: Erproben kreativer Bewegungsideen, sich körperlich ausdrücken</p>	
<p><b>Sport-spezifische Untersetzung der Lernziele:</b></p>	<p>- <b>Anwenden:</b> motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen</p> <p>- <b>Gestalten/ Problemlösen:</b> kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung</p> <p>- <b>Erkunden/Üben:</b> Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen</p> <p>- <b>Verbessern:</b> Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen</p> <p>- <b>Festigen:</b> - Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität</p> <p><u>- mögliche Inhalte:</u> → <b>Anwenden</b></p> <p>- <b>Anwenden der erlernten Fertigkeiten</b> Wirkung der Musik nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältige Bewegungen am Ort, im Raum, nach Rhythmen</li> </ul> <p>einfache Tanzfolgen/Tänze erarbeiten</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rhythmusangepasste Bewegungen</li> <li>2. Einhaltung der Reihenfolge</li> <li>3. Körpersprache</li> <li>4. Formationen und variable Raumwege</li> <li>5. Körpersprache</li> </ol> <p>- <b>Anwenden einfacher und freizeitrelevanter Tanzformen</b> Musik und Tanz als Motivation nutzen</p> <p>→ <b>Gestalten / Problemlösen:</b> Gestalten von freizeitrelevanten und gesundheitsorientierten Tanz-Formen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tänze als Ausgleich zur monotonen Tätigkeit situativ verwenden</li> <li>2. Musik und Tanz als Motivation nutzen</li> <li>3. Bedürfnis an regelmäßiger sportlicher Betätigung entwickeln</li> <li>4. Haltungsschäden und Haltungsschwächen erkennen</li> <li>5. reflektiertes Selbstbewusstsein durch Sport verstärken</li> </ol> <p>Gestalten von Fertigkeiten: Tanz: Tänze erarbeiten</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selbstständige Entwicklung</li> <li>2. Körpersprache</li> <li>3. darstellende Bewegungsformen</li> </ol> <p>→ <b>Erkunden und Üben:</b></p> <p>- Erkunden/Üben grundlegender tänzerischer Fertigkeiten</p> <p>- Körpertechnik: Schrittararten, Sprünge, Stände, Drehungen</p> <p>Tanz:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. einfache Tanzfolgen erlernen</li> <li>2. Grundschr</li> </ol>	<p>- <b>Bewegen, Spielen, Erleben</b> Übungen bei denen die SchülerInnen unterschiedliche Sinnorientierungen im praktischen Handeln erfahren. Auf eine feste Zuordnung zu einzelnen Bewegungshandlungen wurde verzichtet. Es geht nicht darum, bestimmten motorischen Tätigkeiten Sinngehalte zuzuordnen, sondern von Sinngehalten zu wissen und diese in Bewegungshandlungen zu erfahren, zu erleben. Jede Bewegungshandlung kann mehrfache Perspektiven eröffnen und die Fähigkeit zu Improvisation, Einfallsreichtum, Strategien der Zusammenarbeit begründen.</p> <p>- <b>Erlernen, Üben, Anwenden</b> Dieser Rubrik wurden Technik und Taktik zugeordnet. Dabei bestimmen Schulsportbedingungen die Auswahl der in der Grobform zu vermittelnden technischen Abläufe sowie taktischer Maßnahmen.</p> <p>Eine sportartorientierte Vermittlung von Unterrichtsstoff macht eine vielfältige Bewegungsschulung erforderlich, die Erfahrungen und Erlebnisse in den Bewegungshandlungen der Sport-, Spiel-, Ausdrucks- und Gesundheitskultur anzubieten hat.</p> <p>Das Üben und Anwenden kann ein selbständiges Auseinandersetzen der SchülerInnen mit Problemorientierungen als Erziehung zu Kompetenz unterstützen sowie wichtige Komponenten sportbezogener und sportübergreifender Handlungsfähigkeit fördern. Die durchgängige Gliederung für alle Stoffgebiete schließt keine Unterrichtsgestaltung aus, die sportartenübergreifend Voraussetzungen für die Entwicklung motorischer Selbstsicherheit der SchülerInnen schafft und themenübergreifend praktiziert wird. („Wir springen in die Höhe.“, „Wir werfen weit bzw. genau.“, „Wir verbessern unsere Fitness.“)</p> <p><u>- mögliche Inhalte:</u> → <b>Erlernen, Üben, Anwenden</b> Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten, <i>Basistechniken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittararten</li> <li>- verschiedene Schrittararten miteinander kombinieren auch mit Drehungen, Sprüngen, Ständen,</li> <li>- Stände mit Schrittararten und Drehungen kombinieren,</li> <li>- Drehungen</li> </ul> <p>→ <b>moderne Tänze</b></p> <p>→ <b>Wissen</b> Wissen soll in den Schuljahrgängen 5 - 10 vornehmlich übungsbegleitend vermittelt werden, wobei Wert-, Verfahrens- bzw. Normkenntnisse die „Einheit von Kopf und Körper“ implizieren.</p> <p>In der Qualifikationsphase sind zusätzlich die Lernbereiche Sport, Gesundheit und Training, Bewegungslernen, Sportbiologie sowie Sport und Gesellschaft/ Sportsoziologie zu berücksichtigen.</p>

	<p>→ <b>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauer und Kraftausdauer durch Tänze entwickeln</li> <li>- Beweglichkeit, Dehnung schulen</li> <li>- koordinative Fähigkeiten erweitern</li> <li>- Körperwahrnehmung schulen             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Körperhaltung</li> <li>2. Reizempfindung</li> </ol> </li> </ul> <p>→ <b>Festigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grundschrte ausgewählter Tänze kombinieren</li> <li>2. Tanzfolgen</li> <li>3. Umfang und Tempo</li> </ol> </li> </ul> <p>→ <b>Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einblick in einfache Fachtermini und Gestaltungsmöglichkeiten gewinnen             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fachsprache nutzen                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzschritte</li> </ul> </li> <li>2. Gestaltungsmöglichkeiten erfassen                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellungsformen</li> <li>• Tempo, Rhythmus</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>- Kennen von Fachtermini, sich positionieren zur Lebensführung             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fachsprache nutzen Tanzschritte                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzschritte</li> </ul> </li> <li>2. Körperhaltung wahrnehmen                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltungsschäden und -schwächen</li> </ul> </li> <li>3. Lebensführung kritisch reflektieren                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schönheitsideale</li> <li>• Bewegungsmangel</li> <li>• Drogen</li> <li>• Ernährung</li> </ul> </li> <li>4. Zusammenhang Ernährung - Gesundheit erkennen                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmuskelgruppen</li> <li>• Problem „Idealfigur“</li> <li>• Auswirkungen von Drogenmissbrauch</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>	<p>→ <b>Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit sind im Unterricht exemplarisch auszuwählen.</b></p> <p>Dabei soll zunehmend produktives Denken das Handeln begründen, um die SchülerInnen als aktive Gestalter ihrer individuellen Bewegungssozialisation gewähren und sich bewähren zu lassen.</p>
<p><b>didaktische Grundsätze</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Unterricht ist schüler- und handlungsorientiert zu gestalten. Auf einen Wechsel der Sozialformen und Methoden sowie die Nutzung außerschulischer Lernorte ist zu achten.</li> <li>2. Entgegen eines Monotonieerlebens, ist eine Vielfalt von Körperübungen zu sichern, um durch den Reiz des Neuen oder Anderen zu motivieren. Der Unterricht ist durch die Verbindung von bewusstem Üben, rationaler Unterrichtsorganisation, hoher Bewegungsintensität und angemessener Belastung zu gestalten.</li> <li>3. Im Unterrichtsprozess sind dem Bewegungskönnen angemessene Ziele zu setzen und für alle Schüler Erfolgserlebnisse zu sichern. Im Prozess der konditionellen Schulung ist die Grundlagen- und Kraftausdauerfähigkeit mit ihren Potenzen für die Gesundheitsförderung und -erziehung zu favorisieren.</li> <li>4. Kenntnisse werden bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermittelt und sind in der gymnasialen Oberstufe auf ein selbstständiges Sporttreiben zu lenken.</li> <li>5. Formen der „äußeren“ und „inneren“ didaktisch-methodischen Differenzierung sind zu nutzen. Insbesondere werden sportlich talentierte Schüler gefördert, sportschwächere Schüler unterstützt und große Differenzen zwischen kalendarischem und biologischem Alter berücksichtigt.</li> <li>6. Die Schüler sind zu Fairness und gegenseitiger Hilfe zu erziehen. Unterschiede als Potenzen für soziales Lernen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vielseitigkeit bei der inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Gestaltung des Sportunterrichts in allen Schuljahrgängen. Unterschiedliche didaktische Konzepte sollten dabei nicht nur alternativ, sondern auch integrativ betrachtet werden.</li> <li>2. Schülerorientierter Sportunterricht setzt neben einer interessanten und abwechslungsreichen Gestaltung voraus, dass außer den verschiedenen Erscheinungsformen unserer gesellschaftlich begründeten Sport- und Bewegungskultur auch die Interessen, Neigungen und Bedürfnisse der SchülerInnen unter Beachtung ihrer individuellen Fähigkeiten, der jeweiligen materiellen Bedingungen und regionaler Traditionen Berücksichtigung finden.</li> <li>3. Über vielfältige Formen des Bewegens, Spielens und Erlebens lassen sich unterschiedliche Sinnperspektiven für sportliche Bewegungshandlungen erschließen, vor allem auch über solche Bewegungsformen, die stärker freud- und erlebnisbetont ablaufen und emotional positive Effekte auslösen.</li> <li>4. Nur durch wissenschaftlich begründete Mittel und Methoden, bereichert durch Innovation aus der Praxis, leistet der Sportunterricht seinen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, die u. a. durch motorische und soziale Handlungskompetenz der SchülerInnen als Ausdruck einer individuellen, gesellschaftlichen</li> </ol>

	<p>sollten bewusst genutzt werden.</p> <p>7. Mädchen und Jungen sind in der Regel getrennt zu unterrichten. Auf Beschluss der Fachkonferenz ist in Abhängigkeit von den Lernzielen und der Unterrichtsorganisation koedukativer Unterricht möglich.</p> <p>8. Sportunterricht ist in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchzuführen.</p> <p>9. Für das Tragen funktionaler Sportkleidung ist zu sorgen. Verletzungsrisiken sind durch das Ablegen von Uhren und Schmuck zu vermeiden.</p> <p>10. Beziehungen zwischen Sportunterricht, außerunterrichtlichem und außerschulischem Sport sind zu fördern, wodurch ein sportliches Klima an der Schule entwickelt wird.</p>	Bewegungskultur gekennzeichnet ist.
<b>Ziele Gymnastik / Tanz</b>	<p>1. Die Handlungsfähigkeit im Lernbereich Gymnastik/Aerobic/Tanz bedeutet, den Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung wahrzunehmen.</p> <p>2. Gymnastische, tänzerische und darstellende Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Ausdrucksweisen. Die wichtigsten Perspektiven sind dabei Gesundheit, Kooperation und Gestaltung.</p> <p>3. Beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben wird die Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie angeregt.</p> <p>4. Mit Musikbeispielen werden sportartspezifische Fertigkeiten mit/ohne Handgerät erlernt und variiert. Das freudvolle ästhetische Bewegen, einzeln, paarweise oder in Gruppen, ist wichtiger als die Bewegungspfektion.</p> <p>5. Die Entwicklung des Aerobic ist so vielfältig, dass sie gleichberechtigt mit Gymnastik oder Tanz unterrichtet werden kann. Eine entsprechende Auswahl trifft die Fachkonferenz.</p> <p>6. Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Eine selbstkritische Wertung diesbezüglich wird entwickelt. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie Anspannungs- und Entspannungsübungen tragen zur Gesundheitserziehung bei. Aufgrund der Altersspezifik ist in den Klassenstufen 5–7 die Beweglichkeit verstärkt zu entwickeln. Mit zunehmendem Schulalter, insbesondere in der gymnasialen Oberstufe, gewinnen Kreativität und Gestaltung an Bedeutung.</p> <p>7. Wird Gymnastik/Aerobic/Tanz in den Klassenstufen 5–7 nur einmal als Lernbereich unterrichtet, ist in den Klassenstufen 8–10 auf noch nicht vermittelte Lerninhalte dieser Klassen zurückzugreifen.</p>	<p>Die SchülerInnen können:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. verbesserte Beweglichkeit und Rhythmusfähigkeit nachweisen,</li> <li>2. erlernte Techniken miteinander kombinieren,</li> <li>3. Bewegung und Musik aufeinander abstimmen,</li> <li>4. Übungen zur Ausbildung einer guten Körperhaltung anwenden,</li> <li>5. einfache Themen aus dem Erlebnisbereich selbständig gestalten und darstellen,</li> <li>6. ausgewählte Techniken benennen und</li> <li>7. während der Partner- und Gruppenarbeit kooperativ und kreativ handeln.</li> </ol>

Diese Ziele können durchaus eine Orientierung für die sportstudentische Ausbildung sein. Schließlich sind die StudentInnen von heute die Lehrkräfte von morgen. Es ist wichtig, dass sie die Kompetenzen selbst noch einmal bewusst erfahren, die sie ihren SchülerInnen und Trainierenden später mit auf den Weg geben möchten und zum Teil auch selbst schon in der Schule kennengelernt haben. Dazu gehört unter anderem zu lernen, wie man Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit sowie bei der Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung unterstützen und sie zur Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft befähigen

kann (Sächsischen Staatsministerium für Kultus, 2004-2011, S. VIII). Des Weiteren kann dazu die Forderung nach Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung sowie Mitverantwortung bei der gemeinsamen Gestaltung unterrichtlicher Prozesse (Sächsisches Ministerium für Kultus, 2004-2011, S. IX) gezählt werden.

Laut Empfehlungen zur Ermittlung der Lernbereichsnote (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2005, S. 15) wird folgendes Raster für die Leistungsbewertung für den Lernbereich Typ 1 und 2 der Jahrgangsstufen 11/12 empfohlen:

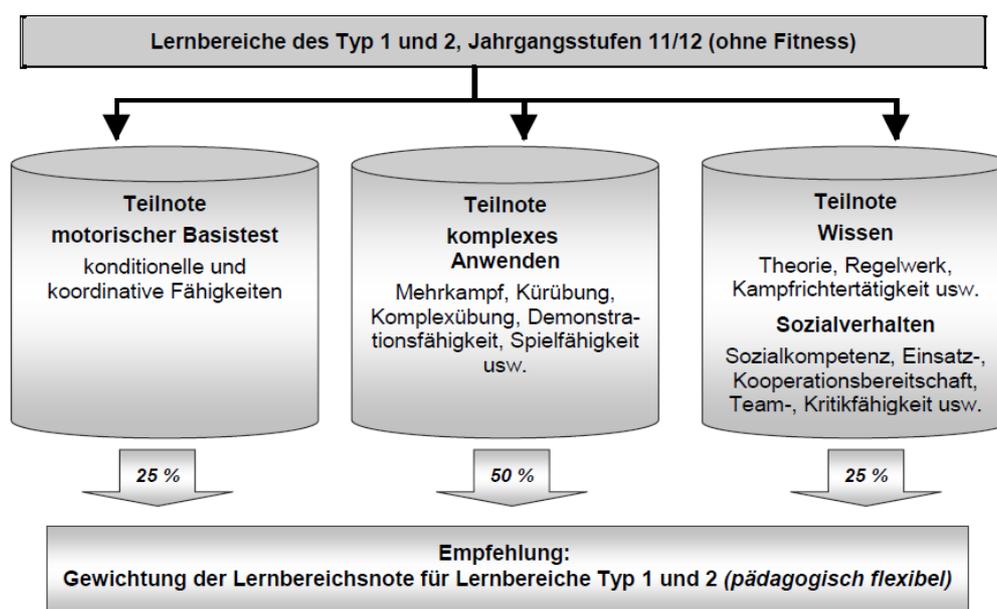


Abbildung 2: Leistungsermittlung und -bewertung (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2005, S. 15)

Auch diese Empfehlung soll bei der Konzeption des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes innerhalb der sportstudentischen Ausbildung für HipHop Tanz Berücksichtigung finden.

### **Zusammenfassung**

Die im Zusammenhang mit dem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz durchgeführten Seminare orientieren sich an den Richtlinien des aktuellen Lehrplanes (Sachsen und Sachsen-Anhalt). Die Verfasserin hält sich an die didaktischen Grundsätze, Lernziele und Lerninhalte der Vorgaben des Lehrplans Gymnasium Sport von Sachsen von 2004-2011 (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-2011, S. 30-34; 57-58) sowie der

Rahmenrichtlinien Gymnasium von Sachsen-Anhalt 2003 (Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, 2003, S. 52-62; 160-161).

Hinsichtlich der Leistungsbewertung entwickelte die Verfasserin ein eigenes Bewertungssystem, welches später noch näher erläutert wird (vgl. 2.4.6.3.8). Dabei erfolgte eine Orientierung an der Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport für Sachsen (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2005, S. 26-27, vgl. Abbildung 2).

Die Hypothese 2 kann somit zum Teil bestätigt werden. Der Lehrplan Gymnasium Sport Sachsens und die Rahmenrichtlinien Gymnasium Sachsen-Anhalts liefern Ziele und Inhalte, jedoch keine Methoden, an denen sich das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz orientieren wird.

### **2.3 Didaktisch-methodischer Aspekt**

#### *Empfehlungen für die Vermittlung:*

Ein interessanter Inhalt benötigt eine gut durchdachte Art und Weise der Vermittlung, damit er bei StudentInnen ankommt und sich etablieren kann. Die Autorin versucht die Methoden traditioneller Sportarten auf das HipHop Tanzen zu übertragen.

Es gibt viele Möglichkeiten ein HipHop Tanzseminar aufzubauen. Sinnvoll wäre es, darauf zu achten, dass die Vermittlung strukturiert erfolgt, wobei die informelle, lockere Struktur die typisch für das HipHop Tanzen von Gruppen im Freizeitbereich ist, nicht ganz außer Acht gelassen werden sollte.

Über die Art und Weise der Vermittlung entscheiden vor allem die Zielsetzungen sowie Methoden der Einheiten, die Rahmenbedingungen und Voraussetzungen und besonders die Auswahl der Inhalte. Die im Folgenden gegebenen Empfehlungen dazu sind Ableitungen aus der in Kapitel 2.1 thematisierten Analyse von HipHop Tanz als Sportart einer neuen Bewegungskultur, der in Kapitel 2.2 aufgeführten Orientierung am Lehrplan Gymnasium Sport für Sachsen und den Rahmenrichtlinien Sport von Sachsen-Anhalt sowie den pädagogisch-didaktischen Überlegungen unter Berücksichtigung

- schulsport-, tanz-, allgemein didaktischer sowie sportmotorischer Betrachtungen sowie
- von Sichtweisen der Lern-, Motivations- und Gedächtnisforschung.

## **2.3.1 Exkurs in die Lern- und Motivationsforschung**

### ***2.3.1.1 Lernen, Motivation und Interesse***

#### ***2.3.1.1.1 Warum lernen wir?***

Am interessantesten erscheint der Autorin zunächst erst einmal die Frage, warum sich Menschen entscheiden, viel Mühe, Zeit und Kraft in ihre Ausbildungen und Qualifikationen zu investieren und bereit sind relativ viel Geld dafür auszugeben (Houle, 1980, S. 181).

Die Gründe (Stangl, 2012) sind sehr vielfältig, zu ihnen zählen u.a. die Unzufriedenheit mit der derzeitigen Situation, Neugier, neue Herausforderungen oder der Wunsch die geistige Fitness zu bewahren. Für Erwachsene ist es von großer Bedeutung welche Wünsche und Bedürfnisse hinter ihrem Lerneifer stehen. Psychologische Bedürfnisse reichen alleine nicht aus. Oft wirken viele Motive zusammen und unterscheiden sich beim Vergleich der Motive der Erwachsenen untereinander.

In der Weiter- und Fortbildung und im Studium sind vor allem die kognitiven und sozialen Motive sehr wichtig. Zu den kognitiven Motiven gehören die aus der intrinsischen Motivation stammende Neugier und der Antrieb etwas zu analysieren. Soziale Motive sind u.a. Wünsche wie Geltung, Status, Überlegenheit und Durchsetzungsvermögen, des Weiteren Anpassung an eine Gruppe, das Bedürfnis nach Konformität und das Gefühl aufgehoben zu sein. Große Bedeutung hat auch das Leistungsmotiv für die Realisierung selbst gesetzter Ziele (Stangl, 2012).

Erwachsene wissen im Großen und Ganzen, warum sie lernen. Neben den oben genannten, gibt es jedoch auch ganz andere Gründe, die es erforderlich machen, sich weiterzubilden. So zum Beispiel die Veränderung der Lebenssituation, verursacht durch Umweltprobleme oder durch die rasante technische Entwicklung oder aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen und Arbeitslosigkeit (Stangl, 2012).

#### ***2.3.1.1.2 Motive für selbstgesteuertes Lernen***

Warum wählen einige den Weg des selbstgesteuerten Lernens?

Nach Prenzel und Heiland (1990) sprechen folgende Gründe für die Wahl des selbstgesteuerten Lernens:

- Umfang des Lernangebotes, Lernzeitpunkt und Lernort sind frei wählbar, Lernen kann

- berufsbegleitend erfolgen → pragmatische Gründe,
- Lerninhalte können selbst bestimmt werden → inhaltliche Gründe,
- der Lerner kann sein Lerntempo und seine Art zu lernen frei wählen → didaktische Gründe,
- der Lerner kann zum Beispiel über die Art der Lernerfolgskontrolle entscheiden → kontrollorientierte Gründe,
- der Lerner kann seine Lernumwelt mit bzw. ganz allein gestalten → situationsbezogene Gründe.

Laut Prenzel und Heiland (1990) sind Lerner, die aus inhaltlichen und didaktischen Gründen lernen, dem Lernen gegenüber positiv gestimmt. Anders als beim Lernen im traditionellen Sinne, was oft mit Zwang, Anstrengung und Konkurrenzdruck in Verbindung gebracht wird, empfinden sie viel Freude bei dem, was sie tun, stoßen auf interessante Sachverhalte, haben das Gefühl ihre Neugier befriedigen zu können, genießen ihre Unabhängigkeit und haben ein erhöhtes Kompetenzgefühl.

### **2.3.1.1.3 Formen der Motivation**

Die Motivation eines Lerners bestimmt dessen Lernerfolg. In einer Studie von Schiefele, Streblov & Brinkmann (2007) wurden StudienabbrecherInnen mit Weiterstudierenden hinsichtlich spezifischer Merkmale verglichen. Deutlich wurde, dass sich Abbrecher bereits bei Studienbeginn von den Weiterstudierenden unterschieden. Abbrecher sind weniger motiviert und zeigen kein bzw. wenig Interesse am Studienfach. Sie bringen ihre Demotivation zum Ausdruck und zeichnen sich eher durch Aussagen aus wie: *Das Studium und was daraus wird, ist mir ziemlich egal*. Sie sind eher unzufrieden mit ihren Lehrveranstaltungen im Vergleich zu ihren weiterstudierenden KollegInnen und werfen den Lehrkräften u.a. vor, für die eigenen Veranstaltungen inhaltlich nicht gut vorbereitet zu sein. Jedoch sind sie selbst beim Lernen weniger gut organisiert und greifen selten zu bestimmten Lernstrategien im Lernprozess.

Welche Art der Motivation ist es, die z.B. die Weiterstudierenden dazu veranlasst weiterzumachen und Lernerfolge zu verbuchen?

Man kann in der Pädagogik und Erwachsenenbildung zwei Formen der Motivation unterscheiden (Deci & Ryan, 1993, S. 224): einmal die intrinsische und zum anderen die extrinsische Motivation. Generell heißt es, dass Menschen besonders motiviert sind, wenn sie an der Erreichung eines nahe gelegenen Ziels arbeiten. Des Weiteren definieren Deci & Ryan beide Formen der Motivation wie

folgt (1993, S. 225):

„Intrinsisch motivierte Verhaltensweisen können als interessenbestimmte Handlungen definiert werden, deren Aufrechterhaltung keine vom Handlungsgeschehen *separierbaren* Konsequenzen erfordert, d.h. keine externen oder intrapsychischen Anstöße, Versprechungen oder Drohungen.“

Intrinsische Motivation beinhaltet (Deci & Ryan, 1993, S. 225):

„Neugier, Exploration, Spontaneität und Interesse an den unmittelbaren Gegebenheiten der Umwelt. [...]. Extrinsische Motivation wird dagegen in Verhaltensweisen sichtbar, die mit instrumenteller Absicht durchgeführt werden, um eine von der Handlung separierbare Konsequenz zu erlangen. Extrinsisch motivierte Verhaltensweisen treten in der Regel nicht spontan auf; sie werden vielmehr durch Aufforderungen in Gang gesetzt, deren Befolgung eine (positive) Bekräftigung erwarten läßt, oder die auf andere Weise instrumentelle Funktion besitzen.“

Intrinsisch motiviertes Verhalten liegt vor, wenn die handelnde Person sich als kompetent und selbstbestimmt erlebt (Deci & Ryan, 1993, S. 226).

Extrinsisch motiviertes Verhalten zeichnet sich durch die vollständige Verinnerlichung externer Begebenheiten aus. Das Verhalten bleibt trotz Verinnerlichung immer noch extrinsisch, da den Handlungen weiterhin instrumentelle Absichten zugrunde liegen; Ziel ist, bestimmte (externe) Resultate zu erzielen – die Handlungen erfolgen nicht zum Selbstzweck (Thieme, 2010).

Laut Studien (Weiner, 1988) zum Einfluss extrinsischer Motivation auf intrinsisch motiviertes Verhalten ergeben sich sogenannte Korrumpierungseffekte<sup>10</sup> durch die extrinsische Verstärkung. Intrinsisch Motivierte sollten demnach nicht von außen verstärkt werden, da ansonsten die Kontrolle des inneren Arbeitseifers verloren ginge (Reese, 2006, S. 12).

Empirisch gesehen sind intrinsische und extrinsische Motive kaum voneinander eindeutig trennbar und pädagogisch betrachtet ist fraglich, ob sich der Lerngegenstand von seiner Funktion überhaupt trennen lässt (Siebert, 2006, S. 59). Zumal andere Studien auch zeigen konnten, dass trotz extrinsischer Beeinflussung die intrinsische Motivation erhalten blieb (Weiner, 1988).

Man unterscheidet verschiedene Formen extrinsischer Motivation, einige davon lassen sich durchaus als selbstbestimmt erleben.

Deci & Ryan (1997) nennen vier Typen **extrinsischer Verhaltensregulation:**

---

<sup>10</sup> „Von innen heraus motivierte Personen werden durch zusätzlich extrinsische Motivierung in ihrem Handeln gebremst, weil ihr Tun zunehmend unter einem Leistungs- oder Konkurrenzdruck steht.“ (Reese, 2006, S. 12)

- externale Regulation: eine Handlung, die aufgrund der Aussicht auf Belohnung bzw. der Vermeidung einer Strafe ausgeführt wird (starke Fremdkontrolle, wenig Selbstbestimmung),
- introjizierte Regulation: Verinnerlichung externer Faktoren, ohne Identifizierung mit diesen,
- identifizierte Regulation: Integration externer Einflüsse ins Selbst und Akzeptanz dieser als eigene Ziele,
- integrierte Regulation: Identifizierung mit bestimmten Zielen und Handlungen sowie vollständige Integrierung in das eigene Selbstkonzept (viel Selbstbestimmung, wenig Kontrolle von außen).

Von der externalen über die introjizierte und identifizierte Regulation nehmen die Selbstbestimmung zu und die Kontrolle nach außen ab.

Damit zählen die extrinsische Motivation der integrierten und identifizierten Regulation als auch die intrinsische Motivation zur selbstbestimmten Motivation (auch autonome Form). Zur fremdbestimmten Motivation gehören die externalen und introjizierte Regulation.

#### **2.3.1.1.4 Die Herkunft motivationaler Handlungsenergie**

Deci & Ryan (1993) nennen die folgenden drei Quellen, um die Herkunft der motivationalen Handlungsenergie zu erklären:

- physiologische Bedürfnisse,
- Emotionen und
- psychologische Bedürfnisse.

Viele Motivationstheorien gehen davon aus, dass der Mensch ausreichend psychische Energie besitzt, um eigenen Zielen nachzugehen, während die Theorie der Selbstbestimmung behauptet, dass menschliches Verhalten auf alle drei Quellen angewiesen ist.

Betrachtet man sich das Konzept der psychologischen Bedürfnisse, das für die „intrinsische und extrinsische Motivation“ besonders relevant sei, näher, stößt man auf die folgenden drei angeborenen psychologischen Bedürfnisse:

- Bedürfnis nach Kompetenz oder Wirksamkeit,
- Bedürfnis nach Autonomie oder Selbstbestimmung,

- Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit oder sozialer Zugehörigkeit.

Grundlage der Theorie der Selbstbestimmung ist die angeborene motivationale Tendenz, die Theorie der Selbstbestimmung geht also davon aus, dass der Mensch die angeborene motivationale Tendenz hat, „sich mit anderen Personen in einem sozialen Milieu verbunden zu fühlen, in diesem Milieu effektiv zu wirken (zu funktionieren) und sich dabei persönlich autonom und initiativ zu erfahren“ (Deci & Ryan, 1993, S. 229).

Intrinsisch motiviertes Verhalten ist in diesem Zusammenhang größtenteils mit dem Bedürfnis nach Kompetenz und Selbstbestimmung verbunden. „Nur wenn Gefühle der Kompetenz und Selbstwirksamkeit zusammen mit dem Erleben von Autonomie auftreten, haben sie Einfluss auf die intrinsische Motivation“ (Deci & Ryan, 1993, S. 231). Extrinsisch motiviertes Verhalten steht, besonders während es sich entwickelt, mit allen drei psychologischen Bedürfnissen in Verbindung. Eine Stärkung der Kompetenz ließe sich zum einen durch ein positives, Autonomie förderndes Feedback dem Handelnden gegenüber bezüglich seiner Leistung erreichen und zum anderen durch ein optimales Anforderungsniveau der Aktivität. Eine Autonomie unterstützende Lernumgebung hat dabei positiven Einfluss auf das intrinsische Lerninteresse und die wahrgenommene schulische Kompetenz (Deci & Ryan, 1993, S. 229-232).

#### ***2.3.1.1.5 Einfluss der Motivation auf das Lernen***

Deci & Ryan (1993, S. 233) erwähnen verschiedene Untersuchungen, die u.a. bestätigen,

- dass die intrinsische Lernmotivation, die durch ein bestimmtes Thema hervorgerufen wird, eine wichtige Bedingung für das Lernen darstellt. Interesse und Lernqualität stehen positiv miteinander in Zusammenhang.
- dass mehr Selbstbestimmung eher mit einem (verständnisvollen) konzeptuellen Lernen einhergeht.
- bestehende Zusammenhänge zwischen einer auf Selbstbestimmung beruhenden Motivation und den Ergebnissen subjektiver und objektiver Leistungsmessungen.

Weiterhin betonen sie (1993, S. 235-236) den positiven Zusammenhang zwischen optimalem Lernen und der Entwicklung des individuellen Selbst sowie der Beteiligung des Selbst. Wird die Lernmotivation aufgezwungen, kann dies sowohl die guten Fortschritte des Lernens als auch die Entwicklung des individuellen Selbst stören.

Schließlich erwähnen Deci & Ryan (1993, S. 236) auch die soziale Umwelt mit ihrem Einfluss auf die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse und die individuelle Kompetenz sowie mit ihrer Unterstützung der Autonomiebestrebungen des Lernalers, was letztendlich die Entwicklung einer auf Selbstbestimmung beruhenden Motivation fördert.

Die Motivation, sich aktiv mit der Umwelt auseinanderzusetzen, ist Voraussetzung für die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und des individuellen Selbst. Während Zwang den Lernerfolg und die Entwicklung des Selbst negativ beeinträchtigt, unterstützen die Förderung von Kompetenz, sozialer Eingebundenheit und Autonomie die Lernqualität und die auf Selbstbestimmung beruhende Motivation. Dies ist vor allem abhängig von der Sicht und Beurteilung der Umweltbedingungen um eine Person herum (Prenzel, 1993, S. 127).

#### **2.3.1.1.6 Interesse**

Neben den Forschungen zum Thema intrinsische Motivation bedingten die Forschungen in den Bereichen Kognition, Emotion, Handlungstheorie und ökologische Psychologie die Erweiterung traditioneller motivationspsychologischer Ansätze (Rheinberg, 1995). Die Forderung sowohl nach einem verstärkten Inhalts- und Umweltbezug als auch nach einer vergrößerten Beachtung von Handlungs- und Wertorientierungen in Bezug auf Motivationstheorien wurde immer lauter.

Interesse (von lat.: dabei sein) wird in verschiedenen Forschungs- und Praxisfeldern unterschiedlich definiert. In einer sehr allgemein gehaltenen Charakterisierung wird das Interesse als eine besondere, durch bestimmte Merkmale herausgehobene „*Beziehung*“ einer Person zu einem Gegenstand bezeichnet (Krapp, 1992).

Schiefele (1992, S. 89) beschreibt Interesse genauer und bringt die a) intrinsische, b) gefühlsbetonte und c) wertbezogene Valenz mit ins Spiel. Demzufolge ist das Interesse a) unabhängig von den Beziehungen eines Objektes zu einem anderen, b) bei einer Auseinandersetzung mit einem Objekt oder Thema mit positiven Gefühlen gekoppelt und c) während der Auseinandersetzung damit von großer Bedeutung.

Nach Prenzel et al. (1996) steht die Interessenentwicklung im engen Zusammenhang mit den Prädikatoren identifizierten, intrinsischen und interessierten Lernens: Dazu zählen die wahrgenommene

- Kompetenzunterstützung sowie das -erleben,

- soziale Einbindung,
- Autonomieunterstützung,
- inhaltliche Relevanz des Lernstoffes,
- inhaltliches Interesse bei der Lehrkraft,
- Instruktionsqualität,
- Überforderung.

Positive emotionale Erfahrungen sind hierbei Grundvoraussetzung, damit sich Interessen entwickeln können, die vielleicht schon tief in der Persönlichkeit verankert sind. Interessen werden nur dann entwickelt, wenn eine Sache oder ein Thema als sinnvoll und bedeutsam eingeschätzt wird, und aus der Sache oder dem Thema im Verlauf der Auseinandersetzung damit eine positive emotionale Bilanz gezogen werden kann. Die Anregungsqualitäten der Lernumgebung spielen für die Befriedigung der primären Bedürfnisse besonders zu Beginn der Interessenentstehung eine wichtige Rolle, sie fördert den Lernprozess bzw. die Motivation (Krapp, 1998).

Es ist nicht schwierig Programme zu entwickeln, die die Aufmerksamkeit eines Lerner kurzfristig auf sich ziehen. Die Kunst ist es, einen erreichten motivationalen Zustand über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten, um so in der Praxis auf die eigentlichen Inhalte einer Thematik zu lenken (Malone & Lepper, 1987).

Zur Unterstützung der sogenannten „hold“-Komponente (Krapp, 1998, S. 191-192) gilt es die motivationalen Anreizbedingungen während der Lernhandlung zu erweitern. Hierbei wird von der Lehrkraft großes Fingerspitzengefühl verlangt, um mit entsprechenden Motivierungstechniken die intrinsische Qualität des situationalen Interesses zu unterstützen und nicht zu beeinträchtigen. Dabei spielen emotionale Erfahrungen während des Lernprozesses eine wichtige Rolle.

„Nur bei einer insgesamt positiven Bilanz der *Erlebensqualitäten* während des Lernens kann auch künftig mit einer persistenten Auseinandersetzungsbereitschaft im neuen Gegenstandsbereich gerechnet werden. Dieser Aspekt gewinnt für die folgenden Stadien der Interessenentwicklung eine ganz entscheidende Bedeutung“ (Krapp, 1998, S. 192).

Für die Interessengenese haben psychologische Bedürfnisse einen hohen Stellenwert<sup>11</sup>. Sie sind eine

---

<sup>11</sup> Der hier verwendete Bedürfnisbegriff ist nicht mit dessen alltagssprachlicher Verwendung oder mit dem Konzept früherer psychologischer Motivationstheorien (Murray, 1938 & Heckhausen, 1989, S. 66ff) gleichzusetzen, wo es nicht um eine Funktionseinheit, sondern um die Beschreibung eines interindividuell variierenden Verhaltensziels oder Motivs geht.

wichtige Voraussetzung für das optimale Funktionieren des psychischen Systems. Dieses System gibt dem Menschen fortlaufend Rückmeldung über die Effekte stattfindender Person-Umwelt-Interaktionen. Die Qualität und Intensität der Interaktionen entscheiden über das Zuwendungs- und Vermeidungsverhalten, langfristig ergeben sich daraus entweder gegenstandsspezifische Aversionen oder Präferenzen (Krapp, 1998, S. 193-194).

Weitere Einflussfaktoren, die die Aufrechterhaltung von Interesse in Lernsituationen unterstützen:

- Passung,
- Erfolg/Kompetenzerfahrung,
- soziale Verstärkung,
- emotional positive Lernsituationen (Eder, 1992).

#### ***2.3.1.1.7 Einfluss des Interesses auf das Lernen***

Laut Krapp (1992, S. 297) haben Interessen einen erheblichen Einfluss auf den Lernprozess und dessen Ergebnisse, da so besonders intensive und wirkungsvolle Lernprozesse ablaufen, die die Vernetzung vieler und vor allem differenzierter sowie tief verankerter Wissensstrukturen begünstigen. Trotz der Anstrengung beim Lernen wird die Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand, für den sich der Lerner interessiert, als angenehm empfunden. Neben dem individuellen Interesse kann auch das situative Interesse, das durch äußere Anreize kurzfristig erzeugt werden kann, positiv auf das Lernen wirken (Krapp, 1992, S. 297ff).

Das, was in einem interessierten Lerner vorgeht, lässt sich anhand von Csikszentmihalyis Flow Theorie (1985) gut beschreiben: dem Lerner gelingt eine anregende und kreative Arbeit, er wünscht seine gegenwärtige Aktivität fortsetzen zu können und geht völlig in seiner Tätigkeit auf. Er spürt den Erfolg seines Handelns und weiß die eigenen Fähigkeiten zu schätzen (Huhn, 2004, S. 248).

Schiefele (1992, S. 94) unterstreicht die wichtige Bedeutung des inhaltlichen Interesses für das Auftreten eines Flow-Erlebens. Auch umgekehrt ist das Flow-Erleben entscheidend für die Aufrechterhaltung des Interesses.

Flow im Zusammenhang mit Lernen ermöglicht durch das Erleben positiver Emotionen und durch die intrinsische Motivation das Hervorbringen kreativer Leistungen und damit größte Effektivität. „Interesse kann sich nun also als Lernen in Form einer Interessenhandlung äußern“ (Bagusat, 1998, S. 36). In einer Interessenhandlung, die durch ein bereits vorhandenes persönliches Interesse

ausgelöst werden kann, geschieht die Beschäftigung mit den als bedeutsam eingeschätzten Gegenständen zielbezogen und planvoll. Krapp bezeichnet das als *aktualisiertes Interesse*. Wenn eine Interessenhandlung durch äußere gegenstands- und situationsspezifische Anreize ausgelöst wird, spricht Krapp von *situationalem Interesse*. Beide Arten von Interesse können zu verschiedenen Anteilen auch gleichzeitig beteiligt sein.

Die Interessenhandlung kann direkt und indirekt mit der Qualität und den Effekten des Lernens in Zusammenhang stehen (Müller, 2006, S. 53). Müller schreibt weiter, dass dabei neben der Unterscheidung von situationalem und aktualisiertem Interesse entscheidend ist, mit welchen psychologischen Prozessen die *selektive Persistenz* des Interesses einhergeht. Das *funktionale Modell der Interessengenese* von Krapp (1992) beschreibt zwei Ebenen der Informationsverarbeitung:

1. eine bewusst reflexive sowie
2. eine dem Individuum nur teilweise bewusste emotionale Ebene.

Bewusst-reflexive Prozesse sind wichtig für die Interessengenese besonders, wenn es darum geht, sich eigene Ziele zu stecken hinsichtlich des Bildungs- oder Karriereweges. Ob sich dann ein längerfristiges Interesse entwickelt, hängt hauptsächlich

„von den unbewussten, emotionalen Steuerungsprozessen und Erlebnisqualitäten ab. Für die Forschung gilt es, eine konzeptionelle Vorstellung über den funktionalen Bezug dieser emotionalen Prozesse zur Interessenhandlung bzw. zur Interessengenese zu konzipieren“ (Müller, 2006, S. 53).

Motivationale Prozesstheorien, wie die Selbstbestimmungstheorie (*Self-Determination-Theory*: kurz SDT) von Deci & Ryan (2002) stehen in engem Zusammenhang mit der Interessentheorie, daher begann man sie systematisch zu verknüpfen (Krapp, 2002).

Laut SDT lassen sich drei grundlegende psychologische Bedürfnisse des Menschen unterscheiden: die Bedürfnisse nach

- Autonomie,
- Kompetenz und
- sozialer Einbindung.

Eine Person empfindet sich als *autonom*, „when his or her behavior is experienced as willingly enacted and when he or she fully endorses the actions in which he or she is engaged and / or the values expressed by them“ (Chirkov et al, 2003, S. 98 in Müller, 2006, S. 52). Autonomie meint

hier nicht Selbstständigkeit oder Unabhängigkeit, sondern die subjektive Stimmigkeit der Dinge, die man tut. *Kompetenzen* sind

„die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“ (Weinert, 2001, S. 27-28).

Als Person hat man das Gefühl, sich in einem Handlungsfeld weiterzuentwickeln und wirksam sein zu können, was langfristig den sogenannten Internalisierungs- und Integrationsprozess sowie die Entwicklung bzw. Aufrechterhaltung von Interesse fördert (Müller, 2006, S. 52).

Je nach Inhalt „beziehen sich Interessenhandlungen mehr oder weniger auf soziale Interaktionen“ (Müller, 2006, S. 52). Die Qualität der sozialen Interaktionen zwischen Personen bestimmt das Gefühl der *sozialen Eingebundenheit* und beeinflusst die Lernmotivation (Müller, 2006, S. 52).

Die Befriedigung der genannten Grundbedürfnisse ist für das Funktionieren unseres psychologischen Verarbeitungssystems wichtig. Die Grundbedürfnisse bilden eine Art ganzheitliches Funktionssystem, das kontinuierlich über die Qualität und Funktion der Person-Umwelt-Interaktion Rückmeldungen gibt. Die Entwicklung eines andauernden Interesses geschieht nur dann, wenn eine Person den Gegenstand ihres Interesses – auf Grundlage eines rationalen Entscheidungsprozesses - als bedeutsam einschätzt und als emotional positiv sowie befriedigend erlebt (Müller, 2006, S. 52 & Krapp, 2000).

Trotz der empirischen Belegbarkeit des Zusammenhangs psychologischer Grundbedürfnisse und Lernmotivation (Prenzel et al., 2001; Lewalter et al., 2000 & 2005; Müller, 2001 & Müller & Palekic, 2005) und des schon oft betonten Bezuges von Emotion, Motivation und Kognition (Pintrich, 2000) sowie existierender Belege der Grundlagenforschung (Roth, 2001) hinsichtlich Emotionen und Lernen, kann man sagen, befindet sich die Forschung auf dem Gebiet des Zusammenhangs *emotionale Aspekte und deren Einfluss auf Bildungsprozesse in der Praxis* noch immer 'auf dem Weg'.

## 2.3.2 Die Sicht der Schulsporstdidaktik

### 2.3.2.1 Ziele

Sachkompetenz, Individualität und Sozialverhalten stellen wichtige Ziele innerhalb des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz dar. Sie zählen zu den *allgemeinen didaktischen Feldern*, die dabei helfen *übergreifende pädagogische Intentionen* zu erfassen und *fachliche Bezugsfelder didaktisch* zu brechen, d.h. sie didaktisch zuzuschneiden (Müller, 2010, S. 21).

Die *Sachkompetenz* bezieht sich auf die Fähigkeit, definierte Situationen (z.B. beim HipHop Tanzen) bewältigen zu können. Dies setzt „die Ausbildung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Aneignung notwendigen Wissens sowie methodisch-organisatorischen Könnens“ voraus (Müller, 2010, S. 21).

*Individualität* und *Sozialverhalten* stehen in engem Zusammenhang in Bezug auf die unausweichliche wechselseitige Auseinandersetzung eines Individuums in der Gesellschaft während des Tanzens. Ziel ist, „Identität und Ich-Stärke mit sozialer Verpflichtung gegenüber anderen zu verbinden und zu integrieren“ (Müller, 2010, S. 22 zitiert nach Hurrelmann, 1990, S. 201).

Das *Bezugsfeld* HipHop Tanz innerhalb der sportstudentischen Ausbildung wird anhand von Literaturanalysen und eigenen Erfahrungen definiert und wirkt bestimmend für die Ziele (Müller, 2010, S. 23).

Auf Grundlage der oben genannten Ziele und Berücksichtigung des Alters einer Gruppe werden nun im Besonderen die *facheigenen und fächerübergreifenden Ziele* theoretisch beleuchtet werden. Basierend auf Müller (2010, S. 23) empfiehlt die Autorin „durch vielfältige Erfahrungen und Erlebnisse bei Bewegung, [...] Freude zu schaffen, dabei zunehmend grundlegendes sportliches Können zu sichern und dadurch Interesse und wichtige Voraussetzungen für Handlungsfähigkeit bei Spiel und Sport zu entwickeln.“

Die *facheigenen und fächerübergreifenden Ziele* des Bereiches Gymnastik/Tanz für die Sekundarstufe 2 auf deren Grundlage sich die Ziele des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz orientieren, werden im Folgenden konkretisiert und differenziert (Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, 2003, S. 179 & Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-

2011, S. 2-3 & 30-34):

Die Lernziele (motorischer, kognitiver und sozial-affektiver Art; facheigen und fächerübergreifend) für den Bereich Gymnastik/Tanz innerhalb der Rahmenrichtlinien Gymnasium Sport für Sachsen-Anhalt (Sekundarstufe 2) und innerhalb des Lehrplans Gymnasium Sport für Sachsen (für alle Klassenstufen), die auch bei Müller (2010, S. 22-26) Berücksichtigung finden, wurden bereits in Kapitel 2.2 formuliert.

Die wichtigsten Ziele, die innerhalb des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes Berücksichtigung finden sollen, seien hier zusammengefasst genannt (Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, 2003, S. 179; Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-2011, S. 2, 3 & 30 und Müller, 2010, S. 25-26):

- bewusster Einsatz koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, um das individuelle Leistungsniveau zu verbessern und die Gesundheit zu fördern,
- die Wahrnehmung physischer und psychischer Befindlichkeiten bei sportlicher Belastung sowie die Auswirkungen regelmäßigen Übens auf den eigenen Körper,
- Erlernen von HipHop Tanzschritten durch gezieltes Üben zur Musik,
- die Förderung der Wahrnehmung des Körpers als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung,
- Entwicklung bzw. Verbesserung des Körpergefühls und -bewusstseins, dies leistet einen Beitrag hinsichtlich einer ästhetischeren, wirkungsvolleren Darbietung, dabei ist das freudvolle ästhetische Bewegen einzeln, paarweise oder in Gruppen wichtiger als die Bewegungsperfektion,
- das Sammeln von Sinneserfahrungen,
- Körpererfahrungen sammeln durch verschiedene tänzerische Bewegungsformen, was vielfältige Ausdrucksweisen ermöglicht,
- Zusammenhänge von Musik, Raum, Zeit und Bewegung z.B. während der Choreografieerarbeitung ableiten,
- Anregung der Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie durch das Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben,
- die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie Fremdeinschätzung anwenden und

- schulen, eigene Körperhaltung und -bewegung selbstkritisch analysieren,
- Wissen zum Thema HipHop Tanz/Geschichte nachweisen,
- Schulen des Sozialverhaltens und Förderung der Individualität durch
  - gemeinsames Erfreuen an einer bewegungsintensiven Auseinandersetzung mit Musik und an der Gestaltung von Bewegungsaufgaben,
  - das Knüpfen sozialer Kontakte basierend auf dem Miteinander beim Tanzen,
  - selbstständiges und miteinander Sport treiben:
    - Paare und kleine Gruppen selbst bilden,
    - Besprechung und Einhaltung von Regeln,
    - fairer Umgang miteinander,
    - eigene Ideen einbringen, um Aufgaben zu lösen, Vorschläge anderer anhören und letztendlich mit Partner oder Gruppe auf einen Lösungsvorschlag einigen,
    - eigene Bewegungen an Partner oder Gruppe anpassen können
  - Hilfe annehmen und geben können,
  - das eigene körperlich-sportliche Tun als positiv erleben, die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen können, Freude an einer möglichen persönlichen Leistungssteigerung erfahren, die verschiedenen Leistungen anderer akzeptieren,
  - das Erleben von Zufriedenheit und Harmonie beim gemeinsamen Tanzen,
  - Lernen mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer schonend umzugehen u.a. durch Einhaltung eines gewissen Ordnungsrahmens.
- gemeinsam Kooperieren und Gestalten,
- Verbesserung des Freizeitverhaltens durch:
  - das Kennen lernen, Anwenden und Erproben von Tanzschritten und -sequenzen für die Freizeit,
  - das Erleben und Erkennen von vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und die Ausprägung von Motiven für die Bewegung,
  - die Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie der Beweglichkeit,
  - die Erlangung von Kenntnissen und einem Gefühl für eine zweckmäßige Körperhaltung.

### 2.3.2.2 Methodik

Um ein Ziel erfolgreich erreichen zu können, ist ein geplantes und systematisches Vorgehen wünschenswert (Müller, 2010, S. 29 nach Klingberg, 1966, S. 132). „Unterrichtsmethoden markieren als Lehr- und Lernmethoden basierend auf der dialektischen Einheit von Lehren und Lernen [...] den zu beschreitenden Weg – exakter ausgedrückt 'die Qualität seiner Gestaltung'“ (Müller, 2010, S. 29 u.a. nach Klingberg, 1995, S. 39; Meyer, 1991, S. 86).

#### 2.3.2.2.1 Das Didaktische Dreieck

Aufgrund der Existenz vielfältiger und zahlreicher methodischer Wege orientiert sich die Autorin zuerst am didaktischen Dreieck als einen konsensfähigen Ausgangspunkt, da es die elementare Struktur von Unterricht kennzeichnet (Müller, 2010, S. 29). Die folgende Grafik zeigt die Relationen zwischen Lehrer, Lerner und Sache (Klingberg, 1995, S. 82).

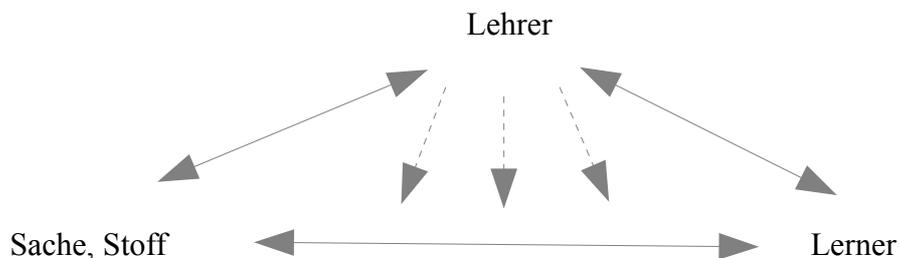


Abbildung 3: Didaktisches Dreieck (Klingberg, 1995, S. 82)

Innerhalb der Seminare im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz bemüht sich die Dozentin zum einen die StudentInnen zu motivieren, eine Zielorientierung zugeben, anzuregen, aufzufordern, zu bestätigen, zu korrigieren usw. und damit für die Sache aufzuschließen. Zum anderen versucht sie den Gegenstand, die Sache, den Stoff, den Inhalt (Bielefelder Sportpädagogen, 1998, S. 7) für die StudentInnen zu thematisieren, elementarisieren, visualisieren, strukturieren und didaktisch zu bearbeiten und mit den Gegenstand für die Lerner aufzuschließen. Mal ist die Dozentin fokussierter bei allen Lernenden, mal mehr bei einem einzelnen Lerner, dann wieder mehr beim Stoff. In Abbildung 2 wird dies durch die gestrichelten Linien dargestellt (Müller, 2010, S. 29-30).

In Anlehnung an diese wechselseitige Aufschließung von Stoff und Lerner bedient sich die

Dozentin an (Zeuner, 1997, S. 112-115 in Müller, 2010, S. 30):

- vermehrt sachlogisch orientierten methodischen Aspekten, wodurch die Sache (Bewegung, Tanz) für die StudentInnen (Lerner) aufgeschlossen wird. Dabei greift sie auf sogenannte Vollzugsformen (Ehni, 1982, 1985a und b) zurück:
  - Erkunden (Kennen lernen), Üben (Können lernen), Trainieren (Vervollkommenen), Spielen (im Sinne von Variieren im Tanz), Wettfeiern (Vergleichen)
- vermehrt pädagogisch-psychologisch orientierten methodischen Aspekten, um die StudentInnen (Lerner) für das Tanzen aufzuschließen, d.h. die Dozentin schafft entsprechende Situationen dafür bzw. macht Angebote (Müller, 2010, S. 30-31):
  - vielfältige Körperübungen,
  - offene sowie Problemlösesituationen,
  - Differenzierung, Individualisierung, Wahlmöglichkeiten bieten,
  - das Miteinander anregen und fördern,
  - Erfahrungen, die während des Tanzens in Bezug auf die Bewegungen und den Körper gemacht werden, werden thematisiert,
  - pädagogischer und sachlicher Umgang mit erbrachten Leistungen,
  - Ästhetik berücksichtigen,
  - Wissensvermittlung.

Diese beiden dargestellten Aspekte stehen in enger Wechselbeziehung und finden Berücksichtigung innerhalb des geplanten Seminars für HipHop Tanz.

#### ***2.3.2.2 Ebenen methodischer Entscheidungen***

Die Autorin orientiert sich hinsichtlich ihrer methodischen Vorgehensweise des Weiteren an den folgenden Ebenen methodischer Entscheidungen für Lehrende (Kurz, 1998b, S. 17-18).

1. Allgemeines Unterrichtskonzept
2. Unterrichtsschritte
3. Sozialformen
4. Aktionsformen
5. Auswertung

Das *allgemeine Unterrichtskonzept* bezieht sich auf die allgemeinen Vorstellungen von Unterrichtsgestaltung:

Innerhalb des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes wird der Unterricht geschlossen sowie offen gestaltet (Kurz, 1998b, S. 220-222). Darbietende/deduktive sowie entwickelnde/induktive Lehrmethoden kommen zum Einsatz (Hartmann et al, 2010, S. 317-324). Der Unterricht im Seminar ist zum Teil programmiert sowie zum Teil lernzielorientiert (Kurz, 1998b, S. 222-235).

Die Inhalte (Choreografien) sind zum Teil nicht *ganzheitlich*, in einem einzigen Lernakt vermittelbar, daher werden sie methodisch aufbereitet. D.h. sie werden in kleinere Portionen zerlegt bzw. in mehreren *Unterrichtsschritten* (Kurz, 1998b, S. 18-19) vermittelt. Für die Vermittlung der Warm Up- sowie der Pflichtchoreografie werden u.a. folgende Vereinfachungsstrategien eingesetzt (Roth, 1998, S. 31-41):

1. Prinzip der Verkürzung der Programmlänge,
2. Prinzip der Verringerung der Programmbreite und
3. Prinzip der Parameterveränderung.

Mit den Vereinfachungsstrategien geht auch die Überlegung einher „wie und nach welchen Grundsätzen der Weg von den Vorübungen hin zu der Zielbewegung zu gestalten ist“ (Roth, 1998, S. 37). Lehrwege, die Vereinfachungsstrategien und deren schrittweise Zurücknahme beinhalten, werden als methodische Übungsreihen (MÜR) bezeichnet (Roth, 1998, S. 37).

Die Dozentin verwendet für ihre Übungsfolgen folgende MÜR-Untergruppe an:

Serielle Übungsreihen (*Aufbau von vorne nach hinten*): Dabei werden die Bewegungsphasen einzeln erlernt, zum Ende der Aneignungsphase zusammengesetzt oder Bewegung 1 wird zuerst geschult, dann Bewegung 2, diese werden dann verbunden. Anschließend wird Bewegung 3 geschult und dann mit 1 und 2 verbunden, usw. (Roth, 1998, S. 38-39).

Im Zusammenhang mit den genannten Vereinfachungsstrategien seien an dieser Stelle die Ganzlern- und Teillernmethode genannt (Hartmann et al., 2010, S. 324-325). Auch diese finden ihre Verwendung bei der Vermittlung der Tanzschritte und Choreografien innerhalb des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz. Mithilfe der Ganzlernmethode werden einfache Tanzschritte, Drehungen sowie Sprünge vermittelt. Hier werden die Bewegungen nicht zergliedert, sondern sofort ausgeführt. Struktur und Rhythmus der Bewegung bleiben erhalten

(Hartmann et al., 2010, S. 324). Die Verwendung der Teillernmethode ermöglicht das Erlernen von komplexen Tanzbewegungen (z.B. Arme und Beine führen unterschiedliche Bewegungen aus) und Choreografien mit hohem Schwierigkeitsgrad bzw. einem anspruchsvolleren dynamisch-zeitlichen Bewegungsablauf (Hartmann et al., 2010, S. 325). Die Zielbewegungen werden in Teilbewegungen zergliedert, nacheinander geübt und anschließend zur einer Gesamtbewegung zusammengesetzt und als Ganzes geübt (Hartmann et al., 2010, S. 325). Dadurch verringert sich der Schwierigkeitsgrad der Choreografie bzw. einer komplexen Tanzbewegung, Lernerfolge werden schon in Teilschritten erlebt, das erhöht und erhält die Lernmotivation (Hartmann et al., 2010, S. 325).

Ein wichtiges Ziel der Fertigkeitenvermittlung ist das Weiterüben (im Sinne des variierenden Übens, Hartmann et al., 2010, S. 320-321 und Müller, 2010, S. 44; 283) nach den ersten erfolgreichen Versuchen (unter erleichterten, schließlich unter normalen und später unter erschwerenden Bedingungen), damit sich die Fertigkeit automatisieren und stabilisieren kann (vgl. 2.3.6.3.2), um sie z.B. mit Armbewegungen oder einer Drehung kombinieren zu können (in Bezug auf eine Tanzbewegung). Dabei dürfen Automatisierungs- und Stabilisierungstraining nicht mit starrem und monotonem Üben verwechselt werden (Emans, 2012, S. 57). Im Punkt 2.3.6.3.2 (Der Lernprozess: repetitives Üben) wird aus Sicht der Sportmotorik detaillierter darauf eingegangen.

Einen weiteren Aspekt, den die Dozentin berücksichtigen möchte, ist, dass sie im Seminar nicht nur einen, sondern mehrere StudentInnen (zwischen 15 und 20 Personen) unterrichtet. Dabei versucht sie auf individuelle Unterschiede und Besonderheiten einzugehen. Sich allen in gleicher Weise zuzuwenden, ist wenig sinnvoll. Daher widmet sie ihre Aufmerksamkeit dem gemeinsamen Agieren und Kommunizieren der StudentInnen während des Unterrichts, da dass großen Einfluss auf den Seminarverlauf und die Ergebnisse hat. Sie ist u.a. mit verantwortlich für die Gestaltung des sozialen Gefüges, wenn sie die Einteilung der StudentInnen z.B. in Gruppen vornimmt, es werden sog. Organisationsformen: *Sozial-, Aufstellungs- oder Betriebsformen* gebildet (Kurz, 1998b, S. 19 & Hartmann et al., 2010, S. 143).

Im Mittelpunkt der Seminare stehen das Lernen durch Imitation eines Vorbildes bzw. durch Identifikation mit einem Modell und das Lernen durch Erfahrung (Balz, 1998a, S. 152). Die Dozentin berücksichtigt den positiven Einfluss einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre auf das Lernen und die Thematisierung interner Vorgänge, wie Eigenbeobachtung, -beurteilung und

Verstärkung (Balz, 1998a, S. 152). Die StudentInnen sollen in Anlehnung an die fünf sozialen Lernfelder (Balz, 1998a, S. 156)

1. dem Ablauf des Seminars zustimmen, gegebenenfalls ihre Einwände äußern und sich dann an die gemeinsam besprochenen Festlegungen halten;
2. Rollen übernehmen und gestalten;
3. Konflikte vermeiden und bewältigen;
4. Gefühle ausleben und meistern;
5. Unterschiede erkennen und berücksichtigen.

In engem Zusammenhang mit der oben genannten Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre steht die Aufrechterhaltung der Motivation bei den Lernenden. Im Folgenden seien einige Maßnahmen erwähnt, die zur Förderung der Aufrechterhaltung der Motivation unter der Voraussetzung, dass eine Atmosphäre emotionaler Zuwendung herrscht, eingesetzt werden:

1. Einfluss durch Zielsetzung und Anspruchsniveau:

Die Dozentin bemüht sich um *ein vernünftiges Maß zwischen Unterforderung und Überforderung* - das bedingt differenzierte Vorgehensweisen mit allmählich steigendem Schwierigkeitsgrad bzw. freier Wahl der Schwierigkeit (Berndt, 1998, S. 196). Es werden Zwischenmarken gesetzt, indem auf dem Weg zur Gesamtchoreografie „viele erkennbare und in sich selbst sinnvolle Stationen mit abschätzbarem Aufwand erreicht werden“ (Berndt, 1998, S. 197);

2. Einfluss durch Einbezug der Selbsteinschätzung und Ursachenzuschreibung:

Die Dozentin sorgt für angemessene Vergleiche, Einschätzungen und Beurteilungen: StudentInnen stellen Vergleiche mit sich selbst an, die „durch konsequente Anwendung eines individuellen Vergleichsmaßstabs im Zusammenhang mit angemessener Aufgabenwahl Erfolgserlebnisse [...] ermöglichen“ (Berndt, 1998, S. 197).

3. Einfluss durch sachliche Ergebnisbewertung und das Erleben persönlicher Wirksamkeit:

Die Dozentin bespricht mit den StudentInnen angemessene und sachorientierte Bewertungskriterien bereits im Vorfeld, somit wird mehr Verständnis von Seiten der StudentInnen dafür entwickelt und die Beurteilungen der Lehrkraft werden besser verstanden (Berndt, 1998, S. 198).

## 4. Einfluss durch Handlungsfelderweiterung und Interessenvertiefung:

Die Dozentin bietet Herausforderungen nach unterschiedlichen Mustern an: Gruppen werden entsprechend der Tanzerfahrung oder nach Geschlecht oder Wunsch eingeteilt bzw. bekommen unterschiedliche Anforderungen gestellt (z.B. Tanzen mit dem Rücken zum Spiegel oder zu schnellerer Musik; Berndt, 1998, S. 198-199).

## 5. Einfluss durch das Herstellen sozialer Bezüge:

Die Dozentin thematisiert und bespricht den Umgang mit Kooperation und Konkurrenz. Es werden gemeinsame Regeln vereinbart, damit das gemeinsame Tanzen Spaß macht. Es wird regelmäßig gemeinsam reflektiert, des Weiteren werden Feedbackgespräche geführt, um die Sichtweisen der StudentInnen zu erfahren. Die StudentInnen beobachten und korrigieren einander, um das Miteinander und Reflektieren zu schulen (Berndt, 1998).

Sogenannte *Aktionsformen* (Kurz, 1998b, S. 19) dienen der Dozentin als weitere Instrumente zur Steuerung des Unterrichtsgeschehens und zur Erreichung verschiedener Lerntypen (Kurz, 1998b, S. 19; vgl. 2.3.5.2 Berücksichtigung präferierter Sinnesmodalitäten beim Bewegungslernen). Zu den Aktionsformen gehören z.B. Aktionsweisen wie *Sagen oder Zeigen*, materielle technisch-organisatorische Maßnahmen bzw. mediale Aspekte der Vermittlung wie Laptop oder Beamer (Kurz, 1998b, S. 19). Des Weiteren werden verbale, optische, rhythmisch-akustische sowie psychische, materielle Hilfsmittel unterschieden (Fetz, 1988, S. 104-151). Die Dozentin bedient sich z.B. der Aktionsform *Zeigen*, um den visuellen Lerntyp zu erreichen und wählt als Instrument den Film.

Folgende Aktionsformen auf materiell und technisch-organisatorischer Ebene werden von der Dozentin innerhalb des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz verwendet (Brehm, 1998a, S. 65-74):

- Sagen (Vorsagen, Erklären, Anregen, Korrigieren und Verstärken)
  - das Vorsagen vor allem in den ersten Einheiten
  - das Erklären vor allem um zum Nachdenken und Verstehen anzuregen
  - das Anregen zum selbst kreativ werden und erfinden
- Zeigen (Vorzeigen, Mitmachen, Vorleben)
- Erleichternde und unterstützende Maßnahmen (Fetz, 1988, S. 104-151)

- verbale Hilfsmittel (Bewegungsbeschreibung)
- optische Hilfsmittel (Film)
- rhythmisch-akustische Hilfsmittel (Zählen, Musikbegleitung)
- psychische und materiale Hilfen (Lob, Trainingskleidung)

Im Folgenden nennt die Autorin Argumente, die den Einsatz von Aktionsformen positiv rechtfertigen (Brehm, 1998a, S. 74-78): Durch die Verwendung von Aktionsformen wird ein Beitrag geleistet:

- ... zur verbesserten Vorstellung einer Aufgabe,
- ... zur Unterstützung der richtigen Lösungsfindung,
- ... zur Erleichterung der Wahrnehmung,
- ... zum Verstehen bedeutsamer Aspekte einer Fertigkeit,
- ... zur Unterstützung der Handlungssteuerung,
- ... zur Sicherung der Lernenden,
- ... um ein Lernen am Modell zu provozieren und
- ... um vielfältige Erfahrungen der Reize sportlichen Handelns zu ermöglichen.

Die oben genannten Aktionsformen lassen sich im Großen und Ganzen dem sog. deduktiven Lehr- und Lernweg zuordnen (Hartmann et al., 2010, S. 320-324), d.h. die Dozentin demonstriert die zu erlernende Choreografie schrittweise und die StudentInnen machen diese nach. Es handelt sich dabei um ein erarbeitendes Üben durch Nachmachen, eine sehr effektive und zeitsparende Methode. Durch die systematische Führung der Dozentin gibt es kaum Irrwege zum Ziel. Aufgrund der sich daraus ergebenden eingeschränkten Selbstständigkeit der Lernenden, der geringen Anforderung an das Mitdenken und der wenig geförderten Kreativität soll auch der induktive Lehr- und Lernweg innerhalb des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes seine Berücksichtigung finden. Dabei steht die Bewegungsaufgabe an erster Stelle. Die Dozentin gibt den StudentInnen z.B. die Aufgabe, in einer Gruppenarbeit (Expertengruppen) sich ein Choreografiestück über 4 bis 8 ZZ mit einem von vier typischen HipHop Elementen auszudenken: Sprung oder Drehung oder Bewegung auf einem Bein oder einem Bodenelement. Somit wird eine kreative Lernsituation geschaffen (Lerner zentriert und Prozess orientiert). Dieser Weg begünstigt

- eine große Aktivität der StudentInnen, Lösungen selbstständig zu suchen und zu finden,

- vielfältige Bewegungserfahrungen,
- das Einbringen der eigenen Kreativität,
- die Motivation durch das sich aktive Einbringen können in die Trainingsgestaltung,
- das Austesten eigener Bewegungsmöglichkeiten und Gestaltungsmöglichkeiten (Hartmann et al., S. 322-323).

Schließlich gehört zum methodenbewussten Gestalten eines Seminars nicht nur dessen Planung und die Umsetzung dieses Planes, sondern auch die *Auswertung* der Verwirklichung (Kurz, 1998b, S. 20). „Entscheidungen über Formen der Auswertung [sind] Teil der Methode und müssen als solche auch mit der Unterrichtsvorbereitung geplant und begründet werden“ (Kurz, 1998b, S. 20).

Im Sinne der Auswertung führt die Dozentin Lernerfolgskontrollen (schriftlich und praktisch), regelmäßige Auswertungsgespräche mit den StudentInnen über bestimmte Prozesse (z.B. Lehrproben) im Seminar, über Lernziele und über die Vorgehensweisen der Dozentin, u.a. durch (Balz, 1998b, S. 203-217).

Es sei hier noch einmal die Wichtigkeit der Kriterien für die Methodenentscheidung erwähnt, damit Methoden vernünftig und sinnvoll ausgewählt und diskutiert werden können. Solche Kriterien sind: Ziele und Inhalte; das Bild und die Rolle eines Lehrenden (vgl. 2.3.4.3 Die ideale Lehrkraft); die Voraussetzungen und Interessen der StudentInnen sowie der institutionelle Rahmen (Kurz, 1998b, S. 20f).

#### **2.3.2.2.3 Mitgestaltung**

Unter Beachtung all dieser Punkte, die, wenn richtig angewendet, in der Vermittlung von Tanzelementen eine sehr große Rolle spielen, sollte dem eigenen Handeln der StudentInnen noch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Sie müssen regelmäßig selbst tätig werden und in Aktion treten. Da SportstudentInnen später einmal selbst unterrichten werden, sollten sie Zeit für die Mitgestaltung und Organisation des Seminars erhalten. Sie können zum Beispiel selbst ihre Gruppen zusammenstellen, um am Ende des Semesters eine Choreografie zu präsentieren. Sie erhalten die Möglichkeit einen bestimmten Abschnitt dieser Choreografie selbst zu gestalten. Ab einem bestimmten Zeitpunkt übernehmen die StudentInnen einen Teil des Unterrichts im Seminar und wählen dafür ihre Musik und Inhalte selbst aus. Praktische Seminare im Sportstudium sollten den StudentInnen die Möglichkeit bieten das Geschehen mitzugestalten, zu üben (an sich selbst und

an der Sache), Vermittlungswege kennenzulernen sowie über das eigene Verhalten und das der Dozentin zu reflektieren. Dies könnte in einem Tanzseminar nach einer vier bis sechsstündigen lehrerzentrierten und somit deduktiven Vorgehensweise erfolgen, um effektive Ergebnisse (das Ziel) am Ende erreichen zu wollen. D.h. nachdem die Dozentin über mehrere Einheiten straff führt, gezielt methodische Reihen anwendet, Handouts ausgibt und die Möglichkeit anbietet sich filmen zu lassen, so dass die StudentInnen zu Hause ausgezeichnet üben können, folgt eine zunehmende Aktivität der StudentInnen. Wie bereits erwähnt, werden eigene Choreografieteile erarbeitet, d.h. die StudentInnen probieren sich aus. Dabei sammeln sie Körpererfahrungen und erhalten die Möglichkeit sich kreativ einzubringen. Indem sie selbst Erwärmungs- sowie Kräftigungs- und Dehnungsteile für ihre Kommilitonen konzipieren, macht es ihnen mehr Freude, sie lernen voneinander, korrigieren sich, geben Verbesserungsvorschläge und lernen sich vor einer Gruppe zu präsentieren. Die StudentInnen können sich für ihre Bewegungen im Kürteil entscheiden, so ergeben sich selbst erstellte Choreografien mit unterschiedlichen Schwierigkeits- und Ausführungsniveaus innerhalb der Gruppen.

#### ***2.3.2.2.4 Unterricht mit digitalen Medien***

In Wissenschaft und Öffentlichkeit ist es unbestritten: Lernen und Lehren sowie Erziehung und Bildung im Studium verändern sich erheblich unter Verwendung der Informations- und Kommunikationstechnologien. Die neuen Medien bieten ein Potenzial, das weit über die Möglichkeiten der traditionellen Massenmedien hinausgeht. Eine Wandlung des Studiums in allen Fachbereichen ist notwendig geworden, um international mithalten zu können. Schon längst hört man innovative Stimmen verlauten, dass heutige Modulkonzeptionen im Studium durch die Medienentwicklung mit der Zeit überflüssig werden könnten. Wie auch immer man solch eine Argumentationen beurteilt, Tulodziecki (2004, S. 1) meint, dass die gesellschaftlichen und technologischen Entwicklungen nicht zu unterschätzende Rückwirkungen auf Lernen und Lehren sowie auf Erziehung und Bildung haben werden. Das stellt besondere Anforderungen an die Lehrkräfte.

Die Verwendung neuer Medien bestimmt sicher nicht die Qualität des Unterrichts. Doch es lässt sich eine gelungene Abwechslung, Motivation und Interesse durch einen gut dosierten Einsatz von Medien im Unterricht erreichen. Die Autorin möchte dahingehend ermutigen, den Schritt, der für

viele DozentInnen schon selbstverständlich geworden ist, zur regelmäßigen und gut geplanten Verwendung digitaler Medien, zu wagen.

Ein sehr nützliches Gerät für das HipHop Tanzseminar ist der Laptop. Damit können:

- Filme, Übertragungen, Lehrfilme, DVDs zum Thema HipHop Tanz & Geschichte gezeigt sowie selbstständig angeschaut werden (zur Motivation, Beschreibung, Veranschaulichung, Verdeutlichung, Anregung),
- Bewegungsanalysen durchgeführt werden (von vorher mit Filmkamera aufgezeichneten Demonstrationen),
- Musik abgespielt werden (in Verbindung mit Lautsprechern; der große Speicherplatz ermöglicht den abwechslungsreichen und schnellen Einsatz von zahlreichen Musiktiteln),
- Programme verwendet werden, die es ermöglichen, die aufgezeichneten Bewegungen der StudentInnen oder die existierenden Lehrfilme in unterschiedlichen Geschwindigkeiten abzuspielen und aus unterschiedlichen Perspektiven zu zeigen, dass ermöglicht in Verbindung mit Erklärungen und Korrekturen durch die Dozentin oder eine Stimme im Lehrfilm u.a. eine Verbesserung der Bewegungsvorstellung.
- DVD-Erstellungsprogramme verwendet werden, die es möglich machen, verschiedene selbst gefilmte Aufnahmen im HipHop Tanzseminar geordnet und übersichtlich zusammenzustellen.

Somit lässt sich schlussfolgern, dass die Verwendung eines Laptops (als digitales audiovisuelles Medium), so wie hier beschrieben, folgende Vorteile gegenüber einem Unterricht ohne Laptop bringt:

- Bewegungsabläufe, Animationen können immer wieder angeschaut werden,
- Bewegungsabläufe können gestoppt werden, so ist es möglich, sich auf eine einzelne Phase einer Bewegung zu konzentrieren,
- Bilder und Phasen können im Standbild vergrößert werden, das ermöglicht die Konzentration auf Details,
- die StudentInnen sind motivierter, können sich ein Bild über ihrer Bewegungsausführungen machen, können sich besser einschätzen und sehen von Mal zu Mal inwieweit sie sich verbessert haben.

Der Einsatz eines Laptops, inklusive der Geräte, die sich damit kombinieren lassen, unterstützt das

selbstständige Lernen der StudentInnen und dient der Dozentin als Entlastung bei verschiedenen Aufgaben. Das bedeutet, die Dozentin kann sich dadurch möglichen Differenzierungsmaßnahmen zuwenden.

Heise Online News (März, 2005) zitieren Lehrende, die die Verwendung digitaler Medien bzw. neuer Medien im Unterricht noch nicht erlebt bzw. nicht erprobt oder die digitale Medien vielleicht schon eingesetzt haben, jedoch höchstwahrscheinlich nicht effektiv genug und daher mit Skepsis auf deren Einsatz reagieren: „Oft geht es mehr um die schöne Form als um den Inhalt“. Andere negative Konnotation in Verbindung mit digitalen Medien werden genannt wie der Technikeinsatz sei ein *Zeitschlucker* oder *Guter Unterricht braucht nicht unbedingt eine Powerpoint-Präsentation*, denn „Schüler sollen aktiv lernen und sich nicht berieseln lassen“ (Heise Online, 2005).

Diese Kritik kann die Autorin nicht nachvollziehen. Sie ist der Meinung, dass die Chancen, neue Wege zu gehen, genutzt und ausprobiert werden müssen. Es ist von großem Vorteil, wenn StudentInnen gezeigt werden kann, dass man mit der Zeit geht und neue Medien im Unterricht einsetzt und ihnen dazu auch beibringt mit diesen zu arbeiten. Wenn sie es im Moment nicht bewusst registrieren, welchen Vorteil sie davon haben, dann spätestens, wenn sie selbst mit neuen Medien im Beruf oder in der Freizeit arbeiten.

#### **2.3.2.2.5 Prinzip der Mehrperspektivität**

Eine Empfehlung der Autorin ist (angeregt durch den Lehrplan Gymnasium Sport Sachsen, vgl. SMK, 2004-2011), HipHop Tanz nach dem Prinzip der Mehrperspektivität (nach Kurz in Gröbning, 2007, S. 29) zu unterrichten (vgl. Kapitel 2.2, Tabelle 1). Eine Sinnvielfalt in der Vermittlung ist empfehlenswert, um das Interesse möglichst vieler StudentInnen zu wecken und zu halten. Des Weiteren ist aus pädagogischer Sicht ein Perspektivwechsel innerhalb eines Seminars von Vorteil (Neumann & Thiele, 2004, S. 53), so lässt sich verdeutlichen, dass auch andere Zugänge zum HipHop Tanzen gehören, abgesehen vom Faktor *Spaß haben*.

#### **2.3.2.2.6 Vielfalt des HipHop Tanzens**

HipHop Tanzen bedeutet nicht nur so zu tanzen wie Detlef D Soost<sup>12</sup>. Zur ursprünglichen Form des HipHop Tanzens gehören u.a. Breakdance, Popping und Locking. Jedoch soll im Seminar nicht die Aneignung einer möglichst originalgetreuen Abbildung von HipHop Tanz im Vordergrund stehen, sondern das Aufzeigen eines Weges, wie man an das Thema HipHop Tanz im Anfängerbereich heranführen kann.

#### **2.3.2.2.7 Zusammenfassung**

Die oben genannten Methoden der Schulsportdidaktik dienen als Anregung für ein variables Methodenrepertoire. Letztendlich bleibt jedem Lehrenden selbst überlassen, welche Methoden sie oder er entsprechend vorhandener Bedingungen verwendet.

### **2.3.3 Die Sicht der Tanzdidaktik**

#### **2.3.3.1 Die Rolle des (HipHop) Tanzes im Sportstudium**

HipHop Tanz ist keine Sportart, wie z.B. Gerätturnen, Leichtathletik oder Schwimmen, mit einer überschaubaren Anzahl von Disziplinen und evtl. Subdisziplinen. HipHop Tanz lässt sich vielmehr in ein Universum von Tanzkulturen, von exakt normiert bis intuitiv-spontan und kaum reproduzierbar, einordnen.

HipHop Tanz lässt sich wie anderer Tänze als *geordnete Bewegung des Körpers in Raum und Zeit* begreifen (Dahms, 2001, S. 1). Tanz allgemein ist einerseits etwas sehr Persönliches und auf der anderen Seite ein gesellschaftlich geformtes Zeugnis einer bestimmten Zeit und Epoche. Tanz ist immer noch ein historisch relatives und soziokulturell determiniertes Phänomen. Der Formungsprozess bzw. die Ontogenese unserer körperlich-motorischen *zweiten Natur* ist ein innerer wie äußerlicher (Rittner, 1986, S. 133).

Die menschliche Bewegungsentwicklung kann vereinfacht wie folgt anschaulich gemacht werden (Fleischle-Braun, 2005, S. 16):

---

<sup>12</sup> Tänzer und Choreograf, der durch sein Mitwirken in der Castingshow Popstars bekannt wurde (Wikipedia, 12.04.2013)



Abbildung 4: Menschliche Bewegungsentwicklung (Fleischle-Braun, 2005)

Die Bewegungsentwicklung, die Bewegungsgestaltung und Formung in Gymnastik und Tanz bezieht sich ausschließlich auf alle vier Bereiche und nicht nur auf die letzten beiden. Die moderne Tanzpädagogik ist bemüht über verschiedene Methoden der Bewegungsforschung entwicklungs- theoretische Grundlagen (Büche, o. Jahr), funktionale sowie ästhetisch-stilistische Bezugsnormen miteinander zu verknüpfen.

Gleichzeitig stellt sich dabei die Frage nach der Bildungsrelevanz von ästhetischen Erfahrungen – vor allem für den Sport (Franke, 2003, S. 17-37).

Eine Zuwendung zum Tanz aus bildungstheoretischer und didaktischer Sicht, bedingt dessen nähere Beleuchtung im Hinblick auf dessen besonderes Bildungspotential für die Persönlichkeitsbildung. Drei Aspekte sollte man hier ansprechen:

1. „Tanz – insbesondere in seiner elementaren Form, auf die der moderne und zeitgenössische Tanz häufig zurückgreift - vereinigt unterschiedliche Ausdrucksmedien (Fleischle-Braun, 2005, S. 17).“

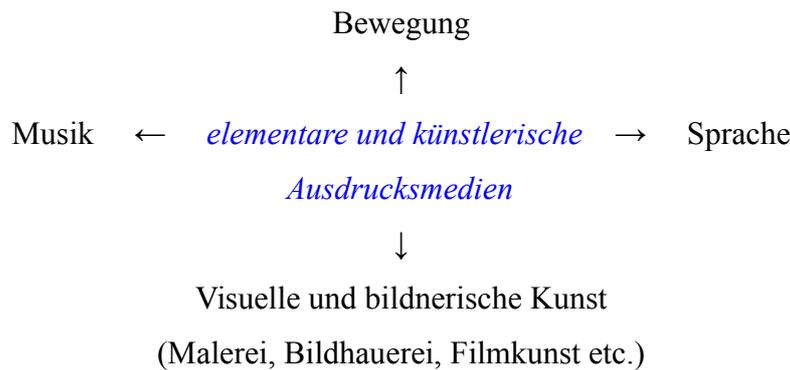


Abbildung 5: Ausdrucksmedien (Fleischle-Braun, 2005, S. 17)

2. Außerdem leistet der Tanz – neben seinem künstlerischen Eigen- und gesellschaftlichen Gebrauchs- bzw. Nutzwert (z.B. in der Freizeitgestaltung und bei der Teilnahme an gesellschaftlichen, festlichen Veranstaltungen) – einen Beitrag zur kulturellen und interkulturellen Bildung, „wenn er als bewegungskulturelles Phänomen im künstlerischen, historischen und gesellschaftlichen Kontext reflektiert wird“ (Fleischle-Braun, 2005, S. 17).

In folgenden Bereichen liegt das bedeutsame Bildungspotential des Tanzes (Fleischle-Braun, 2005, S. 17):

- in der Freude an rhythmischer Bewegung sowie am Schaffen bzw. Erzeugen einer gestalteten Bewegungsform,
- in der kreativ-formgebenden Qualität,
- in der Beziehungsgestaltung bzw. Kommunikation und im Zusammenspiel mit Tanzpartnern/mit der Tanzgruppe, in der Gemeinschaft,
- in der affektiven Berührungskraft und emotionalen Bewegtheit,
- im Ausdruckscharakter und im *gestischen* Bewegungsmodus (symbolische Geladenheit),
- in der Eigenständigkeit und der gleichzeitigen Kompatibilität mit anderen Ausdrucksmedien,
- in der Selbstaktivierung und Ich-Stärkung.

3. Des Weiteren sei erwähnt, dass Tanzen laut Lehrplan dazu dient, den Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung wahrzunehmen. Tänzerische Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Ausdrucksweisen. [...] (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-2011, S. 30).

Da in den Schulen der Ansatz der ästhetischen Erziehung und der künstlerischen Bewegungserziehung seit den 1990ern an Bedeutung gewinnt<sup>13</sup>, ist dessen Berücksichtigung im Sportstudium unerlässlich, vor allem bezüglich der SportlehrerInnen- und TrainerInnenausbildung. Daher soll es eine wesentliche Aufgabe der Dozentin sein, die StudentInnen zu befähigen, aus einer Vielfalt an Möglichkeiten Geeignetes selbst zu wählen. HipHop Tanzen soll dazu genutzt werden, die StudentInnen zur Entwicklung eigener Bewegungskombinationen zu bringen und sie somit für das eigene gestalterische Handeln zu öffnen. Beim HipHop Tanzen werden Bilder, Klänge, Objekte und Bewegungen wahrgenommen und umgesetzt. HipHop Tanzen ist ein guter Anlass für StudentInnen sich mit Bewegungen, Anweisungen und Impulsen auseinander zusetzen, aus der Fülle von Eindrücken und Erlebnissen, die zu lernenden Elemente zu verinnerlichen und sich für andere wählbare Eindrücke und Elemente zu entscheiden, um sie in eine präsentationsfähige, jedoch nie entgültige Form zu bringen.

HipHop Tanzen im Sportstudium kann für die zukünftige Freizeitgestaltung anregen. Voraussetzung dafür ist, dass sich bei den StudentInnen die Bereitschaft wecken lässt, sich anregen zu lassen und neue Bewegungserfahrungen und -empfindungen zuzulassen. Beim Tanzen werden folgende Anforderungen an die StudentInnen gestellt:

- sie müssen etwas nachmachen,
- sie müssen sich verändern und teilweise verstellen,
- sie müssen sich auf den Einklang von Musik und Bewegung konzentrieren,
- sie müssen Anweisungen wie *schnell – langsam*, *plötzlich – allmählich* nachkommen,
- sie müssen sich in verschiedene Richtungen bewegen, während sie die Elemente ausführen,
- ihre Bewegungsausführungen müssen je nach Element *hart – weich* oder *stark – schwach* sein,
- sie müssen sich aus einer großen Bandbreite von Bewegungen für Elemente entscheiden, die sie selbst miteinander und mit verschiedenen Raumwegen und Positionswechseln verbinden.

All das sind Inhalte und Anforderungen, die die StudentInnen auf ihre spätere Selbstständigkeit in Beruf und Gesellschaft vorbereiten. Daher sollten sie unbedingt auch Berücksichtigung in der Ausbildung zukünftiger SportlehrerInnen und TrainerInnen finden.

<sup>13</sup> besonders in Baden-Württemberg, Bremen (Klaus; Polzin; Schmitt, 1991); Die Bedeutungszunahme des theatralischen Gestaltens und des Performativen zeigt sich u.a. auch in dem musisch-ästhetischen Bildungsangebot, das in Schleswig-Holstein (Fach *Gestalten*) und schon länger als Fach *Darstellen und Gestalten* im Wahlpflichtbereich der Gesamtschulen von Nordrhein-Westfalen und Brandenburg in den Klassen 7 – 13 angeboten wird (Diehl, 2004, S. 7).

### 2.3.3.2 *Ausdrucksfähigkeit*

#### 2.3.3.2.1 *Begrifflichkeit*

„Die Ausdrucksfähigkeit ist ein allen Menschen angeborenes Kommunikationsmittel, durch das der Mensch seine eigene Befindlichkeit, sein Denken und Wissen anderen mitteilen kann. Sowohl nonverbale Ausdrucksformen wie Gestik, Mimik und Körperbewegungen als auch verbale Ausdrucksformen durch gesprochene oder geschriebene Sprachäußerungen zählen zur unmittelbaren Ausdrucksfähigkeit<sup>14</sup>“ (Holländer, 2004, S. 8; Baumgart & Bücheler, 1998).

Der Spracherwerb im Kleinkindalter erfolgt zunächst über sog. präverbale Ausdrucksmöglichkeiten, wie Gestik und körperliche Bewegung, die bereits in der Gebärmutter nachgewiesen werden können (Holländer, 2004, S. 8; Butzkamm, 2004, S. 5ff). Das Zentrale der Kommunikation im frühen Kleinkindalter ist der trianguläre Blickkontakt zwischen Kind, Mutter sowie Gegenstand (Holländer, 2004, S. 8; Zollinger, 2000, S. 13). Durch dieses *semantische Dreieck* kommt es zur Ausbildung eines ersten Sprachverständnisses und zum Erwerb erster, an konkrete Situationen gebundene Wörter (Holländer, 2004, S. 8).

„Parallel zu den sprachtragenden Bereichen Motorik, Wahrnehmung, Kognition, Sozialverhalten und Emotionalität entwickelt sich die verbale Sprache des Kindes. Im Zuge dieses vielschichtigen Entwicklungsprozesses verlaufen die Grenzen zwischen den einzelnen Bereichen fließend“ (Holländer, 2004, S. 8; Böhme, 2001, S. 3).

Nach Holländer (2004, S. 8) besteht ein enger Zusammenhang zwischen motorischer und sprachlicher Ausdrucksfähigkeit, des Weiteren stehen sie in direkter Wechselbeziehung zur Wahrnehmung, Kognition und Emotionalität. D.h. die nonverbale (motorische) sowie verbale Ausdrucksfähigkeit entwickeln sich zum Teil fast zeitgleich und auf ähnliche Weise: nämlich zum einen durch die Imitation verbaler und nonverbaler Vorbilder und zum anderen durch die Entdeckung der eigenen stimmlichen, sprachlichen und gesamtkörpermotorischen Möglichkeiten. Sprache ohne Ausdruck funktioniert nicht.

„Sprache ist immer auch Ausdruck und Ausdruck ist immer auch Sprache, [sie] übermittelt Informationen, ob verbal oder nonverbal. Selbst ein *ausdrucksloser* Blick zeigt einen bestimmten Ausdruck, drückt eine interpretierbare - zumeist als negativ oder gleichgültig ausgelegte - Gefühlsregung aus. Der persönliche Ausdruck vermittelt der Umwelt die Befindlichkeit, den aktuellen Gefühlsstatus desjenigen Menschen. Dies kann sowohl verbalsprachlich als auch körpersprachlich geschehen, jedoch nicht ohne emotionale Beteiligung des betreffenden Individuums“ (Holländer, S. 8-9; Goleman, 1997, S. 32ff).

<sup>14</sup> Mittelbare Formen der Ausdrucksfähigkeit sind die individuelle Handschrift, die Art sich zu kleiden, Zeichnungen und musikalische Ausdrucksformen

Mit Bezug zum Tanz sei hier Folgendes erwähnt: indem man seine Gefühle rhythmisch und räumlich zum Ausdruck bringt, ihnen Form und Spannung im Einklang mit der Melodie gibt, d.h. die eigenen Gefühle verkörpert, gelingt es, sich bewusst im Tanz zu erkennen und mitzuteilen (Schoop, 1991).

#### ***2.3.3.2.2 Warum die Ausdrucksfähigkeit fördern?***

Warum nun im Bereich HipHop Tanz der nonverbal-motorische persönliche Ausdruck gefördert werden sollte, soll im Folgenden erläutert werden.

Eine zukünftige Lehrkraft bzw. ein zukünftiger Trainer benötigt Sicherheit im gesamtkörperlichen Bewegungsverhalten. Reibungsloses Reagieren, Wahrnehmen, Erleben und Bewegen, Merkmale die zur nonverbalen Ausdrucksfähigkeit zählen, sind von großer Wichtigkeit. Eigenwahrnehmung, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen als Voraussetzungen für klares, zielgerichtetes und situationsadäquates Verhalten sowie der nötige Mut für das Imitieren und Ausprobieren verschiedener körperlicher Ausdrucksformen machen aus einer Lehrkraft oder einem/einer Trainer(in) eine(n) überzeugenden, respektierten Sportpädagogen. (Holländer, 2004, S. 9)

Aufgrund der Korrelation der Bereiche Wahrnehmung, Kognition, Emotionalität/Sozialverhalten, verbale Sprache und verbale Ausdrucksfähigkeit und Motorik/nonverbale Ausdrucksfähigkeit lässt sich schlussfolgern, dass ein weniger gut ausgeprägter Bereich sich auf die übrigen Bereiche negativ beeinflussend auswirken kann. Die unzureichende Schulung der Ausdrucksfähigkeit – egal ob verbal oder nonverbal – kann demnach die (verbale und nonverbale) Handlungskompetenz und somit auch den Grad der Ausprägung des Selbstvertrauens, der Eigenwirksamkeit, der psychosozialen Verhaltensweisen und des Körperbewusstseins einer Lehrkraft negativ beeinträchtigen.

#### ***2.3.3.2.3 Ausdrucksförderung durch (HipHop) Tanz***

Halprin (2000, S. 25) schreibt „Tanz ist ein Medium des Körpers und ein Ausdrucksinstrument“ und hilft auf verschiedene Weisen gegenwärtig zu sein. Wichtig ist dabei, dass man sich in seinen Körper begibt und sich darin mit Hilfe der Sinne heimisch macht. „Unsere Empfindungen führen uns in unseren Körper.“ Zu den Sinnen zählen: Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken, des Weiteren gibt es den Temperatursinn, die Schmerzempfindung, den Gleichgewichtssinn und die Propriozeption, die auch einen Großteil unseres Gehirns beschäftigen. Diese Sinne sind zum Teil,

aufgrund unserer Art zu leben, abgestumpft. D.h. ein Großteil aller Menschen verbringt viel Zeit in Autos, Flugzeugen, Bahnen, vor dem Fernseher, an Schreib- und Zeichentischen. Sie sitzen und sitzen. Die Füße moderner Nationen laufen auf Zement, eingepackt in Schuhe, die die Füße schützen sollen. Unglücklicherweise geht dadurch der direkte Kontakt zur Erde verloren und so büßen die Menschen das Empfindungsvermögen ihrer Füße ein. Stadtmenschen müssen sich vor einem Übermaß an Geräuschen und Gerüchen schützen. Als Reaktion auf das Übermaß an Reizen, schalten sie die Sinne zum Teil ab. Sie verlassen in gewisser Weise ihren Körper, ihr zu Hause. Sie isolieren sich von ihrer Ideenwelt mit ihren Gefühlen, Emotionen und ihrem Geist und merken nichts von der Weisheit, dem Staunen und der Magie in ihrem Körper, alles Dinge, die sie eigentlich für den großen Tanz des Lebens nutzen könnten (Halprin, 2000, S. 25ff).

Beim Gedanken an Tanz und Bewegung fallen einem spontan Ballett, Modern, Jazz, Standard, etc. ein. Aufgrund solcher Assoziationen trauen sich einige Menschen nicht zu tanzen. Tanz muss aber nicht anmutig, hübsch oder spektakulär sein, er kann auch *grotesk, hässlich, unbeholfen, komisch und erschreckend* wirken.

„Tanz kann Konflikte zum Ausdruck bringen. Tanz kann stampfen, fallen, angreifen, umklammern und sich ausstrecken. Tanz kann sich öffnen, sich schließen, sich auf Zehenspitzen bewegen, kriechen, sich drehen und wenden, stampfen, springen, laufen und hüpfen“ (Halprin, 2000, S. 27).

Beim HipHop Tanz im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz geht es der Dozentin darum, dass sich die StudentInnen gemeinsam mit anderen oder allein bewegen (rückwärts, vorwärts, auf und ab). Jeder Körper, jeden Alters hat die Fähigkeit sich zu bewegen, selbst wenn sich nur der kleine Zeh bewegt oder allein nur die Vorstellung, dass man eine Bewegung ausführt.

Wenn stereotype Gestik in die Bewegung einfließt, wird ein natürliches Feedback zwischen Bewegung und Gefühlen verursacht. „Die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Gefühl ist ein wichtiges Element des menschlichen Ausdrucks“ (Halprin, 2000, S. 28). Wenn der Mensch dies versteht, können Bewegungen Gefühle ausdrücken. Daher sollen die StudentInnen im Seminar mit vielen Bewegungen des HipHop Tanzes konfrontiert werden, um damit zahlreiche emotionale Reaktionen auszulösen. Beispiel: fließende, ungelenkte, kraftvolle, sanfte, expansive, kontrahierte, nach außen strebende, sich zurückziehende, schnelle und langsame Bewegungen. Jede „Bewegungsart ruft ein anderes Gefühl oder eine andere emotionale Reaktion hervor“ (Halprin,

2000, S. 28). Empfehlenswert ist, so viele wie möglich davon zu erforschen. Eine Bewegung kann durchaus Reaktionen hervorrufen, die ein Student zuvor noch nie erlebt hat. Das kann sich als wichtiger Aspekt in der Lebensgeschichte eines Menschen erweisen. Manchmal stören sich Menschen an bestimmten Bewegungen, da unbewusst Ängste vor Gefühlen existieren, die eventuell ans Licht treten könnten. „Die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Gefühlen ermöglicht“ (Halprin, 2000, S. 29) dem Menschen, eine umfangreichere Erforschung von Bewegungsqualitäten. Das Lernen einer unbekannteren Bewegung, kann den Zugang zu neuen Emotionen eröffnen.

Auf Grundlage vielfältiger Aufgabenstellungen auf der Bewegungs- und Darstellungsebene soll die individuelle Ausdrucksfähigkeit entwickelt werden (Neuberger, 2009, S. 34). Dafür verwendet die Dozentin verschiedenste Mittel: Verbalsprache, Gestik, Mimik sowie verschiedene Musik und Tanzbewegungen. Diese Formen der Entfaltung des individuellen Ausdrucks sollen des Weiteren (aber nicht immer gleichzeitig) die Wahrnehmung, die Kognition und das Selbstbewusstsein der StudentInnen fördern (Holländer, 2004, S. 11).

Der Tanz als wahrscheinlich ursprünglichste Kunst des Menschen (Laban, zitiert nach Willke, 1991, S. 79) ästhetisch, kreativ, empfindsam oder energiegeladen dargestellt, vereint *Raum* und *Zeit*: „Der Tanz ist die Mutter der Künste. Musik und Dichtung existieren in der *Zeit*; Malerei und Architektur im *Raum*, aber Tanz lebt gleichzeitig in *Raum* und *Zeit*“ (Holländer, 2004, S. 11; Sachs, 1963).

Das Besondere und Beeindruckende am persönlichen Ausdruck in Form tanzender Bewegung ist, dass er mit dem Ende der Bewegung verfliegt. Denn selbst wenn er mithilfe einer Kameraaufzeichnung festgehalten wird, kann er beim wiederholten Ansehen nur einen Teil der Ausdrucksstärke entfalten im Vergleich zum Zeitpunkt seines Entstehens.

„Von allen Künsten gehört keine so ausschließlich der Gegenwart an wie der Tanz. Es gibt für ihn eigentlich keine Vergangenheit, er ist eine Kunst des Augenblicks, vorbei schon im Entstehen. Nichts vermag ihn zurückzurufen“ (Holländer, 2004, S. 11-12; von Boehn zitiert nach Karkutli, 2000, S. 16).

Jeder Tanz ist, während seiner Präsentation, Erzählung und Darstellung zugleich. Der Tanzende teilt sich und seine emotionalen Zustände im Tanz auf individuelle Weise den Zuschauenden mit (Holländer, 2004, S. 12).

HipHop Tanz als das hier verwendete Mittel zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, soll vor allem einen Beitrag leisten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Emotionalität, Sozialverhalten, Wahrnehmung, Kognition und des gesamtkörperlichen Empfindens (der Motorik).

Holländer (2004, S. 12) schreibt, dass die Förderung der Ausdrucksfähigkeit bereits bei der angeborenen Fähigkeit zu individuellem Ausdruck bei Kindern ansetzt. Laut ihren Ausführungen verfügt jedes Kind über diese (angeborene) Fähigkeit, „sich durch Ausdrucksreaktionen auf seine Umwelt mitteilen zu können“ (Holländer, 2004, S. 12). Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass durch (HipHop) Tanz etwas gefördert wird, das Kinder bereits in Urzügen beherrschen: Ausgelassenheit, Neugier, Ehrlichkeit und Lust etwas einfach auszuprobieren.

Der HipHop Tanz, besonders aber seine Wurzeln, die bis nach Afrika zurückreichen, zeichnet sich durch Bewegungen aus, die zum Teil eng mit Emotionen verbunden sind, die jeden Menschen betreffen und jedem Menschen ursprünglich inne wohnen, sie sind ebenso von Beginn an vorhanden wie die Fähigkeit zum persönlichen Ausdruck.

Daher liegt es nahe, die Ausdrucksfähigkeit mit den Mitteln des HipHop Tanzes zu fördern, dessen Ursprünge weit in der Geschichte der Menschheit zurückliegen.

#### ***2.3.3.2.4 Förderung der nonverbalen Ausdrucksfähigkeit***

Im Zuge der Förderung der Ausdrucksfähigkeit soll durch das HipHop Tanzen eine Verbesserung

- der Gleichmäßigkeit von Bewegungen (Bewegungen ergeben ein Ganzes),
- der Ausführung (bezogen auf die Deutlichkeit und Sauberkeit),
- der Ausstrahlung,
- der Ausführung von Schritten und Bewegungen (bezogen auf die Exaktheit),
- des Taktgefühls (alle Schritte, Sprünge und Bewegungen müssen im Takt der Musik erfolgen),
- der Mimik und Körpersprache, die der Thematik angemessen sein sollte, erreicht werden.

#### **1. Gleichmäßigkeit von Bewegungen**

Bewegungen, die gleichmäßig ausgeführt werden können, bestätigen ein hohes Niveau der Haltungs- und Bewegungsmotorik und damit auch der intermuskulären Koordination, die das Zusammenspiel der Muskeln, die für das Zustandekommen einer Bewegung benötigt werden, reguliert.

## **2. Deutlichkeit und Sauberkeit der Ausführung**

Deutliche und saubere Bewegungsausführungen, die sich dem technischen Leitbild annähern, zeugen bei normalen Ausführungsbedingungen (Hartmann et al., 2010, S. 312):

- vom Vorhandensein ausdifferenzierter Grundmuster der Bewegung,
- von einem ökonomischen Krafteinsatz,
- von einem richtigen Timing,
- von einer/einem zweckentsprechenden Bewegungsweite und -umfang,
- von einem richtigen Bewegungsrhythmus und -fluss,
- von einer Detail orientierten Bewegungsvorstellung,
- von einer bewussten und differenzierten Informationsauswertung,
- von einem zielsicheren Auftreten und
- von mehr Selbstbewusstsein.

## **3. Ausstrahlung**

Wichtige äußerliche Merkmale einer positiven Ausstrahlung werden im Folgenden aufgeführt (Steinlein, 2013):

- eine selbstbewusste, aufrechte und offene Körperhaltung,
- authentisches und häufiges Lächeln und
- sicheres Auftreten.

## **4. Exaktheit von Schritten und Bewegungen**

Schritte und Bewegungen, die exakt ausgeführt werden, verdeutlichen (Hartmann et al., 2010, S. 313)

- eine Ausführung mit hoher technischer Sicherheit und koordinativer Vollkommenheit,
- eine zweckentsprechende und situativ richtige Anpassung an sich ändernde Bedingungen,
- Ausdrucksstärke und Ästhetik,
- einen ökonomischen Krafteinsatz,
- exaktes „timing“,
- eine hohe Ausprägungsqualität in allen beobachtbaren Bewegungsmerkmalen,

- kaum Fehler,
- hohes Selbstbewusstsein,
- in weiten Teilen automatisierte und damit unbewusste Bewegungsausführungen.

### **5. Taktgefühl**

- Bewegungen werden auf einen bestimmten Taktschlag bzw. Beat ausgeführt. Der Taktschlag oder Beat umfasst „Töne bzw. Grundschläge, deren Schlageinheiten in zeitlich gleichmäßigen Abständen und gleichmäßigem Stärkegrad erscheinen“ (Slomka, Haberlandt, Harvey, 2008, S. 63). Wenn man sich durch ein Musikstück motiviert fühlt, lässt es sich durchaus beobachten, dass der Beat unwillkürlich mitgeklopft wird.
- Nun gibt es in der Musik neben dem Grundschlag noch andere Töne. Wenn sich innerhalb eines Taktes schnelle und langsame Noten abwechseln, wird das als Rhythmus bezeichnet. Rhythmen können einfach sein und sich wiederholen. Sie können aber auch recht kompliziert sein sowie wild durcheinandergehen. Jede Melodie verfügt über einen Rhythmus, dagegen kommt ein Rhythmus auch ohne Melodie aus. Ein gutes Beispiel wäre hier der Schlagzeugspieler, er macht nämlich viel Rhythmus ohne Melodie.
- Über das sog. Taktgefühl verfügt man, wenn Tanzbewegungen und -schritte exakt auf den Taktschlag ausgeführt werden. Es gibt Menschen die über ein natürliches Rhythmus- und Taktgefühl verfügen. Sie müssen sich kaum konzentrieren um den Takt in einem Lied beim Tanzen zu halten. Andere dagegen tun sich mit Takt und Rhythmus schwer. Sie müssen sich sehr konzentrieren und hart trainieren.

### **6. Körpersprache**

- Mimik und Gestik sind „analoge Kommunikationsformen ohne Zeichenbenutzung, sie sind nonverbal und drücken sich über motorische Handlungen aus“ (Holländer, 2004, S. 15). Im Bereich von Mimik und Gestik verfügen die StudentInnen „bereits über ein Verhaltensrepertoire, das sie alltäglich benutzen und das ihre innerlich ablaufenden Prozesse wie sensorische oder kognitive Empfindungen ausdrückt“ (Holländer, 2004, S. 15).
- „Während die Ausbildung von Stimme und Sprache fester Bestandteil von Bildungs- und Unterrichtsplänen ist – [...] – hat die Körpersprache diesbezüglich keine Heimat gefunden“

(Handerer & Schönherr, 1994, S. 7).

- Tanzen zu lernen, bedeutet auch die Sprache unseres Körpers besser verstehen und anwenden zu lernen. „Die Körpersprache gibt wichtige Informationen über Haltung, Verhaltensweisen und Einstellung des Menschen. Das Unterbewusstsein tritt hier mit Mimik, Gestik und Bewegung zutage“ (Handerer & Schönherr, 1994, S. 7). Vor allem im Tanz kann man durch Gesten, Blicke, eine bestimmte Haltung des Kopfes oder durch die verschiedenen Haltungsänderungen, Emotionen oftmals besser vermitteln als durch zahlreiche Worte. Außerdem lässt sich erst durch das Beachten und Verfügbar machen des *Vokabulars der Körpersprache* richtig verstehen, welches Potential im Tanzen liegt und wie dadurch Tanzen noch mehr an Attraktivität und Herausforderung gewinnen kann (Handerer & Schönherr, 1994, S. 7).
- Im Seminar sollen Wege aufgezeigt werden, wie sich eine Verbesserung der Verfügbarkeit von mimischen, gestischen, haltungsmäßigen und bewegungstechnischen Gestaltungsmitteln erreichen lässt, um die nonverbale Ausdrucksfähigkeit durch HipHop Tanz zu verbessern.

### **2.3.4 Die Sicht der Allgemeinen Didaktik**

#### **2.3.4.1 Selbstgesteuertes Lernen**

Viele HipHop Tänzer haben sich HipHop Tanzen ursprünglich autodidaktisch beigebracht. D.h. sie lernten voneinander durch Beobachten, Nachmachen und gegenseitiges Anleiten. Somit sollte das selbstgesteuerte Lernen im Seminar Berücksichtigung finden (vgl. auch 2.1.7; 2.3.1.1.2 sowie 2.3.2.2.1). Der Zugang dazu kann durch das selbstständige Unterrichten der StudentInnen ermöglicht und erleichtert werden. Zu den Formen des selbstgesteuerten Lernens zählen im Zusammenhang mit HipHop Tanz u.a. das Einladen von erfolgreichen HipHop Tänzern oder der Besuch eines HipHop Tanztrainings außerhalb des Seminars. Für die Autorin ist es zudem wichtig mit den StudentInnen über den Umfang ihrer Anleitungen und Korrekturen zu sprechen. StudentInnen sind eher an genauen, wenigen Hinweisen interessiert als an einer „Dauerkorrektur“. Schließlich sollen die StudentInnen nicht lernen, wie man belehrt und rügt, sondern lernen, wie man motivierend lehrt (Hebbel-Seeger, 1999, S. 194; Schnabel et al., 2008, S. 287-288).

### **2.3.4.2 Beeinflussung der Lernmotivation**

#### **2.3.4.2.1 Was ist guter Unterricht?**

Zahlreiche Antworten auf diese Frage lassen sich in vielen Büchern, Zeitschriften und Artikeln nachlesen (z.B. Becker et al., 2007 & Meyer, 2009). Viele Lehrkräfte, Lehrende und Forschende beschäftigen sich während ihrer gesamten Tätigkeitszeit nahezu konstant damit. Die Beantwortung der Frage *Was ist guter Unterricht?* scheint immer nur fragmentarisch und ansatzweise erklärbar. Sehr multifaktoriell und komplex sind die mit- und ineinander verwobenen Faktoren, die guten Unterricht ausmachen. Nach Meinung der Autorin gibt es keinen Unterricht auf dieser Welt, der an sich als gut bezeichnet werden kann (Meyer, 2009, S. 11).

Je nachdem, welche Bedingungen gegeben sind (hinsichtlich Zielgruppe, Bereich, Ziele, Verhältnis Dozent(in) und StudentInnen u.a.) kann man sich als Lehrende(r), so der Vorschlag der Autorin, an den zehn empirisch abgesicherten Gütekriterien für Unterricht von Meyer (2009, S. 15-16) für tief greifende Wirkungen im Lernprozess, mehr Motivation und hohe Lernerfolge orientieren.

#### **2.3.4.2.2 Definition: Guter Unterricht**

Im Folgenden soll eine Definition für guten Unterricht im Zusammenhang mit der praktischen Ausbildung von SportstudentInnen (speziell für das Seminar HipHop Tanz) in Anlehnung an Meyer (2009, S. 11-12) entwickelt werden.

Wie bereits festgelegt, soll die Definition *guter Unterricht* für alle StudentInnen, die Sport studieren und das Seminar HipHop Tanz besuchen, gelten. Dabei sollen die für die Definition zu bestimmenden Gütekriterien nicht als Patentrezept gelten. Sie sollen lediglich eine Unterstützung für die eigene Unterrichtsplanung und -gestaltung sein.

Die Kriterien der Definition sollen des Weiteren die Lehrkraft dabei unterstützen, das kognitive, affektive und soziale Lernen der StudentInnen zu fördern.

Mit Hilfe der Kriterien soll Unterricht besser analysiert und beurteilt werden können (z.B. Stärken und Schwächen des eigenen Unterrichts erkennen und auswerten).

Nach Meyer (2009, S. 13) ist „Guter Unterricht ein Unterricht, in dem

- im Rahmen einer demokratischen Unterrichtskultur,
- auf der Grundlage des Erziehungsauftrags,

- und mit dem Ziel eines gelingenden Arbeitsbündnisses,
- eine stiftende Orientierungsfähigkeit,
- und ein Beitrag zur nachhaltigen Kompetenzentwicklung“ geleistet wird.

Die in dieser Definition verwendeten Begriffe sollen im Folgenden unter Berücksichtigung einer Zusammenfassung von Beernink (o. Jahr) näher erläutert werden:

1. *Demokratische Unterrichtskultur* (Meyer, 2009, S. 13): Der Unterricht mit StudentInnen soll die Mündigkeit und Solidarität der StudentInnen untereinander und gegenüber der/des Dozentin/en unterstreichen und somit einen Beitrag zum Bestand sowie zur Weiterentwicklung unserer Gesellschaft leisten. Dafür sind demokratische Strukturen für die bewusste Stärkung der Schwächeren, ohne Behinderung der Leistungsstärkeren wichtig bei gleichzeitiger Berücksichtigung gewünschter Tugenden und keinerlei Akzeptanz gegenüber Mobbing und jeglicher Art von Gewalt.

2. *Erziehungsauftrag* (Goebel, 2003): StudentInnen sind Erwachsene und werden daher nicht mehr erzogen. Die Universität ist keine pädagogische Anstalt. Erziehung bedingt eine systematische Differenzierung im Alter, in der Lerngeschichte und hinsichtlich der gesellschaftlichen Mündigkeit. Die wesentliche Differenzierung in der Universität ist die nach dem Lernalter. Dieser Meinung war schon Wilhelm von Humboldt. Studierfähigkeit definierte er als die Fähigkeit und Bereitschaft der Studierenden selbst zu lernen. Im Prinzip könnte erst derjenige die Schule verlassen, der diese Fähigkeit und Bereitschaft erlangt hat. In diesem Zusammenhang können noch weitere schöne Aussagen aus Humboldts Munde genannt werden: Der Professor ist nur zur Unterstützung des selbstständigen Lernens eines Studierenden da. Statt zu erziehen, stellt die Universität Lerngelegenheiten bereit, wichtige und interessante Anlässe, Themen, Aufgaben, Probleme, an denen die Lernenden sich selbst bilden. Das klingt logisch, wird jedoch im Universitätsalltag häufig nicht so umgesetzt. Heinz-Elmar Tenorth, ehemaliger Professor für Historische Erziehungswissenschaft der Humboldt-Universität äußert sich dazu in einem Interview mit Annette Goebel von der Berliner Zeitung (2003):

„Die Aufgaben zum Beispiel für viele geisteswissenschaftliche Studien sind beliebig. Viele Themen, die wir den Studenten anbieten, haben keine Ordnung, sie lohnen die Auseinandersetzung nicht und leben nur davon, dass sie in Prüfungsordnungen stehen. Wir versagen. Wir machen das falsche Angebot. Studenten sollen sich sowohl fachlich als auch selbst als Persönlichkeiten bilden. Die kluge Themenstellung, die ordentliche Strukturierung von Aufgaben, das Finden wichtiger Lernanlässe und Lernumgebungen,

---

Möglichkeiten, selber an Forschungsthemen ranzukommen - all das sollte in einem Studienseminar nicht fehlen. Im Studium geht es darum, was Humboldt so schön definiert hat: die Wissenschaft als etwas noch nicht Abgeschlossenes, selbst zu Entwickelndes zu entdecken.“

Daher ist es wichtig, dass StudentInnen reizvolle Aufgaben erhalten, die sie interessieren und die darauf aus sind, etwas Neues entdecken zu können – ganz im eigentlichen Sinne eines Studiums und im Sinne der Bildung an einer Universität.

3. *Arbeitsbündnis* (Meyer, 2009, S. 14 & 130-131): ein gutes Seminar zeichnet sich durch ein gelingendes Arbeitsbündnis zwischen Lehrkraft und StudentIn aus. Meyer definiert für die Schule den Begriff Arbeitsbündnis, der so durchaus auch auf das Verhältnis des Lehrenden und Studierenden an Hochschulen übertragen werden kann. Nach Meyer (2009) ist das Arbeitsbündnis „ein didaktisch-sozialer Vertrag zwischen dem Lehrer und seinen Schülern über die im Unterricht geltenden Rechte und Pflichten und die zu erbringenden Leistungen.“ Auch in Hochschulen wird ein didaktischer Vertrag zwischen den StudentInnen und einer Lehrkraft geschlossen, vor allem in den kleineren Seminaren, denn auch hier steht das Lehren und Lernen im Vordergrund. Des Weiteren handelt es sich auch um einen sozialen Vertrag, da Lehrkraft und StudentInnen einander vertrauen müssen. Meyer unterscheidet verschiedene Formen des Arbeitsbündnisses, die im Folgenden auf das StudentIn-Lehrkraft Verhältnis bezogen werden sollen:

- Implizites Arbeitsbündnis: StudentIn und Lehrkraft wissen, dass es Seminare gibt, die besucht werden müssen, um etwas über das gewählte Studienfach zu lernen und am Ende des Studiums einen Abschluss machen zu können. Daher gehen sie jeden Tag frohen Mutes zur Universität (im Regelfall), ohne sich lange darüber zu beschweren.
- Explizites Arbeitsbündnis: Eine Lehrkraft stellt zu Beginn eines Semesters die Inhalte sowie die Leistungen vor, die ein/e Student/in erbringen muss, um das Seminar zu bestehen. StudentInnen, die sich daraufhin für das Seminar entscheiden, haben sich somit auch für die Erbringung der geforderten Leistungen entschieden.
- Förmlicher Vertrag: Lehrkraft und StudentIn legen fest, wer, was, wann leisten wird (Lehrproben, schriftliche und praktische Tests<sup>15</sup>).
- So-tun-als-ob-Arbeitsbündnis: Dieses Bündnis liegt dann vor, wenn StudentInnen Interesse

---

<sup>15</sup> Der Begriff *praktische Tests* bezieht sich auf die in dieser Arbeit verwendeten sportmotorischen Tests: Rhythmus-, Gleichgewichts-, Kopplungsfähigkeit und Beweglichkeit sowie auf die Bewertungskriterien zur Bestimmung der Ausdrucksfähigkeit (vgl. Anhang 6).

und Aufmerksamkeit vorheucheln, aber im Grunde keine Lust darauf haben. Häufig bleibt ihnen aber in so einem Falle nichts anderes übrig, weil sie keine Zeit haben eine Alternative zu suchen oder dies auch manchmal nicht geht, weil es sich um eine Pflichtveranstaltung handelt, die für den Abschluss besucht werden muss.

- Lernverweigerung: ein Arbeitsbündnis kommt nicht zustande, der/die Student/in verlässt die Lehrveranstaltung und entscheidet sich somit dagegen.

4. *Sinnstiftende Orientierung*: der Unterricht an Hochschulen soll neben dem Erwerb bestimmter Fähigkeiten und Kenntnisse die Persönlichkeit der StudentInnen stärken und die Urteilskraft schärfen.

5. *Nachhaltige Kompetenzentwicklung*: Lehrveranstaltungen sind dazu da, den StudentInnen Hilfen, Unterstützung und Anregungen für den systematischen Wissens- und Könnensaufbau zu geben. Dies funktioniert natürlich am besten, wenn Lehrkraft und StudentInnen sowie die StudentInnen untereinander stützend und fordernd zusammenarbeiten. Dafür sollten ausreichend Freiräume, Zeit sowie Muße für das Üben, Anwenden und Vertiefen des Gelernten zur Verfügung stehen.

6. *Lehrerorientierung*: Für guten Unterricht können Lehrkräfte nur sorgen, wenn sie sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen und Spaß an ihrer Arbeit haben. Nur dann kann sich auch der Ehrgeiz und die Lust entwickeln, sich entsprechend der zehn Merkmale guten Unterrichts vorzubereiten.

#### ***2.3.4.2.3 Die zehn Merkmale guten Unterrichts (nach Meyer, 2009 unter Berücksichtigung einer Zusammenfassung von Beernink)***

Im Seminar HipHop Tanz auf Grundlage des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes sollen die folgenden 10 Merkmale guten Unterrichts nachgewiesen werden:

1. *Klare Strukturierung des Unterrichts* (Prozess-, Ziel- und Inhaltsklarheit; Rollenklarheit; Absprachen zwischen StudentInnen und Lehrkraft hinsichtlich des Zeitpunktes der zu erbringenden Leistungen und Übungszeiten),
2. *Hoher Anteil echter Lernzeit* (erfordert gutes Zeitmanagement, Pünktlichkeit; Auslagerung von Organisatorischem, z.B. durch E-Mail Korrespondenz),
3. *Lernförderliches Klima* (durch respektvollen Umgang miteinander, verlässliche Einhaltung von Regeln, Verantwortungsübernahme, Gerechtigkeit, Fürsorglichkeit),
4. *Inhaltliche Klarheit* (Aufgabenstellungen sind verständlich, logischer thematischer Aufbau,

Klarheit und Verbindlichkeit der Ergebnissicherung),

5. *Sinnstiftendes Kommunizieren* (Planungsbeteiligung, Gesprächskultur, Sinnkonferenzen, Feedbackgespräche, Nachbereitung),

6. *Methodenvielfalt* (viele Inszenierungstechniken, Handlungsmuster, variable Verlaufsformen des Unterrichts und Balance der methodischen Grund- bzw. Großformen),

7. *Individuelles Fördern* (Freiräume schaffen, Geduld haben und Zeit geben; innere Differenzierung und Integration; individuelle Lernstandsanalysen; die Chance geben, das motorische, intellektuelle und emotionale sowie soziale Potential weiterzuentwickeln und die StudentInnen dabei durch geeignete Maßnahmen zu unterstützen (Gewährung ausreichender Lernzeit, spezifische Fördermethoden, angepasste Lernmittel oder auch durch Hilfestellungen weiterer Personen mit Spezialkompetenz),

8. *Intelligentes Üben* (Übungsphasen des Unterrichts sind intelligent gestaltet, wenn oft und im richtigen Rhythmus geübt wird; die Übungsaufgaben passend zum Lerngegenstand formuliert werden; die StudentInnen Übungskompetenz entwickeln und die richtigen Lernstrategien nutzen und die Lehrkraft gezielt Hilfestellungen gibt),

9. *Transparente Leistungserwartungen* (Passung von Anforderungs- und Fähigkeitsniveau und somit ein dem Leistungsvermögen der StudentInnen entsprechendes Lernangebot machen, dieses Angebot verständlich kommunizieren und zum Gegenstand eines Arbeitsbündnisses machen; nach Leistungskontrollen zügig Rückmeldungen zum Lernfortschritt geben),

10. *Vorbereitete Umgebung* (Seminarräume sind vorbereitete Umgebungen, wenn sie eine gute Ordnung; eine funktionale Einrichtung und brauchbares Lernwerkzeug bereithalten, sodass Lehrkraft und StudentIn den Raum zu ihrem Eigentum machen; eine effektive Raumregie praktizieren und erfolgreich arbeiten können).

#### **2.3.4.2.4 Zusammenfassung**

Ob ein Unterricht gut ist, zeigt sich vor allem über die Lernmotivation der StudentInnen. Unter Berücksichtigung der Definition (vgl. 2.3.4.2.2), der Evaluationsstudie von Bagusat (1998) und der oben genannten zehn Merkmale guten Unterrichts (vgl. 2.3.4.2.3), möchte die Dozentin die Lernmotivation in den Seminaren im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz durch folgende Merkmale positiv beeinflussen (Bagusat, 1998, S. 44-48 &

Fragebogen *Unterrichtsmerkmale*, Anhang 7):

1. Die *Bedeutsamkeit der Aufgabenstellung*:

„Die Art der Aufgabenstellung entscheidet z.B. darüber, ob ein Inhalt [...] Leistung und Versagen, Körpererfahrung, Erfahrung mit der Selbsteinschätzung oder Gelegenheit für selbstständiges Handeln bedeutet“ (Chatzopoulos, 1997, S. 137).

2. Eine *inhaltliche Klarheit/Transparenz/Passung von Anforderungs- und Fähigkeitsniveau = Instruktionsqualität*: Die Instruktionsqualität bezieht sich auf das *Wie* die Lehrperson eine Lernsituation methodisch und didaktisch gestaltet (Schenk, 2007, S. 26). Zu empfehlen ist (Reckermann, 2004), die Leistungsanforderungen zu Beginn eines Semesters zu besprechen, das Verhalten der StudentInnen und den Lernfortschritt im Verlaufe des gesamten Semesters (unterrichtsbegleitende Verfahren) zu beobachten und nicht nur zum Schluss zu bewerten (punktuelle Verfahren).

3. *Kompetenzunterstützung* (sinnstiftendes Kommunizieren) durch *Feedback* (nach Deci & Ryan, 1993) sowie durch einen *hohen Anteil echter Lernzeit*.

4. *Autonomieunterstützung* (sinnstiftendes Kommunizieren) durch die *Förderung der Mitentscheidungsfähigkeit* der StudentInnen, die Möglichkeit *Lösungsansätze für Probleme selbstständig* zu finden (nach Grolnick & Ryan, 1987) sowie durch einen *hohen Anteil echter Lernzeit*.

5. *Methodenvielfalt*: „Sie ist zum einen erforderlich, um der Vielfalt der unterrichtlichen Aufgaben gerecht zu werden, zum anderen, um die Heterogenität der Lernvoraussetzungen und der Interessen [...] zu beachten“ (nach Weinert in Meyer, 2009, S. 74).

6. Gute Kommunikation und ein gutes Verhältnis zwischen Lehrkraft und StudienkollegInnen für ein *lernförderliches Klima* (Meyer, 2009, S. 47).

7. Ein abwechslungsreiches, interessantes, zielorientiertes Lernen (Reckermann, 2004):

- dabei ist jede Einheit transparent in den Gesamtzusammenhang eingebunden,
- Abwechslung und Motivation wird erreicht durch den gut durchdachten Einsatz von Aktionsformen, Methodenvielfalt, intensive Bewegungszeit, Medienkompetenz, den Humor der Lehrkraft, u.a.)
- durch das Feedback der StudentInnen können die Inhalte interessenorientiert gestaltet werden.

### **2.3.4.3 Die ideale Lehrkraft**

So wie es den idealen Unterricht oder den idealen Studenten an sich nicht gibt, so gibt es auch die ideale Lehrkraft nicht. *Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit* (Onlinenetzwerk Guterlehrer, 2012).

Im Folgenden beschreibt die Autorin, woran sie selbst arbeitet, um ihrer Ansicht nach, eine gute Dozentin bzw. Lehrkraft zu sein.

Zunächst bemüht sich die Dozentin um Authentizität. Die Erfahrung zeigte, dass Lernende spüren, wenn sich die Dozentin verstellt und nicht das lebt, was sie vermitteln möchte. Des Weiteren versucht die Dozentin zu verdeutlichen, voll und ganz hinter dem zu stehen, was sie tut und was sie von anderen im Vermittlungs- und Lernprozess verlangt (Onlinenetzwerk Guterlehrer, 2012). Überzeugungskraft und Wahrhaftigkeit machen pädagogisches Wirken fruchtbar (Funke-Wieneke, 1997, S. 111).

Die Dozentin ist überzeugt vom HipHop Tanz und dessen Potential (und zollt dabei dennoch ihre Anerkennung auch anderen Tanzrichtungen gegenüber), sie signalisiert, dass sie sich gern über die Grenzen der Seminareinheiten hinaus engagiert. Da es lang erprobte methodische Reihen und Vorgehensweisen im HipHop Tanz nicht gibt, setzt die Dozentin auf eigene Erfahrungen und hat den Mut neue Wege zu erproben. Das verlangt von ihr u.a. Flexibilität, Kreativität, im Vorfeld umfangreiche Recherchen und die Fähigkeit reflektieren zu können.

Daneben liegt es im Bestreben der Dozentin Folgendes zu signalisieren bzw. zu leisten ( Laßleben, 2009, S. 103 & Meyer, 1997, S. 157-175):

- offen für Neues und Unbekanntes zu sein.
- als Organisatorin und Koordinatorin unter Beachtung und Einhaltung der Rahmenbedingungen, die sie vorher festlegt und arrangiert hat, zu agieren.
- Betreuer und Berater zu sein, während der selbsttätigen Auseinandersetzung der StudentInnen mit einer Aufgabe.
- die Rolle des Beobachters anzunehmen und sich davor zu hüten, zu schnell in einen Lernprozess einzugreifen..
- Moderatorin zu sein, sie versucht die kognitive Ebene zu beleben und zur Reflexion aufzufordern.

- ohne Scheu zu sein sich fremde Hilfe zu suchen (Experten anderer HipHop Stile).
- Trainerin im Bereich HipHop Tanz im außeruniversitären Bereich zu sein, um so den StudentInnen weiterhelfen zu können, wenn sie mehr Interesse an HipHop Tanz über das Seminar hinaus zeigen.
- Unterstützerin der StudentInnen zu sein und sich z.B. für die Zugänglichkeit von Räumen zum Üben und die Bereitstellung von Musik u.a. einzusetzen.
- wach und sensibel gegenüber Lernenden sein,
- Flexibilität gegenüber eigenen Zielen und theoretischen Orientierungen zu zeigen,
- geduldig sein, fantasie reich hinsichtlich der Lösung neuer, unerwarteter Probleme sowie selbstbewusst und zielorientiert sein,
- emotionale Intelligenz beweisen,
- StudentInnen gegenüber loben, kritisch hinterfragen, die individuellen Unterschiede der StudentInnen erkennen, Vorbild sein und Nachsicht üben mit einem hohen Grad an professioneller Kontrolle der eigenen Gefühle,
- Ordnen und Organisieren können,
- ein *offenes Ohr haben*, StudentInnen zuhören, achten und ernst nehmen können,
- nicht über die Köpfe der StudentInnen hinweg entscheiden wollen,
- StudentInnen fördern und fordern,
- an sich selbst arbeiten wollen (Entwicklung der Handlungs-, Kommunikations-, Reflexions- und Teamfähigkeit, Entwicklung des Selbstvertrauens sowie der Selbstkritik, Entwicklung organisatorischer Kompetenzen),
- gesund und belastbar bleiben,
- einen Spaß mitmachen können, etc.

All diese Dinge lassen sich mit Sicherheit nicht auf einmal durch eine einzige Person verkörpern. Aber es ist der Anspruch der HipHop Tanzdozentin, sich an diesem Leitbild hinsichtlich des eigenen Handelns zu orientieren und danach zu streben..

Eine Lehrkraft hat hohe Anforderungen zu erfüllen und ist eingedeckt mit viel Arbeit. Wer sich dessen bewusst wird und dennoch Freude an der Tätigkeit des Lehrens empfindet, wird sowohl

stetig wachsen, vorankommen, sich zum Positiven entwickeln als auch akzeptieren, dass das Scheitern, Misserfolge und Fehler zum Alltagsleben dazugehören.

#### 2.3.4.4 Reflexion

Für die Autorin gehört Reflektieren zum heute und morgen lebenden Mensch, der ein gewisses Maß an Selbstständigkeit und Souveränität entwickeln und behalten möchte, wie das Lesen, Schreiben und Rechnen (Reichel, 2009, S. 20-21).

Reflexion im Studium bedeutet, über das Lernen im Seminar nachzudenken und zu sprechen. Das bezieht sich vor allem auf Fragen wie (Reichel, 2009, S. 20-21):

- Welche Lerninhalte interessieren mich mehr, welche weniger?
- Welche Lernformen interessieren mich mehr, welche weniger?
- Wodurch fühle ich mich im Studium unterstützt? Wodurch behindert?
- Wie zufrieden bin ich mit mir selbst als StudentIn?
- Mit wem kann ich über solche Fragen gut sprechen? Mit wem leider gar nicht?
- Was würde ich besser machen, wenn ich könnte?

Solche Reflexionsfragen sollen im HipHop Seminar eine Rolle spielen (vgl. Fragebogen *Unterrichtsmerkmale*, Anhang 7), um einen Beitrag dazu zu leisten, das Reflektieren zu lernen.

In dem Maß, in dem ein(e) Student(in) seine/ihre Situation reflektieren lernt, lernt er/sie Prognosen<sup>16</sup> zu stellen und daraus Verantwortung für das eigene Handeln abzuleiten. Wenn man sich eine Reflexionsfrage, wie die folgende stellt: *Wie zufrieden bin ich mit mir als StudentIn?* Dann ist das weit mehr als eine Selbstbeurteilung der studentischen Leistung! Es geht dabei auch um die Verdeutlichung der eigenen aktuellen Ansprüche an sich selbst sowie an die Vorstellung: *Was wird für mich gut sein am Ende dieses Semesters?* Wenn es gelingt Studierende von Beginn an für diese Fragestellungen zu gewinnen, dann haben DozentInnen und StudentInnen eine sehr wichtige Lebensprüfung bestanden. Das HipHop Tanzseminar soll seinen Beitrag dazu leisten.

---

<sup>16</sup>Prognosen sind Voraussagen, in Bezug auf das, was kommen wird. Die Reflexion über das Lernen im Studium führt z.B. zu Prognosen hinsichtlich des Erfolges des eigenen Abschlusses. Man unterscheidet zwei Arten von Prognosen: a) naturwissenschaftlich (man stellt sich auf das Unvermeidliche, nicht Beeinflussbare ein, z.B. die Erde dreht sich, irgendwann wird es wieder dunkel) und b) sozialwissenschaftlich (man tut etwas, damit eine Prognose nicht eintritt, z.B. ich schließe das Seminar ab, um mich selbst und auch andere, die mich dabei unterstützt haben, nicht zu enttäuschen), vgl. Reichel, 2009, S. 20-21.

## 2.3.5 Exkurs in die Gedächtnisforschung

### 2.3.5.1 Gedächtnis

#### 2.3.5.1.1 Zeitliche Klassifikation verschiedener Gedächtnissysteme

Ultrakurzzeit-, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis (LZG) sind drei Speicher des menschlichen Gedächtnisses (Atkinson & Shiffrin, 1968). Sie spielen eine große Rolle im Prozess der Aufnahme von sensorischen Reizen, deren Verarbeitung und Ablage im Gedächtnis. Dieser Prozess beschreibt die menschliche Informationsverarbeitung (Edelmann, 2000, S. 164-165). Man unterscheidet drei Abschnitte der Informationsverarbeitung, die in engem Zusammenhang stehen (Edelmann, 2000, S. 164-165):

- Aneignung,
- Speicherung,
- Abruf.

Die Phase der Aneignung (in der Informationsaufnahme und -verarbeitung) ist das Lernen i.e.S., die Phase der Speicherung wird auch als Gedächtnis i.e.S. und die abgerufene Information wird als Leistung (Performanz) bezeichnet (Edelmann, 2000, S. 164-165).

Neben der traditionellen Aufteilung des Gedächtnisses in die zeitabhängigen Komponenten finden sich des Weiteren Beschreibungen **inhaltsabhängiger Gedächtnisformen**, die insbesondere die Struktur des LZG betreffen (z.B. Markowitsch, 1992; vgl. Abbildung 5). Das LZG stellt dabei keine einheitliche Größe dar, sondern setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen.

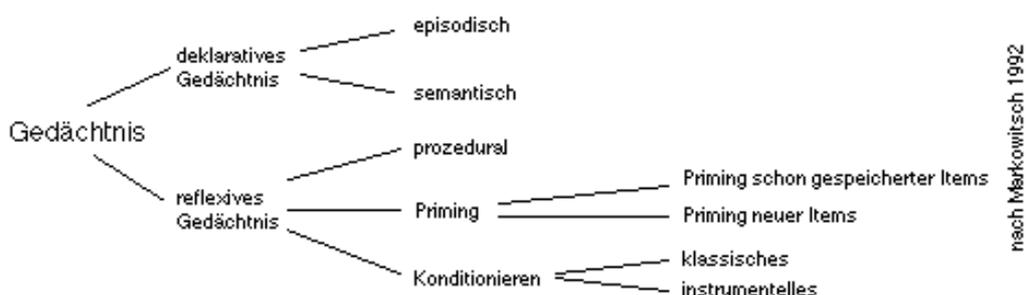


Abbildung 6: Inhaltsabhängiges Gedächtnis nach Markowitsch, 1992

Das **prozedurale** Gedächtnis erlaubt die Verarbeitung sensomotorischer Fertigkeiten wie Auto oder Fahrrad fahren, Schwimmen, Musikinstrumente spielen, u.a. (Stangl, o. Jahr).

Die Betrachtungsweise des Gedächtnisses ist somit auch für das Lernen von Tanzbewegungen relevant, nicht zuletzt deshalb, weil das Lernen im Tanz ein Fall ist, in dem beide Gedächtnisformen sehr deutlich ineinandergreifen.

### **Das sensorische Gedächtnis (Ultrakurzzeitgedächtnis)**

Das Ultrakurzzeitgedächtnis, das auch sensorisches Gedächtnis genannt wird (Edelmann, 2000, S. 168), ist für die erste Aufnahme und Strukturierung der durch die Sinnesorgane eingehenden Informationen verantwortlich. Auf vorbewusster Ebene werden die sensorischen Signale zu Einheiten zusammengefasst. Danach erfolgt eine Komprimierung der großen Menge eingehender Informationen durch das Herausfiltern von Merkmalen, die Erkennung von Mustern und Bedeutungen. Um diese Aufgabe bewältigen zu können, verfügt das Ultrakurzzeitgedächtnis über eine sehr hohe Speicherkapazität. Die Dauer der Speicherung ist der Zeit der Umformung und Entschlüsselung der Signale angepasst und beträgt meist weniger als eine Sekunde (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 602 in Emans, 2012, S. 40).

Man unterscheidet das ikonische Gedächtnis (für den visuellen Bereich), das echoische Gedächtnis (für den akustischen Bereich). Emans (nach Spitzer, 2002, S. 116-117) schreibt, das man das Erleben des ikonischen Gedächtnisses mit sogenannten *Nachbildern* vergleichen kann. Das Nachbild entsteht dabei jedoch auf der Netzhaut und demnach im Sinnesorgan selbst und nicht im Gehirn.

Durch das ikonische Gedächtnis kann der Menschen sich (jedoch meist weniger als eine Sekunde) ein gesehenes Bild noch einmal vor Augen halten. Wie das Bild im ikonischen Gedächtnis, bleibt der Klang im echoischen Gedächtnis für kurze Zeit erhalten. Man bekommt somit den Eindruck, auf einen gehörten Ton nachträglich noch einmal hinzuhören zu können. Da er noch vollständig und ungefiltert vorliegt, kann man im Nachhinein noch Einzelheiten wie Klangfarbe, Tonhöhe oder Klangquelle bestimmen (Spitzer, 2002, S. 116-117).

Ganz wesentlich beim Eingehen der Informationen ist das Ordnen, d.h. Signale binden, trennen und gruppieren sich: aus Lichtwellen formen sich Gegenstände und aus Schallwellen werden differenzierbare Geräusche und Klänge (Emans, 2012, S. 41).

### **Das Kurzzeit- und / oder Arbeitsgedächtnis**

Das Kurzzeitgedächtnis (KZG) wird auch als Arbeitsgedächtnis bezeichnet. Hier erfolgt die Verarbeitung der vom sensorischen Ultrakurzzeitgedächtnis aufbereiteten Informationen. Sie gelangen ins Bewusstsein, werden wiederholt und dabei zu neuen Einheiten zusammengefasst, mit Inhalten aus dem Langzeitgedächtnis in Beziehung gebracht, bewertet und organisiert (Emans, 2012, S. 41).

Das KZG kann nur ca. 7 Einheiten (z.B. Buchstaben, Zahlen, Silben, zusammenhängende Wörter, u.a.) bei einmaliger Darbietung aufnehmen (Edelmann, 2000, S. 168). Dem soll im HipHop Tanzseminar Rechnung getragen werden, indem die Dozentin Anweisungen mit nicht allzu vielen Einzelaspekten gibt. Es ist jedoch möglich, dass mehrere einzelne Elemente zu einer übergeordneten Einheit zusammengefasst werden, z.B. wenn Buchstaben zu einem Wort oder Ziffern zu größeren Zahlen verbunden werden. Diesen Vorgang bezeichnet man als *chunking* oder *clustering*. Dadurch lässt sich die Informationsmenge, die auf einmal verarbeitet werden kann, beträchtlich erhöhen. Das chunking hat im Umgang mit Sprache und Musik große Bedeutung. Ohne chunking wären wir nicht in der Lage einen Satz zu sprechen oder zu verstehen, denn wir hätten bis zu dessen Ende den Beginn schon wieder vergessen. Ähnliches trifft sicherlich auch für das Lernen von Tanzschritten im Einklang mit der Musik zu. „Musik und Rhythmus können dazu beitragen, Bewegungen zu strukturieren, zu *ordnen*, ökonomisieren, intensivieren“, was es ermöglicht, „die Bewegungsvorstellung zu differenzieren, zu erweitern oder eine Bewegungsausführung zu stabilisieren“ (Postuwka, 2007, S. 196). Aufgrund des chunkings kann Musik Informationen zu einer umfassenden Vorstellung verdichten, so dass freie Kapazitäten im Gehirn geschaffen werden (Birbaumer & Schmidt, 2005, Kapitel 24; Spitzer, 2002, Kapitel 5; Loosch, 1999, S. 136; Postuwka, 2007, S. 196).

### **Das Langzeitgedächtnis**

Nach Birbaumer & Schmidt (2005, Kapitel 24) wurde die Verbindung von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis und damit der Vorgang, der zu einer dauerhaften Ablage eines Gedächtnisinhalts führt, in Zusammenhang mit prozeduralem Wissen (vgl. unten) noch wenig erforscht. Bisherige Studien widmeten sich vorwiegend den Wissensgedächtnis zuzuordnenden Inhalten (Birbaumer &

Schmidt, 2005, S. 604). Dabei geht es meist darum, wie eine Information aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis gelangt sowie von dort abgerufen und wiedergegeben werden kann. Im Folgenden sollen ein paar Verallgemeinerungen in Bezug auf das Tanzen aufgeführt werden.

Aus neurophysiologischer Sicht kann das dauerhafte Lernen eines Musikinstruments als Bildung „sensomotorischer, auditiver, visueller, struktureller und emotionaler Repräsentationen von Musik“ im Gehirn bezeichnet werden (Altenmüller, 2006, S. 52). Dies könnte durchaus auch für das Lernen einer Choreografie nach Musik angenommen werden. Dabei entstehen neue neuronale Vernetzungen aufgrund der Neubildung und Verstärkung synaptischer Verbindungen. Je vielfältiger man dabei hinsichtlich der Entstehung dieser Verbindungen vorgeht, desto sicherer wird der Gedächtnisinhalt verankert. Die Ablage im Langzeitgedächtnis durch Bildung von Repräsentationen verlangt zahlreiche Wiederholungen innerlicher, mentaler oder äußerlicher, realer Art, sowie eine möglichst vielseitige *Bearbeitung* des Inhalts. Letzteres wird als *elaboriertes Memorieren* bezeichnet, das heißt, eine Information wird von der sensorischen Wahrnehmung über die Bestimmung ihrer Eigenschaften bis zum Verständnis ihrer Bedeutung vertieft. So wird beispielsweise im Tanz eine Choreografie als eine Aneinanderreihung von Bewegungen und Schritten wahrgenommen, dann werden Struktur und Zusammenhang erkannt und schließlich werden die tiefere Bedeutung, die Gesamtchoreografie im Fluss und der damit verbundene emotionale Gehalt erfasst. Je mehr Ebenen ein solches Elaborieren umfasst, desto wahrscheinlicher ist die Übernahme des Inhalts in das Langzeitgedächtnis und desto leichter ist der Zugriff darauf.

Reichhaltige Vernetzungen sind von enormer Bedeutung. Dies wird auch daran ersichtlich, dass sich Inhalte besser merken lassen, wenn sie mit mehreren Sinnen wahrgenommen wurden (dies spricht für eine methodische Vorgehensweise beim Lernen von Tanzfolgen, die von Beginn an mit Musik arbeitet). Auch Situation und Kontext, in denen man den Inhalten begegnet, einschließlich Körpergefühl und Emotionen, spielen dabei eine Rolle. Sie werden gemeinsam mit dem Inhalt im Gedächtnis abgelegt. Erinnert man sich an einige der so verbundenen Elemente, kommen die Übrigen oft von selbst mit ins Kurzzeitgedächtnis, also ins Bewusstsein zurück. Ein bestimmter Ablauf nach einer bestimmten Musik könnte somit besser behalten und wieder abgerufen werden, wenn er beim Lernen beispielsweise sowohl als Bewegungsbild als auch als Bewegungsgefühl, klangliches Ereignis, musikalische Struktur, bestimmter emotionaler Ausdruck, Stimmungsbild, als

die eine Seite eines Vergleichs u.a. wahrgenommen wurde.

Auch negative Verbindungen können entstehen, d.h. wenn eine Technik, eine Sequenz mit starken negativen Gefühlen wie etwa Angst oder Widerwillen geübt wurde, so können diese im Gedächtnis mit der betreffenden Stelle oder Bewegungsfolge verbunden werden. Bei der Betrachtung des Langzeitgedächtnisses werden verschiedene, oben bereits erwähnte und in Abbildung 6 angedeutete Gedächtnisformen unterschieden, auf die im Folgenden Bezug genommen werden soll. (Emans, 2012, S. 42-43)

#### **2.3.5.1.2 Explizites und implizites Gedächtnis – die Arten der Information im LZG**

Nach Edelmann (2000, S. 164) ist das Gedächtnis kein passiver Speicher. Die Begriffe Lernen und Gedächtnis sind für ihn die Kernpunkte der menschlichen Informationsverarbeitung. Ungerer (1977, S. 53) beschreibt die Funktion des Gedächtnisses als Leistung des Behaltens und des Reproduzierens. Zudem ist die Funktion des Langzeitgedächtnisses laut Spitzer (2002, S. 116) von dem zu lernenden Inhalt abhängig und wird in zwei unterschiedlichen Forschungsrichtungen, dem Behaviorismus und Kognitivismus, behandelt (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 596). Die verschiedenen Ergebnisse, die dabei erreicht werden, sind im Wesentlichen auf die unterschiedlichen methodischen Zugänge zurückzuführen.

Die Behavioristen beobachten für ihre Studien vornehmlich Tiere und stellen das Lernen von Verhalten und Fertigkeiten in den Vordergrund. Die Kognitivisten beziehen sich weitgehend auf Humanversuche, was die Bevorzugung von Wissensinhalten erklärt (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 596).

Die genannten Gedächtnisprozesse *Lernen von Verhalten und Fertigkeiten* und *Wissensaneignung* sind an unterschiedliche Hirnstrukturen gebunden, laufen jedoch meist gleichzeitig ab. Beide sind mehr oder weniger an der Aufnahme eines neuen Gedächtnisinhalts beteiligt und werden als implizites und explizites Lernen bezeichnet (Emans, 2012, S. 43-44).

Wenn man also willentlich bewusst auf den Gedächtnisinhalt zurückgreift, wird das explizite Gedächtnis angesprochen. Wenn das Wissen unbewusst und ohne willentliche Anstrengung abgerufen wird, kommt es aus dem impliziten Gedächtnis (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 596). Obwohl beide Prozesse ineinandergreifen, werden aus oben genannten Gründen dem impliziten Gedächtnis vornehmlich Funktionen wie das Lernen von Fertigkeiten, Erfahrungen und Verhalten

zugeschrieben, während sich explizites Lernen vor allem auf die Aneignung von faktischem, kognitivem Wissen bezieht. Dies findet in den alten Begriffen Verhaltensgedächtnis für implizites und Wissensgedächtnis für explizites Gedächtnis seinen Niederschlag. Auch prozedural und deklarativ wird synonym für implizit und explizit gebraucht, wobei diese Begriffe auch auf die Form des Lernens Bezug nehmen. Automatisch und willentlich spiegelt die Form der Wiedergabe wider (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 595).

Ein Problem, das sich aus dieser Aufteilung für einige Zusammenhänge dieser Arbeit ergibt, ist die lange Zeit sehr spärlich erfolgte Beschäftigung mit Gedächtnisleistungen beim sensomotorischen Lernen, auf die Ungerer (1977) an oben genannter Stelle hinweist. Tanzbewegungen können sowohl bewusste, willentliche, als auch automatische Komponenten enthalten, deren Gewichtung sich im Verlauf des Lernens verschieben kann (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 265-266).

In Abbildung 6 sind die beiden Gedächtnisformen des Langzeitgedächtnisses mit weiterer Differenzierung sowie den Hirnregionen, in denen die jeweiligen Prozesse vornehmlich ablaufen, zu sehen.

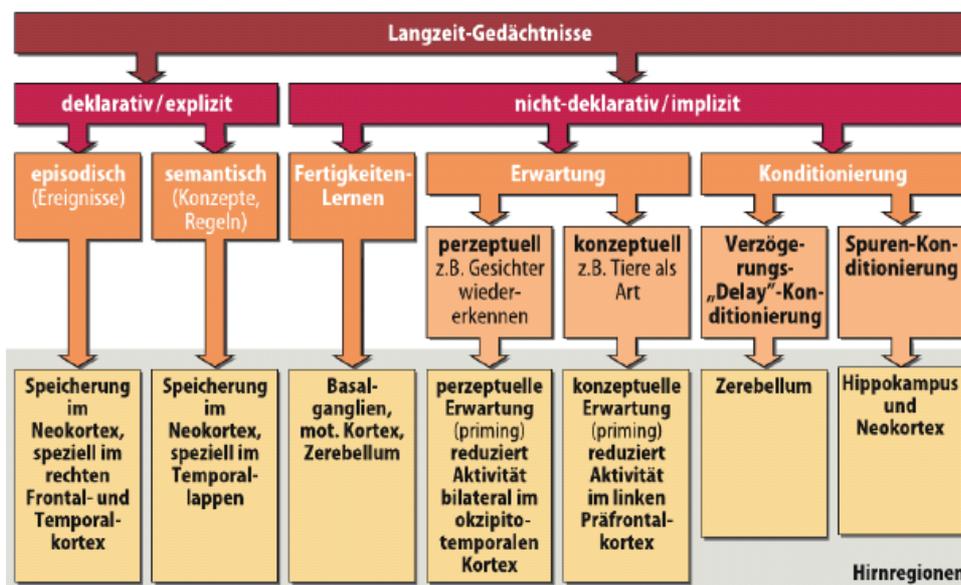


Abbildung 7: Gedächtnisarten und Hirnregionen (Birbaumer & Schmidt, 2005, Abb. 24.1)

Zum expliziten Gedächtnis gehören auch das episodische oder biografische sowie das semantische Gedächtnis. Im episodischen Gedächtnis sind erlebte Ereignisse wie z.B. das erste Mal Tanzen vor einem Publikum, im semantischen Gedächtnis sind Konzepte, Regeln und Zusammenhänge

gespeichert (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 596).

Das Erkennen von bereits erlernten bzw. ähnlichen Konzepten und Strukturen in anderen Zusammenhängen ist eine wichtige Leistung unseres Gedächtnisses. Erst dadurch kann unsere Sprache (Körper und Kommunikation) verstanden und produziert werden. Lernprozesse, die die Voraussetzungen dafür schaffen, nehmen im Kleinkindalter besonders viel Raum ein. Ein Kind lernt den eigenen Körper und die Umwelt kennen, macht physiologische und physikalische Erfahrungen und lernt diese zu verallgemeinern.

Im Tanz ist dieser Vorgang essentiell. Eine Choreografie kann sehr gut durch einen Vergleich mit anderen Bewegungen, die dem Erfahrungsschatz des Lernenden schon angehören, gelernt werden. Die Prinzipien, die man kennen lernt und die sich dann auf andere Situationen übertragen lassen, müssen nicht explizit formuliert werden. Sie können Bestandteil des impliziten Gedächtnisses sein (Lernen von Fertigkeiten, Erwartungslernen, Konditionierung).

Der als *Lernen von Fertigkeiten* bezeichnete Gedächtnisprozess macht einen Großteil des Bewegungslernens aus und soll im Folgenden verschieden beleuchtet werden.

Das *Erwartungslernen* wird auch als Sinnengedächtnis bezeichnet, in dem *Strukturen des Wahrgenommenen* gespeichert werden (Spitzer, 2002, S. 118). Diese Strukturen unterstützen das Wiedererkennen von etwas früher schon einmal Wahrgenommenem oder Bekanntem. Durch eine assoziative Einbettung in einen bestimmten Bedeutungsbereich wird ein Erkennen des betreffenden Inhalts begünstigt. In der Fachsprache spricht man vom Priming (Emans, 2012, S. 46).

Der dritte Bereich des impliziten Lernens ist die *Konditionierung*. Als Kerngebiet des Behaviorismus wird sie häufig im Tierversuch erforscht, wobei vornehmlich Vorgänge, die zu einer Verhaltensänderung des Lernenden führen, betrachtet werden. Auch das Erlangen motorischer Fertigkeiten wird als Verhaltensänderung gesehen. Es sei hier noch erwähnt, dass Erwartungslernen und Konditionierung als Lernformen assoziative Gedächtnisprozesse darstellen, die durch zeitliche Nähe von Reizen bzw. von Reiz und Reaktion ausgelöst werden (Birbaumer & Schmidt, 2005, S. 596).

#### **2.3.5.1.3 Das Körpergedächtnis im Tanz**

Einem Tänzer erscheint es oft so, als wäre dessen Bewegung schneller als der Denkvorgang. Mehrfach repetierte Bewegungen schreiben sich in den Körper ein und entwickeln sich zu

Automatismen. Das Gedächtnis ist dabei der abrufbare Speicher der Bewegungen. (Hartmann, 2006, S. 187)

Obwohl sich mehrfach wiederholte Bewegungen mit der Zeit automatisieren, laufen sie nicht unbewusst ab. Sie gehören zu den sogenannten Willkürbewegungen. Daneben lassen sich noch Reflexe und automatische Bewegungen unterscheiden (Koncak, 2003, S. 83-84).

Um Bewegungen planen, durchführen und das Ergebnis kontrollieren zu können, spielt die motorische Kontrolle eine wichtige Rolle (Lehmann, 2011, S. 39). Innerhalb dieser motorischen Kontrolle unterscheidet man zwischen zwei neuronalen<sup>17</sup> Formen: (Hartmann, 2006, S. 188)

1. Feedback Control: ist die Regelung, diese erfolgt während der Bewegungsausführung oder nach Ende einer Bewegung über die Verarbeitung sensorischer Rückmeldungen, auf deren Grundlage ein Kontrollsignal aktiviert wird.
2. Feedforward Control: ist die Steuerung, dabei schaltet sich vor die motorische Kontrolle ein zuvor gefasster Bewegungsplan als Grundlage.

Beide Prozesse können parallel ablaufen. Die Regelung der Bewegungsausführung erfolgt vor allem durch das Spinalmark und den Hirnstamm. Dagegen sind große Teile des Großhirns für die Bewegungssteuerung verantwortlich. (Hartmann, 2006, S. 188)

Mehr zum Ort des Gehirns, wo die Planung der Bewegung sowie die Aktivierung der Ausführung von Willkürbewegungen erfolgt, mehr zu den sog. sensorischen Rückmeldungen aus der Körperperipherie, den somatosensorischen Arealen, der motorischen Kontrolle, der Hirnaktivität bei der Erlernung eines Bewegungsablaufes und beim Übergang von der Lern- zur Könnensphase, des Weiteren mehr zum Bewegungssehen und dessen Leitung von der Netzhaut zum Gehirn und mehr zur Bewegungswahrnehmung sowie zur Informationsverarbeitung der Bewegungen lässt sich bei Hartmann (2006, S. 189 – 190) nachlesen.

---

<sup>17</sup> Neuronen sind die kleinsten Einheiten der Informationsverarbeitung im Hirn. Alle Neuronen haben im Prinzip den gleichen Aufbau. Ein Neuron besteht aus einem **Zellkern**, einem **Axon** (Hauptausgangsfaser) und mehreren **Dendriten** (Eingangsfasern). Bei Aktivierung der Neuronen, wird elektrischer Strom vom Zellkörper das Axon entlang geleitet. Wenn er eine Synapse erreicht, kommt es zur Ausschüttung chemischer Stoffe (Neurotransmitter), die wiederum auf die Rezeptoren einwirken. (Jecklin, 2008, S. 119ff)

### **Spiegelneuronen**

Spiegelneuronen sind visuell-motorische Neuronen, die aktiv werden bei zielgerichteten Bewegungen, wie Greifen nach etwas bei gleichzeitiger Beobachtung dieses Vorgangs (Hartmann, 2006, S. 192). Das erste deutschsprachige Buch zu diesem Thema erschien 2005. Damals waren diese Art von Neuronen im deutschsprachigen Raum – auch in Medizin und Psychologie – noch weitgehend unbekannt (Bauer, 2011, S. 1). Sie wurden zunächst erst einmal nur direkt in Affen nachgewiesen, doch auch im Menschen vermutete man ein ähnliches System. Die gleichzeitige Aktivierung der auf die Motorik spezialisierten Regionen und Areale, die bei der Beobachtung derselbigen Bewegungen reagieren, deuteten darauf hin (Hartmann, 2006, S. 192-193).

2010 haben Neurowissenschaftler der University of California, Los Angeles, erstmals auch einen empirischen Nachweis für die Existenz dieser Neuronen beim Menschen erbracht (Ärzte Zeitung, 2010).

Das spiegelneuronale System gilt als Brücke zwischen Bewegung und Wahrnehmung, es gleicht die beobachtete Fremdbewegung mit der motorischen Repräsentation der Bewegung ab. Die Bewegungsbeobachtung ist gleichzeitig die interne Simulation derselben. Durch die interne Simulation werden Beobachter und der sich Bewegende miteinander verbunden und treten in eine Art Interaktion. Das bedeutet z.B. in Bezug auf das Tanzen, ein Zuschauer tanzt während einer Tanzaufführung mit und wird somit zum tanzenden Zuschauer. (Hartmann, 2006, S. 193)

Bei Beobachtungen transitiver (auf ein Objekt gerichtet) sowie intransitiver (auf kein Objekt gerichtet) Bewegungen, kommt es des Weiteren zur Aktivierung kortikaler Regionen, die für die motorische Kontrolle im Hirn verantwortlich sind. Die Muskeln, die für die Beobachtung und Ausführung einer Bewegung aktiviert werden, sind dieselben. Des Weiteren wurde bei der Imitation einer zuvor beobachteten Bewegung, neben der Aktivierung anderer Gehirnregionen besonders die des linken Frontallappens nachgewiesen. (Hartmann, 2006, S. 192)

Unser Gehirn spiegelt „nicht nur die motorischen, sondern auch die mit Empfindungen verbundenen Aspekte einer beobachteten Handlung“ wider. Spiegelneuronen scheinen zu erklären, „warum wir das Verhalten anderer Menschen schnell, ohne nachzudenken und intuitiv verstehen“ (Bauer, 2011, S. 1).

Auch hinsichtlich des Phänomens, dass Menschen häufig und unbewusst das Verhalten ihrer

Mitmenschen imitieren, schien es nun eine neurobiologische Basis zu geben: Sie gähnen zum Beispiel, wenn jemand anderes gähnt. Das geschieht vor allem, wenn gutes Einvernehmen besteht – dann werden Körperbewegungen und Gesten des Gegenübers besonders gerne imitiert, etwa die Beine übereinandergeschlagen oder die Hand ans Haar geführt. Auch wurde nun erklärlich, warum uns ein Lächeln so leicht anstecken kann und warum bereits Säuglinge versuchen, den Gesichtsausdruck eines Erwachsenen zu imitieren.

Die Entdeckung der Spiegelneurone war eine wissenschaftliche Sensation. Aber es galt weitere wichtige Fragen zu klären: Wie erhalten die Spiegelneurone eigentlich die Informationen über das beobachtete Geschehen, das sie spiegeln? Die Spiegelzellen sind keine *magischen Zellen*, Telepathie ist auch nicht im Spiel. Die Informationen über beobachtete Handlungen werden über Nervenbahnen von der Sehrinde im Hinterhaupt in den Bereich des Schläfenlappens geleitet. Hier sitzen Nervenzellnetzwerke, die die Körpersprache anderer Menschen entschlüsseln. Diese Informationen werden vom Schläfenlappen dann in den unteren Scheitellappen weitergegeben. Dieser fungiert vermutlich als eine Art Verteiler, von dem aus Informationen an sämtliche spiegelungsfähige Regionen des Gehirns gelangen können. Der gesamte Vorgang läuft quasi *online* ab.

Visuelle Wahrnehmungen sind nicht die einzige Quelle, aus der Spiegelzellen Informationen erhalten. Wir können ja die Handlungen anderer Menschen nicht nur sehen, sondern auch hören: Bei einem Klavierspieler, der ein Musikstück hört, welches er selbst beherrscht, werden neben der sogenannten *Hörrinde* auch jene Nervenzellen aktiv, die in Aktion treten müssten, wenn der Klavierspieler das Stück selbst spielen würde. Diese motorische Spiegelreaktion unterbleibt jedoch, wenn ein Stück gehört wird, das nicht zum beherrschten Repertoire zählt.

### **Bewegungsvorstellung**

Die Bewegungsvorstellung gehört zum motorischen Lernen, speziell zum Antizipations- und Planungsprozess, zur Steuerung und Regelung der Ausführung. Dabei spielen der kinästhetische und visuelle Sinn eine wichtige Rolle. Zum ersteren zählen Empfindungen, die bei der Bewegungsausführung auftreten können, der zweite zeigt sich als filmartige Sequenz der Bewegung. Die Vorstellung bezieht sich auf die eigene oder eine fremde Person als Repräsentant. Die Vorstellung der Bewegung kann sich im Bewusstsein überlagern (Hartmann, 2006, S. 194). Vorstellung und

Ausführung lösen auf neuronaler Ebene fast dieselben Prozesse aus: Aktivierung im prämotorischen und supplementärmotorischen Kortex (PM und SMA). Andererseits werden sie durch unterschiedliche Vorgänge ausgelöst: einmal durch den internen bewussten Akt des Wollens versus die externe Beobachtung der Fremdbewegung (Hartmann, 2006, S. 194).

Verantwortlich für das Verstehen, Wiedererkennen und die Imitation der Bewegung in Verbindung mit der Anlage zur Modifizierung derselben ist die innere Simulation und das spiegelneuronale System (Hartmann, 2006, S. 194-195).

Bei der Bewegungsimitation als Grundlage des motorischen Lernens wird ein Tänzer mit langen, komplexen Bewegungsfolgen konfrontiert, die er scheinbar mühelos umsetzen kann. Dieser Prozess wird nach Richard Byrne als action-level-imitation bezeichnet. Ausgangspunkt ist hierbei, dass die unbekannte Sequenz vom Gehirn soweit zerlegt wird, bis es auf vergleichbare Bewegungen stößt, d.h. die Spiegelneuronen bilden die Basis für die Segmentierung und das Wiedererkennen. Dabei kann nicht erklärt werden, wie die segmentierte Abfolge wieder zusammengesetzt wird. (Hartmann, 2006, S. 195)

### **Abrufen von Bewegung**

Beim Abrufen von Bewegungen, die man gelernt hat, wird nicht ein Abbild der erlebten Situation oder eines wahrgenommenen Gegenstandes abgerufen (z.B. wie bei einem Foto), vielmehr werden Neuronen aktiviert, die an der Wahrnehmungsrepräsentation beteiligt waren und eine topografische Repräsentation bilden. Indem diese Muster häufig aktiviert werden, können sich die Erinnerungen stabilisieren und sich *einschreiben*, sie gelangen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis. Wie oben beschrieben (2.3.5.1.2) sind im deklarativen Gedächtnis alle Erinnerungen, die wir bewusst beschreiben und wiedergeben können. Es werden das episodische (für biografische Ereignisse), das semantische (für die Speicherung von Informationen des Allgemein- und Fachwissens) und das perzeptuelle Gedächtnis (für die Familiaritäts- und Bekanntheitsurteile) unterschieden. Demgegenüber laufen im prozeduralen Gedächtnis (zuständig für Fertigkeiten und Bewegungen) die Folgen automatisiert ab. Die Prozesse, die bei beiden Gedächtnisarten ablaufen, greifen ineinander. (Hartmann, 2006, S. 195-196)

Beim Lernen einer Bewegungssequenz muss sich der Tänzer die Reihenfolge erst einmal vor Augen führen. Durch wiederholtes Üben erfolgt der Zugriff auf das semantische Gedächtnis, d.h. es wird

immer unwichtiger welche Bewegung ausgeführt werden soll. Die Bewegung hat sich „eingeschrieben“ und gehört somit zum prozeduralen Gedächtnis. (Hartmann, 2006, S. 196)

Experten sind sich nicht einig darüber, ob Bewegungsabfolgen bereits durch Beobachten oder einzig durch Übung im prozeduralen Gedächtnis gespeichert werden können.

Hartmann (2006) bezieht sich auf Senkfor et al. (2002), die in diesem Zusammenhang feststellen, „dass bei der Rekapitulierung von ausgeführter, beobachteter und vorgestellter Bewegung der prämotorische Kortex (PM) neben jeweils unterschiedlichen Gehirnregionen gleichsam aktiviert wird, es jedoch Unterschiede in Bezug auf die Leichtigkeit des Abrufens gibt. Ausgeführte Bewegungen sind am leichtesten, vorgestellte am schwierigsten wiederzugeben.“ Das Speichern einer Bewegung durch visuelle Wahrnehmung bedingt demnach einer häufigeren Beobachtung für die Stabilisierung des neuronalen Musters. (Hartmann, 2006, S. 196-197)

### ***2.3.5.2 Berücksichtigung präferierter Sinnesmodalitäten beim Bewegungslernen***

Nach Lins (1997) bestehen Zusammenhänge zwischen der Instruktion präferierter Sinnesmodalitäten und der Lernleistung.

Menschen können in verschiedene Lerntypen eingeteilt werden. Die Verschiedenheit bezieht sich auf die Präferenzierung der Sinnesorgane beim Lernen. Nach den Aussagen des Neurolinguistischen Programmierens gibt es drei verschiedene Formen von Kommunikationstypen: visuell, auditiv und kinästhetisch. Die auditiven Lerntypen lernen am besten durch Zuhören, die visuellen Typen durch Zusehen und die kinästhetischen oder motorischen Lerntypen durch Fühlen und praktisches Handeln. Die Einteilung aus dem NLP ist höchstwahrscheinlich auf Paivio (1971) zurückzuführen. Diese Einteilung der Lerntypen soll im HipHop Tanzseminar bei der Bewegungsvermittlung Berücksichtigung finden.

Lins (1997, S. 10) thematisiert das Problem, was auftreten kann, wenn verschiedene Lerntypen miteinander intensiv kommunizieren. Hinsichtlich der Instruktion von StudentInnen im HipHop Tanzseminar sollen diese möglichen Probleme, die aus Sicht der Dozentin entstehen können, im Folgenden Beachtung finden.

Nach Müller (1995) sind zwei Aspekte besonders wichtig, die hier beachtet werden sollten: zum einen, dass die meisten Menschen in der Lage sind, mit allen drei Sinnesmodalitäten zu lernen. Die einzige Ausnahme wäre eine starke Beeinträchtigung, die den Informationsfluss hindern würde, wie

z.B. Blindheit oder Taubheit. Zum anderen, dass es zu einer intersensorischen Transformation kommt, wenn wir Informationen aufnehmen, die nicht unsere primäre Sinnesmodalität ansprechen. Posner & Raichle (1996, S. 90-95) nennen die Gehirnbereiche, in denen visuelle, auditive und kinästhetische Informationen abgespeichert werden. Lins (1997, S. 18) schreibt, dass man davon ausgehen kann, dass eine Person mit visueller Präferenz auch Informationen im visuellen Sektor im Gehirn speichert (unabhängig von der dargebotenen Modalität). Ähnlich verhält es sich beim Hörverstehen einer Fremdsprache. Dabei müssen die Informationen vom Gehirn umkodiert (intersensorisch transformiert) werden, da sie nicht in der präferierten Sinnesmodalität aufgenommen werden. Durch die Umkodierung verlieren sie einen Teil ihrer Präzision und lassen sich für die Reproduktion weniger gut generieren.

Um Bewegungsabläufe schnell und präzise erlernen zu können, sollten sie in den vier Gedächtnissystemen (Markowitsch, 1996) gespeichert werden.

Folgende Gedächtnissysteme (vgl. 2.3.5.1.1) werden unterschieden:

1. Das *episodische Gedächtnis*: verantwortlich für autobiografische, meist singuläre Ereignisse sowie für nach Ort und Zeit bestimmte Fakten;
2. Das *semantische Gedächtnis*: gilt als das Wissenssystem für Weltkenntnis, es speichert Schulwissen, Wissen um generelle Zusammenhänge, semantisch-grammatikalische Kenntnisse.
3. Das *prozedurale Gedächtnis*: zuständig für mechanische und motorische Fertigkeiten und Handlungsabläufe.
4. Das *Priming (Prägung)* erleichtert das *sich erinnern* an ähnlich erlebte Situationen oder früher wahrgenommene Reizmuster.

Auf das HipHop Tanzen übertragen soll hier ein Beispiel gegeben werden: Ein Student hat einen ähnlichen Vorgang, z.B. einen Scuba Hop schon einmal erlebt (Priming), nach dem Anschauen erinnert er sich an den Bewegungsablauf (prozeduales Gedächtnis), aus dem Wissenssystem (semantisches Gedächtnis) ist er in der Lage diese Schrittkombination ohne Musik wiederholen zu können, jedoch taktgenau zur Musik fällt die Wiederholung schwer, er hat jedoch das Wissen, dass er schon einmal in einer ähnlichen Lage war und sie bewältigt hat (episodisches Gedächtnis).

Unter Berücksichtigung der visuellen, auditiven und kinästhetischen Sinne wird somit der

Handlungsablauf geübt (prozedural), besprochen (Priming), erklärt (semantisch) und eventuell eine Wettkampfsituation (Abnahme) simuliert (episodisch). Lins (1997) stellt die Hypothese auf, dass sich die Lernleistung durch Instruktion über den präferierten Sinneskanal verbessert.

Eine wichtige Frage der durchgeführten Untersuchung lautet *Wie* und *Wer* durch die Dozentin instruiert wird. *Was instruiert wird* spielt eine untergeordnete Rolle, denn nach Lins (1997, S. 20) verfehlt „die beste visuelle Darbietung [...] ihren Sinn, wenn sie vor einem Auditorium mit auditiven Sinnesmodalitäten referiert wird. Dies käme einem informativen Stummfilm in der Blindenschule gleich.“

Die empirische Untersuchung dieser Arbeit erkundet u.a. die präferierten Sinnesmodalitäten und die sich daraus ergebenden Sinnesstrategien, damit Instruktionen auf einem höheren Niveau stattfinden und Informationen der Dozentin, die von den StudentInnen nicht umgesetzt werden können, vermieden werden. Daraus ergibt sich die Frage, wie sich die Qualität von Informationen bestimmen lässt?

Lins (1997, S. 21-22) nennt drei Qualitätsstufen von Informationen:

1. Die für den Sinneskanal perfekt dargebotene Information. Sie wird so verstanden, wie sie vom Sender gemeint wurde.
2. Die zwar für den Empfänger verständliche, aber nicht modalitätsgerechte Information. Sie muss vom Empfänger transformiert werden und verliert dadurch an Genauigkeit.
3. Die Information auf einem nicht präferierten Sinneskanal. Für den Sender selbstverständlich (da sinnesspezifisch), vom Empfänger in keiner Weise verwertbar.

Typische Fragen zu Punkt 3: Hast du das nicht gesehen? Spürst du das nicht beim Tanzen? Kannst du das nicht hören? Derartige Fragen werden meist von Personen gestellt, die eine ganz andere Sinnesstrategie bevorzugen als ihr Gegenüber.

„Die Kombination aus totalem Nichtverstehen der Lehranweisung mit einer der oben aufgeführten Fragen hinterher suggeriert dem Student absolute eigene Unfähigkeit. Tatsächlich handelt es sich hierbei um ein gravierendes Kommunikationsproblem“ (Lins, 1997, S. 22).

Aufgrund der Existenz verschiedener Qualitätsstufen von Informationen ergibt sich Folgendes:

*1. Stufe:* Lehrkraft und Student/in harmonieren sehr gut miteinander, die tatsächlich angestrebten Lernziele werden erreicht. StudentInnen dieser Art gehören meist zu den Lieblingen der Lehrkraft: Sie verstehen und setzen alles Erwähnte um, auch wenn es nur beiläufig geschah.

Die 2. *Stufe* ist komplizierter: Lehrkraft und Student/in können einander verstehen, müssen aber nicht. Es kann passieren, dass eine Anweisung der Lehrkraft falsch transformiert wird und der Student falsch lernt. D.h., wenn nicht frühzeitig das Missverständnis aufgedeckt wird, bleibt die Informationsvermittlung erfolglos. Für Empfänger und Sender ist es wichtig im ständigen und intensiven Austausch zu bleiben, um Fehlinterpretationen der Anweisungen von Anfang an zu vermeiden.

Die 3. *Stufe* kann Lehrkraft und Student/in zur Verzweiflung treiben. Die Anweisungen der Lehrkraft bleiben so, wie sie formuliert bzw. gegeben werden, für den Studenten bzw. die Studentin völlig unverständlich.

Aufgrund dieser Zusammenhänge entschied sich die Autorin für eine Vermittlungsweise die bewusst visuelle, auditive und kinästhetische Instruktionen zugleich enthielt.

Das heißt, Tanzschritte und -kombinationen wurden zu Beginn langsam und nach und nach in schnellerem Tempo gezeigt und gleichzeitig erklärt. Die StudentInnen sollten das Gezeigte und Erklärte parallel dazu mitmachen und dadurch Informationen aufnehmen und diese für sich verarbeiten. Die Korrekturen erfolgten durch verbal-akustische, (audio-)visuelle und taktile Maßnahmen.

Folgende *verbal-akustische Maßnahmen* werden als Rückmeldungen über den Vollzug einer Bewegung sowie als Maßnahmen zur Bildung einer Bewegungsvorstellung durch die Dozentin verwendet (Koch, o. Jahr):

1. Die *Bewegungserklärung*: Sie unterstützt die Bewusstmachung der Techniknotenpunkte und schult die Bewegungsvorstellung. Die Lehrkraft veranschaulicht dabei die verbalen Informationen und berücksichtigt die vorhandenen Bewegungserfahrungen der StudentInnen. Aus gedächtnispsychologischen Gründen formuliert die Lehrkraft möglichst kurze und verständliche Erklärungen, die sich auf die wichtigsten Schlüsselstellen der zu erlernenden Fertigkeit beschränken, um das motorische Lernen zu fördern, anstatt es zu behindern.
2. Die *Instruktion*: Sie ähnelt der Bewegungserklärung, hinzukommen sog. Ankerbegriffe, Assoziationsmöglichkeiten und Metaphern, die günstig für die Bildung von Bewegungsvorstellungen sind. Die Lehrkraft regt zu *Selbstinstruktionen* und *Lautem Denken* an, beide unterstützen die kognitive Verinnerlichung der Bewegung, da gesprochene Kognitionen während

der Bewegung nicht so schnell vergessen werden.

3. Durch die *Rhythmisierung* von Bewegungen und der damit verbundenen „Akzentuierung der Schlüsselstellen mittels rhythmischer Silben“ soll die Bewegungsausführung erleichtert und unterstützt werden (Koch, o. Jahr). „Rhythmisierungen ermöglichen während des Bewegungsvollzugs kinästhetische Rückmeldungen über die eigene Bewegung, die mit dem Soll-Wert verglichen bzw. an diesen angeglichen werden“ kann (Koch, o. Jahr). Auch die *verbale Rückmeldung* durch einen Partner soll mit einbezogen werden.

Erfolgreich mithilfe verbal-akustischer Maßnahmen zu korrigieren bedeutet (Koch, o. Jahr):

- zunächst den gravierendsten Fehler korrigieren:  
Oft wird in der Praxis ein Folgefehler statt die Fehlerursache korrigiert, dabei sollte die „Korrektur immer einen Hinweis zur richtigen Bewegungsausführung enthalten“.
- Fehlerkorrekturen sollten nicht kritisch, sondern positiv formuliert werden, weil das die Lernmotivation erhöhen kann.
- über eine genaue Kenntnis über die Bewegungsstrukturen „als auch eine gewisse Beobachtungsfähigkeit zur Erfassung der Fehler“ zu verfügen, um verbal-akustische Maßnahmen zu formulieren.

Folgende *visuelle Maßnahmen* wurden im Zusammenhang mit dem sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz verwendet (Koch, o. Jahr): audiovisuelle Rückmeldungen wie z.B. das Video-Feedback und Maßnahmen wie die Realdemonstrationen oder Filmmaterial von HipHop Tanzwettkämpfen oder technischen Leitbildern, die das Wissen vom Soll-Wert in Form eines Modells vermitteln. Bildinformationen dienen als internes Modell für den Aufbau der Bewegungsvorstellung und ermöglichen einen Vergleich für gegebenenfalls notwendige Korrekturen.

Auch die kontrastive Demonstration eines nachgeahmten Fehlers und das anschließende Zeigen der richtigen Ausführung durch die Lehrkraft wurde als visuelle Rückmeldung bezüglich des eigenen Bewegungsverlaufs verwendet (Koch, o. Jahr).

Korrekturen mithilfe visueller Maßnahmen gelten als gelungen, wenn:

- die Lehrkraft die Bewegungsabläufe für Realdemonstrationen fehlerfrei ausführen kann,
- bei schnellen Bewegungsabläufen die wichtigsten Punkte erfasst werden können,

- Filmmaterial Verwendung findet, dass die Bildung der Bewegungsvorstellung unterstützt. So wird einerseits „eine Dehnung des Bewegungsablaufes bis Fixation eines Einzelbildes“ und andererseits die beliebige Wiederholbarkeit möglich, was eine verbesserte und strukturiertere Informationsaufnahme fördert (bei gleichzeitiger verbaler Informationsgebung) und sich somit günstiger auf den motorischen Lernprozess auswirkt im Vergleich zur Präsentation von Bewegungen in normaler Geschwindigkeit (Koch, o. Jahr).
- objektive extrinsische Informationen über den eigenen Bewegungsvollzug gegeben werden, dies ist z.B. mithilfe des *Video-Feedback als Korrekturmaßnahme* möglich, dass für die Präsentation von Soll- und Istwerten sowie zur Verdeutlichung der Diskrepanz beider eingesetzt wird.

„Da die Wirksamkeit des sensomotorischen Lernens maßgeblich von der Fähigkeit zur systematischen Selbstbeobachtung abhängt, kommt der observativen Selbstkontrolle in Form von Video-Feedback eine besondere Rolle zu. Die besten Ergebnisse im Umgang mit dieser Maßnahme werden bei zeitlichen Verzögerungen bis maximal 30 sec. zwischen Bewegungsausführung und Feedback erzielt und wenn die Kombination von Video-Feedback und Instruktion genutzt wird“ (Koch, o. Jahr).

Diese Korrekturmaßnahme unterstützt die Schulung sogenannter Beobachtungsstrategien (z.B. Aufmerksamkeitslenkungen), die angehende Lehrkräfte ebenso neben der Bewertung von Ergebnissen beherrschen sollten.

Zu den *taktilen, spürbaren Korrekturmaßnahmen* zählen u.a. personale Bewegungshilfen, wie „Zug-, Schub-, Dreh- und Gleichgewichtshilfen, die meist in gemischter Form“ zum Einsatz kommen. Es handelt sich dabei um aktive Bewegungshilfen, die direkt in den Bewegungsablauf eingreifen und fremdbestimmt wirken (Koch, o. Jahr). Derartige Bewegungshilfen kommen im HipHop Tanzseminar nicht zum Einsatz.

Als taktile Maßnahmen verwendet die Lehrkraft höchstens bewegungsführende Hilfen um eine fertigkeitsspezifische Bewegungsvorstellung aufzubauen und bestimmte Winkelstellungen von Körperteilen bewusstmachen (Größing, 2007, S. 205-206 in Koch, o. Jahr).

Nach Schnabel et al. (2008, S. 287) hat das *Führen der Bewegung* in seiner positiven Wirkung nicht den großen Stellenwert wie man vermutet:

„Die äußere Form der Bewegung, bestimmte markante Posen und räumliche Bewegungskriterien können damit demonstriert werden, nicht aber die inneren Prozesse der Bewegungskoordination. Letztere werden vom Lernenden nur beim aktiven Bewegen ohne derartige äußere Information erfahren.“

Zusammenfassend lässt sich schlussfolgern: Sehr gute Ergebnisse im motorischen Lernprozess werden erzielt, wenn durch die Rückmeldungen über den Bewegungsverlauf „mehrere Informationsquellen bei der Ansteuerung eines fest definierten Soll-Werts zur Verfügung stehen“ (Marschall, 1996, S. 152 in Koch, o. Jahr).

### **2.3.6 Die Sicht der Bewegungswissenschaft**

#### ***2.3.6.1 Grundlagen des Motorischen Lernens***

Der Bereich des motorischen Lernens umfasst eine kaum mehr überschaubare Vielfalt an Modellen und Theorien. Die Wurzeln dieser Vielfalt liegen in den „unterschiedlichen wissenschaftstheoretischen Ausgangspositionen (Neurophysiologie, Psychophysik, Behaviorismus, Gestaltpsychologie, Handlungspsychologie, Kybernetik u.a.)“ (Daug & Blischke, 1984, S. 383 in Birklbauer, 2006, S. 326).

Den Kern der Bewegungsforschung, die sich mit der Bewegungserfahrung und dem Beherrschungsgrad einer Bewegung für die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen, dem Lernen sowie den Kontroll- und Steuermechanismen des motorischen Systems auseinandersetzt, bilden die Theorien zur Bewegungsorganisation und -koordination. Die Bewegungsorganisation bezieht sich dabei „auf alle am Zustandekommen einer geordneten Bewegung beteiligten physikalischen, biologischen und psychologischen Faktoren und Prozesse im Rahmen einer konkreten Person-Umwelt-Aufgabe-Konstellation“ (Birklbauer, 2006, S. 21 aus Nitsch et al., 1997, S. 50). Die Bewegungskoordination „bezeichnet konkreter die gegenseitige Abstimmung aller Bewegungskomponenten im Zusammenwirken von Mensch und Umwelt“ (Birklbauer, 2006, S. 21 aus Magill, 2001, S. 43).

Seit Anfang der 80er Jahre wird nun versucht das Zustandekommen von Bewegungen zu erklären. Es entwickelten sich zwei Ansätze, die sich zunächst rein kontradiktorisch gegenüber standen. Man spricht von der sog. Motor-Action-Kontroverse. Dabei steht das Informationsverarbeitungsparadigma der Kognitionspsychologie gegenüber dem Action Approach, einer ganzheitlichen Betrachtungsweise von Selbstorganisationstheorien (Birklbauer, 2006, S. 22). Beide Ansätze betrachten jeweils die hierarchische Organisation der Bewegungskontrolle und Integration von Wahrnehmung, interner Repräsentation und motorischer Ausführung innerhalb ihrer

Informationsverarbeitungsmodelle einmal durch Programme und zum anderen durch kybernetische Regelkreise. Daraus ergab sich eine Trennung in programmorientierte Open-Loop-Konzepte und kybernetisch orientierte Closed-Loop-Modelle.

Singer (1985, S. 97 in Meinel et al., 2007, S. 36) unterscheidet u.a.:

- Informationsverarbeitungsmodelle:  
...mit Fokus auf Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse sowie die Kapazität der Informationsverarbeitung und -speicherung.
- Kybernetisch orientierte Modelle:  
...mit Fokus auf individuelle Steuerungs- und Regelmechanismen.
- Modelle adaptiver oder hierarchischer Kontrolle:  
...Hervorhebung von Programmen höherer und niederer Ordnung und Mensch-Computer-Analogien zur Organisation von Informationen und Verhaltenssteuerung.

Zu Singers Beispielen für kybernetisch-orientierte Modelle gehören:

1. die *Closed-loop-theory* von Adams (1971),
2. das Modell Bernsteins (1957) auf das sich Meinel et al. (2007) mit ihrem Modell der Bewegungskoordination stützen und auf welches auch in dieser Arbeit Bezug genommen werden soll.

Nach Meinel et al. (2007, S. 36) ist die Einordnung des Modells von Bernstein als kybernetisch-orientiertes Modell zu absolut. Bei „näherer Betrachtung entspricht Bernsteins theoretische Leistung bereits weitergehend der Forderung, die Singer selbst aufstellt“, dass die Komplexität des motorischen Lernens eine Integration aller drei Ansätze (kybernetisch, adaptiv und informationsverarbeitend) erfordert.

Der Vollständigkeit halber soll hier noch ein Beispiel für ein Modell adaptiver und hierarchischer Kontrolle genannt werden: Singer nennt die europaweit viel betrachtete Schema-Theorie von Schmidt (1975).

Neben all den bisher genannten Klassifizierungsmöglichkeiten von Modellen, existieren viele weitere, die mitunter auch erst innerhalb der letzten Dekade entstanden sind. Birklbauer (2006) liefert eine vergleichende Analyse moderner Kontroll-, Steuerungs- und Lernkonzepte, auch Meinel et al. (2007, S. 145-148) nehmen auf einige Modelle Bezug.

Meinel et al. (2007, S. 37) schreiben, dass allen existierenden Motoriktheorien sowie Koordinationsmodellen

„ein bestimmter Erklärungswert und auch Wahrheitsgehalt zukommt, jedoch keine bzw. keines beanspruchen kann, das Problemfeld in ganzer Breite und Tiefe zu erfassen und aufzuklären. [...] Dabei finden sich in der Mehrzahl der aktuellen Modelle bzw. Theorien gemeinsame Annahmen und Aussagen, sodass ein polytheoretisches Herangehen von Nutzen sein kann und zur Aufhellung lerntheoretischer und methodisch-praktischer Fragestellungen beiträgt.“

Das Konzept und Modell der Bewegungskoordination nach Meinel et al. (2007)

„geht von folgender Voraussetzung aus: Der Organismus ist ein im höchsten Grade sich selbst regulierendes System, das sich selbst erhält, wiederherstellt, korrigiert und sogar vervollkommnet (Pawlow, 1953, Bd. III/2, S. 430). Dabei ist die Bewegungstätigkeit die wesentlichste Form einer Wechselwirkung mit der Umwelt und darüber hinaus einer aktiven Einwirkung auf die Umwelt, um diese mit wesentlichen Ergebnissen für das Lebewesen zu verändern (Bernstein, 1988, S. 173). Daraus ergibt sich, dass die Bewegungskoordination auf der Grundlage von Steuer- und Regelprozessen modelliert werden kann. Sportliche Bewegungsvollzüge als gesteuerte und geregelte Verhaltensweisen des menschlichen Organismus können darum in Form von kybernetischen Modellen dargestellt werden“ (Meinel et al., 2007, S. 37).

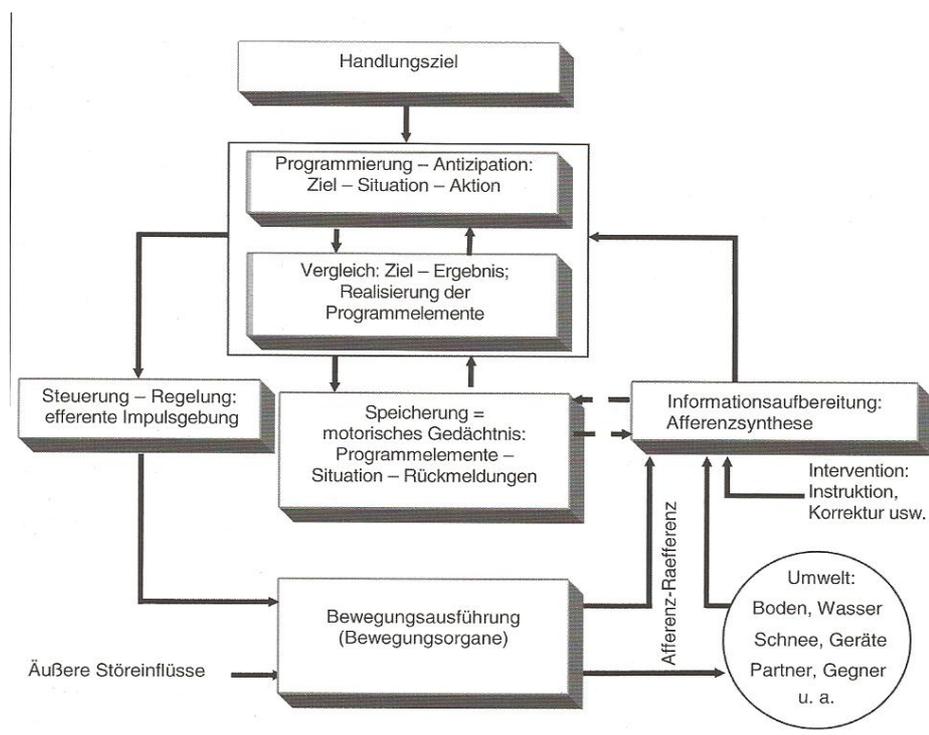


Abbildung 8: Vereinfachtes Modell der Bewegungskoordination (Meinel et al., 2007, S. 38)

### 2.3.6.2 Stufentheorien

Abgesehen von den Ansätzen, die erklären, wie Bewegungen kontrolliert und gesteuert werden (z.B. Meinel et al., 2007, S. 38-40), besagen die Stufentheorien, „daß motorisches Lernen sich als eine Folge von erreichbaren Zuständen beschreiben lässt, vom Anfangslernen bis zum meisterhaften Können“ (Rieder, 1991, S. 21 in Birklbauer, 2006, S. 330).

Es werden Zwei-, Drei- und Mehrstufenmodelle unterschieden (Birklbauer, 2006, S. 334-346). Die unterschiedliche Anzahl der Stufen ist u.a. bedingt durch das jeweilige Fertigniveau der Zielgruppe. So passt das Modell nach Pöhlmann, dass aus Gründen der pädagogisch-methodischen Vereinfachung auf zwei Phasen beschränkt ist, scheinbar besser in den Bereich der sportstudentischen Ausbildung im Bereich HipHop Tanz als das Drei-Phasen-Modell nach Meinel et al. oder nach Loosch (vgl. Birklbauer, 2006, S. 334-335, 338-341 & 343-344). Bei genauerer Betrachtung der Modelle lässt sich jedoch feststellen, dass sie alle modellhaft die Phasen des Bewegungslernen von HipHop Tanzschritten widerspiegeln.

Meinel et al. sowie Loosch gehen lediglich weiter als Pöhlmann. Sie berücksichtigen neben den Anfängern und Fortgeschrittenen innerhalb des motorischen Lernprozesses (Lernphase 1: Grobform sowie 2: Feinform) auch die Könner (Lernphase 3: Stabilisierung der Feinform und Herausbildung der variablen Verfügbarkeit). Im Kontext des Sportstudiums kommen die StudentInnen jedoch meist nur bis zur 2. Lernphase.

Im Seminar HipHop Tanz spielen die Lernphasen in Bezug auf die Anweisungen der Dozentin, die Bewertung der Ausdrucksfähigkeit sowie hinsichtlich der Choreografieabnahme am Ende des Semesters (Lehrprobe) eine Rolle. Für die Leistungsbewertung werden die Kennzeichen des Erscheinungsbildes des Getanzten mit denen der ersten und zweiten Phase des Modells nach Meinel et al. (2007, S. 165-187) verglichen.

Das Erscheinungsbild der *Phase der Grobkoordination (Phase 1)* lässt sich wie folgt beschreiben (Meinel et al., 2007, S. 165-174):

- falscher Krafteinsatz,
- Verkrampfen,
- fehlende Kopplung verschiedener Phasen der Bewegung,
- geringe Präzision.

Folgende *praktische Hinweise* berücksichtigt die Dozentin bei ihren Anweisungen:

- Beachtung des motorischen Ausgangsniveaus,
- Präzise Aufgabenstellungen/-anweisungen (verbal und Demonstration),
- erste gelungene Ausführungen sollten nach wenigen Versuchen möglich werden (erleichterte Bedingungen schaffen),
- Korrekturen sparsam und effektiv einsetzen.

Die *Phase der Feinkoordination (Phase 2)* lässt sich wie folgt beschreiben (Meinel et al., 2007, S. 174-187).

- unter gewohnten, günstigen Bedingungen Fehlerfreiheit der Bewegung,
- hohe Präzision und Konstanz,
- dosierter Krafteinsatz,
- zweckmäßige Bewegungskopplungen und –umfänge,
- guter Bewegungsfluss.

Folgende *praktische Hinweise* berücksichtigt die Dozentin bei ihren Anweisungen:

- viele Wiederholungen, aber nicht gedankenlos,
- Aufmerksamkeitslenkung auf Einzelaspekte der Bewegung,
- Ansprache kinästhetischer Empfindungen,
- Verbalisierung der Bewegungsempfindungen und Selbstbefehle,
- Zusatzinformationen (Spiegel, Fremdbeobachtung und -feedback (StudienkollegInnen)),
- Umweltbedingungen moderat variieren (verschiedene Musiktitel, mit dem Rücken zum Spiegel tanzen).

Auch wenn *Phase 3, die Phase der Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit* kaum ein(e) Student(in) erreichen wird, soll sie hier der Vollständigkeit halber in Bezug auf ihr Erscheinungsbild und einigen praktischen Hinweisen dazu aufgeführt werden (Meinel et al., 2007, S. 187-198).

→ zum *Erscheinungsbild* dieser Phase:

- die Fertigkeiten werden unter wechselnden Bedingungen (bes. in den Lehrproben) erfolgreich angewendet,
- die Aufmerksamkeit ist von den Bewegungsausführungen gelöst,
- die Bewegungspräzision und -konstanz ist hoch,
- die zu erbringende Leistung ist trotz Ermüdung, Bewertungsdruck und psychischem Druck genau und konstant,
- der Lernprozess ist relativ abgeschlossen.

→ *Praktische Hinweise*, die die Dozentin berücksichtigt:

- das Üben erfolgt unter sportartspezifisch variierenden Bedingungen und Anforderungen,
- die Fehlerkorrektur erfolgt mit Zusatzinformationen bewusst,
- ideomotorisches Training thematisieren und einsetzen,
- Wettkampftraining (Präsentation/Tanzen vor StudienkollegInnen): um den physischen und psychischen Belastungsdruck annähernd zu erleben.

Das Drei-Phasen-Modell nach Loosch orientiert sich am Modell von Meinel & Schnabel (Birklbauer, 2006, S. 338-344). Er verwendet andere Phasenbezeichnungen für das motorische Lernen.

Er unterscheidet:

- Phase der Aneignung und Vollzugsorientierung,
- Phase der Vervollkommnung und Individualisierung sowie
- Phase der Perfektionierung und Leistungsorientierung.

Interessant ist, dass Loosch „auf Grundlage 'moderner Konzepte..., praktischer Erfahrungen und aktueller experimenteller Befunde' für eine deutliche Vorverlagerung des variablen Übens hin zum Anfängerstadium“ plädiert (Birklbauer, 2006, S. 343). Daher wird hier auf dieses Modell näher eingegangen, obwohl es sich dabei um ein Modell in Anlehnung an Meinel & Schnabel handelt.

Da im Rahmen der Konzeptentwicklung für HipHop Tanz die favorisierten Methoden der

Schulsporthdidaktik innerhalb der sportstudentischen Ausbildung mit berücksichtigt werden sollen, wird später noch mit besonderem Augenmerk die Methode des variierten Übens betrachtet (Müller, 2010, S. 47).

### **2.3.6.3 Zum Lernen und zur Methodik der Ausbildung von HipHop Tanzbewegungen**

Dieser Abschnitt widmet sich dem Erwerb, der Schulung und der Verfeinerung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für das Tanzen wichtig sind. Zunächst wird ein Blick auf den Weg und die Ziele des Lernens von Tanzbewegungen geworfen.

#### **2.3.6.3.1 Lernziele**

Zu Beginn dieses Abschnittes soll geklärt werden, welche Fähigkeiten entwickelt werden sollen, um HipHop Tanzschritte erlernen und präsentieren zu können. Eine allgemeingültige Aussage lässt sich hierzu nicht so einfach geben, zu verschieden sind die jeweiligen Voraussetzungen und Ziele eines Tanzinteressenten. Dennoch ist es sicher von Nutzen, sich im Klaren darüber zu werden, wohin es gehen soll, bevor man sich Gedanken über den Weg macht.

#### **1. Zielvorstellungen**

Eine Zielvorstellung hilft nicht nur bei der Suche nach einem geeigneten Lernweg, sie unterstützt auch das Finden und Kreieren der tänzerischen Bewegungen passend zu einer Musik. Dies soll nicht bedeuten, dass sich ein Ziel, wenn einmal festgelegt, nicht verändern darf. Es kann sich während des Handelns immer neu bilden. Das Vorhandensein eines Zieles, z.B. sich eine Schrittkombination zu einem bestimmten Lied *ausdenken*, ist wichtig, um eine Bewegung auszulösen und zu formen.

Die Entwicklung eines musikalisch-tänzerischen Vorstellungs- und Einfühlungsvermögens ergibt sich als eines der wichtigsten Ziele. Besonders eine differenzierte Wahrnehmung von Rhythmus und Takt unterstützt die Orientierung, Gestaltungsfähigkeit und die Freude am Tanzen zur Musik.

Ein weiteres Ziel könnte die Aneignung von Wissensinhalten aus der HipHop Tanzgeschichte und allgemeinen Tanzgestaltung sein. Sie können bei der Einordnung eines Musiktitels oder Tanzschrittes bzw. bei der Bildung einer ästhetischen Vorstellung, z.B. in Bezug auf den Stil der Zeit, helfen. Die Zielvorstellung hat eine wichtige Bedeutung für das Bewegungshandeln (Meinel et al., 1998, S. 34).

## **2. Motorische Ziele**

Die Tanzbewegungen sind das Mittel, die dem Tänzer helfen, seine Bewegungsvorstellungen passend zur Musik zu realisieren.

Auch wenn das einfach und selbstverständlich klingt: Die Anforderungen, die an die Tanzbewegungen gestellt werden, sind im Grunde kaum erfüllbar. Eine Choreografie soll dem Leitbild der Dozentin entsprechen. Die Bewegungen sollen schnell und präzise in zeitlicher und räumlicher Hinsicht sein. Fehler sollen im Sinne einer erfolgreichen Präsentation vermieden werden. Um dem gerecht zu werden, könnte man vermuten, dass ein hohes Pensum an Übungszeit und unaufhörliches Wiederholen hilft.

Die eigene Erfahrung der Autorin zeigt, dass eine Steigerung des Übungspensums und stundenlanges, tägliches Üben nicht die Lösung sind. Dies steht im Einklang mit den Ansichten von Müller (1999, S. 6-7). Des Weiteren kommt es nicht so sehr auf die Quantität als auf die Qualität des Übens an. Die Herangehensweise (Müller, 1999, S. 6-7) spielt eine entscheidende Rolle.

In Bezug auf die methodische Vermittlung und Aneignung von Bewegungen und sporttechnischen Fertigkeiten werden zwei entgegengesetzte Grundpositionen unterschieden (Hartmann et al., 2010, S. 324-325; vgl. 2.3.2.2.2):

1. Teillernmethode,
2. Ganzlernmethode.

## **3. Üben**

Während die Art der Vermittlung (z.B. deduktiv oder induktiv) oder die Wahl der Methode (z.B. Ganz- oder Teillernmethode) wichtige Impulse für den Lernprozess geben, liegt deren Umsetzung hauptsächlich im Üben. Im Übungsprozess versucht der/die TänzerIn die Diskrepanz zwischen dem Ideal und den momentanen Möglichkeiten zu verringern. Darin besteht die Hauptarbeit des/der Tänzer(s)/in beim Neulernen von Bewegungen. Was dabei geschieht, soll im Folgenden genauer beschrieben werden.

Zwischen dem Aneignen und Ausprägen der Grobform einer Bewegung und der Herausbildung der variablen Verfügbarkeit des motorischen Handelns in verschiedenen Situationen liegt das Üben. Üben ist der Kern des motorischen Lernens und lässt sich vom Lernen kaum unterscheiden oder trennen (Größing, 2007, S. 150).

Üben ist das mehr oder weniger häufige Wiederholen (die Anzahl ist abhängig von der Komplexität, dem Schwierigkeitsgrad einer Bewegungsfertigkeit und der Bewegungskompetenz) von erlernten Bewegungsabläufen zur Verbesserung des Könnens sowie Verlängerung des Behaltens und damit auch zum Erhalt des Könnens. Im Unterschied zum Lernen ist beim Üben noch mehr die Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit des Übenden gefragt, da die Führung durch eine Lehrkraft in den Hintergrund tritt (Gröbning, 2007, S. 150).

Erlernete Bewegungen müssen in bestimmten Zeitabständen wiederholt werden, damit sie nicht verlernt werden. Je komplexer und schwieriger motorische Fertigkeiten sind, desto enger sollten die sogenannten Übungsintervalle liegen, um das Gelernte zu behalten (Gröbning, 2007, S. 150). Gröbning (2007) nennt die von Schmitz (1973) formulierten sechs Prinzipien des Übens und Lernens motorischer Fertigkeiten: Bereitschaft, Effekt, Dosierung, Frequenz, Variation, Korrektur. Des Weiteren existieren fünf Variationsformen des Übens: unter vereinfachten, normalen, veränderten, erschwerten sowie unter Wettkampfbedingungen (Gröbning, 2007, S. 151) nach Meusel (1968), die Hotz (1986, S. 14-15) durch das Üben unter Zeitdruck, die Möglichkeit der variablen Informationsaufnahme und das Üben nach Vorbelastung ergänzt.

Nach Emans (2012, S. 59) scheint Üben „ein Prozess im Spannungsfeld zwischen mechanischem Verständnis und Körpergefühl, zwischen bewusster Kontrolle und hingeebenem Laufenlassen, zwischen Stabilität und Variabilität, zwischen Denken und Fühlen zu sein“, denn laut Mantel (2001, S. 11) reichen die Inhalte der Veröffentlichungen zum Thema Üben von rein mechanistischen Bewegungsanweisungen, wo der künstlerische Mensch kaum vorkommt, bis hin zu ideologisch-ganzheitlich ausgerichteten Denkweisen, denen eine genaue technische Bewegungsbeschreibung eher suspekt erscheinen würde. Die oben von Emans zitierte Aufzählung der mit dem Üben zusammenhängenden Polaritäten wäre noch verlängerbar. Das zeigt, welche Balanceakt das Üben technisch als auch mental gesehen ist.

Hinsichtlich des Tanzens widmen professionelle Tänzer dem Üben zahlreiche Stunden. Ein Tänzer ist mehr oder weniger sein (Tanz-)Leben lang bestrebt, sich durch Wiederholen, Verändern und Verfeinern noch nicht beherrschte Techniken und Fähigkeiten anzueignen. Die sich daraus ergebende Frage nach der Motivation, die für solch einen Zeit- und Energieeinsatz benötigt wird, soll hier nicht beantwortet werden. Es spielen dabei sicherlich die Sehnsucht nach dem verfolgten

Ideal, die Lust, eigene Grenzen zu überwinden, der Reiz der Ungewissheit im Grenzbereich der Leistungsfähigkeit sowie soziale Aspekte eine Rolle, die Liebe zur Bewegung nach Musik, der emotionale Gewinn durch die Ausdrucksmöglichkeiten der Musik, aber auch die Möglichkeit, sich selbst zu spüren (Emans, 2012, S. 50 nach Loosch, 1999). Konkret auf die Tanzbewegungen bezogen, lässt sich hinzufügen, dass die Bewegung und Körperwahrnehmung sehr lustvoll erlebt werden und einen emotionalen Gehalt bekommen können. Diese Aspekte sind wichtig für die Förderung der Sensibilisierung eines Tänzers, die Aufrechterhaltung der Motivation sowie die positive Beeinflussung des Endergebnisses.

### ***2.3.6.3.2 Der Lernprozess***

Im Folgenden soll der typische Verlauf eines motorischen Lernprozesses für den Erwerb sporttechnischer Fertigkeiten (wie z.B. HipHop Tanzbewegungen) unter Berücksichtigung zwei verschiedener Dreistufenmodelle beschrieben werden (vgl. 2.3.6.2).

Wie der Ausdruck *Dreistufenmodell* bereits verrät, lässt sich der Lernprozess in typische Phasen gliedern.

Aufgrund der sportpraktischen und vor allem trainingsmethodischen Relevanz hat sich die Dreigliederung von Meinel (1960) bewährt (Meinel et al., 2007, S. 165-198 & 2.3.6.2).

Aufgrund der Betonung des variablen Übens wird auch auf die 3 Phasen nach Loosch (Birklbauer, 2006, S. 343), dessen Modell eine Anlehnung an Meinel et al. (2007) darstellt, Bezug genommen. In den folgenden Ausführungen finden diese beiden Modelle Berücksichtigung.

### **1. Die Aneignungsebene**

Wie kann eine Bewegung, die im Vorfeld noch nicht ausgeführt wurde, erlernt werden? Die Aneignung neuartiger Bewegungsmuster ist auf verschiedenen Wegen möglich. Wie erfolgreich eine gewählte Herangehensweise ist, hängt von der Art der Aufgabe, der Vermittlung und dem Lernenden ab.

#### ***a) Erfassen der Lernaufgabe, Darbieten/Aufnehmen***

→ *Nachmachen/Imitation*

Im HipHop Tanzseminar im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes geht darum, dass

die StudentInnen beim Choreografieren, wie zu Beginn eines jeden motorischen Lernprozesses, die Lernaufgabe zunächst einmal erfassen. Dies ist mit einem ersten gedanklichen Erfassen der neu zu erlernenden Bewegungen verbunden. Dafür ist es nötig, dass die Lernenden das Ziel möglichst genau vorwegnehmen können (Meinel et al., 2007, S. 165). Aufgabe der Dozentin ist es, die Tanzschritte zu übermitteln, indem sie sie demonstriert. Die StudentInnen versuchen diese fast zeitgleich nachzumachen bzw. zu imitieren. Im Tanzunterricht nimmt das Vormachen und Nachmachen als deduktiver Lehrweg einen wichtigen Platz ein. Es erwies sich als schwierig, Näheres über das Nachmachen und Imitieren in tanz- und sportspezifischen Veröffentlichungen zu erfahren. In der Literatur liest man vom *Vormachen* oder *Vorzeigen* zur *Initiierung einer Fertigkeit* (Brehm, 1998b, S. 67), vom *Vor-* und *Mitmachen* des Lehrenden (Scherler, 1983) oder vom *Modell-Lernen* (Volkamer & Zimmer, 1981) oder von der *imitativen Arbeitsweise* zur Technikschiulung (Haselbach, 1978, S. 41). Überall scheint die Modellwirkung, das Vor- und Mitmachen oder Vorzeigen eine wichtige Bedeutung im Vermittlungsprozess zu haben. Kritisch äußert sich Scheler (2001) den traditionellen Lehrtechnologien gegenüber und wünscht sich mehr Fokus auf den selbstständigen Lerner und dessen Potenziale. Aber auch sie lässt offen, welche Rolle das Nachmachen beim Lernen von Bewegungen haben sollte.

Klinge (2004, S. 21) versucht in ihrem Beitrag, „die Anforderungsstruktur des Nachmachens von der tanzpädagogischen Praxis her zu beschreiben und unter Anleihe *fachferner* Erkenntnisse theoretisch zu fundieren.“ Beim Nachmachen benötigt der Lerner die Fähigkeit, die Bewegungen des *Vortänzers* in Form, Dynamik, Zeit sowie Rhythmus genau beobachten zu können. Daneben muss er die Bewegungskombinationen in das eigene Bewegungsrepertoire integrieren, was durchaus mit Widerständen bei der Übertragung einhergeht, die es zu überwinden gilt, wenn man den Aneignungsprozess meistern möchte (Klinge, 2004, S. 22). Das Gelingen wird des Weiteren von den subjektiven und kollektiven Vorlieben, die wiederum den aktuellen Trends im Musik- und Tanzbereich anhängen, beeinflusst. Durch sie wird das Nachmachen entweder zum coolen, freudvollen oder schwerfälligen, wenn nicht sogar peinlichen Event (Klinge, 2004, S. 22). Das gelingende Nachmachen steht zudem in engem Zusammenhang mit der richtigen Vorlage, d.h. mit „dem in der Gruppe oder Szene akzeptierten Vorbild“ (Klinge, 2004, S. 22) - das kann vom coolen talentierten Kumpel über die lehrende Person bis zum Popstar vieles sein.

Andererseits kann das Nachmachen aufgrund der ungleichen Voraussetzungen und verschiedenen Geschmäcker auf Lernende fremdbestimmt und zwanghaft wirken. Tanzen setzt ein gewisses Maß an motorischem und koordinativen Können voraus und braucht die Bereitschaft des Lerners an dessen Ausdrucksfähigkeit arbeiten zu wollen bzw. die tänzerische Vorlage im Hinblick auf den Ausdruck zu übernehmen. Im Gegensatz dazu spielt bei der sportlichen Bewegung der individuelle Bewegungsausdruck für das Gelingen kaum eine Rolle. Als Folge der Überstülpung fremder Ausdrucksgebärden können Gefühle von Peinlichkeit, Scham und Bloßstellung entstehen, was einem Könner bzw. einer Lehrkraft häufig nicht bewusst wird. Das verdeutlicht den ambivalenten Charakter des Nachmachens. Zum einen kann dadurch der Wunsch nach Angleichung und Befriedigung erfüllt, zum anderen können Gefühle von Entblößung und Demütigung hervorgerufen werden. Dies fordert von einer Lehrkraft Sensibilität, Selbstkritik und Reflexion hinsichtlich der Inhalts- und Methodenauswahl sowie des Schwierigkeitsgrades, des impliziten Ausdrucksgehaltes und der *heimlichen* Wirkung (anregend oder demütigend) auf die Lerner (Klinge, 2004, S. 22; vgl. 2.3.4.3).

Die Sportpädagogik spricht vom Nachmachen als Methode des Bewegungslernens und einer damit verbundenen besonders schnellen und effizienten *Art der Übernahme von Fertigkeiten* (Brehm, 1998b, S. 77 & Klinge, 2004, S. 22). Der Schwerpunkt liegt auf der zu übernehmenden Fertigkeit oder Bewegung, dabei wird der Lernende „als reagierender und rezipierender, gleichsam 'subjektloser' Nachahmer vorausgesetzt“ und der „aktive, hervorbringende Charakter, der jedem Nachmachen zugrunde liegt“ ausgeblendet (Klinge, 2004, S. 22).

Klinge versucht in ihren weiteren Ausführungen mit Bezug auf das in der Kultur- und Bildungstheorie wiederentdeckte mimetische Vermögen, das zu den zentralen anthropologischen Fähigkeiten zählt, das Defizit des Nachmachens aufzuheben. Da der Fokus dieser Arbeit nicht einzig und allein auf dem *Nachmachen* liegt, soll hier nicht tiefgründiger auf die Ausführungen von Klinge eingegangen werden (Klinge, 2004, S. 23).

Es seien jedoch abschließend die Potentiale des Nachmachens, die Klinge am Ende ihres Beitrages (Klinge, 2004, S. 25) zusammenfasst, genannt:

1. Nachmachen im Tanz ist mehr als bloßes Imitieren oder Reproduzieren.
2. Man erhält die Möglichkeit sich im Nachahmen des Anderen zu erproben, einzufühlen oder

aufzureiben und das Fremde mit dem Eigenen zu verbinden, um so etwas Neues zu gestalten.

3. Nachmachen erweitert das Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire.
4. Durch das Nachmachen können praktisch soziale, kulturelle, historische oder auch psychologische Zusammenhänge erfasst werden.

→ *Betrachtungsweise zur Imitation nach Emans*

Beim Choreografielernen spielt auch das innere Nachvollziehen einer Bewegung eine wichtige Rolle. Dies unterstützt bereits die Bildung des benötigten motorischen Programms. Untersuchungen zeigten, dass dabei sogar (unter günstigen Voraussetzungen) eine schwache Aktivierung der Muskulatur gemessen werden kann (Emans, 2012, S. 61). Dieses Phänomen ist bekannt als der Carpenter-Effekt nach dem gleichnamigen englischen Arzt William Benjamin Carpenter (1813–1885), der wohl zum ersten Mal darauf aufmerksam machte, dass die geistige Vorstellung einer Bewegung die Tendenz zur Ausführung hervorruft (Loosch, 1999, S. 123 in Emans, 2012, S. 61).

Die Forschung entdeckte in diesem Zusammenhang, dass sogenannte Spiegelneuronen (vgl. 2.3.5.1.3) im Gehirn während der Beobachtung bzw. Vorstellung von Bewegungen und Handlungen aktiviert werden (Emans, 2012, S. 61). Lernfortschritte seien dann ersichtlich, wenn der Lerner der Beobachtung folgend, eigene Versuche der Bewegungsausführung unternimmt. Der Lerneffekt kann dabei erhöht werden, wenn der Lernende neben der Beobachtung gut ausgeführter Modellpräsentationen zugleich Informationen über die Auswirkungen der eigenen Bewegung erhält, besonders wenn etwas nicht geglückt ist bzw. Korrekturen angebracht sind.

## **b) Aufgaben**

→ *Erklären und Beschreiben*

Verbale Anweisungen gehören zum festen Handwerkszeug einer Lehrkraft. „Die Sprache strukturiert den Willensakt der Handlung und ihr kommen wesentliche Steuerfunktionen im Handlungsablauf sowohl hinsichtlich der Antriebsregulation wie auch der Ausführungsregulation zu“ (Loosch, 1999, S. 39 in Emans, 2012, S. 62).

Das Neulernen einer Technik oder Bewegung kann durch eine Lehrkraft auf verschiedenen Ebenen erklärt werden (Emans, 2012, S. 62). Im Seminar HipHop Tanz verwendet die Dozentin

Erklärungen zur Verdeutlichung oder Beschreibung:

- des visuellen Erscheinungsbildes,
- der akustischen und physikalischen Besonderheiten,
- der angestrebten Qualität der Bewegungsausführung,
- des speziellen Bewegungsgefühls direkt oder durch Vergleiche oder Metaphern.

Die Wahl der Erklärung ist von der Methodik der Dozentin abhängig. Durch das Erklären und Beschreiben erhalten die StudentInnen eine Handlungsanleitung und ein bestimmtes Bewegungskonzept, das Einfluss auf deren weiteren Weg hat (vgl. 2.3.2.2).

Es sei hier anzumerken, dass für komplexe Bewegungen immer eine Mischung verschiedener Vermittlungsarten günstig ist. Derartige Bewegungen nur mit Worten zu beschreiben, wird an der begrenzten Kapazität der Arbeitsgedächtnisses scheitern (Schmidt & Lee 2005, S. 354 in Emans, 2012, S. 63). Von einer Vermittlung ganz ohne verbale Anweisungen rät die Autorin ebenso ab, da so z.B. die in den Formulierungen vorgenommenen Strukturierungen fehlen, die beim späteren Üben helfen können.

### **c) Lösen**

→ *Versuchen und Erkunden*

Für das Erlernen neuer Inhalte benötigen die StudentInnen nicht zwingend die Dozentin. Indem ihnen die Möglichkeit gegeben wird, sich auszuprobieren und eigene Lösungsansätze zu finden, arbeiten sie aktiver, aufmerksamer und motivierter (Loosch, 1999, S. 172) und somit lässt sich Gelerntes besser verstehen und später leichter wieder abrufen. Als Orientierungshilfen für eine konkrete Zielerfüllung dienen das Ergebnis einer Handlung, das Körpergefühl oder eine durch ein Modell erzeugte Zielvorstellung.

Dabei verliert der meist viel zu sehr ins Zentrum gerückte Leistungsaspekt an Bedeutung, was bessere Entwicklungsmöglichkeiten für alle anderen Aspekte bedeutet. Auch wenn z.B. die Ausbildung innerer Abbilder einer Bewegung oder das propriozeptive und kinästhetische Empfinden als Basis motorischer Leistung fungieren, wird der Wegfall einer forcierten Leistungsorientierung den Lernprozess fördern (Loosch 1999, S. 175).

Ein weiterer Aspekt, vor allem des tänzerischen Erkundens und der tanztechnischen Möglichkeiten,

ist die Erweiterung des Handlungsspielraums. Wer den Mut und die Bereitschaft nicht zeigt, eigene Grenzen zu überwinden, wird eine Erweiterung des Handlungsspielraums nicht erleben und damit bei einem unbeabsichtigtem Verlassen eines sicheren Terrains nicht lernen, angemessen zu reagieren.

Den Hintergrund dazu bietet die Theorie von Schmidt und Lee (2005). Sie beschreiben in ihrer Variability of Practise Hypothese, dass sich ein Bewegungsschema um so besser aufbauen und festigen lässt, je unterschiedlicher die Erfahrungen der Einzelversuche mit verschiedenen Parametern und Ergebnissen ausfallen. Mit Hilfe dieser Erfahrungen können die Randbedingungen für neue Bewegungen, die sich an einem bekannten Schema orientieren, optimiert werden. Nach Wulf (1994, S. 21) können für "eine gegebene Zielvorstellung [...] aus den Schema-Regeln die entsprechenden Parameter und antizipierten sensorischen Konsequenzen" umgestaltet oder erschlossen werden. „Aus der Funktion motorischer Schemata ergibt sich also auch die Möglichkeit des Vollzugs und der Auswertung bisher noch nicht praktizierter Bewegungen“ (Wulf, 1994, S. 21; Schmidt & Lee, 2005, S. 443). Oder wie es Jacobs zitiert: "Sich bewegen lernen heißt, vollkommen improvisieren können“ (1972, zitiert nach Biesenbender, 1992).

## **2. Verfeinern, Festigen und Vertiefen**

Zur Phase der Festigung neuer Fertigkeiten zählt vorrangig das Üben (Müller, 2010, S. 43-57). Die Hinweise, Hilfestellungen, Anweisungen und Rückmeldungen der Dozentin sowie der StudienkollegInnen, die das Üben maßgeblich beeinflussen, sollen dabei den Prozess der Verinnerlichung von Schrittfolgen, Handlungsaspekten und Bewegungsformen unterstützen.

### ***a) Repetitives Üben***

Zunächst soll davon ausgegangen werden, dass durch das Üben Bewegungsabläufe automatisiert werden, wenn diese in ausreichender Zahl wiederholt werden. Dazu folgendes Beispiel: Die StudentInnen sollen eine bestimmte Schrittkombination über zweimal 8 Zählzeiten vor dem Spiegel auf Anweisung der Dozentin hin 50 mal tanzen. Die erteilte Aufgabe wird von den StudentInnen gewissenhaft erfüllt, dabei führen sie eine Strichliste über die getanzten Abfolgen. Das klingt mühsam, dennoch wird man sich daran gewöhnen können, wobei der gewünschte Erfolg ausbleiben dürfte. Hier spielt der sogenannte Penelope-Effekt (Altenmüller, 2006, S. 61) eine Rolle. Viel zu

häufig wiederholte Bewegungsabläufe führen zur Stagnation einer Leistung und sogar zur Verschlechterung bereits erworbener Fertigkeiten (vgl. Studie von Hettinger in Hollmann und Hettinger 2000, zitiert nach Altenmüller, 2006). Die Ursachen dafür sind nach Altenmüller nicht erforscht. Er vermutet, dass das "Üben mit nachlassender Aufmerksamkeit zu einer Verschlechterung der zuvor optimierten neuronalen Repräsentation von Bewegungen" führt (Altenmüller, 2006). Durch das monotone Wiederholen lässt die Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit aufgrund des Mangels an neuen Reizen schneller nach. Die daraus resultierende Ermüdung beeinflusst die Koordinationsleistungen negativ, indem sich der gelernte Ablauf wieder verschlechtert. Ebenso könnte die muskuläre Ermüdung, die die Koordination beeinträchtigt, dabei eine Rolle spielen. Auch Mantel (2001, S. 50) beschreibt das Phänomen und warnt davor, sich durch zu viele Wiederholungen kaputt zu üben, was zum Entstehen von mangelhafter Konzentration führt. Er empfiehlt für neue, "noch nicht als Schema im Gehirn vorhandene" Bewegungsabläufe etwa 20 Wiederholungen, wovon er 5-9 als wirklich notwendig betrachtet, um den Ablauf einmal fehlerfrei zu meistern (Mantel, 2001, S. 49).

Ein Übermaß an Wiederholungen hat wohl neben den Auswirkungen auf die Bewegungsausführungen und die Qualität des Gelernten, auch auf das Behalten des Lerninhalts negativen Einfluss. Es existieren Studien (Schmidt, 2009; Schmidt & Lee, 2005), die nachweisen, dass Übungseinheiten, in denen die Aufgaben geblockt (blocked practise), also durch aufeinanderfolgende Wiederholungen gelernt wurden, niedrigere Lernleistungen aufweisen als die, bei denen verschiedene Aufgaben durchmischt geübt wurden (random practise). Zwar führt eine feste Reihenfolge der verschiedenen Aufgaben beim geblockten Üben erst einmal zu einer schnelleren Aneignung. Nach Tests, die in einem gewissen zeitlichen Abstand erfolgten, ergab sich aber eine für das Behalten des Lerninhalts geringere Lernleistung (Schmidt, 2009; Schmidt & Lee, 2005). Schmidt (2009) hebt daher den Akt des Zugreifens auf einen bestimmten Bewegungsplan im Gehirn als ein wesentliches Lernkriterium hervor. So steht nicht das Lernen des Bewegungsablaufes selbst im Vordergrund, sondern vielmehr das Üben des Zugriffs auf den Bewegungsplan (retrieval practise).

Auch Saxer (2006, S. 231) liefert eine Erklärung für den beschriebenen Effekt: "die wiederholten Rekonstruktionen von Bewegungsmustern [führen] zu einer *stärkeren* Gedächtnisrepräsentation."

Ihre Erklärung basiert jedoch auf keiner vorliegenden Studie.

Übertragen auf das Üben einer Choreografie in einer Tanzeinheit könnte variables Üben bedeuten (Hirtz, 1985, S. 80 in Müller, 2010, S. 47):

*Das Üben:*

- verschiedener Abschnitte einer Choreografie,
- von Abschnitten verschiedener Tänze, die sich z.B. in den Stilen unterscheiden,
- eines bestimmten Abschnittes zu verschiedenen Musiktiteln und Geschwindigkeiten,
- bestimmter Schritte in verschiedene Bewegungsrichtungen,
- einer Choreografie mit Blick in eine andere Himmelsrichtung,
- mit und ohne Spiegel,
- verschiedener Krafteinsätze (z.B. *Gib 200 % beim Tanzen!* oder *Markiere nur beim Tanzen.*),
- einer Choreografie in Gruppen oder in Paaren, wobei eine Gruppe bzw. der Partner tanzt und die andere Gruppe bzw. der Partner zuschaut und anschließend korrigiert bzw. Rückmeldung gibt,
- einer Sequenz spiegelbildlich.

Bei Anfängern und neuen sowie komplexen Aufgaben sollte nach Meinung der Autorin geblocktes Üben bevorzugt eingesetzt werden. Fortgeschrittene Anfänger und Geübte sollten alsbald mit dem variablen Üben vertraut gemacht werden, da es weniger ermüdend und anstrengend als das repetitive Üben ist. Üben muss und sollte nicht quälend sein, ob im Freizeit-, Leistungs- oder Ausbildungsbereich. Effizienz zeichnet sich nicht durch ein stupides und sinnentleertes Üben aus, sondern auch durch den Fokus auf die Schulung und Entwicklung der motorischen Leistungsvoraussetzungen (vgl. 2.3.6.4), die Verfeinerung der Wahrnehmung sowie die Verknüpfung der Musik mit der Bewegung.

### ***b) Tanzen im Einklang mit der Musik lernen***

Üben bedeutet immer, dass Verbindungen hergestellt werden. Im Fall des (HipHop) Tanzens ist die wichtigste Verbindung die zwischen der Schaffung einer Bewegungsvorstellung und ihrer Ausführung.

Unter Berücksichtigung des Musikhörens ergibt sich ein Gefüge aus Rhythmusgefühl,

Bewegungsvorstellung, Bewegungsabfolge, Bewegungsplan sowie sensorische Kontrollsysteme (vgl. Grundvorgang motorischer Lernprozess bei Meinel et al., 2007, 148-163).

In Studien im musikwissenschaftlichen Bereich konnten Verknüpfungen auditorischer und motorischer Repräsentationen im Gehirn durch das Üben nachgewiesen werden. Genauer gesagt, werden bei Musikern durch das reine Anhören eines schon einmal gespielten Musikstückes, motorische Areale aktiviert (Haueisen & Knösche, 2001; Langheim et al. 2002). Ebenso werden durch lautloses (im Kopf) Durchgehen eines Musikstückes die auditorischen Areale aktiviert (Bangert & Altenmüller, 2003). Bei Musikern kommt es demnach zu einer auditorisch-motorischen sowie zu einer motorisch-auditorischen Koaktivierung. Dies soll im übertragenen Sinne auch für SportstudentInnen, die an einem HipHop Tanzseminar im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes teilnehmen, gelten, denn auch für sie soll die Musik in Verbindung mit der Bewegungsausführung den Schwerpunkt ihres Tuns bilden. Bangert (2001) untersuchte Personen ohne musikalische Vorbildung unter Einsatz von Gleichspannungs-Elektronenzephalographie und maß deren Aktivierung während des passiven Hörens sowie während lautloser motorischer Aufgaben. Nachdem sie ein Klaviertrainingsprogramm absolvierten, konnte nach einer weiteren Messung der Gehirnaktivität festgestellt werden, dass es schon nach ca. 20 Minuten Übungszeit zu einer Koaktivierung auditorischer und sensomotorischer Hirnareale kam. Diese konnte durch eine fünfwöchige Übungsdauer stabilisiert und gefestigt werden.

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass im Tanz durch die Musik die Verknüpfung von wahrnehmungs- und handlungsspezifischen neuronalen Subsystemen angeregt und beschleunigt wird. Gleichzeitig stellt diese Verknüpfung eine Voraussetzung für das Tanzen dar (Bangert & Altmüller, 2003 in Bezug auf das Musizieren).

Das Üben soll demnach den Tänzer befähigen, mit Hilfe von Musik Tanzbewegungen bzw. Tanzbewegungen durch Musik zu lernen. Palmer & Meyer (2000) zeigen, dass beim Instrument spielen mit zunehmendem Können, die Spielbewegungen durch Hören von Klängen entstehen zu lassen, an Priorität gewinnt. Dieser Sachverhalt soll beim methodischen Vorgehen im HipHop Tanzseminar Berücksichtigung finden. D.h. die StudentInnen sollen nach und nach lernen, das Tanzen im Einklang mit der Musik wahrzunehmen, so dass immer weniger der Gedanke an die motorische Umsetzung die Ausführung bestimmt, sondern vermehrt das Erklingen der Musik.

Dieser Sachverhalt ist eventuell für das Phänomen verantwortlich, das Tänzern manchmal widerfährt, wenn sie eine Choreografie, die sie auf ein bestimmtes Lied gelernt und längere Zeit nicht getanzt haben und dann aus dem Stehgreif zu einem anderen Lied tanzen möchten: Es zeigen sich Lücken in der Choreografie. Würden sie den Tanz zum Originallied wiederholen, würde ihnen die Spontanwiederholung wahrscheinlich besser gelingen. Durch die Kopplung der Tanzbewegungen an ein bestimmtes Lied wissen Tänzer bei jedem Ton bzw. jeder Tonfolge genau, welche Bewegungen dazu erfolgen müssen.

Palmer (2006) weist auf einen nennenswerten Unterschied zwischen Musikern hin, der im Zusammenhang mit dem Üben nicht unerwähnt bleiben sollte. Die einen lernen besser über die akustische Wahrnehmung während des Übens, die anderen bevorzugen das stumme motorische Üben. Diese Unterschiede sollen auch in Bezug auf das (HipHop) Tanzen und hinsichtlich der Lehrmethoden sowie Übungsauswahl Berücksichtigung finden.

### **3. Sicherheit & Perfektion**

Am Ende einer Seminarreihe soll eines der Hauptanliegen sein, eine HipHop Choreografie sicher zu beherrschen, damit sie für die Erbringung eines Leistungsnachweises nach 13 bis 15 Semesterwochenstunden zuverlässig zur Verfügung steht. Dabei handelt es sich um einen wichtigen Moment, eine Prüfung, eine Situation, in der die StudentInnen beweisen sollen, dass sie das Geforderte beherrschen. Dies geht in der Regel mit hoher Anspannung einher, dabei müssen die gelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten den Stresssymptomen (z.B. erhöhte Muskelspannung, kalte Hände, Nervosität) standhalten und dennoch sicher abrufbar sein.

#### ***a) Variable Verfügbarkeit***

Um der Forderung nach variabler Verfügbarkeit nachzukommen, wurden bereits zwei Lehrmöglichkeiten erläutert. Einmal kann versucht werden, bestimmte Bewegungsabläufe durch mehrfaches Wiederholen zu stabilisieren und zu automatisieren. Im Vordergrund des anderen Lehrwegs steht die Schulung bestimmter motorischer Leistungsvoraussetzungen (vgl. 2.3.6.4) sowie die Entwicklung einer breiten Basis an Tanzbewegungen. Wie erwähnt und festgestellt, ist das reine Wiederholen, um das es im ersten Ansatz geht, nur begrenzt sinnvoll. Effektiver wird das Repetieren durch die Veränderung eines Parameters in den Durchgängen wie z.B. das Tempo, der Rhythmus, die

Dynamik, eine Bewegung, die Musik u.a. Die Wahrnehmung und der Bewegungsablauf variieren dadurch und sorgen für eine sichere Ablage im Gedächtnis. Hier erfolgt sozusagen schon eine Verknüpfung beider Ansätze. Im Grunde ist menschliche Bewegung immer in einem gewissen Maße variabel, so der zweite Ansatz. Zwei gleiche Bewegungen zu verschiedenen Zeitpunkten ausgeführt, laufen nie hundertprozentig übereinstimmend ab (Loosch, 1999, S. 154).

Aber es ist durch Übung möglich eine gewisse Variabilität zu nutzen, um Bewegungen dem Leitbild anzugleichen und anzupassen. Dafür benötigt man gut ausgebildete, jederzeit abrufbare koordinative Fähigkeiten für *die Gestaltung des Augenblicks* (Emans, 2012, S. 70). Emans zitiert in diesem Zusammenhang Menuhin (1992): „Was wirklich gelernt werden muss, ist die fließende Koordination zwischen unzähligen Elementen, deren Geschwindigkeit und Proportion zueinander in dauernder Veränderung begriffen sind.“

Inwieweit es zu Abweichungen innerhalb der Bewegungsabfolgen kommt, ist von der Anzahl der Gelenke, die daran beteiligt sind, abhängig. Je mehr Gelenke, desto mehr Ausführungsvarianten können sich ergeben. Das Tanzen erfordert den Einsatz des ganzen Körpers. Es ist kaum vorstellbar, dass sich hier eine Stabilisierung erreichen lässt, daher ist es empfehlenswert den Umgang mit den sich ergebenden Abweichungen zu lernen.

### ***b) Genauigkeit der Ausführungen***

Die Grundlage einer guten Technik im Bereich (HipHop) Tanz ist eine Genauigkeit von Bewegung, der Raumwege, des Rhythmus und der Musikeffekte. Die Bemühung nach peinlicher Genauigkeit stößt im Tanz an seine Grenzen, die Erfahrung zeigt, dass man, je verbissener und akribischer man übt, desto unpräziser werden die Bewegungen. Ein Grund dafür ist der erhöhte Spannungszustand der Muskulatur der durch Druck und Willenseinsatz entsteht (Loosch, 2003). Lockerheit im HipHop Tanz ist sehr wichtig. Im HipHop Tanz lässt sich durch reines Wollen nicht das Erreichte, was dabei aber im Grunde erreicht werden soll. Erst durch Loslassen, Sich-gehen-lassen und Laufenlassen kann im HipHop Tanz Sicherheit und Können zum Ausdruck gebracht werden. Biesenbender (1992) beschreibt in diesem Zusammenhang für das Spielen eines Musikinstrumentes genau das, was durchaus auch auf das Tanzen einer (HipHop) Tanz Choreografie übertragen werden kann: der Wille muss sich „in hohem Maße darauf beschränken [...], die notwendigen Startimpulse zu geben und dem Ablauf von Funktionen keinen Widerstand entgegenzusetzen, um die

„Einstellungswirkung“ des Bewegungsgasmus immer feiner spielen zu lassen“ (Emans, 2012, S. 71 zitiert nach Biesenbender, 1992, S. 69-70). Das *einfach Laufenlassen* ist leichter gesagt als getan. Erst wenn ein Tänzer bemerkt, wie die kleinen Abweichungen von der exakten Zeit und Position beim Tanzen für mehr Lebendigkeit und Ausdruck sorgen, wird deutlich, was sich hinter dem *einfach Laufenlassen* verbirgt.

Natürlich sind die geringen, differenzierten und dennoch dem musikalischen Empfinden entsprechenden Abweichungen kaum bewusst willentlich beeinflussbar. Das Wissen aber über die Existenz eines kleinen Spielraumes innerhalb der Bewegungsabfolgen und Ausdrucksfähigkeit unterstützt das Überwinden von Ängsten (Mantel, 2005 im Zusammenhang mit der expressiven Intonation beim Spielen eines Instruments).

#### **2.3.6.3.3 Bewegungsentstehung und Einflüsse**

Die Bewegungsausführung und das Bewegungslernen werden besonders durch das innere Bild, das man sich von einer Bewegung macht, beeinflusst. Die Bewegung als biomechanischer Vorgang, als Positionsveränderung eines Körpers im Raum und einzelner Körperteile zueinander hat zudem Auswirkungen auf die Bewegungs- oder Fertigkeitenausführung und -aneignung sowie auf den Effekt einer Bewegung. Weitere Einflussfaktoren sind Körper- und Bewegungsgefühl (vgl. 2.3.6.3.5) sowie das Denken eines Tänzers, d.h. wie er eine Choreografie denkt, in welcher Form er einen Tanz im Gedächtnis ablegt (vgl. 2.3.5.1 sowie Birringer et al., 2006). Dabei sind akustische, statico-dynamische, kinästhetische, optische, taktile sowie analytische Analysatoren beteiligt. Die Motorikforschung hat diese Zusammenhänge bereits untersucht (z.B. Wulf, 2007; Schmidt, 2009; Meinel et al., 2007, S. 44-48).

Es wurde bereits erwähnt (vgl. 2.3.6.3.2), dass es ein Merkmal von Tanz ist, Bewegungen im Einklang mit der Musik *zu denken*. Die Musik bzw. die klangliche Vorstellung wird dabei zum Auslöser der Tanzbewegungen, wenn eine ausreichende neuronale Verbindung motorischer und auditorischer Repräsentationen vorliegt und die Bewegungen automatisiert sind. Für das lebendige Tanzen, wie es für das HipHop Tanzen typisch ist, ist die Idee der klanglichen Vorstellung sehr erstrebenswert. Die bereits im Abschnitt 2.3.6.3.1 (motorische Ziele) genannten methodischen Grundrichtungen liefern mögliche gedankliche Konzepte für Anfänger und Geübte.

„Die Bewegung muss nachvollziehbar gemacht werden, etwa durch Anknüpfung an bekannte Bewegungen mittels Analogien oder Metaphern - dadurch kann die neue Bewegung als Ganzes erfasst und dann nach und nach verfeinert werden - oder als mechanisches Konzept, in dem zunächst die Details analysiert werden und dann langsam zur erzielten Bewegung zusammengesetzt werden. Zur Kontrolle der erstgenannten Weise wird vornehmlich das Bewegungsgefühl herangezogen, während für die zweite Weise eine visuelle Kontrolle bevorzugt eingesetzt wird. Die erstgenannte Herangehensweise begünstigt ein implizites Lernen, während Letztere mehr auf ein explizites Lernen setzt“ (Emans, 2012, S. 72).

#### **2.3.6.3.4 Fokus beim Bewegungslernen**

Die Motorikforschung hat sich bereits umfangreich mit den Möglichkeiten befasst, die durch Bewegungsinstruktionen und –rückmeldungen zu einer Erleichterung des Bewegungslernens und der Bewegungsausführung führen:

- bei Konzentration auf den Körper bzw. auf die zu bewegenden Körperteile (Aufmerksamkeit primär auf die Bewegung bzw. deren Ausführung) oder
- bei Fokus auf das Ziel und die Auswirkungen der Bewegung (Aufmerksamkeit auf die mit der Bewegung zu erzielenden Effekte).

Die erstgenannte Variante, der internale (körper- oder bewegungsorientierter) Aufmerksamkeitsfokus könnte zum Beispiel beim Erlernen des *Side Tap* im HipHop Tanz durch die Anweisung *Achte darauf, dass dein Fuß, der zur Seite tappt mit der ganzen Fußsohle aufsetzt* generiert werden. Internale Instruktionen oder Rückmeldungen knüpfen häufig an der (vermuteten) Körperwahrnehmung des Tänzers an. Die zweite Variante und damit der externale oder effektorientierte Aufmerksamkeitsfokus resultiert zum Beispiel aus einer Instruktion wie *Kicke dein rechtes Bein so hoch, dass du mit dem Fuß in Nasenhöhe bist*.

Für eine Optimierung des Bewegungslernens sollte überlegt werden, worauf sich die Aufmerksamkeit eines Lernenden richten sollte bzw. unter welchen Bedingungen Vorteile für den einen oder anderen Aufmerksamkeitsfokus entstehen (Bund et al., 2003, S. 2).

#### **a) Begrenzte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses**

Das Fassungsvermögen des Arbeitsgedächtnisses stößt an seine Grenzen, wenn in einem Training Anweisungen erfolgen wie „Stecke den linken Arm mit leicht gebeugten Ellenbogengelenk nach oben und halte dabei das Handgelenk gerade, forme die Hand dabei zur lockeren Faust, wenn du den Arm nach oben streckst, setze zeitgleich in einer vorwärtsgehenden Bewegung die rechte Ferse

auf.“ Ein internaler Fokus erscheint hier für die Ausführung und Aneignung der Tanzbewegungen hinderlich, da eine Konzentration auf zu viele Körperteile zugleich erfolgen muss. In Kapitel 2.3.5.1.1 unter *Kurzzeitgedächtnis* wurde auf die begrenzte Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses hingewiesen. Im genannten Anweisungsbeispiel werden fünf Körperabschnitte angesprochen und vier Aufgaben genannt. Es handelt sich damit um keine unmittelbare Handlungsanweisung, sondern mehr um eine Information über die Elementabfolge beim Üben.

Günstiger wäre, die Information auf ein oder höchstens zwei Körperteile zu reduzieren (vgl. Experimente von Wulf, 2007). In den Experimenten von Wulf werden zur Auslösung eines internalen Fokus Anweisungen an die Versuchspersonen gerichtet mit der Bitte, sich auf die Bewegung ihres Handgelenks zu konzentrieren, während sie einen Ball in den Basketball-Korb werfen sollen. Die Gruppe mit externalem Fokus wird gebeten, sich auf den Rand des Korbes zu konzentrieren. Das Ergebnis der Studie zeigt eine höhere Wurfpräzision der Gruppe mit externalem Fokus (Zachry et al., 2005).

Genauer betrachtet, umfasst die geforderte Wurfbewegung weit mehr als nur den angesprochenen Bereich, also die Bewegung des Handgelenks. Dies trifft aber auch für die oben genannte und bereits als zu umfassend befundene Anweisung des Tanzschrittes zu. Eine Bewegung, die gut funktionieren soll, ob im Ballsport oder im Tanz, erfordert die sinnvolle Integration der gesamten Bewegungskette.

Im Zusammenhang mit der Kapazität des Arbeitsgedächtnisses würde sich eine derartige Anweisung negativ auf die Natürlichkeit und Leichtigkeit der Tanzbewegungen auswirken. Hinsichtlich der Natürlichkeit und Leichtigkeit der Tanzbewegungen spielen auch die passiven Komponenten der Bewegung eine Rolle. Sie können nicht aktiv durch gezielte Muskeltätigkeit ausgeführt werden. D.h. die Art der Bewegung hängt u.a. auch davon ab, auf welches Glied der Bewegungskette sich jemand konzentriert. Um die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern, sollte man sich auch auf die passiven Bewegungen konzentrieren. Bei Konzentration auf nur ein Glied der Bewegungskette kann beim Erlernen und Üben die Mitwirkung der übrigen Glieder gehemmt werden, wie es sich in Situationen des Tanzunterrichts zeigt, in denen sich der Student auf ein Bewegungs- oder Haltungsdetail konzentriert und dabei an zahlreichen anderen Körperstellen blockiert und verspannt. Wichtig ist demnach das Gleichgewicht zwischen

Detailarbeit und Beachtung des Ganzen.

Mantels (2001, S. 24-25; 1999) Lösungsansatz für den Umgang mit komplexen Anweisungen, die viele Teilaspekte umfassen, ist die rotierende Aufmerksamkeit. Dabei konzentriert sich der Übende abwechselnd auf einzelne Aspekte der angestrebten Fertigkeit.

Möglich ist laut Emans (2012, S. 77) auch die Zusammenfassung komplexer Anweisungen durch einen übergeordneten Begriff. Dieser Begriff könnte ein Bewegungsgefühl, einen Körperzustand, eine Stimmung, eine Metapher oder Analogie beschreiben. Metaphorische Anweisungen haben, so Maurus (1996), einen positiven Einfluss auf das Lernen komplexer Bewegungen. Die Ergebnisse der Studien von Maurus zeigen, dass sich Instruktionen in Form von Metaphern positiv auf den Lernprozess auswirken, wenn sie sich auf ganzheitliche Merkmale der zu lernenden Bewegung beziehen und die „Wahrnehmung und Bewegung gleichberechtigt behandeln und im situativen Kontext halten“ (1996, S. 137-138). Dadurch wird ein chunking möglich (vgl. 2.3.5.1.1) sowie eine *Verschmelzung von Handlungseinheiten* (Maurus, 1996, S. 137-138) und beeinflusst damit den Bewegungsfluss positiv. Schmidt schreibt zwar, dass Fertigkeiten, die durch Analogien gelernt wurden, vom Lernenden nicht so gut verbalisierbar sind, aber stabiler gegenüber Störeinflüssen, wie es z.B. eine zusätzliche Aufgabe sein könnte (Schmidt & Lee, 2005, S. 354 in Emans, 2012, S. 77-78).

### **b) Internaler oder/und externer Fokus?**

Wie bereits oben erwähnt (vgl. 2.3.6.3.4) kann die Aufmerksamkeit der Lernenden durch Bewegungsinstruktionen und Rückmeldungen bzw. Korrekturen in zwei Richtungen gelenkt werden: auf eigene Körperbewegungen oder -zustände (= körperbezogener, internaler Aufmerksamkeitsfokus) oder auf die Effekte der Bewegung (= effektbezogener oder externer Aufmerksamkeitsfokus). Nun wäre zu klären, ob eher ein internaler oder externer Aufmerksamkeitsfokus beim Lernen oder Verbessern von Bewegungsfertigkeiten erzeugt werden soll. (Bund, [o. Jahr], S. 2-3).

In der Praxis werden meist Bewegungsanweisungen und -rückmeldungen mit Bezug auf die Koordination der Körperbewegungen verwendet; generell soll der Bewegungsablauf bewusst wahrgenommen und kontrolliert werden. Hier ein paar Beispiele dazu aus der Methodikliteratur verschiedener Sportarten: Der Ski-Lehrplan *Ski alpin* (Deutscher Verband für das Skilehrwesen, 1995 in Bund, [o. Jahr], S. 3) meint, es sei wichtig darauf einzugehen, „wie sich die Bewegung von

*innen anfühlt*, wie sie empfunden, erlebt wird“ (Deutscher Verband für das Skilehrwesen, 1995, S. 35 in Bund, [o. Jahr], S. 3). Es werden für das Lehren des Parallelschwungs Instruktionen empfohlen, die die Teilnehmer für die eigene Bewegung sensibilisieren, z.B.: „In die Schwungsteuerung sollte man mit der Vorstellung gehen, daß der Körper geteilt ist in die besonders aktiven Beine und in den eher ruhigen, ausgleichenden Oberkörper“ (Deutscher Verband für das Skilehrwesen, 1995, S. 35 in Bund, [o. Jahr], S. 3).

Instruktionen beim Windsurfen beziehen sich vorrangig auf die notwendigen Bewegungsfolgen des Surfers. Die Wende beschreiben Farke et al. (1999, S. 61 in Bund, [o. Jahr], S. 3) wie folgt: „Lassen Sie dazu die Segelhand los, drücken Sie sich vom hinteren Fuß ab, ziehen Sie gleichzeitig den Mast vor die Brust, greifen Sie um, und drücken Sie den Mast schnell wieder vom Körper weg nach Luv.“ Ähnliches lässt sich auch in anderen Methodikbüchern der Bewegungslehre nachlesen. Neuere Befunde der Bewegungswissenschaft folgen einem anderen Ansatz. Die Lenkung der Aufmerksamkeit eines Lernenden auf die damit angestrebten Effekte, statt auf seine Bewegung. Dies scheint effizienter zu sein, zumindest hinsichtlich des Neuerlernens einer Bewegung. Wulf u.a. untersuchte Bewegungstechniken aus dem Golf, Volleyball, Fußball und Tennis und stellten die Vorteile eines effektbezogenen, externalen Aufmerksamkeitsfokus fest (z.B. Wulf et al. 2000; Wulf et al., 2002; Wulf et al., 1999 in Bund, [o. Jahr], S. 3). Eine Untersuchung zum Erlernen des Volleyballaufschlags frontal von oben (*Tennisaufschlag*) zeigte u.a., dass Rückmeldungen wie „Werfe den Ball gerade hoch“ oder „Verlagere das Gewicht in Schlagrichtung, kurz bevor Du den Ball triffst“ ein effizienteren Lernen ermöglichen als Hinweise, die die Aufmerksamkeit auf die Bewegung selbst lenkten, z.B. „Verlagere das Gewicht vom hinteren auf das vordere Bein, kurz bevor du den Ball triffst!“ (Wulf et al., 2002 in Bund, [o. Jahr], S. 3-4). Eine Untersuchung, die sich mit der Erlernung des Tennis-Vorhandschlages auseinandersetzte, zeigte, dass es nicht genügt, die Aufmerksamkeit des Lernenden nur von der eigenen Bewegung wegzulenken. Instruktionen oder Rückmeldungen sollten offenbar so formuliert werden, dass sich die Lernenden dadurch wirklich nur auf den *Effekt* konzentrieren, der mit der Bewegung erzielt werden soll. Die Ergebnisse zeigten, dass Tennisschüler besser lernten, wenn sie sich auf die (antizipierte) Flugbahn des geschlagenen Balles konzentrierten, also externale und effektbezogene Aufmerksamkeit (vgl. Bund, [o. Jahr], S. 4).

Das Lernen lief im Vergleich dazu weniger erfolgreich, wenn die Aufmerksamkeit auf die Flugbahn des ankommenden Balles gerichtet wurde (also externe, aber nicht effektbezogene Aufmerksamkeit; vgl. Wulf et al., 2000 in Bund, [o. Jahr], S. 4).

Es sei hier erwähnt, dass die Ergebnisse der Bewegungswissenschaft zu diesem Thema, wie bei vielen anderen auch, nicht so eindeutig sind, wie vielleicht erwünscht. Es liegen wohl auch Untersuchungen vor,

„die keine bessere Wirksamkeit von Instruktionen oder Rückmeldungen finden, die die Lernenden dazu bringen, sich beim Üben stärker auf die Bewegungseffekte zu konzentrieren. Es ist also anzunehmen, dass auch hier Aspekte der lernenden Person (z.B. individuelle Präferenzen) und der zu lernenden Bewegung (z.B. Schwierigkeitsgrad, Anforderungsprofil) eine Rolle spielen.“ (vgl. Bund et al., 2003; Raab et al., 2001 in Bund, [o. Jahr], S. 4).

Es wird deutlich, dass sich die aktuellen Positionen der Sportpraxis gegenüber der Sport- bzw. Bewegungswissenschaft diesbezüglich kaum miteinander vereinbaren lassen (Bund, [o. Jahr], S. 4).

### ***c) Automatisierung der Bewegungssteuerung***

Eine höhere Effizienz des externalen Fokus im Vergleich zum internalen (nicht gelenkten) Fokus erklärt Wulf (2007) über eine höhere Automatisierung der Bewegungssteuerung. Sie nimmt an, dass, im Zusammenhang mit ihrer constrained action hypothesis, eine Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Effekt der Bewegung eine automatische, unbewusste Bewegungskontrolle auslöse, die reflexiv, schnell und effizient sei. Eine bewusste Bewegungskontrolle, ausgelöst durch einen internalen Fokus, behindere hingegen die natürlichen, automatischen Kontrollmechanismen (Wulf, 2007; Wulf & Lewthwaite 2009 in Emans, 2012, S. 79).

Diese Annahmen stehen dem entgegen, was hinsichtlich der Aneignung komplexerer Fertigkeiten formuliert wird (Müller, 2007 in Emans, 2012, S. 79). Anspruchsvolle motorische Aufgaben werden zu Beginn bewusst ausgeführt und durch die Sinnesorgane kontrolliert. Durch das regelmäßige Üben und Wiederholen wird ein Bewegungsprogramm erstellt und verfeinert. Dadurch automatisiert sich die Bewegung, somit ergeben sich mehr Leichtigkeit und Geschicklichkeit bei den Ausführungen. Da es sich dabei größtenteils um prozedurales Lernen handelt, muss der Lernprozess dabei nicht bewusst ablaufen (vgl. 2.3.5.1.2 sowie Emans, 2012, S. 79-80).

Wulf (2007 in Emans, 2012, S. 80) entgegnet, dass auch für neue Aufgaben zum Teil auf eine automatisierte Bewegungskontrolle zurückgegriffen werden könne, die sich aus ähnlichen

Fertigkeiten übertragen lässt. Ein impliziter Lernvorgang sei mit Sicherheit durch Lenkung der Aufmerksamkeit teilweise möglich. Loosch (2004 in Emans, 2012, S. 80) schreibt in diesem Rahmen, dass wohl der größere Teil der Gedächtnisinhalte unbewusst, implizit erworben werde und dass dieses implizite Lernen das stabilere Lernen sei. Jedoch hat für ihn die erlernbare Fähigkeit, Bewegungen durch das Bewusstsein zu steuern und zu kontrollieren, größte Bedeutung. Seine Ausführungen weisen ebenfalls darauf hin, dass die Rolle des Bewussten und des Unbewussten hinsichtlich Bewegungskontrolle, Bewegungslernen und Bewegungsautomatisierung noch nicht eindeutig feststeht.

Unbestritten ist wohl die Bedeutung der automatisierten Bewegungskontrolle. Zum einen wird durch sie das Arbeitsgedächtnis entlastet, die Bewegung ökonomisiert (vgl. d) und eine verbesserte Koordination herbeigeführt. Problematisch wird es hier beim Versuch eine bereits automatisierte Bewegung bewusst zu kontrollieren, dies kann die Ausführung durchaus massiv behindern (Toner & Moran 2007; Beilock et al. 2002 sowie Emans, 2012, S. 80). Aus der Tanzpraxis ist solch ein Effekt den TänzerInnen wohl bekannt. Loosch (2003 in Emans, 2012, S. 80) favorisiert ein ausgewogenes Verhältnis von zentrierter Aufmerksamkeit und geschehen lassen, denn eine willentliche, übersteigerte Bewegungskontrolle wird nicht zu mehr Präzision führen, eher zu einer Verstärkung der Spannung der Bewegungsmuskulatur, was negative Auswirkungen auf die Präzision und Leichtigkeit der Bewegung hat.

#### ***d) Beeinflussung des Muskeltonus***

Looschs Feststellung sowie Befunde von Wulf et al. (2007 in Emans, 2012, S. 81) belegen eine höhere Muskelspannung bei internalem und nicht gelenkten Fokus gegenüber dem externalen Fokus. Meist kommt es zu einer höheren Antagonistenspannung beim Versuch eine Bewegung bewusst zu steuern.

Wulf wird dadurch in ihrer Annahme bestärkt,

„dass eine durch externalen Fokus erzeugte automatische Bewegungskontrolle eine bessere Rekrutierung ermögliche. Eine gezieltere Auswahl der motorischen Einheiten, sowohl innerhalb eines Muskels als auch eine bessere Koordination unter verschiedenen Muskeln ermöglicht eine effizientere Bewegung. Der Bewegungswiderstand durch die Antagonistenspannung sinkt, die Bewegung wird leichter, schneller und die Bewegungskette funktioniert besser, da bei geringerem Haltetonus mehr Durchlässigkeit gewährleistet wird“ (Emans, 2012, S. 20-21 & 81; Wulf, 2007; vgl. 2.3.5.1.3).

Hier passt erneut der oben genannte Einwand (vgl. 2.3.6.3.4 unter c) Automatisierung der Bewegungssteuerung) von Müller (2007 in Emans, 2012, S. 81), der motorische Lernprozess zeichne sich durch die Optimierung der Rekrutierung, die Dauer der Muskelaktivität und die eingesetzte Muskelkraft aus.

Der "Vorgang des Einübens von Bewegungen [beruht] immer auf einer zunehmenden Hemmung unerwünschter muskulärer Aktivitäten: Üben mit Aufbau von Feinmotorik besteht immer in einer Hemmung der ursprünglich angelegten Grobmotorik" (Altenmüller 2006, S. 54 aus Emans, 2012, S. 81).

Nun wäre es von Vorteil diese notwendige Hemmung zu begünstigen. Nach Emans (2012, S. 81) haben wohl die Ausrichtung der Aufmerksamkeit, die verwendeten inneren Bilder, die Sensibilität und Gefühle Einfluss darauf, wenn auch individuell sehr verschieden.

#### ***2.3.6.3.5 Das Bewegungsgefühl im motorischen Lernprozess***

Der Einfluss von Emotionen im Leben eines Menschen spielt schon lange in diversen Wissenschaften eine große Rolle. Ob in der Kulturosoziologie (Schulze, 1992) in Bezug auf die Suche nach Glück oder in den Kognitions- und Neurowissenschaften hinsichtlich der Diskussionen zum Thema "Emotionen als grundlegendste Bewertungsmechanismen des Hirns" (Roth, 2001). Nur in der Sportwissenschaft dauerte es ein bisschen länger, bis damit begonnen wurde, die Funktionen der Emotionen zu analysieren. Insbesondere „die positiven Erlebnisse beim Sporttreiben [wurden] wissenschaftlich vernachlässigt“ (Hackforth, 1991, VII).

Dabei verändert sich das subjektive Erleben eines Sportlers unter Einfluss extensiven Übens in Lern- und Optimierungsprozessen erheblich (Daug, 1994). Dazu liegen unterschiedlich wissenschaftstheoretisch orientierte Modellierungen vor (Hirtz et al., 2003, S. 8-16). Im Folgenden soll auf das Verständnis der Erlebensqualität beim Bewegen innerhalb der Sportwissenschaft kurz eingegangen werden, um dies später hinsichtlich der didaktisch-methodischen Vorgehensweise im HipHop Tanzseminar zu berücksichtigen.

#### ***a) Das Konzept des Bewegungsgefühls in der Sportwissenschaft***

Den Begriff Bewegungsgefühl findet man vereinzelt in der Theorie der Sportwissenschaft in den Bereichen Motorik, Pädagogik, z.T. in der Sportpsychologie, im Zusammenhang mit der

Sinnfindung von Sport, in Publikationen zum Leistungssport und in der Motopädagogik (Hirtz et al., 2003, S. 16).

Bedeutende Veröffentlichungen zum Thema *Bewegungsgefühl* stammen von Fetz (1967), Kuchler (1987) und Trebels (1990) sowie Loibl & Leist (1990). Auch sportwissenschaftliche Lexika widmen sich dem Begriff, jedoch mit unterschiedlichen, z.T. sogar widersprüchlichen Bestimmungen (Hirtz et al., 2003, S. 17).

Der Begriff *Bewegungsgefühl* bei Hirtz et al. (2003, S. 17-21):

1. wird dem Begriff Kinästhesie gleichgesetzt und besonders den Wahrnehmungs- und Empfindungsprozessen zugeordnet.
2. steht in enger Beziehung zu den Begriffen Körpergefühl und Körperbewusstsein.
3. bezieht sich besonders auch auf die psychischen Begleiterscheinungen einer Bewegung.
4. gilt als Einheit von Wahrnehmung und Bewegung.
5. wird als Qualitätsmerkmal der Bewegung eingeordnet.
6. kennzeichnet offensichtlich auch ein Potential, ein Vermögen, eine Fähigkeit oder eine Kompetenz.

Das Bewegungsgefühl lässt sich durch Übung beeinflussen und trainieren. Bewegungsgefühle werden wie folgt zugeordnet:

- als „spezifische Aspekte der Differenzierungsfähigkeit, als Fähigkeit zur Feinabstimmung“ (Zimmermann, 2007);
- innerhalb der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit als Leistungsdisposition (Hirtz, 1985; Blume, 1978, u.a.);
- als wichtige Grundlage einer hohen koordinativen Leistungsfähigkeit (Meinel et al., 2007) sowie
- als im Training und in der sportlichen Leistungsbewältigung entstandene Leistungsdisposition oder motorische Kompetenz mit leistungsbestimmendem Charakter (Hirtz et al, 2003).

Schließlich fassen Hirtz et al. (2003, S. 28) den Begriff Bewegungsgefühl durch drei Versionen, die eng verflochten, aber dennoch verschieden sind, zusammen:

- Bewegungsgefühl ist eine menschliche Eigenschaft, die eigenen Bewegungen lassen sich

fühlen,

- Bewegungsgefühl ist eine psychische Begleiterscheinung von Bewegungen,
- Bewegungsgefühl ist eine Qualität von Bewegungen sowie eine dafür verantwortliche Leistungsdisposition bzw. motorische Kompetenz.

### ***b) Das Bewegungsgefühl verstehen***

Das Bewegungsgefühl lässt sich am besten durch die Kenntnis über die Komplexität und das wechselseitige Zusammenwirken der sensorischen, motorischen und emotionalen sowie kognitiven Komponenten, der Orientierungs-, Antriebs- und Ausführungsprozesse von Bewegungshandlungen begreifen. Information, Verhalten, Wahrnehmung, Bewegung, Energie, Denken, Handeln und Erleben wirken dabei zusammen (Hirtz, 2003, S. 28).

Meinel et al. (2007, S. 29) bringen die Dimensionen (Orientierung, Antrieb, Ausführung/Kontrolle), die eine Handlung vorbereiten und regulieren in Zusammenhang mit verschiedenen Äußerungsformen des Bewegungsgefühls.

„Der Orientierung zugeordnet ist besonders der sensorische Teil des Bewegungsgefühls.“ Dieser Teilbereich bezieht sich auf das *Bewegungen fühlen*. Die Gefühle und Emotionen bei einer Bewegung, sind dem Antrieb zugeordnet und werden als *Gefühle beim Bewegen* eingeordnet. Die Ausführung lässt sich mit dem Bewegungsgefühl als motorische Fähigkeit und Kompetenz vereinbaren und wird daher als *Gefühl für Bewegung* gekennzeichnet. (Hirtz et al., 2003, S. 29)

#### *→ Bewegungen fühlen*

Als eine wichtige Grundlage für gefühlvolles Sich-Bewegen dient die Abgleichung und Verarbeitung der über sog. Exterorezeptoren aufgenommenen Reize mit propriozeptiven Informationen des vestibulären und kinästhetischen Analysators (Hirtz et al., 2003, S. 30 & Meinel et al., 2007, S. 44-47).

Durch die Förderung der Wahrnehmung können zum einen die Funktionen verschiedener Sinnesorgane optimiert und eine „*sinnliche Erkenntnis* über den Körper und die ihn umgebende Umwelt verbunden mit ausgelösten Emotionen im Kontext dieses Übungsprozesses“ bewirkt werden (Hirtz et al., 2003, S. 30).

In einem engen Zusammenhang mit den Wahrnehmungs- und Orientierungsprozessen steht das sog.

Körpergefühl, welches als Grundlage für das Bewegungsgefühl betrachtet werden kann. Über das in diesem Kontext aktivierte sensorische System kann der Mensch Erfahrungen über seine eigene Existenz machen, speziell über das kinästhetische System können alle Körperteile, deren Stellungen zueinander und deren Lage sowie die Bewegungsrichtung wahrgenommen, kontrolliert und gesteuert werden (Hirtz et al., 2003, S. 31). Erst durch die kinästhetische Information als wesentlichste Quelle für Raum und Zeit kann eine Vorstellung u.a. über Entfernungen oder Geschwindigkeiten gewonnen werden. Des Weiteren ist die Wahrnehmung von Spannungsveränderungen der Muskulatur wichtig für die Kraftdosierung und Bewegungssteuerung. Je besser das kinästhetische Empfinden als Voraussetzung für die Grundwahrnehmung, desto besser die Wahrnehmung der Stellung im Raum ohne visuelle Kontrolle. Um komplexe motorische Bewegungen erfolgreich auszuführen, gilt die kinästhetische Wahrnehmung als Grundlage. Dabei ist der kinästhetische Analysator in seiner Funktion enger mit allen anderen Analysatoren verbunden als diese untereinander (Hirtz et al., 2003, S. 31 & Meinel et al., 2007, S. 45). Sog. vestibuläre, taktile und kinästhetische Informationen dienen der Körperwahrnehmung als Grundlage. Dadurch wird es möglich eine innere Vorstellung über den eigenen Körper, über den Zustand hinsichtlich der Lage der Körperteile, der muskulären Spannungszustände und deren Veränderungen zu entwickeln und dies mit den für den Körper charakteristischen Begriffen zu verbinden.

Das *sich seines Körpers* bewusst sein und das Wissen darüber, welche Bewegungsmöglichkeiten dieser hat, ist Grundlage

- für die Wahrnehmung der Umwelt und deren Wirkung auf den Körper sowie
- für die Beobachtung der Wirkung eines bestimmten Verhaltens mit dem Körper, d.h. von Bewegungen – auf die Umwelt.

Das Gefühl für den Körper ist somit die Basis für das gefühlvolle, das situativ angemessene Bewegen. (Hirtz et al., 2003, S. 32)

→ *Gefühl beim Bewegen*

Gefühle beim Bewegen beziehen sich auf die psychischen Begleiterscheinungen der Bewegungstätigkeit, d.h. Bewegungen lösen bestimmte Affekte, Stimmungen und Gefühle/Emotionen aus, z.B. Lust, Unlust, Angst, Freude, Zuversicht, Zweifel, Spannung, Entspannung, Glück, Zufriedenheit, oder andere noch spezifischere Gefühle/Emotionen wie z.B.

Beherrscherfreude, Rhythmusgefühl, Unsicherheit, u.a. (Hirtz et al, 2003, S. 33).

→ *Gefühl für Bewegung*

Das Bewegungsgefühl wird meist mit Qualitätsmerkmalen, wie Stimmigkeit, Genauigkeit, Bewegungsfluss, u.a. der Bewegung verbunden. Dabei handelt es sich meist um positive Merkmale, die „als Ausdruck für Können und Expertise das Ergebnis von Wiederholung, Üben und Trainieren“ darstellen (Hirtz et al, 2003, S. 33).

→ *Bewegungsgefühl als kinästhetische Differenzierungsfähigkeit*

Bei der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit handelt es sich u.a. um eine „Leistungsvoraussetzung zur feindifferenzierten Unterscheidung und Realisierung von Kraft-, Zeit- und Raumparametern des Bewegungsvollzuges“ (Hirtz et al, 2003, S. 34). Ihre wichtige Bedeutung zeigt sich in Bezug auf die Optimierung von Bewegungshandlungen für einen feindifferenzierten Krafteinsatz, für räumlich und zeitlich präzise Ausführungen, für zweckmäßige Muskelan- und -entspannung und für die Ökonomisierung motorischer Handlungen nicht nur im Sport, sondern auch bei Handlungen des alltäglichen Lebens.

Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit wird grundlegend für die Steuerung zahlreicher Bewegungsparameter benötigt (Amplitude, Richtung, Geschwindigkeit, Rhythmus, u.a.) und ist unerlässlich bei der Aneignung von Fertigkeiten besonders bei der Herausbildung und Stabilisierung der Feinform. Diese Fähigkeit ermöglicht es die eigenen Kräfte sinnvoll einzusetzen, Kraftleistungen, Entfernungen, Geschwindigkeiten, Höhen und Tiefen in Bezug auf die Bewegungssicherheit einzuschätzen (Hirtz et al, 2003, S. 34).

→ *Bewegungsgefühl als Aspekt der motorischen Kompetenz und des sportlichen Könnens*

Bestimmte Bewegungsgefühle sind stark an bestimmte Fertigkeiten bzw. sportliche Techniken gebunden und in diesem Zusammenhang dann auch Ausdruck des Erkennens und Beherrschens sportartspezifischer Situationen und Anforderungen. Das anforderungsgerechte und situationsadäquate In-Anspruch-nehmen und Ausschöpfen individueller Ressourcen in der spezifischen Tätigkeit bezeichnet man als motorische Kompetenz. Sie zeigt sich im Tanzen z.B. im Gefühl sich durch die Musik ausdrücken zu können, ohne sich dabei auf die Ausführungen konzentrieren zu müssen, sondern eher auf die Wirkungen, die man auf den Zuschauer hat und die in einem selbst

vorgehen.

Solche Bewegungsgefühle werden in allen Sportarten als Ausdruck motorischer Kompetenz von Sporttreibenden beschrieben (Hirtz et al, 2003, S. 38).

### ***c) Bewegungsgefühl entwickeln***

Kinästhetische Grundlagen des Bewegungsgefühls lassen sich mithilfe geeigneter Übungen und Methoden trainieren (Hirtz et al., 2003, S. 41). So lassen sich u.a. die Genauigkeit der Muskelanstrengung, die Bewegungsgeschwindigkeit und durch ausgewählte Übungen auch die Deutlichkeit und Feinheit der Bewegungsempfindungen beeinflussen.

*Um den Körper und die Bewegungen fühlen zu lernen*, empfiehlt sich ein wahrnehmungsorientiertes Üben. Hinsichtlich des Tanzens eignen sich dafür z.B. Übungen zur Unterscheidung von Tonusveränderungen (Anspannungs- und Entspannungsgefühl beim Stretching) oder das sog. erprobende Wiederholen mit variiertes Aufmerksamkeitslenkung, das die Sensibilisierung des sensorischen Systems unterstützt. Im Zusammenhang mit der Methode des Variierens können zur Verdeutlichung der kinästhetischen Wahrnehmung Bewegungen schnell oder langsam, mit großer oder kleiner Amplitude ausgeführt werden. Allein die für das Tanzen typischen Methoden des Lernens am Modell und Nachahmens als Formen der Beobachtung haben für die Entwicklung des Bewegungsgefühls eine große Bedeutung. Sie unterstützen die Herausbildung eines *inneren Abbildes* für die Bewegung und helfen beim Finden der eigenen angemessenen Kraft-, Zeit- und Raumparameter. Des Weiteren können hier die Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte zu beobachtende Bewegungsmerkmale gelenkt, Bewegungen auch langsamer wiederholt und Filmaufnahmen zur sequentiellen Visualisierung verwendet werden. (Hirtz et al., 2003, S. 41-48)

*Um ein Gefühl für Bewegungen zu entwickeln*, bedient man sich am besten beim fähigkeitsorientierten Üben, dies dient vor allem der Ausprägung und Vervollkommnung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit. Zum fähigkeitsorientierten Üben gehört das zielgerichtete Variieren beim Üben. Wechselnde Übungsbedingungen und -ausführungen sorgen für eine Optimierung der Steuerungs- und Regelungsprozesse sowie für erweiterte Bewegungserfahrungen. Dabei kommt dem Üben unter ungewohnten Bedingungen (z.B. beim Tanzen ohne Spiegel) oder unter Zeitdruck (zu schnellerer Musik tanzen) eine besondere Bedeutung zu. (Hirtz et al., 2003, S. 48-49)

Das fertigkeit- und kompetenzorientierte Üben hilft dabei ein Gefühl für bestimmte

Bewegungsmerkmale, Situationen, Medien und Geräte zu bekommen. Folgende Übungen zur Ausprägung und Vervollkommnung bestimmter Bewegungsgefühle werden im HipHop Tanztraining im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes eingesetzt (Hirtz et al., 2003, S. 50-51):

- zur Schulung qualitativer Bewegungsgefühle wie Zeit-, Tempo- oder Rhythmusgefühl: mehrfaches Wiederholen zu abwechslungsreicher Musikauswahl mit jeweils unterschiedlichen bpm,
- zur Schulung des Gefühls für Körperpositionen, Richtungen, Krafteinsätze und Körperhaltungen: reines Choreografietraining,
- zur Schulung situativer Bewegungsgefühle wie Balance-, Raum- und Distanzgefühl: Dreh- und Sprungübungen sowie Raum- und Positionswechsel beim Tanzen.

#### **d) Haltung, Bewegung und Gefühle nach Emans**

Die Haltung spielt im Tanz eine große Rolle. Sie ist der Ausgangspunkt jeder Tanzbewegung und somit eine elementare Komponente des Bewegungslernens. Haltung und Bewegung bedingen einander und sind eng miteinander verbunden.

Für Emans (2012, S. 82) sind Haltung und Bewegung und damit die Körpersprache „elementare, weitgehend unbewusst und teilweise sogar reflexiv funktionierende Ausdrucksträger emotionaler Befindlichkeit.“ Menschliche Kommunikation läuft zu einem großen Teil über die Körpersprache ab, auch wenn sie sich normalerweise dem expliziten Wissen entzieht.

Auch umgekehrt kommt es zu einer Beeinflussung: so wie Gefühle die Körperhaltung und Bewegung bestimmen können, kann auch eine Haltung oder Bewegungsweise bestimmte Gefühle erzeugen. Diese gegenseitige Abhängigkeit sollte man bei der Korrektur von Haltungen berücksichtigen. Ein(e) Student(in) kann es als sehr unangenehm empfinden, in eine Körperhaltung, die mit der emotionalen Haltung in Konflikt steht, hineingedrängt zu werden. Wie Erfahrungen zeigen, was auch Emans (2012, S. 82) bestätigt, wird diese Körperhaltung steif und mechanisch sein und bald der früheren, technisch *falschen* aber authentischen Haltung weichen. Eine Haltungskorrektur kann sich jedoch auch positiv auf das Gemüt auswirken. Wenn der äußeren Veränderung eine innere folgt, kann das Annehmen der neuen Haltung langfristig gelingen. Eine weitere Möglichkeit ist, die Korrektur direkt über Stimmung und Gefühle anzugehen.

TänzerInnen, insbesondere aus dem HipHop Bereich, sollen eine offene, jedoch weiche aufrechte Körperhaltung haben. Solch eine Haltung ließe sich durch Anweisungen wie „hebe dein Brustbein und lass die Schultern weich nach hinten unten sinken“ erzeugen. Auch folgende Formulierung ist denkbar *Stell dir vor, wie dein Brustbein Richtung Sonne strahlt* oder *Spüre wie dir die Sonne ins Gesicht scheint, spüre die Wärme*. Auch das Erzeugen eines friedlichen Glücksgefühl kann ebenfalls die gewünschte Haltung ergeben. Mithilfe der zweiten Herangehensweise kann sich durch das Ansprechen der Gefühle, der gesamte Körper auf die neue Haltung einstellen. Die Haltung wird natürlich erzeugt und ist flexibler, Aufmerksamkeit und Muskelspannung spielen dabei nur eine untergeordnete Rolle.

Damit die durch das Gefühl erreichte Körperhaltung zur allgemeinen *Tanzhaltung* wird, wäre es sinnvoll, dass das an ein bestimmtes Bild gebundene emotionale Gefühl, in ein Körpergefühl übertragen wird, das mit den verschiedenen Stimmungen eines Tanzes kompatibel ist. Je nach Musik verändert sich der Gefühlszustand des Tänzers und damit seine Art sich zu bewegen, was zu einer tief empfundenen und damit berührenden Ausdruckskraft werden kann oder aber den gelernten Bewegungsablauf durcheinander bringt.

Die Berücksichtigung des Einflusses von Gefühlen auf den Körper, auf die Muskelarbeit und die Bewegung bei der Gestaltung des motorischen Lernprozesses ist beispielhaft für die enge Verschränkung des expliziten und impliziten Lernens im Tanz (vgl. 2.3.5.1.2).

Tabelle 2 soll Kapitel 2.3.6.3 in Verbindung mit den drei Lernphasen zusammenfassen (Emans, 2012, S. 83-84 & Hartmann et al., 2010, S. 307-311):

Tabelle 2: Zusammenfassung des Abschnittes: Zum Lernen und zur Methodik der Ausbildung von HipHop Tanzbewegungen

	<b>Aneignungsphase:</b> Tanzschritte kennenlernen und umsetzen, Methoden: Nachmachen/Imitation, Erklären und Beschreiben, Versuchen und Erkunden, Ausprobieren, Üben	<b>Phase der Verfeinerung und Vertiefung:</b> vielfaches Wiederholen, freudbetontes Üben, Entstehen neuronaler Verbindungen und Erstellen von Bewegungsprogrammen	<b>Phase der Perfektionierung:</b> Streben nach Sicherheit, Exaktheit und Freiheit im Tanz, der Lernende entwickelt sich zum Könnler
<b>Bewegungs-entstehung und Einflüsse</b>	Veranschaulichung und Anknüpfung an Bekanntes durch Analyse, Grobform der neu zu erlernenden Bewegung	Präzisierung der Bewegungsvorstellung, Bewegungsgefühl bildet sich, Vervollkommnung der Bewegungsgrundmuster, Feinform bildet sich heraus, zunehmende Regulation der Muskelspannung sowie Bewegungsausführung durch Körperempfindungen	Bewegung und Musik sind im Einklang, Anwendung der Zielbewegungen unter wechselnden und ungewohnten Bewegungen möglich (Leistungskontrolle), Bewegungsvorstellung auf höchstem Niveau, Automatisierung
<b>Fokus beim Bewegungs-lernen</b>	Internaler Fokus: wichtig für die langsame detaillierte Arbeit und die Analyse der Bewegung sowie Wahrnehmung der Muskelspannung; external: Orientierung am Beat der Musik bzw. mitzählen, funktioniert nur, wenn Musik langsam genug und die Bewegungen nicht zu fremd sind, begünstigt Gesamtvorstellung	Internaler Fokus: Entstehung komplexer Bewegungsgefühle, Externaler Fokus: zunehmende Verbindung von Zielvorstellung und Mittel zur Verwirklichung (Originaltempo der Musik)	Internaler Fokus: Differenziertes Gesamtgefühl für Bewegungsabläufe und Körperzustände, Externaler Fokus: das Tanzen zur Originalmusik im normalen Tempo kann umgesetzt werden
<b>Arbeitsgedächtnis</b>	begrenzte Kapazität muss berücksichtigt werden, z.B. durch rotierende Aufmerksamkeit, chunking, Ausgehen von Grundbewegungen, Reduzierung des Übungstempos	mit zunehmender Automatisierung der Bewegungen und dem Verstehen kognitiver Prozesse können mehr Bewegungen zeitgleich und exakter umgesetzt werden.	durch die frei gewordene Kapazität kann der Ausdrucksfähigkeit sowie der Sicherung und Verfeinerung des Gelernten mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.
<b>Mechanismus oder Gefühl</b>	Mechanismus: kognitiver Zugang, explizit; zu empfehlen für den Einstieg von Erwachsenen Gefühl: am Anfang noch nicht vorhanden, wird mit der Zeit aus ähnlichen Situationen übertragen, wenn es erklärt wird, kann es kaum nachvollzogen werden; muss erlebt werden	Mechanismus: Explizites wird in implizites Wissen übertragen; günstig für ökonomisch, leichte Bewegungen; kann die Entwicklung des Gefühls für die Bewegung beeinträchtigen Gefühl: eine Art Indikator für Präzision und Leichtigkeit der Bewegung	Mechanismus: wenig bzw. kaum noch Bedeutung mit zunehmendem Können; Gefühl: spielt eine große Rolle beim Abrufen impliziten Wissens und bei der Herausbildung der Feinform
<b>Automatisierung der Bewegungssteuerung</b>	erst vorrangig bewusste Kontrolle; sensorische Kontrolle; bedingt langsames Übungstempo; unbewusste Regulierung durch Transfer setzt ein.	zunehmende Automatisierung, Bewegungen werden ohne bewusste Kontrolle möglich; Bewegungen werden schneller und fließender; Gedächtniskapazitäten werden frei	Zugriff auf explizites und implizites Gedächtnis
<b>Beeinflussung des Muskeltonus</b>	Muskeltonus durch die bewusste, kognitive Kontrolle erhöht; Reduzierung der erhöhten Spannung durch Sensibilisierung der Somatosensorik	durch Verfeinerung des Bewegungsprogramms ökonomischere Rekrutierung und verbesserte koordinierte Krafeinsätze	ein positives Grundgefühl optimiert die Koordination von Spannung und Entspannung
<b>Haltung, Bewegung, Gefühle</b>	durch die Verwendung körpersprachlich zugrunde liegender Gefühle bei der Korrektur wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, dies schon das Arbeitsgedächtnis, setzt jedoch das innere Mitgehen können des Lernalers voraus	Emotionen, die die Haltung und Bewegungen beeinflussen, werden in Körper- und Bewegungsgefühl übertragen	Emotionen, die durch die Musik oder aus anderen Gründen hervorgerufen werden, wirken sich günstig auf den Ausdruck und damit auf die Körperspannung, Haltung und Tanzbewegung aus.

Emans (2012, S. 85) fasst zusammen, dass sich „bestimmte Vorstellungen, innere Bilder und Gefühle, sowohl emotionaler als auch sensibler Art, [...] Bewegungen beeinflussen [können].“ Somit sollten sie als Hilfe für das Lernen von Tanzbewegungen eingesetzt werden. Emans (2012, S. 85) gibt zu bedenken, dass sich die Wirkungsweisen individuell sehr unterscheiden. So kann die Aneignung eines Tanzschrittes dem einen durch ein genaues Nachvollziehen des von der Lehrkraft beschriebenen Bewegungsgefühls gelingen, dem anderen bringt diese Beschreibung nichts, da er die Aktion, die zu dem beschriebenen Gefühl führen soll, nicht umsetzen kann. Hier „Für Letzteren ist vielleicht das mechanische Verständnis ausschlaggebend“ (Emans, 2012, S. 85), andere lernen effektiver und besser

- durch Imitation oder
- durch die Konzentration auf die Melodie der Musik oder
- mit Bezugnahme auf Stimmungsbildern, Metaphern oder Analogien.

Meist spielen mehrere Aspekte in unterschiedlicher Gewichtung eine Rolle und die unterschiedlichen Vorlieben können oft erst im Laufe eines Lernweges festgestellt werden. Dazu kommt, dass sich die Anforderungen, denen man gewappnet ist, die Bedürfnisse und Fähigkeiten mit zunehmender Erfahrung, Reife und Expertise verändern. Auch die Tagesform und momentane Konstitution ist für die Wirksamkeit einer bestimmten Form der inneren Abbildung einer Handlung ausschlaggebend. Des Weiteren sind manche Herangehensweisen für bestimmte Lerninhalte für die einen geeigneter als für die anderen.

Das Einlassen auf Themen, wie Körpergefühl und Emotionen gelingt nicht jedem Menschen gleich gut. Dies sind sehr persönliche und intime Themen und sollten von einer Lehrkraft mit viel Respekt und Einfühlungsvermögen behandelt werden. Einerseits kann das Einbeziehen dieser Ebene sehr hilfreich sein, andererseits sollte aber kein Zwang dahinter stehen.

Wenn es einem Studenten/einer Studentin unangenehm ist, über die eigenen Empfindungen zu sprechen, heißt das aber nicht, dass er oder sie diese Empfindungen nicht dennoch sinnvoll und gewinnbringend einsetzen kann. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körpergefühl und den Empfindungen während des Tanzens kann weitgehend unbewusst ablaufen. Die entscheidenden Empfindungen, die das Lernen positiv beeinflussen, müssen dabei eigentlich selbst gefunden werden. Eine verbale Vermittlung dieser Empfindungen bringt nicht viel, auch nicht unbedingt über

das Ausführen von Bewegungen, die zu analogen Empfindungen führen können. Die entscheidenden Empfindungen sind sehr speziell und überaus komplex, um wirklich nachvollzogen werden zu können.

#### **2.3.6.4 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten**

Motorische Fähigkeiten gehören zu den personalen<sup>18</sup> Leistungsvoraussetzungen, die am Zustandekommen sportlicher Leistungen beteiligt sind. In Hinblick auf die Entwicklung eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im Bereich HipHop Tanz, wo auch das zielgerichtete Üben eine wichtige Rolle spielt, sind Kenntnisse über diese Fähigkeiten unerlässlich (Hartmann et al., 2010, S. 48).

Neben den motorischen Fähigkeiten, die das sportliche Training und Üben beeinflussen, zählen auch die sporttechnischen Fertigkeiten zu den motorischen Leistungsvoraussetzungen.

Hartmann et al. (2010, S.48) liefern folgende Definitionen:

1. „Motorische Fähigkeiten sind relativ verfestigte, in bestimmten Ausprägungen auch generalisierte, individuelle Leistungsvoraussetzungen für sportliche Tätigkeiten bzw. Handlungen, die durch Niveau und Qualitätsmerkmale psychischer und physischer Prozesse gekennzeichnet sind.“
2. „Motorische Fertigkeiten sind weitestgehend automatisierte Komponenten der sportlichen Tätigkeit, die in variabel verfügbaren (sportlichen) Handlungen oder Teilhandlungen zum Ausdruck kommen. Sie dienen der Lösung eines Zieles oder Teilzieles.“

---

<sup>18</sup> Es gibt auch andere Bedingungen, die die Leistung und Leistungsfähigkeit beeinflussen, z.B. Material, Temperatur und Zuschauer.

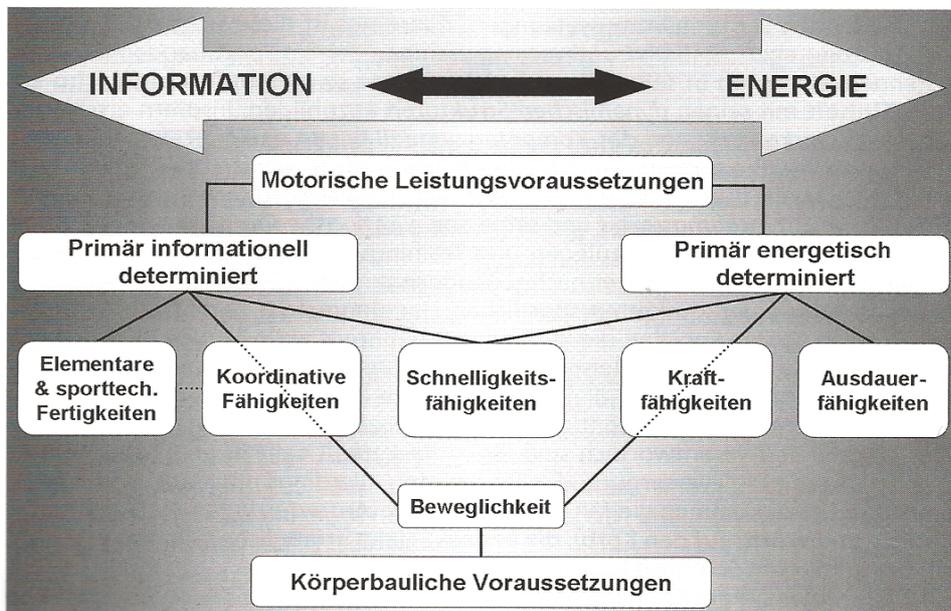


Abbildung 9: Übersicht motorische Leistungsvoraussetzungen nach Hartmann et al., 2010

Das in Abbildung 9 dargestellte System soll als „künstlich geschaffenes Klassifizierungsmodell von Leistungsvoraussetzungen“ (Hartmann et al., 2010, S. 48-49) Lehrkräften helfen, die Prozesse, die während des Sporttreibens im Körper ablaufen, zu kennen, um die Wirkungen des Übens planen zu können.

Für den Bereich HipHop Tanz sollen die folgenden Leistungsvoraussetzungen näher betrachtet werden:

1. Beweglichkeit,
2. Gleichgewichtsfähigkeit,
3. Rhythmisierungsfähigkeit und
4. Kopplungsfähigkeit.

Als motorische Fähigkeit nimmt die Beweglichkeit eine Zwischenstellung ein, sie wird sowohl durch konditionelle (energetische), konstitutionelle (anatomisch-morphologische) als auch durch koordinative (informationelle) Prozesse geprägt (Hartmann et al., 2010, S. 278). Sie wird auch als gemischt konditionell-koordinative Fähigkeit unter den motorischen Fähigkeiten bezeichnet (Grosser et al., 2001, S. 152).

Bei der Betrachtung aller Fähigkeiten darf nicht vergessen werden, dass jede

Leistungsvoraussetzung nicht allein oder isoliert auftritt, sondern im Sportler, der ein ganzheitlich handelndes Wesen ist, immer nur als Einheit effektiv wirken kann (Hartmann et al., 1997, S. 46).

Die Wahl fiel auf die vier oben genannten Leistungsvoraussetzungen aufgrund der Empfehlungen zur Ermittlung der Lernbereichsnote Mittelschule/Gymnasium (Sächsisches Staatsministerium für Kultus und Sport, 2005). In dieser durch das SMK veröffentlichten Handreichung werden die Rhythmisierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Kopplungsfähigkeit und Beweglichkeit als Auswahlmöglichkeiten gegeben, aus denen mindestens drei für die Durchführung sogenannter Basistests je Klassenstufe im Bereich Gymnastik/Tanz zu wählen sind. Aufgrund der Zeitbegrenzung auf 13 bis 15 SWS in der die StudentInnen von der Dozentin in der sportstudentischen Ausbildung unterrichtet werden, entschied sie sich für die Überprüfung der durch das SMK für den Bereich Gymnastik/Tanz empfohlenen Leistungsvoraussetzungen ohne die Reaktionsfähigkeit, da ein Fokus auf diese im Anfängerbereich in Anbetracht der begrenzten Übungszeit zu weit geführt hätte.

#### ***2.3.6.4.1 Beweglichkeit***

##### **Zur Begrifflichkeit**

Zur Beweglichkeit zählen Leistungsvoraussetzungen, die das Ausführen willkürlicher und gezielter Bewegungen mit entsprechender Schwingungsweite der Gelenke bzw. das Einnehmen bestimmter Haltungen ermöglichen (Hartmann et al., 2010, S. 279). Ohne eine gut ausgebildete Beweglichkeit würde dem Menschen eine wichtige Voraussetzung zum Erlernen von Bewegungsfertigkeiten und zur Entwicklung von Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauerfähigkeiten fehlen (Hartmann et al., 2010, S. 278).

Die Beweglichkeit unterscheidet sich individuell, was genetisch, vor allem aber tätigkeits- und damit auch übungsbedingt ist (Hartmann et al., 2010, S. 279-281). D.h. innerhalb der Grenzen, die durch die genetischen Voraussetzungen gegeben werden, lässt sie sich verbessern.

Wie oben schon einmal erwähnt, kann die Beweglichkeit als Fähigkeit nicht klar zugeordnet werden. Sie nimmt eine Sonderstellung ein. Sie hängt von informationellen, energetischen und auch konstitutionellen Faktoren ab (Hartmann et al., 2010, S. 278). Ein energetischer Faktor ist zum Beispiel die Kraftfähigkeit zur Ermöglichung des aktiven Einnehmens und Haltens einer

Dehnstellung. Je besser die Kraftfähigkeit eines Muskels ausgebildet ist, desto besser kann er seinen Antagonisten dehnen. Ein Beispiel für einen konstitutionellen Faktor ist die vom Gelenk vorgegebene mögliche Bewegungsamplitude. (Lorenz, 2012, S. 33; Hartmann et al., 2010, S. 278-279; Schnabel et al., 2011, S. 146)

Der Zweck einer guten Beweglichkeit ist (Hartmann et al., 2010, S. 282-285):

- die Anpassung funktioneller Systeme, die die Beweglichkeit bedingen, an allgemeine und spezielle Anforderungen der Sportarten;
- die Optimierung und Ermöglichung von Bewegungsausführungen → erst durch die Verlängerung des Beschleunigungsweges und die Verringerung des Widerstandes der Antagonisten können Bewegungen schneller und kräftiger ausgeführt werden;
- die Förderung der Ökonomie und damit Verringerung des Energiebedarfs in Ausdauersportarten;
- die Schaffung guter Voraussetzungen für ein unmittelbar zu absolvierendes Training (Erwärmung, Lockerung, Dehnung),
- die Verbesserung der Umstellungsfähigkeit der Organfunktionen von Ruhe auf Arbeit,
- die Beschleunigung der psychischen Wiederherstellung sowie der Senkung des Muskeltonus nach Trainingsbelastungen,
- die Verringerung des Verletzungsrisikos durch die Dehnbarkeit und Entspannungsfähigkeit der Muskeln,
- die Erlangung einer gesunden Körperhaltung, dafür ist eine ausgeglichene Balance zwischen Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sehr wichtig, ohne diese Balance kann es zu funktionellen Störungen, Haltungsschäden und strukturellen Veränderungen kommen,
- das Vorbeugen von Verspannungen der zur Verkürzung neigenden Muskeln.

Die Beweglichkeit als allgemeine motorische Fähigkeit kann zum einen nach der Arbeitsweise der Muskulatur, Gelenke und des Bewegungsapparates und zum anderen nach der Zielbewegung bzw. dem Verwendungsaspekt untergliedert werden.

In der trainingswissenschaftlichen Literatur spricht man hinsichtlich der Ausprägung der Beweglichkeit der Gelenke und Gelenksysteme von (Schnabel et al., 2011, S. 145):

- *aktiver Beweglichkeit* (hier ist die Amplitude, die in einem Gelenk oder Gelenksystem durch

- Aktivität der Muskeln für eine bestimmte Bewegung oder Haltung erreichbar ist, gemeint – z.B. beim Vorhochschwingen eines gestreckten Beines),
- *passiver Beweglichkeit* (meint die unter Einwirkung äußere Kräfte erreichbare Amplitude – z.B. durch die Muskelkraft eines Partners bei einer Dehnübung oder das Einnehmen einer Dehnstellung mithilfe der Muskelkraft einer anderen Körperregion wie beim Heranziehen des Rumpfes an die gesteckten Bein bei der Vorwärtsbeuge; die passive Beweglichkeit ist größer als die aktive Beweglichkeit) und
  - *anatomischer Beweglichkeit* (hierbei handelt es sich um die Amplitude, die am Skelett nach Entfernung der Muskeln erreichbar wäre, das Verhältnis der passiven und aktiven zur anatomischen Beweglichkeit ist individuell verschieden, die passive kann bis zu 90 % der anatomischen Beweglichkeit erreichen).

Nach der Zielbewegung bzw. dem Verwendungsaspekt wird die *allgemeine* (die im Alltagsleben gebräuchliche) und *spezielle* (die sportartspezifische, für höhere Anforderungen, z.B. im Leistungssport benötigte) Beweglichkeit (Hartmann et al., 2010, S. 281) unterschieden.

Für den Bereich Tanz hat die Beweglichkeit dahingehend eine besondere und wichtige Bedeutung, da sie einen Beitrag leistet zur

- „Optimierung des Bewegungsflusses, der Bewegungsharmonie und des Bewegungsausdrucks;
- Erweiterung der spezifischen Bewegungsmöglichkeiten,
- Optimierung der konditionellen Möglichkeiten, besonders der Kraft und Schnelligkeit, aber auch der Ausdauer“ (Hartmann et al., 2010, S. 281-282).

### **Voraussetzungen für eine optimale Ausbildung der Beweglichkeit**

Ein gutes Beweglichkeitstraining leistet einen Beitrag zur Optimierung des Gelenkstoffwechsels, der neurophysiologischen Prozesse und des Zustands der bindegewebigen Elemente und kann somit die Gelenkbeweglichkeit verbessern (Hartmann et al., 2010, S. 286).

Des Weiteren kann es die Dehnfähigkeit der Muskulatur positiv beeinflussen durch die qualitative Verbesserung bzw. den Erhalt der elastischen Eigenschaften des Muskels (Hartmann et al., 2010, S. 286).

Für die Anleitung eines effektiven Beweglichkeitstrainings berücksichtigt die Dozentin Ziele, Methoden sowie die Wirkungen eines solchen und besitzt damit folgende Kenntnisse (Hartmann et al., 2010, S. 286):

1. Die Beweglichkeitssteigerung ist ein allmählicher Prozess.
2. Das Dehnen erfolgt ruhig und geführt. Es geht dabei nicht um einen Vergleich mit Besseren.
3. Das Gefühl von Dehnung, Spannung und Entspannung ist dem Übenden bewusst zu machen.
4. Dem Beweglichkeitstraining sollte immer eine allgemeine und spezielle Erwärmung der entsprechenden Muskelgruppen, die gedehnt werden sollen, unter Beachtung der Umgebungstemperatur vorausgehen.
5. Eine korrekte und bewusste Bewegungsausführung, d.h. Einnehmen der Dehnposition, Ausführung der Dehnübung, langsames Zurückgehen in die Ausgangsstellung, wird langfristig Erfolge bringen.
6. Sanftes Dehnen bis ein leichter Dehnschmerz zu spüren ist, es darf nicht weh tun.
7. Während des Dehnens ist die Konzentration auf ein Gelenk, indem die benachbarten Gelenke fixiert werden, von großer Bedeutung.
8. Dehnen unter Berücksichtigung des beidseitigen Übens, auch Antagonisten dehnen (Fokus auf verkürzte Muskeln, abgeschwächte Muskeln nur leicht dehnen).
9. Während des Übens den Atem ruhig und gleichmäßig fließen lassen.

Entsprechend den Zielen einer (Seminar-)Einheit sind bestimmte Beweglichkeitsübungen einzuordnen (Hartmann et al., 2010, S. 286):

- vor einer Belastung erfolgt eine Erwärmung und Vordehnung im ersten Teil der Einheit,
- werden im Hauptteil große Bewegungsamplituden benötigt (z.B. Kicks), sind Beweglichkeitsübungen im Einleitungsteil ein Muss,
- geht es um ein gezieltes Beweglichkeitstraining und damit um die Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit, dann gehört dieses Training in den Einleitungs- und Hauptteil einer Einheit,
- für die Kompensation nach Belastungen passt das Beweglichkeitstraining in den zweiten Haupt- bzw. Schlussteil.

## Methoden

Es werden hinsichtlich der Zielstellung eines Beweglichkeitstrainings die Methoden unterschieden anhand:

1. der Bewegungsausführung (dynamisch oder statisch),
2. der Kraft, die die Dehnbewegung auslöst (innere (aktive) oder äußere (passive) Kraft), sowie
3. der Übungshäufigkeit (z.B. 10 x federn), Übungsdauer (z.B. 10 Sek. halten) und Übungsin-  
tensität (z.B. langsames Einnehmen – halten – Dehnstellung erweitern – halten – langsam  
Dehnstellung verlassen).

Durch unterschiedliche Kombinationen von Bewegungsausführung und bewegender Kraft ergibt sich eine Systematisierung der Dehnmethoden.

		bewegende Kraft	
		aktiv (innere Kräfte)	passiv (äußere Kräfte)
Bewegungsausführung	dynamisch (federnd)	aktiv-dynamische Methode	passiv-dynamische Methode
	statisch (gehalten)	aktiv-statische Methode	passiv-statische Methode

Abbildung 10: Systematik der Dehnmethoden (Hartmann et al., 2010, S. 287)

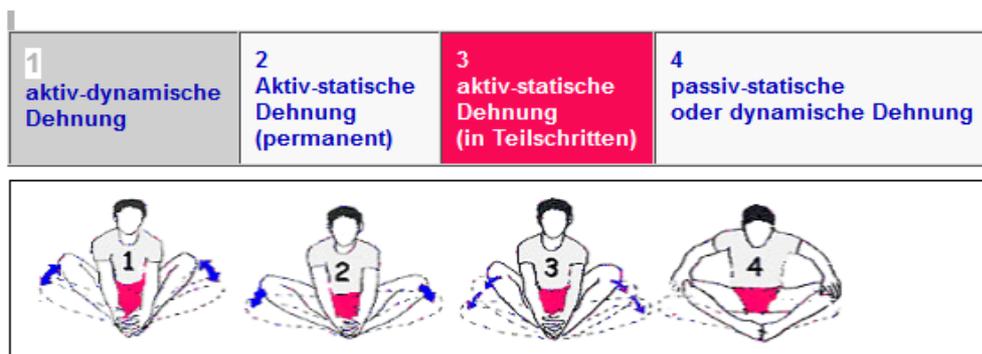


Abbildung 11: Dehnmethoden (Schnabel et al., 1997, S. 232-233)

*Dynamisch* bedeutet, dass die Bewegung intermittierend (unterbrochen), schwunghaft, wippend, federnd ausgeführt wird. *Statisch* heißt, dass die Bewegung über eine längere Zeit und permanent gehalten wird.

Hinsichtlich der Kraft werden *aktive und passive Methoden* unterschieden. Es wird von aktiver Beweglichkeit gesprochen, wenn die Dehnung willkürlich, durch Kontraktion des Antagonisten sowie durch gleichzeitige Dehnung des Agonisten hervorgerufen wird. Im Gegensatz dazu erfolgt bei der passiven Dehnung der Reiz durch äußere Krafteinwirkung (z.B. durch einen Partner, die Ausnutzung der Schwerkraft oder andere Körperteile). Die passive Beweglichkeit ist dabei immer größer als die jeweilige aktive Beweglichkeit. Die Differenz zwischen aktiver und passiver Beweglichkeit wird als Bewegungsreserve bezeichnet (Grosser et al., 2001, S. 154).

Innerhalb der genannten Methoden gibt es weitere Modifikationen (Hartmann et al., 1997, S. 315-316; Hartmann et al., 2010, S. 288-289; Schnabel et al., 1997, S. 231-232).

Es werden des Weiteren das *AC-Stretching* (AC = Antagonist-Contract) sowie das *CR-Stretching* (CR = Contract-Relax, auch Anspannungs-Entspannungs-Dehnen) unterschieden (Klee & Wiemann, 2004). Sie zählen zu den sog. PNF-Methoden, die stets eine statische Dehnung des Zielmuskels beinhalten. Das AC-Stretching unterscheidet sich vom SD (statisches Dehnen) allein dadurch, dass der Antagonist (Gegenspieler) des Zielmuskels während des Dehnens maximal kontrahiert, was die Dehnposition vertieft. Hier ein Beispiel: beim Dehnen der ischiokruralen Muskeln müssen die Hüftbeugemuskeln, vor allem der gerade Schenkelmuskel (M. rectus femoris) angespannt werden. Dies kann u.a. in der Rückenlage geschehen. Durch die isometrische Kontraktion des Antagonisten wird während der statischen Dehnung eine reziproke Vorwärtshemmung des Zielmuskels ausgelöst, so wird die Einnahme einer tiefen Dehnposition nicht durch eine unwillkürliche bzw. reflektorische Kontraktion des Zielmuskels behindert.

Das CR-Stretching beginnt, bevor es zum eigentlichen Dehnen kommt, mit einer maximalen isometrischen Kontraktion des Zielmuskels. Danach wird nach einer kurzen Entspannungsphase (Relax) der Zielmuskel statisch gedehnt. Zum Beispiel legt die Person, die ihre Beinrückseite dehnen möchte, ihren Unterschenkel auf die Schulter eines Partners und versucht diese durch maximale Anspannung der ischiokruralen Muskeln nach unten zu drücken. Anschließend wird die Dehnung dieser Muskeln angeschlossen. Diese Abfolge führt zu einer hemmenden Wirkung der

Sehnenspindeln auf den Dehnungsreflex (autogene Hemmung) des Zielmuskels, so dass sich dieser nicht reflektorisch der Dehnung widersetzt.

Schließlich ist das *CR-AC-Stretching* eine Verknüpfung des CR-Stretchings und AC-Stretchings. Dadurch erwünscht man sich ein Zusammenwirken der Mechanismen der autogenen Hemmung und der reziproken Vorwärtshemmung (Klee & Wiemann, 2004, S. 10-12).

Tabelle 3: Dehnmethode, die im HipHop Tanzseminar zum Einsatz kommen (Klee & Wiemann, 2001)

<b>1. Intermittierendes Dehnen = Methode des wiederholten, rhythmisch-wechselhaften Dehnens</b>		
<b>Kurzbeschreibung:</b> Wiederholtes, geführtes, langsames, nicht ruckhaftes <i>Schieben</i> in die Dehnposition mit kleiner bis mittlerer Bewegungsamplitude und Betonung der Ausatmung. Dabei wird die Bewegungsgrenze allmählich hinausgeschoben.		
<b>Intensität</b>	Spannungsgefühl, Bewegungstempo	je nach Ziel, leicht bis stark, angenehm bis schmerzhaft möglich; kontrolliert, langsam bis zügig
<b>Dauer, Umfang</b>	Haltezeit, Serien	nach subjektivem Empfinden, ca. 20 – 30 Wiederholungen; 1-2
<b>Dichte</b>	Pause zwischen den Serien	nach subjektivem Empfinden
<b>Eignung</b>	besonders zum Auf- und Abwärmen vor und nach sportlichen Betätigungen geeignet	
<b>2. Aktives Dehnen = Methode der Dauerdehnung, durch Anspannen des Antagonisten (AC)</b>		
<b>Kurzbeschreibung:</b> Die Dehnung erfolgt durch aktives Anspannen der antagonistischen Muskulatur. Durch aktive Kontraktion des Antagonisten wird im Agonisten eine Dauerdehnung erzeugt. Auch während der Anspannung soll kontinuierlich weitergeatmet werden.		
<b>Intensität</b>	Kontraktion Spannungsgefühl Bewegungstempo	der Antagonisten: mittel bis maximal möglich; je nach Ziel, leicht bis stark möglich, abhängig vom Kräfteinsatz der Antagonisten; Halten der Dehnposition
<b>Dauer, Umfang</b>	Haltezeit Serien	nach subjektivem Empfinden, ca. 20 Sek. andehnen, ca. 20 Sek. nachdehnen 1 – 3
<b>Dichte</b>	Pause zw. Serien	ohne Pause
<b>Eignung</b>	durchgängig geeignet	

Für das HipHop Tanztraining fokussiert die Autorin das aktiv-dynamische bzw. intermittierende Dehnen als Methode des wiederholten, rhythmisch-wechselhaften Dehnens sowie das aktiv-statische Dehnen als Methode der Dauerdehnung durch Anspannen der Antagonisten, auch AC-Stretching bezeichnet (Klee & Wiemann, 2001, S. 4).

### **Beweglichkeit im Tanz**

Die Beweglichkeit gehört zu einer wesentlichen Voraussetzungen für Leistungen im Sport. Schnabel et al. (2011, S. 150) betont die Bedeutung der Beweglichkeit als Voraussetzung für das Erlernen sportlicher Techniken. Um Bewegungen überhaupt erst einmal ausführen zu können, sollte der Übende über eine „hinreichende“ Beweglichkeit verfügen. Auch für Grosser (2001, S. 152) ist die Beweglichkeit eine wichtige Voraussetzung, „dass Bewegungen qualitativ und quantitativ gut ausgeführt werden können.“

Im Bereich Tanz ist eine sogenannte *lokale Überbeweglichkeit*, auch Hypermobilität genannt (Schnabel et al., 2011, S. 150, zitiert nach Hollmann et al., 2000, S. 153) von Vorteil um Bewegungen technisch korrekt auszuführen, wie z.B. bei der Windmill oder beim Helikopter (Elemente aus dem Breakdance). Diese Elemente ließen sich ohne eine über die normale Beweglichkeit eines Untrainierten hinausgehende Beweglichkeit nicht so einfach realisieren.

Knebel (1990, S. 26), der die ästhetische Wirkung einer „übermäßigen Beweglichkeit“ hervorhebt, warnt gleichzeitig vor den „negativen Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gelenke“ bei Hypermobilität, die somit von Nicht-Sportlern oder im Gesundheitssport nicht angestrebt werden sollte<sup>19</sup>.

Wessel-Therhorn (2000, S. 20) hebt ebenso die große Bedeutung der Beweglichkeit hervor, die vor allem für die Wirkung der verschiedensten tänzerischen Ausdrucksposen, Gesten und Bewegungen wichtig ist. Ohne eine gute ausgebildete Beweglichkeit besteht erhöhte Verletzungsgefahr bei Bewegungsausführungen und verzögert sich das Lernen neuer Bewegungen (Grosser et. al., 2001, S. 152).

Der mitunter wichtigste Grund für das Beweglichkeitstraining ist das ökonomische Ausführen der Bewegungstechniken. Daher sollte das Beweglichkeitstraining in einem Tanztraining nicht fehlen. Es seien hier noch einmal die wichtigsten Ziele eines Beweglichkeitstrainings genannt (Grosser, 1989, S. 89; Hartmann et al., 2010, S. 282-285 und Schnabel et al., 2011, S. 308-309):

---

<sup>19</sup> Die gesundheitsbeeinträchtigende Wirkungen von Hypermobilität soll in dieser Arbeit nicht näher erläutert werden.

- Einfluss auf die Dehnbarkeit der die Gelenke umgebenden Körpergewebe (speziell des Muskelgewebes) und auf den Gelenkstoffwechsel,
- Einfluss auf die neurophysiologisch und zum Teil auch psychisch bedingte Entspannungsfähigkeit der zu dehnenden Muskulatur,
- Verbesserung der intermuskulären Koordination,
- Einfluss auf die Kraftfähigkeit der bewegenden Muskeln,
- langfristig: Steigerung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit durch Anstieg der Dehnbelastungsfähigkeit,
- kurzzeitiger unmittelbarer Einfluss: Unterstützung des Einarbeitens im Erwärmungsteil sowie Beschleunigung des Regenerationsprozesses zur Kompensation der Trainingsbelastung, wobei Dehnübungen, wenn im Einarbeitungsteil verwendet, laut Behm et al., 2004; Power et al., 2004 und Hillebrecht et al., 2007 nicht unbedingt positiv auf die Beweglichkeit Einfluss nehmen, insbesondere in Bezug auf die Verletzungsprävention. Auch hinsichtlich der Optimierung der Regeneration fanden Freiwald et al. (2001, S. 84) und Kinkel (2001, S. 51) keine positiven Wirkungen.

Nach Klee & Wiemann (2005, S. 53) ist Dehnen „kein geeignetes Mittel zur Behebung muskulärer Dysbalancen“. Sie senken nicht die Ruhespannung, die als Ursache scheinbarer Muskelverkürzungen gilt. Als präventive Maßnahme muskulärer Dysbalancen bewährt sich die Kräftigung der Antagonisten (Schnabel et al., 2011, S. 308).

Klee & Wiemann (2005) schreiben des Weiteren, dass in Bezug auf die Wirkung des Dehnens immer zwischen kurzfristigen und langfristigen Effekten unterschieden werden muss. Es zeigen sich hier sogar gegensätzliche Wirkungen (Schnabel et al., 2011, S. 309).

### **Schlussfolgerungen**

Für den Bereich Tanz haben dynamische als auch statische Dehnvarianten eine große Bedeutung. Im Tanzen geht es um Bewegungsökonomie, diese kann durch Einbeziehung von Koordinationsaspekten sowie durch eine dynamische als auch statische Ausführung trainiert werden.

Für den Erwärmungsteil einer Tanzeinheit empfiehlt die Autorin mit Bezug auf Schnabel et al.

(2011, S. 309) das Durchführen eines dynamischen Beweglichkeitstrainings für eine kurzfristige positive Einflussnahme auf die Gelenkreichweite, die Dehnbelastungsfähigkeit, die Ruhedehnungsspannung und das Wohlbefinden.

Laut Untersuchungen von De Vries (Schnabel et al., 2011, S. 315) konnte durch statische Dehnübungen am Ende einer Trainingsphase eine bessere Erhaltung der erzielten Beweglichkeit beobachtet werden als durch dynamische Dehnübungen. Dies spricht für die Eignung des statischen Dehnens als Langzeitdehnen für die Abwärmphase bzw. besser noch für den Hauptteil einer Trainingseinheit im Tanz.

Generell zählen zu den langfristigen Effekten des Langzeitdehnens (Schnabel et al., 2011, S. 309):

- die Verbesserung der Gelenkreichweite,
- der Anstieg der Dehnbelastungsfähigkeit,
- ein Anstieg der Kontraktionskraft und
- die Verbesserung des Körpergefühls und Wohlbefindens.

Weitere Effekte sind fraglich, da sie nicht erwiesen sind, jedoch von Praktikern, die aus Erfahrung berichten, genannt werden, z.B.

- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit des Muskels,
- Abbau von Muskelverspannungen.

Folglich lassen sich alle Dehnmethoden für das Training der Beweglichkeit im Tanz kombinieren und variieren.

Die Forscher sind sich, wie auch hier im schlussfolgernden Teil zur Beweglichkeit deutlich wird, weiterhin uneinig darüber, welche Dehnmethode die effektivste ist. Für den Bereich Tanz kann ein optimales, umfassendes Training der Beweglichkeit, das eine Mischung aller Dehnmethoden bietet und Voraussetzung für das Erreichen von Bewegungsleistungen ist, zur Verbesserung der Ökonomisierung der Bewegungsabläufe, zu mehr Anmut und Ästhetik führen. (Krajewski, 2005, S. 12-13)

#### **2.3.6.4.2 Koordinative Fähigkeiten**

Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten ermöglichen es, das schnelle und qualitativ hochwertige Lernen verschiedenster Sportarten. *Bewegungen richtig ausführen* ist nicht nur wichtig für ein lebenslanges gesundes Sporttreiben, es senkt auch das Verletzungsrisiko (Rotkopf, o. Jahr, S. 2).

In der Literatur findet man bei Betrachtung der letzten fünf Jahrzehnte verschiedene Ansätze und Auffassungen in Bezug auf die Definition koordinativer Fähigkeiten (Hartmann et al., 1997, S. 118; Rotkopf, o. Jahr, S. 2; Meinel et al., 2007, S. 213). Heute ist man sich einig, dass motorische Handlungen von mehreren koordinativen Leistungsvoraussetzungen bedingt werden, die strukturell miteinander verbunden sind. Es gibt jedoch immer noch keine allgemein anerkannte Systematisierung der verschiedenen Fähigkeiten (Schnabel et al., 2011, S. 137). Des Weiteren werden immer noch eine Vielzahl unterschiedlicher Begriffe verwendet, die in ihrer Bedeutung teilweise recht weit auseinander gehen (Kirchem, 1992, S. 17ff).

Nach Meinel et al. (2007, S. 212) sind koordinative Fähigkeiten Eigenschaften, die als Komplex wirkend, die sportliche Leistung bestimmen und „sich primär auf die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung beziehen und durch diese wesentlich bedingt sind.“

Schnabel et al. (2011, S. 136) definieren „ausgehend von Erkenntnissen der Psychologie zur Fähigkeitsorientierung und zur Theorie der Handlungsregulation sowie unter Berücksichtigung koordinations-theoretischer Grundpositionen“ (Meinel et al., 2007, S. 213) koordinative Fähigkeiten als „Klasse motorischer Fähigkeiten, die vorrangig durch die Prozesse der Bewegungsregulation bedingt sind und relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten dieser Prozesse darstellen. Sie sind Leistungsvoraussetzungen zur Bewältigung dominant koordinativer Anforderungen. Charakteristisches Merkmal koordinativer Fähigkeiten ist die jeweils spezifische Einheit von Wahrnehmung und motorischer Realisierung (von *perception* und *action*).“

Die koordinativen Fähigkeiten gehören nach einem Vorschlag von Gundlach (1968, Meinel et al. 2007, S. 212) neben den konditionellen Fähigkeiten zu den motorischen Fähigkeiten. Die folgende Abbildung veranschaulicht die motorischen Fähigkeiten und die Prozesse, die sie bestimmen.

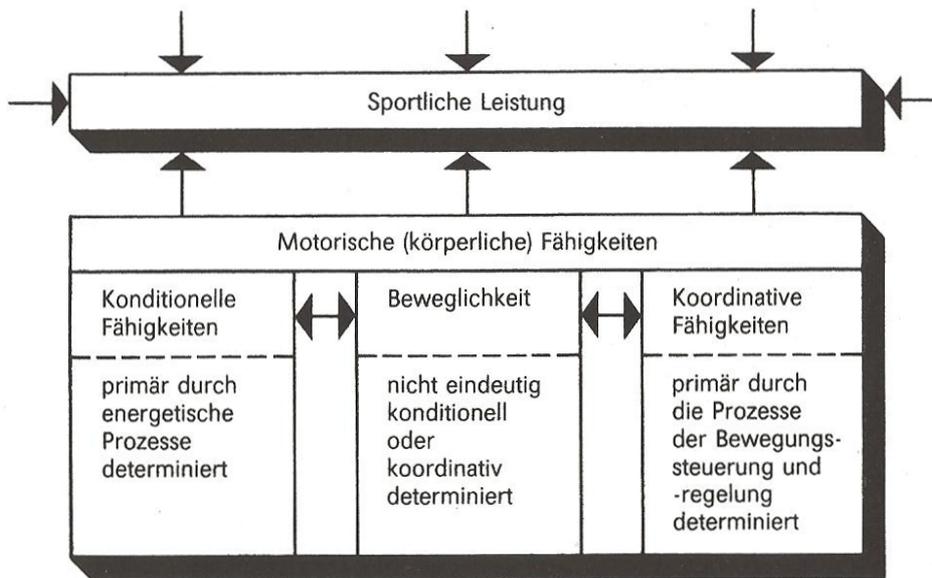


Abbildung 12: Übersicht zu den die sportliche Leistung mitbestimmenden motorischen Fähigkeiten (nach Meinel et al., 2007, S. 213)

Danach zählen Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten zu den konditionellen Fähigkeiten, während es eine sehr große Zahl koordinativer Fähigkeiten gibt. Folgende koordinative Fähigkeiten werden von zahlreichen Autoren als besonders fundamental und leistungsbestimmend hervorgehoben und begründet (Schnabel et al., 2011, S. 137; Hirtz, 1997, S. 225ff; Hirtz, 1988; Zimmermann, 2007; Blume, 1978):

- Differenzierungsfähigkeit,
- Orientierungsfähigkeit,
- Gleichgewichtsfähigkeit,
- Reaktionsfähigkeit,
- Rhythmusfähigkeit,
- Kopplungsfähigkeit,
- Umstellungsfähigkeit.

Auch andere Fähigkeiten sind bedeutsam und andere Systematisierungen sind denkbar, jedoch würden detaillierte Erläuterungen dazu den Umfang dieser Arbeit sprengen. Daher soll im

Folgenden vor allem der Bezug zum Tanz hergestellt werden.

### **Koordinative Fähigkeiten im Tanz**

Im sportlichen und tänzerischen Handlungsverlauf werden vielfältige Anforderungen an einen Organismus gestellt wie (Hartmann et al., 2010, S. 245):

- die Verfügbarkeit vieler Handlungsprogramme (z.B. verschiedener Bewegungskombinationen),
- situationsangepasstes Handeln (z.B. bei Positions- und Rhythmuswechseln in Choreografien oder beim Wechseln des Tanzstils bei Showtänzen: HipHop wechselt plötzlich auf Salsa),
- das Meistern ungewohnter Umgebungsbedingungen (z.B. Lichtverhältnisse auf Bühnen, Tanzen auf welligem/steinigem Untergrund statt im Trainingsraum),
- hohe Geschwindigkeiten der Musik, die es verlangen, die Schrittkombinationen schnell und dennoch exakt auszuführen,
- eine hohe Genauigkeit bei entsprechender Handlungsgeschwindigkeit (z.B. bei Hebungen, Drehungen, Sprüngen, Einnehmen der genauen Position im Raum nach Positionswechsel).

Ein geübter Tänzer ist somit in der Lage, sich u.a. auf variierende Handlungsanfänge, differenzierte Kräfteinsätze und verschiedene räumlich-zeitliche Verläufe von Handlungen einzustellen. Er verfügt über ein hohes Ausprägungsniveau sogenannter Handlungssteuerungs- und Regelprozesse, die sich im Laufe der Zeit (Ausbildung, Erfahrung) mehr und mehr festigen und generalisieren. Man spricht von der Ausbildung der psycho-physischen Eigenschaften, den *koordinativen Fähigkeiten* (Hartmann et al., 2010, S. 245).

Koordinative Fähigkeiten wirken immer in einem Komplex zusammen, arbeiten zusammen und werden u.a. auch beeinflusst durch personale Leistungsvoraussetzungen, wie z.B. Intellekt, musische Begabung, Volition (Hartmann et al., 2010, S. 245-246).

Koordinative Fähigkeiten *an sich* gibt es nicht, sondern eine koordinative Fähigkeit ist immer gut *für etwas*. Als Beispiel sei hier eine Drehung auf einem Bein um die Längsachse genannt, die vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit anspricht. Um im Gleichgewicht zu bleiben, muss eine spezifische Steuerung der Bewegung durch spezifische Fähigkeiten erfolgen. Je besser das Gleichgewicht bei der Drehung gehalten werden kann, desto höher ist die Qualität des Ausprägungsniveaus der Gleichgewichtsfähigkeit (Hartmann et al., 1997, S. 118).

Für alle Sportarten und damit auch für das Tanzen gilt: Niemals sind alle koordinativen Fähigkeiten gleich wichtig. Innerhalb der Sportarten spricht man entsprechend der Tätigkeitsmerkmale von einer *Dominanz* bestimmter koordinativer Fähigkeiten. Als Beispiel sei hier der Verlauf einer Choreografie genannt. In Hip Hop Tanz Choreografien sind komplexe Bewegungszusammenhänge gefragt: Während die Beine zum Beispiel einem bestimmten Schrittmuster folgen werden die Arme gegensätzlich dazu bewegt. Oft sind dabei noch differenzierte Hand-, Finger- sowie Schulterbewegungen auszuführen, wenn dazu noch Kopf- und Augenbewegungen hinzukommen, wird das Chaos perfekt. Dies alles sind Aspekte der Kopplungsfähigkeit (Differenzierungs-, Antizipations- und Orientierungsfähigkeit). Enthält eine Choreografie mehrere Rhythmuswechsel spielt die *Rhythmisierungsfähigkeit* eine größere Rolle, wobei es im Anfängerbereich schon eine Meisterleistung ist, nur einen einzigen Rhythmus beim Tanzen beizubehalten. Die schnelle Reaktion auf besondere Effekte in der Musik (Schläge, Sirenen, Schrei), die dann durch u.a. Sprünge, bestimmte Schritte oder andere Elemente vertanzt werden, fordern eine hohe Ausprägung der *Reaktionsfähigkeit*. Tanzschritte, die akzentuiert auf einem Bein oder einem Arm gehalten werden sollen oder akrobatische Elemente, die mit Partner sowie in der Gruppe ausgeführt werden, bedingen ein hohes Niveau der *Gleichgewichtsfähigkeit*.

D.h. sowohl für ein Tanz- als auch für ein sportliches Training benötigt man einen *Komplex* verschiedener koordinativer Fähigkeiten, der bei der trainingsmethodischen Planung hinsichtlich Fähigkeits- und Fertigkeitensausbildung und -schulung zu berücksichtigen ist (Hartmann et al. 1997, S. 119).

Wie bereits erwähnt und begründet (vgl. 2.3.6.4) liegt der Fokus im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes innerhalb des HipHop Tanzseminars auf Rhythmisierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit sowie der Beweglichkeit.

Das heißt, mit dem Koordinationstraining im Seminar wird ein gezielter Eingriff in die zugrunde liegenden bewegungsregulatorischen Prozesse vorgenommen. Dazu bedarf es vielseitiger motorischer Anforderungen, die eine bestimmte Beanspruchungsschwelle übersteigen, um entsprechende Effekte, die eine funktionelle Höherorganisation zur Folge haben, bewirken (Schnabel et al., 2011, S. 144). Um solch eine funktionelle Höherorganisation zu erreichen, bedarf es Veränderungen in allen informationellen Teilprozessen (Schnabel et al., 2011, S. 144; Meinel et

al., 2007, S. 38):

- in der Informationsaufnahme (das bewusste Ansprechen mehrerer Analysatoren),
- in der Informationsverarbeitung (verbesserte afferente und reafferente Informationsaufnahme und -aufbereitung = Afferenzsynthese, um Informationen über die Ausgangssituation sowie über die Zwischen- und Endergebnisse des Bewegungsvollzugs zu gewinnen und weiterzuvermitteln),
- in der Informationsspeicherung (weitere Ausführungsmuster bzw. Korrekturmuster werden gespeichert und Speicher wird abgefragt).
- in der Informationsabgabe (Muskeln werden besser angesteuert, ausgeglichener Wechsel von An- und Entspannung von Antagonist und Agonist, dadurch dosierte Krafteinsätze und Bewegungsökonomisierung).

Im Folgenden werden die koordinativen Fähigkeiten, die in der Literatur von den meisten Autoren als besonders fundamental und leistungsbestimmend hervorgehoben und begründet werden, im Zusammenhang mit dem HipHop Tanzen näher betrachtet (Schnabel et al., 2011, S. 137; Hartmann et al., 2010, S. 245-255):

### ***Differenzierungsfähigkeit:***

Die Differenzierungsfähigkeit macht die Vorwegnahme einer ökonomischen und zweckentsprechenden *Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen* möglich. Vor allem fortgeschrittene HipHop Tänzer achten auf große Bewegungsgenauigkeit und -ökonomie, können präzise zwischen den Kraft-, Zeit- und Raumparametern während des Tanzens und denen der in ihrer Vorstellung ablaufenden Bewegungen unterscheiden. Die Differenzierungsfähigkeit spielt eine große Rolle für die Vervollkommnungs- und Stabilisierungsphase, daher soll sie im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz nicht gezielt geschult bzw. überprüft werden. (Hartmann et al., 2010, S. 247-248)

### ***Kopplungsfähigkeit:***

Die Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, „Teilkörperbewegungen untereinander und in Beziehung zu der auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung räumlich, zeitlich und dynamisch zweckmäßig aufeinander abzustimmen“ (Meinel et al., 2007, S. 223). Sie ist eine

wesentliche Voraussetzung für das HipHop Tanzen, wo große Anforderungen an die Koordination gestellt werden: Arm-, Kopf- und/oder Rumpfbewegungen werden gleichzeitig mit Geh-, Lauf- und/oder Sprungbewegungen verbunden und erfordern ein hohes Niveau der Kopplung.

Folgende Kopplungsmöglichkeiten von relativ einfach bis hin zu schwierig und kompliziert lassen sich in Bezug auf Armbewegungen nach Nazarov (vgl. Meinel et al., 2007, S. 223) unterscheiden:

- symmetrische Bewegungen,
- Überkreuzbewegungen,
- Folgebewegungen,
- Bewegungen beider Arme in verschiedenen Ebenen,
- asynchrone Bewegungen (Bewegungen beider Arme in verschiedenem Rhythmus).

Als Maß der Kopplungsfähigkeit gelten Schnelligkeit und Exaktheit, die ein Sportler für die Aneignung von Bewegungsabläufen mit hohen Anforderungen bezüglich des Zusammenspiels gleichzeitig und schnell nacheinander ablaufender Teilkörperbewegungen benötigt. Des Weiteren lässt sich auch die Zeit, die zur zweckmäßigen Anpassung der Kopplungsfähigkeit benötigt wird, als Maß nutzen (Meinel et al., 2007, S. 223). „Auch die Koordinationsschwierigkeit an sich kann als Kriterium zur Niveaubestimmung gelten. Voraussetzung dafür ist, dass nach steigendem Schwierigkeitsgrad zusammengestellte Bewegungsaufgaben zur Verfügung stehen“ (Meinel et al., 2007, S. 223).

Entsprechend der u.a. von Farfel (1983, S. 41ff) gegebenen möglichen Klassifizierung der Kopplungsfähigkeit soll für den Bereich Tanz folgende Übersicht gegeben werden:

- *zeitliche Kopplung* der nacheinander und simultan ablaufenden Tanzelemente: Bewegungen, Schritte, Sprünge, Drehungen;
- *räumlicher Ablauf der Teilkörperbewegungen*, der durch die entsprechenden Raumpositionen bestimmt wird (ein Tänzer tanzt nicht nur auf einer bestimmten Position, sondern ändert und verlässt diese während seiner Choreografie, er tanzt vorwärts, rückwärts, nach rechts, links oder in die Diagonale, etc.);
- *ausgewogener Krafteinsatz* für eine optimale Ausprägung der zeitlichen und räumlichen Komponenten (ein Tänzer muss mit seiner Kraft haushalten und stellt sich daher, entsprechend der Länge und der Art sowie Häufigkeit seines Einsatzes, kräftemäßig darauf

- ein);
- *biomechanische Prinzipien* bei der Kopplung von Teilbewegungen (ein guter Tänzer weiß, wenn er sich zum Beispiel dreht, dass er nur sein Massezentrum (Becken) drehen muss und alles andere folgt diesem (Beine oder Schulter), d.h. der Bewegungsablauf wird aus dem Massezentrum heraus entwickelt (Puttke, 2009, S. 10));
  - *Impulsübertragung*, die effizient von den Extremitäten auf den Rumpf oder umgekehrt nur dann erfolgen kann, wenn die jeweiligen Teilbewegungen abgebremst werden (erst durch die Impulsübertragung von einem Gelenk zum nächsten bekommen die Bewegungen Dynamik und Kraft im Tanz);
  - *Rumpfbewegung* bezüglich Bewegungsrichtung;
  - *Kopfbewegung* bezüglich Rumpfmuskulatur;
  - *beteiligte Analysatoren* für die Ermöglichung einer differenzierten Bewegungswahrnehmung und -steuerung und
  - unterschiedliche *Kopplung der Körperteile* (z.B. Überkreuzbewegungen der Beine bei gleichzeitiger Hebung der Arme).

In enger Beziehung zur Kopplungsfähigkeit stehen vor allem die Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit (Meinel et al., 2007, S. 223).

### ***Orientierungsfähigkeit:***

Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht eine Bestimmung und Regulierung der Veränderung der Körperlage und -bewegung in Raum und Zeit, in Bezug auf den Raum, in dem man sich bewegt (Bühne, Trainingsraum) oder auf ein bewegendes Objekt (andere Tänzer). Im (HipHop) Tanz, wo sich die Stellung des Körpers im Raum vielgestaltig verändert, hat die Orientierungsfähigkeit eine besondere Bedeutung. Ein Tänzer mit gut ausgeprägter Orientierungsfähigkeit bemerkt mehr Sicherheit beim Tanzen und verbessert damit seine Lern- und Leistungsbedingungen. Es besteht eine enge Beziehung zur Differenzierungsfähigkeit, diese zeigt sich, wenn gut ausgebildet, „in einer richtigen und zweckentsprechenden zeitlichen Koordination der Teilkörperbewegungen (*timing*). (Hartmann et al., 2010, S. 250-251)

***Gleichgewichtsfähigkeit:***

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, die es ermöglicht, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten, auch während und nach Bewegungshandlungen bzw. diesen bei sich verändernden Umweltbedingungen (zügig) wiederherzustellen (Hartmann et al., 2010, S. 251). Voraussetzung dieser Fähigkeit ist ein funktionierender Gleichgewichtssinn, dieser hat große Bedeutung hinsichtlich der eigenen Orientierung im Raum sowie der eigenen Wahrnehmung der Körperhaltung.

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist eine grundlegende, erworbene Voraussetzung für alle Bewegungshandlungen. Sie wird besonders in technisch-akrobatischen (wie z.B. im HipHop Tanz und Breakdance) sowie situativen Sportarten (Sportspiel-, Kampfsport-, Natursportarten) benötigt (Hartmann et al., 2010, S. 251).

In der Literatur werden verschiedene Gleichgewichtsfähigkeiten unterschieden (Jordan et al, 2000, S. 33; Meinel et al., 2007, S. 226):

- das statische Gleichgewicht oder Lageempfinden als Grundlage motorischer Aktionen: ist die Fähigkeit, bei der das Gleichgewicht in relativer Ruhestellung oder bei ganz langsamen Bewegungen gehalten wird.
  - das dynamische Gleichgewicht ist die Fähigkeit, das Gleichgewicht bei schnellen und vielen Lageveränderungen des Körpers (translatorisch und/oder rotatorisch) beizubehalten;
  - die Fähigkeit einen Gegenstand im Gleichgewicht zu halten.
- (Jordan et al, 2000, S. 33; Meinel et al., 2007, S. 226).

Hirtz et al. (2000, S. 55-56) verwendet folgende Systematik für das Körpergleichgewicht:

- Standgleichgewicht: „Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei Bewegungen ohne Ortsveränderung.“
- Balanciergleichgewicht: „als dominierende Form des translatorischen, lokomotorischen Gleichgewichts, Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei Bewegungen mit Ortsveränderung.“
- Drehgleichgewicht: „Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um die verschiedenen Körperachsen.“

- Fluggleichgewicht: „Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts in der stützlosen Phase.“ (Hirtz et al., 2000, S. 55-56).

Im HipHop Tanz (im Anfängerbereich) haben vorwiegend das Standgleichgewicht (beim Aufrichten, Bücken, einbeinigem Stehen), Drehgleichgewicht (Drehungen im Stand, Drehungen in der Bewegung) und das dynamische Gleichgewicht (aufgrund vieler größerer und schneller Lageveränderungen) besondere Bedeutung.

Als Maß der Gleichgewichtsfähigkeit gelten die Dauer der Aufrechterhaltung sowie das Tempo und die Qualität der Wiederherstellung des Gleichgewichtszustandes (Meinel et al., 2007, S. 226).

### ***Reaktionsfähigkeit:***

Die Reaktionsfähigkeit ermöglicht „ein schnelles Erkennen eines Signals [...] und die unmittelbare Einleitung einer zweckmäßigen und in der Regel kurzzeitigen Anwohandlung“ (Hartmann et al., 2010, S. 249). Ohne situationsangepasstes Reagieren (Tanzschritte werden passend zur Musik ausgeführt) geht es im HipHop Tanz nicht. Es werden akustische (Musik), optische (Aktionen von Mitänzern), taktile oder kinästhetische (Paartanz) Signale unterschieden. Durch die Musik allein sind zahlreiche Signale gegeben, die richtig erkannt werden müssen. Anwohandlungen im HipHop Tanz sind die Tanzbewegungen zur Musik. Es sei hier noch erwähnt, dass die Reaktionsfähigkeit eng mit Aspekten der Schnelligkeitsfähigkeit verwoben ist (Hartmann et al., 2010, S. 195-198).

### ***Rhythmisierungsfähigkeit:***

Unter Rhythmisierungsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, „einen von außen durch akustische (oft musikalische) oder visuelle Mittel vorgegebenen Rhythmus motorisch zu reproduzieren“ (Hartmann et al., 2010, S. 254) und „den 'verinnerlichten', in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren“ (Meinel et al., 2007, S. 227).

Die Rhythmisierungsfähigkeit spielt im Bereich Tanz eine sehr wichtige Rolle und gilt generell als grundlegend „für das richtige Erlernen von sporttechnischen Fertigkeiten in allen Sportarten“ (Hartmann et al., 2010, S. 254). Sie ist demnach nicht nur in Disziplinen, die musikalisch begleitet werden und in denen Bewegungen ästhetisch ausdrucksvoll dargeboten werden bedeutsam, sondern

fördert die motorischen Lernprozesse anderer Sportarten, wenn sie auf einem hohen Niveau ausgebildet ist (Meinel et al., 2007, S. 228).

Die Rhythmisierungsfähigkeit spielt eine wichtige Rolle um die sog. *rhythmisierende Lehrweise* erfolgreich anzuwenden. Wenn z.B. ein Tänzer bzw. eine Tänzerin in der Lage ist, einen Rhythmus gut aufzunehmen und umzusetzen, wird die akustische Unterstützung durch eine Lehrkraft ihm bzw. ihr das Erfassen der zeitlichen Ordnung der entscheidenden Krafteinsätze eines Tanzes erleichtern und damit wirkungsvoller sein (Meinel et al., 2007, S. 228).

Wie gut die Rhythmisierungsfähigkeit ausgeprägt ist, zeigt sich des Weiteren an der Anpassungs- bzw. Unter- oder Einordnungsfähigkeit in Bezug auf den Bewegungsrhythmus anderer, dem sog. Gruppenrhythmus.

Andere motorische Leistungsvoraussetzungen wie die jeweils informationell determinierte Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit sowie die energetisch determinierte Kraftfähigkeit als auch die intellektuellen und musischen Fähigkeiten hängen eng mit der Rhythmisierungsfähigkeit zusammen (Meinel et al., 2007, S. 228).

Die Rhythmisierungsfähigkeit kann z.B. durch das Erfassen und Darstellen vorgegebener oder in der Bewegung enthaltener Rhythmen bestimmt werden. Dabei erfolgt meist ein Vergleich des vorgegebenen „Leitbildrhythmus“ mit dem Rhythmus der aktuell ausgeführten Bewegung. Als weiteres Maß gelten die Schnelligkeit und Genauigkeit mit der eine neu zu lernende, rhythmisch anspruchsvolle Bewegung beherrscht wird (Meinel et al., 2007, S. 228).

### ***Umstellungsfähigkeit:***

Aufgrund der Umstellungsfähigkeit kann eine Handlung einer plötzlich wahrgenommenen oder vorausgehenden Situationsveränderung und den dadurch neuen Bedingungen angepasst und eine zweckentsprechende Antworthandlung eingeleitet werden (Hartmann et al., 2010, S. 253). Es wird auch von der Antizipationsfähigkeit gesprochen, die es einem Sportler ermöglicht, „künftige Handlungen, Handlungsverläufe, Ereignisse und Situationen gedanklich vorwegzunehmen. Dies stellt hohe Anforderungen an das menschliche Bewusstsein [...] und schließt eine kritische Beurteilung und Wertung vorausgegangener Handlungen und Ereignisse mit ein.“ (Hartmann et al., 2010, S. 253). Ist die Antizipationsfähigkeit gut ausgebildet, verkürzt sich die Situationserfassungszeit, verbessert sich die Handlungsprogrammbildung und verkürzt sich die Zeit bis zur Einleitung

und Ausführung der Antworthandlung. „Antizipationsregulatorische Aspekte sind in allen koordinativen Fähigkeiten enthalten und prägen deren Niveau“ (Hartmann et al., 2010, S. 253). Im HipHop Tanz spielt die Umstellungsfähigkeit besonders bei Positionswechseln eine Rolle. Hier ein Beispiel: Ein Tänzer trainiert in einer Gruppe und nimmt innerhalb dieser eine bestimmte Position ein (bezüglich Aufstellung). Aufgrund eines Ausfalls, rückt er nun auf eine andere Stelle. Seine Bewegungshandlungen müssen nun der räumlichen Veränderung angepasst werden, seine Bewegungsaufgabe wird beibehalten, eventuell wird auch ein Umstellen der Bewegungsaufgabe auf ein neues Handlungsprogramm erforderlich.

### **2.3.6.5 Fehlerkorrektur**

Das informationstheoretische Lernmodell zur Fehlerkorrektur besagt grob zusammengefasst, dass das motorische Lernen in Programmen abläuft. Das heißt konkret für die Vorgehensweise der Dozentin im HipHop Tanzseminar: nach ihrer Bewegungsdemonstration, ist diese relativ kurz im motorischen Gedächtnis der StudentInnen präsent. Beim Bewegungsklernen kommt nun der *Sofortinformation*, die durch die Dozentin an die Lernenden gerichtet wird, eine wichtige Rolle zu. Jede Bewegung, die der gewünschten optimalen Bewegungsausführung entspricht, soll von der Dozentin bestätigt werden. Nach *falschen* oder *fehlerhaften* Bewegungsausführungen gibt sie korrigierende Hinweise oder leitet andere Korrekturmaßnahmen ein. Dabei werden im Toleranzbereich liegende Normabweichungen aufgrund individueller Bewegungsausführungen berücksichtigt (Kern & Söll, 2005, S. 62). Ursprünglich kommt die Bewegungskorrektur aus dem Bereich des Leistungssports. Ihre Art der Durchführung im Sportstudium ist nach Meinung der Autorin aus organisatorischen und zeitlichen Gründen nur in eingeschränkter Form möglich.

Die Übertragung der oben erwähnten *Sofortinformation* auf das HipHop Tanzen im Sportstudium muss nach Auffassung der Autorin mit einem kritischen Auge betrachtet werden. Auch einige Fachleute wie Söll (2008) und Wolters (1999), die sich zwar auf den Schulsport beziehen, der jedoch zum Aufgabenfeld vieler zukünftiger SportstudentInnen gehört und Aussagen dazu durchaus auf die sportstudentische Ausbildung übertragen werden können, halten die Sofortinformation als „'unzulässig' und unangebracht [...], da im Schulunterricht nicht die gleichen Bedingungen und Voraussetzungen herrschen wie im Leistungssport“ (Söll, 2008, S. 113). Die Sportpädagogik fordert unter anderem ein eigenverantwortliches Handeln der Lernenden und eine offene

Unterrichtsgestaltung. Wenn nun die Dozentin immer wieder in das Handeln der Lernenden eingreift oder ihnen *hineinredet*, kann dass ihr selbstbestimmtes Handeln negativ beeinflussen. StudentInnen werden entmutigt und offener Unterricht sowie eigenverantwortliches Handeln wird unmöglich gemacht. Einzelkorrekturen können die StudentInnen mit der Zeit *träge* werden lassen, so dass sie nur noch durch eine fortlaufende individuelle Bestätigung der Lehrkraft aktiv und engagiert am Lern- und Lehrprozess teilnehmen (Kern & Söll, 2005, S. 63).

Nach Meinung der Autorin sollte eine Lehrkraft den Lernenden nicht sagen, was sie falsch gemacht haben, sondern eher, wie sie es richtig machen können (Söll, 2008, S. 214). Das kann helfen Korrekturen weniger als Kritik, sondern vielmehr als Hilfe anzusehen. Das Fehler auftreten, ist ganz normal. Eine Lehrkraft sollte sie mithilfe geeigneter Maßnahmen für den Lernprozess der StudentInnen gezielt nutzen. Voraussetzung für die Durchführung geeigneter Maßnahmen ist das Erkennen der Ursache eines Bewegungsfehlers. Die Fehlerkorrektur wird wie folgt durchgeführt (Wolters, 1999, S. 39):

1. Fehler erkennen (beobachten),
2. Ursachen ermitteln (beurteilen),
3. Maßnahmen ergreifen (beraten).

Die Dozentin macht sich vor einer Einheit Gedanken darüber, was er oder sie beobachten möchte und warum. Die Unterrichtsbedingungen sind meist nicht immer optimal genug, um während einer Einheit darüber nachdenken zu können, was beobachtet werden soll. Außerdem würde das zusätzlichen Stress für die Dozentin bedeuten. In diesem Zusammenhang sei hier erwähnt, dass erfolgreiches Lehren die sogenannte Beobachtungskompetenz seitens der Lehrkraft voraussetzt. Der Lehrende benötigt eine konkrete Bewegungsvorstellung und Wissen darüber, in welcher Phase welche Fehler auftreten, um sie leichter bestimmen zu können. Auch dem Standort der Lehrkraft (Auswahl eines optimalen Blickwinkels) kommt eine bedeutende Rolle hinsichtlich des Fehlererkennens zu (Wolters, 1999, S. 40-41).

Eine Beurteilung der Bewegung hinsichtlich der Durchführung oder Unterlassung einer Korrektur erfolgt schon während des Beobachtens. Dabei vergleicht die Dozentin den Ist- und Sollwert der ausgeführten Bewegung. Im Falle einer Fehlererkennung, sollte sie sich Gedanken über die Ursache des Fehlers machen, um effektiv dem Bewegungsausführenden helfen zu können. Diese

Korrekturschritte müssen relativ schnell ablaufen, somit können die Bewegungen der StudentInnen meist nur oberflächlich beurteilt werden (Wolters, 1999, 42-43). Anschließend versucht die Dozentin eine Lösung dafür zu finden, wie die Leistungsvoraussetzungen der StudentInnen durch geeignete Korrekturmaßnahmen verbessert werden können. Mögliche Korrekturmaßnahmen sind:

1. Maßnahmen zur Verbesserung der äußeren Bewegungsvorstellung und zur Verdeutlichung des Unterschiedes zwischen der fehlerhaften und korrekten Bewegung durch Beschreibung und Erklärung (u.a. auch durch Medien) des jeweiligen Fehlers durch Demonstration der richtigen Bewegungskörperausführung sowie der falschen und richtigen Ausführung in Gegenüberstellung;
2. Maßnahmen zur Verbesserung des Verständnisses für die Rückmeldung während einer Bewegungskörperausführung und zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung durch z.B. eine übertriebene Ausführung der zu verbessernden Bewegung, durch Gegensatzerfahrungen oder durch Ausschalten bestimmter Sinne, um die Wahrnehmung der kinästhetischen Empfindung zu verbessern;
3. Maßnahmen zur Erleichterung der Bewegungskörperausführung zum Beispiel durch Reduzierung der Bewegungskörperkomplexität, indem die entsprechenden Teilbewegungen geübt werden oder durch Erleichterung der Bedingungen für die ganze Bewegung;
4. Weitere Möglichkeiten der Korrektur sind angebotene Hilfen, die die Bewegungskörperkontrolle erhöhen und die Bewegungskörperausführung unterstützen. Dazu zählen Zurufe, Orientierungshilfen, Rhythmisierung, Bodenmarkierungen oder Zusatzaufgaben;
5. Bemühung einer Lehrkraft nur solche Situationen zu schaffen, die ausschließlich die richtige Bewegungskörperausführung ermöglichen. Entweder durch aktive Bewegungskörpermitführung der Lehrkraft oder durch Einbezug von Hindernissen, räumlichen Grenzen und Zusatzgeräten, die nur die eine gewünschte Bewegung zulassen (Wolters, 1999, S. 43ff).

Die Autorin ist der Meinung, dass es für die Fehlerkorrektur kein allgemeingültiges Rezept gibt. Je nach Situation, Aufgabenstellung, Lernertyp sowie Charakter eines Lernenden muss entschieden, beurteilt und gehandelt werden (Wolters, 1997, S. 257).

### **2.3.6.5.1 Die Dosierung von Rückmeldungen**

Es herrscht wenig Übereinstimmung hinsichtlich der *Dosierung von Rückmeldungen* bei der Fehlerkorrektur. Das ist nicht verwunderlich, denn die Bewegungserfahrung und der Beherrschungsgrad einer Bewegung spielen für die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen eine wesentliche Rolle (Hebbel-Seeger, Andreas, 1997, S. 107 in Koch, [o. Jahr]).

Andere Befunde zum Bewegungslernen zeigen, dass weniger extrinsische Rückmeldungen genauso positiv mit der Fertigkeitentwicklung korrespondieren wie der Wechsel von Bewegungsausführungen einmal mit und einmal ohne Feedback. Dies ist durch die Annahme erklärbar, dass sich externe Rückmeldungen ständig mit internen überlagern und somit eine stabile Repräsentation der Bewegung verhindern. Es heißt, dass „verteilte Rückmeldungen nach mehreren Versuchen den Optimierungsprozess eher begünstigen als mehrere, im Block zusammengefasste Informationen“ (Koch, [o. Jahr]). Das bedeutet, da mehrere Ausführungen

„meist verschiedene Fehler zum Vorschein bringen, sollte nicht sofort jeder Fehler, sondern eine gemittelte Rückmeldung, d.h. der Mittelwert der aufgetretenen Fehler zum Anlass der anschließenden Korrekturmaßnahme werden“ (Marschall et al., 1996, S. 16 in Koch, [o. Jahr]).

### **2.3.6.5.2 Der Zeitpunkt für Korrekturmaßnahmen**

Auch in Bezug auf den *Zeitpunkt einer Korrekturmaßnahme* gibt es keine einheitlichen Ansichten. Allen gemein ist die Empfehlung, nach einem aufgetretenen Fehler nicht zu lang bis zur Rückmeldung zu warten, wobei eine Spanne von acht bis dreißig Sekunden angegeben wird (Größing, 1997, S. 180; Heymen & Leue, 2000, S. 137 in Koch, [o. Jahr]). Im Gegensatz dazu schreibt Yaksan (1996 in Koch, [o. Jahr]), „dass bei Sportlern mit ausgeprägtem Bewegungsempfinden eine zunehmende Verzögerung der Rückmeldung nicht notwendigerweise zu einer Verschlechterung der motorischen Leistung führt“.

### **2.3.6.5.3 Feedback als wichtiger Kommunikationsprozess im Lernprozess**

Im Rahmen des Informationsorganisationsprozesses gilt Feedback als ein multidimensionaler, interaktiver Kommunikationsprozess z.B. zwischen StudentInnen und Lehrkraft, als eine der wichtigsten Einflussgrößen des motorischen Lehr-Lernprozesses.

Folgende Feedbackdimensionen werden unterscheiden (Hanke et al, 1993, S. 76ff):

- Präzision (Genauigkeit der Rückmeldung)
- Modalität (subjektiv: verbal, visuell durch Lehrkraft übermittelt; objektiv: mit Hilfe von technischen Geräten)
- Frequenz (Häufigkeit der Information, bezogen auf die jeweilige abgeschlossene Handlungsausführung)
- Zeitliche Platzierung (Zeitpunkt der Rückmeldung zwischen zwei Übungsversuchen).

### **2.3.7 Zusammenfassung**

Hypothese 3 kann hiermit bestätigt werden. Die Grundlagen der gewählten Ziele und Methoden des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes entstammen traditionellen Zielen und Methoden der Sportdidaktik und berücksichtigen verschiedene Wissenschaftsbereiche bzw. Wissensgebiete: im Besonderen die Schulsportdidaktik (vgl. 2.3.2) und Bewegungswissenschaft (vgl. 2.3.6), die Lern- und Motivationsforschung (vgl. 2.3.1), die Allgemeine Didaktik (vgl. 2.3.4), die Gedächtnisforschung (vgl. 2.3.5) sowie die Tanzdidaktik (vgl. 2.3.3).

## **2.4 Das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz**

Nach Analyse der Positionierungen aus den Bereichen der allgemeinen Didaktik, Schulsportdidaktik, Bewegungswissenschaft, Tanzdidaktik, Lern- und Motivationsforschung sowie Gedächtnisforschung hinsichtlich HipHop Tanz, die für eine Aufnahme in die sportstudentische Ausbildung sprechen würden (vgl. 2.3), soll es nun um die Entwicklung eines schlüssigen Vermittlungskonzeptes gehen.

In diesem Zusammenhang werden die Zielsetzungen einer sportstudentischen Ausbildung in diesem Bereich festgelegt. Des Weiteren werden geeignete Rahmenbedingungen und Voraussetzungen diskutiert. Daraufhin geht es um die Auswahl passender Inhalte und Vorschläge, die bei der Umsetzung und Problemlösung in einem HipHop Tanzseminar helfen können.

### **2.4.1 Zielsetzungen**

HipHop Tanz als Angebot im Sportstudium sollte die StudentInnen für die zukünftige Trainer- und/oder Lehrtätigkeit handlungsfähig machen. Daher soll es im Seminar um die effektive

Schulung von HipHop Tanzschritten gehen deren Endprodukt eine Choreografie sein wird, die beherrscht und präsentiert werden soll. Des Weiteren geht es um die Vermittlung der Fähigkeit, sich Neues selbst anzueignen, kompetent in Problemsituationen zu handeln sowie fair zu bewerten und reflektieren zu können.

Damit soll als erstes Ziel für das HipHop Tanzseminar die Handlungsfähigkeit im Vordergrund stehen (Kurz in Größing, 2007, S. 28). Dabei geht es um die Förderung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für eine kompetente Teilnahme am Seminar unter Beachtung der gegebenen Bedingungen erforderlich sind und andererseits um die Fähigkeit HipHop Tanz auf seinen Sinn hin reflektieren und entsprechend gestalten zu können. Menschliches Handeln ist dabei sowohl sinngelitetes als auch sinnsuchendes Tun (Laßleben, 2009, S. 78). Maßgebend für die Auswahl der Inhalte für das HipHop Tanzseminar ist u.a. das Prinzip der Mehrperspektivität (vgl. 2.2 & 2.3.2.2.5). In der Seminargestaltung sollen fortlaufend verschiedene, pädagogisch gleichwertige Sinngestaltungen wie (vgl. 2.2) Gesundheit, Leistung, Kooperation und Wettbewerb, Wagnis, Körpererfahrung und Gestaltung den StudentInnen bewusst gemacht werden. Die Sinnerschließung erfolgt dabei im Wechsel innerhalb des festen Seminarprogramms und der situativen Inszenierung und benötigt eine unterrichtspraktische Verbindung zwischen Denken und Machen. Am Ende des Studiums steht ein/e zur Handlungsfähigkeit ausgebildete/r StudentIn, der/die die Ambivalenz des Sports gelehrt bekommt, diese erkennt und weiter kommuniziert und somit selbstständig und selbstverantwortlich sinnvoll handelt (Kurz, 2000a, S. 27). HipHop Tanz (als Seminarangebot) leistet seinen Beitrag dazu. Ein/e zukünftige(r) SportlehrerIn/TrainerIn ist somit handlungsfähig, wenn er oder sie lernt das eigene Tun zu reflektieren und differenziert zu urteilen (Laßleben, 2009, S. 79).

Im Folgenden wird genauer darauf Bezug genommen, wie im HipHop Tanzseminar die Handlungsfähigkeit gefördert werden kann. Vorrangig sollen die StudentInnen mit einem weiteren Bereich der Sport- und Bewegungskultur konfrontiert werden und die Möglichkeit erhalten daran teilzunehmen, um neue Anreize für die eigene sportliche Freizeitgestaltung zu erhalten. Das Angebot eines HipHop Tanzseminars soll bei den StudentInnen Interesse wecken und einen Beitrag zur Schulung des Reflektierens leisten. Das Seminar ist dabei keine reine *Fun* Veranstaltung. Die StudentInnen sollen die Widersprüche unserer Bewegungskultur kennen lernen. Den größten Raum

soll, wie es im Sport und Tanz üblich ist, die Praxis einnehmen, die u.a. die motorische Entwicklung fördern soll. Die StudentInnen sollen Widersprüche erkennen, neue Sichtweisen gewinnen und daraufhin einschätzen können, ob das Angebot für sie persönlich geeignet ist und sie anregt, sich mehr in diese Richtung zu beschäftigen. Neben der Schärfung der Reflexionsfähigkeit sollen die StudentInnen den Unterricht eigenverantwortlich mitgestalten helfen. Die Förderung der Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit während der universitären Ausbildung ist für angehende Lehrkräfte und TrainerInnen von großer Bedeutung. Zum Anliegen eines Studiums gehört das Leisten eines Beitrages zur anspruchsvollen beruflichen Qualifizierung und die Förderung einer allseitigen Persönlichkeitsentwicklung, um später im Alltag Verantwortung tragen, Entscheidungen treffen, reflektieren, fair diskutieren, sich kritisch hinterfragen und um Unterstützung bitten zu können (Buck-Bechler, 1988, S. 16).

#### **2.4.2 Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für ein HipHop Tanzseminar**

Lamprecht & Stamm (1998, S. 371ff), die von fünf Entwicklungsphasen einer Trendsportart schreiben, erachten die Aufnahme dieser in den Sportartenkanon einer Schule nicht vor dem Ende der dritten Phase als lohnenswert. Sie geben damit eine mögliche Orientierung, wann eine Trendsportart spätestens Einzug in Schule, Studium oder Ähnlichem halten sollte. Würde man HipHop Tanz als Trendsportart betrachten (vgl. 2.1.2), würde es sich bereits in Phase 4, *Reife und Diffusion*, (Lamprecht & Stamm, 1998, S. 381-383) der insgesamt 5 Phasen einordnen lassen, was soviel bedeutet wie, dass die HipHop Kultur, wozu auch der Tanz zählt, eine umfangreiche Popularisierung erfährt, in diverse Lebensstile integriert wird und sich umfassender Medienpräsenz und Vermarktung erfreut. Die Aufnahme von HipHop Tanz im schulischen Kontext kann also laut der Phaseneinteilung von Lamprecht und Stamm (1998, S. 371-384) gerechtfertigt werden. Damit ergibt sich, dass die Aufnahme als fester Bestandteil des Sportstudiums längst fällig wird. Dazu kommt, dass im Zusammenhang mit einer HipHop Tanz Ausbildung wenig Material angeschafft werden muss. Eine Musikanlage ist im Normalfall vorhanden. Das Einzige, was immer wieder neu angeschafft werden sollte, ist aktuelle HipHop Musik. Das Internet ermöglicht es, dass sich Lehrkräfte & TrainerInnen über Chartplatzierungen angesagter HipHop Musik informieren und somit immer auf dem neuesten Stand bleiben können. Die Fitnessindustrie ermöglicht ausgebildeten Lehrkräften und TrainerInnen den regelmäßigen Erwerb neuer Musikzusammenschnitte, die die 60

Minuten Grenze überschreiten und sich besonders für den Erwärmungsteil einer Einheit oder für Cardio HipHop Stunden eignen. Im Großen und Ganzen ist HipHop Tanz eine kostengünstige Sportart. Ohne die Existenz von HipHop Tanz an der Universität wird den zukünftigen Lehrkräften und TrainerInnen die Möglichkeit genommen, diesen Tanz innerhalb ihrer sportstudentischen Ausbildung zu erlernen und somit später einzusetzen. HipHop Tanz ist motorisch anspruchsvoll, daher ist die Bereitstellung von qualifizierten Ausbildungs- oder Fortbildungsangeboten sehr wichtig. Da sich HipHop Tanz mehr und mehr etabliert (vgl. Ausbildungsangebote zum bzw. zur HipHop TanztrainerIn u.a. über die Berufsausbildungsakademie Latus unter [www.dtho.de/hiphop-tanzlehrer](http://www.dtho.de/hiphop-tanzlehrer) sowie über Gina Workshops unter [www.ginaworkshops.de](http://www.ginaworkshops.de)), können entsprechende Experten für Aus- und Fortbildungsangebote herangezogen werden.

Betrachtet werden soll des Weiteren die Frage nach der Verbindlichkeit eines HipHop Tanzangebotes im Studium. Soll HipHop Tanz im obligatorischen oder wahlobligatorischen Bereich des Sportstudiums angeboten werden?

HipHop Tanz ist gerade deshalb eine attraktive Sportart, weil es einen informellen Charakter hat, d.h. Interessenten tanzen HipHop, weil es ihnen gefällt. Dieser Aspekt sollte bei der Aufnahme in das Sportstudium berücksichtigt werden, so dass sich ein zeitlich flexibler und offener Rahmen empfiehlt. HipHop Tanz passt demnach besser in den wahlobligatorischen Bereich des Sportstudiums.

### **2.4.3 Grundlagen für die Auswahl der Inhalte**

Aufgrund des begrenzten Zeitrahmens von einem Semester, der für das Unterrichten eines Teilbereiches (HipHop Tanz) einer Fachrichtung (Gymnastik/Tanz) üblicherweise verwendet wird, sind didaktische Reduktionen unerlässlich. Es soll nun erläutert werden, welche Inhalte aus dem HipHop Tanz für ein Seminar im Bereich Gymnastik/Tanz des sportwissenschaftlichen Bereiches an einer Universität nach Meinung der Autorin gewählt werden können. Sie sind ein Vorschlag für alle interessierten Lehrkräfte, die dann unter Berücksichtigung ihres Könnens und der Interessen der SchülerInnen selbst über die Inhaltsauswahl entscheiden müssen.

Ausgangspunkt unterrichtlicher Überlegungen sollen Inhalte sein, die thematisch so verändert werden können, dass sie pädagogisch betrachtet gewinnbringend sind. Der Vorteil einer solchen Vorgehensweise ist deren Praktikabilität und pädagogische Reflektiertheit. Anstelle einer in der

Sportdidaktik empfohlenen zielorientierten und einer in der Praxis meist inhaltsorientierten Vorgehensweise, wird ein anwendungsbezogener Mittelweg vorgeschlagen, wo geprüft wird, was möglich ist, um dann zwischen den Alternativen unter Betrachtung der Ziele auszuwählen (Kurz, 1977, S. 178).

Für die Inhaltsauswahl sollen des Weiteren die Ebenen der Entscheidungsfindung nach Balz (1995, S. 36) berücksichtigt werden:

1. die curriculare,
2. die fachdidaktische und
3. die unterrichtspraktische Ebene.

Diese Ebenen der Entscheidungsfindung überlagern sich in der Praxis. In manchen Fällen müssen nicht immer alle Ebenen berücksichtigt werden. Auf Grundlage von Balz (2001b) und Raab et al. (2002) soll hier nun eine Empfehlung hinsichtlich einer Übersicht, die für die Inhaltsauswahl von Nutzen sein dürfte, gegeben werden (Laßleben, 2009, S. 88-89):

### **1. Organisatorische Rahmenbedingungen**

Material	Zeit	Räumlichkeiten
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gibt es eine Musikanlage, einen Beamer, Laptop, Flipchart, Projektionsfläche, Overheadprojektor?</li> <li>- Gibt es einen Spiegel?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Können HipHop Schritte und eine Choreografie und in der zur Verfügung stehenden Zeit vermittelt werden?</li> <li>- Bleibt ausreichend Zeit, um die StudentInnen selbst lehren zu lassen und schriftlich zu testen?</li> <li>- Gibt es noch freie Kapazitäten für motorische Tests und Rückmeldungen/Feedback?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gibt es ausreichend Platz zur Vermittlung?</li> </ul>

### **2. Personelle Voraussetzungen**

- Gibt es eine ausreichend qualifizierte Lehrkraft, die unterrichten kann?
- Verfügt die Lehrkraft über didaktische und motorische Kenntnisse?
- Interessieren sich StudentInnen für das Angebot? Wie groß sollte eine Seminargruppe sein? Wie gestaltet sich die Zusammensetzung der Gruppe?
- Welche Anforderungen durch HipHop Tanz werden an die StudentInnen gestellt?
- Welche motorischen Voraussetzungen bringen die StudentInnen mit?

### **3. Didaktische Kriterien**

- Gibt es gesundheitliche Bedenken gegenüber HipHop Tanz?

### **4. Didaktisch-methodische Überlegungen**

- Wie groß sollte eine Seminargruppe für ein Semester sein?
- Ist der Zugang für alle StudentInnen gewährleistet?
- Können alle StudentInnen daran teilnehmen?
- Wird differenziert?
- Wie ist das Verhältnis zwischen Praxis und Theorie?
- Wie hoch ist der Anteil der Bewegungszeit und der körperlichen Beanspruchung? Ist die körperliche Beanspruchung vielseitig?
- Werden die verschiedenen pädagogischen Perspektiven (Kurz, 2000a) im Gesamtgefüge aller Inhalte ausgewogen angesprochen? (vgl. 2.3)

### **5. Pädagogische Bewertung**

- Sind Erfolgserlebnisse gewährleistet? Besteht die Chance, dass die StudentInnen erkennbare Fortschritte machen (motorisch, sozial, affektiv, kognitiv)?
- Gibt es viele Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten?
- Erlaubt HipHop Tanz vielseitige Sinnzuschreibungen?
- Lassen sich die Bewegungserfahrungen auf andere Bewegungsfelder übertragen?
- Ist der Inhalt für den eigenen Unterricht, den StudentInnen später eventuell selbst einmal leiten, relevant?
- Können die Inhalte dazu motivieren, sich auch in der Freizeit mit HipHop Tanz vermehrt zu beschäftigen?

Bei der Klärung dieser Fragen sollte berücksichtigt werden, wie HipHop Tanz modifiziert werden kann, damit es die StudentInnen nicht überfordert bzw. damit realistische Ziele innerhalb der „kurzen“ Zeit (13 bis 15 SWS) erreicht werden können. Mit Modifikationen sollte man maßvoll umgehen, so dass die Strukturen und Ausführungen dieses Tanzes immer noch erkennbar sind und von den StudentInnen akzeptiert werden.

### 2.4.4 Mögliche Probleme und Lösungsansätze

Zu den Argumenten, die gegen die Vermittlung von HipHop Tanz sprechen könnten, zählen (Balz, 2001b & Raab et al., 2002):

#### 1. Unzureichend qualifizierte Lehrkräfte:

Lehrkräfte im Bereich Gymnastik/Tanz fühlen sich meist nicht ausreichend qualifiziert, um HipHop Tanz zu unterrichten. Obwohl es zu den wichtigsten Aufgabe im Leben einer Lehrkraft gehört, sich regelmäßig fortzubilden, fehlt dennoch den meisten das nötige Interesse, die Zeit und die Lust. Bemühungen, externen Lehrkräften einen Lehrauftrag zu erteilen, die Experten auf dem Gebiet HipHop Tanz sind, scheitern häufig an der Scheu vor den zusätzlichen finanziellen Ausgaben.

„Spardiktate einer Staatsregierung, die in grundsätzlich lobenswerter Weise zukünftigen Generationen keinen Schuldenberg hinterlassen will, sollen an allen sächsischen Hochschulen zu einem Abbau von acht Prozent aller Stellen bis 2020 führen. Dieser Stellenabbau wurde proportional auf alle Hochschulen des Landes verteilt. Der gerade entstehende Hochschulentwicklungsplan soll eine erste Tranche von 48 wegzufallenden Stellen von 2013 an beinhalten – und weitere Streichungen bis 2015 vorgeben. Insgesamt ist eine Reduktion um rund 200 Stellen bis zum Jahr 2020 zu befürchten“ (Schücking, 2012).

#### 2. Die StudentInnen sind genügend ausgelastet mit anderen Veranstaltungen im Zusammenhang mit ihrem Studium:

Angesichts der vollen Stundenpläne von Bachelor- und MasterstudentInnen, die nur wenige Freiheiten lassen, sich etwas auszusuchen, könnte es schwierig werden, Zuhörer, Unterstützer und viele InteressentInnen für ein HipHop Tanz Angebot im Sportstudium im Bereich Gymnastik/Tanz zu finden (Karschnick, 2012).

Ein guter Lösungsansatz wäre, den StudentInnen wieder mehr Freiräume einzuräumen. Laut Karschnick (2012) gibt es bereits Hochschulen (z.B. die private Zeppelin Universität in Friedrichshafen sowie staatliche Universitäten wie Konstanz und Bamberg) die für einzelne oder sogar alle Bachelorstudiengänge eine Regelstudienzeit von acht Semestern eingeführt haben.

Ein Sportstudium sollte nach Meinung der Autorin besonders für zukünftige Lehrkräfte vielfältig sein. Zu beachten ist dabei das Verhältnis von Vertiefungstiefe und Vertiefungsbreite. Nach Brodtmann (1992, S. 5) geht die Entwicklung schon längst weg vom Spezialistentum und hin zum Alleskönner. Die Autorin befürwortet diesen Trend. Ein Sportstudium für zukünftige Lehrkräfte

sollte Breite und Vielfalt statt Tiefe und Komplexität fokussieren. Spezialisierungen sollen weiterhin ihre Berechtigung für entsprechende InteressentInnen erhalten, doch muss in Grundlagenseminaren nicht jeder Inhalt mit der gleichen Tiefe und Intensität angeboten werden.

### 3. Keine Kenntnisse über mögliche Vermittlungswege:

Vorschläge hierzu werden im Besonderen in Kapitel 2.4.6.3 gegeben.

### 4. Schlussfolgerungen:

Der Einzug von HipHop Tanz in den Gymnastik/Tanzbereich eines Sportstudiums hängt vorrangig vom Engagement, den Vorlieben und der Kreativität der Lehrkräfte ab.

Die Tendenz, dass HipHop Tanz mehr und mehr Beachtung und InteressentInnen findet, lässt hoffen, dass es vielleicht irgendwann einmal fester Bestandteil im Bereich Gymnastik/Tanz im Sportstudium wird.

## **2.4.5 Zusammenfassung**

Hypothese 4 kann angenommen werden. Die interdisziplinäre Betrachtung bringt Rahmenbedingungen, Voraussetzungen, mögliche Probleme und Lösungsansätze sowie Ziele, Inhalte und Methoden hervor, die der Entwicklung des folgenden sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im Bereich HipHop Tanz als Grundlage dienen.

## **2.4.6 Aufbau des Konzeptes**

Das Konzept besteht aus 13 bis 15 Semesterwochenstunden (SWS) à 60 Minuten und erstreckt sich über ein Semester. Das Seminar wird im Bereich Gymnastik/Tanz angeboten und kann von allen Sportstudierenden als Wahlkurs besucht werden. Die Anmeldung für solch ein Seminar erfolgt per Einschreibung. Die Teilnehmerzahl wird auf maximal 20 StudentInnen begrenzt. Der Kurs verpflichtet die StudentInnen zur regelmäßigen Teilnahme und Erbringung von Leistungsnachweisen. Aufgrund der Tatsache, dass durch spezielle Universitätsveranstaltungen, Feiertage und unvorhersehbare Krankheitsfälle ein Seminar auch einmal ausfallen kann, sollte das Konzept nicht zu streng und zu schematisch geplant sein.

Da sich StudentInnen und Lehrkraft vor dem ersten Seminar meist noch nie begegnet sind, hilft aus

diesem Grund ein gut durchdachter Unterrichtseinstieg ganz besonders, um die Neugier zu wecken, eine Erwartungshaltung aufzubauen, das meist schon vorhandene Interesse nochmals zu stärken, eine Fragehaltung bei den StudentInnen hervorzurufen, zum Kern des Seminars zu führen, die Verantwortungsbereitschaft der StudentInnen für das, was und wie sie selbst lernen wollen, anzusprechen oder die StudentInnen abzuholen, so dass eine erfolgreiche und effektive Zusammenarbeit möglich wird (Greving, 1996, S. 17-18).

Das Konzept kann kein Garant dafür sein, dass ein Seminar rundum gelingen wird. Es gilt Inhalte und die Art und Weise der Vermittlung aufeinander abzustimmen. Gut geplante Inhalte und effektiv eingesetzte Methoden entscheiden über die gelungene Wirkung eines Seminars und die Bewertung und Beurteilung durch die StudentInnen. Es stellt sich die Frage, ob allgemeine Methoden des Sports ohne Weiteres auf das HipHop Tanzen übertragen werden können.

Im Folgenden wird aufgezeigt wie HipHop Tanz vermittelt werden kann und welche Rolle dabei die Lehrkraft einnimmt. Die einzelnen Inhalte der Seminare werden chronologisch dargestellt und deren Vermittlungsaspekte reflektiert.

#### ***2.4.6.1 Lernziele des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz***

In Orientierung insbesondere an Kapitel 2.3 und 2.4.1 dieser Arbeit sowie den Rahmenrichtlinien Sachsen-Anhalts (Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, 2003) sowie am Lehrplan Sachsens (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2004-2011) werden folgende Lernziele für das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz festgelegt (vgl. auch 2.2):

##### **Hauptziel:**

Das Hauptziel des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz ist die sportmotorische Handlungsfähigkeit zur Förderung der Fähigkeiten und Fertigkeiten für kompetente Teilnehmer, die HipHop Tanz auf dessen Sinn hin reflektieren und gestalten können.

##### **Weitere Ziele:**

##### ***1. Sachkompetenz:***

##### *Fertigkeitsziele:*

- Erkunden, Üben, Festigen, Beherrschen grundlegender tänzerischer Fertigkeiten und

### Grundlagen des HipHop Tanzens:

- Erlernen einfacher Tanzfolgen und Erfahren von Gestaltungsmöglichkeiten: Grundschrille in Warm Up Kombinationen,
  - Kombinieren von Grundschrillen: Tanzfolgen kreieren und vervollkommen, einen bestimmten Umfang und Tempo festlegen, Auseinandersetzung mit Musik, Rhythmik und Raum,
  - Probieren und Erlernen von Drehungen und Sprüngen.
- Anwenden und Gestalten erlernter Fertigkeiten:
- Gestaltung einer HipHop Erwärmung, Mobilisation/Isolation
    - Bewegen am Ort, im Raum, nach Rhythmen,
    - Erarbeiten von Tanzfolgen (Einhaltung der Reihenfolge),
    - Selbstständigkeit für die Entwicklung ermöglichen.
  - Nutzen der Wirkung von Musik
    - Achten auf rhythmusangepasste Bewegungen,
    - Akzente setzen → Bewusstmachung der Körpersprache,
    - Wahrnehmen des Einklangs von Musik und Bewegung.
- Erlernen, Üben und Gestalten einer Choreografie mit Pflicht- und Kürteil (Aneignung und Ausprägung der Grobform bzw. Phase der Aneignung und Vollzugsorientierung sowie Herausbildung der Feinform bzw. Phase der Vervollkommnung und Individualisierung, vgl. 2.3.6.2):
- Erkunden und Erfassen von Gestaltungsmöglichkeiten:
    - Aufstellungsformen (Kennen lernen von Möglichkeiten verschiedener Formationen für Raum- und Positionswechsel)
    - Tempo und Rhythmus.
- Ergebnissicherungen.

### *Fähigkeitsziele:*

- Schulung der Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Kopplungsfähigkeit,

- Schulung der Ausdauer- und Kraftfähigkeit und Beweglichkeit,
- Schulung der Konzentrationsfähigkeit,
- Schulung der Ausdrucksfähigkeit.

*Wissen:*

- Aneignen, Anwenden und Nachweisen von Wissen
  - HipHop Schritte,
  - einfache Fachtermini,
  - HipHop Geschichte,
  - choreografische Grundlagen,
  - Gestaltung von Stundenteilen,
- Aneignung von Methoden zur Gestaltung von Unterrichtsteilen.

**2. Individual- und Sozialverhalten:**

*Förderung des Individualverhaltens durch:*

- eigenverantwortliche Mitgestaltung,
- Anleitung zum Selbsttraining,
- Leisten eines Beitrags zur Schulung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdbeobachtung und -einschätzung,
- Reflexion und differenziertes Urteilen (Verstärken eines reflektierten Selbstbewusstseins),
- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung (durch Leisten eines Beitrags zur Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, zur Entwicklung von Autonomie, zur Entwicklung sozialer Kompetenz, zur Entwicklung von Problemlösungskompetenz, zur Verbesserung der allgemeinen Kommunikation).

*Förderung des Sozialverhaltens durch:*

- kompetentes Handeln in Problemsituationen,
- Erleben fairer Bewertung, Erkennen von Widersprüchen, Gewinnen neuer Sichtweisen,
- Gestalten und Üben einer Choreografie mit Partner und in der Gruppe,

- Anleitung zur Gruppenarbeit,
- Leisten eines Beitrags zur Schulung der Teamfähigkeit und Kooperation,
- gemeinsames Erfreuen an einer bewegungsintensiven Auseinandersetzung mit Musik und Gestaltung von Bewegungsaufgaben,
- Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre,
- Transparenz der Leistungsbewertung.

*Förderung der Motivation durch:*

- situatives Verwenden von HipHop Tanz als Ausgleich zur monotonen Tätigkeit,
- das Nutzen von unterschiedlicher Musik und verschiedenen Tanzbewegungen,
- die Entwicklung eines Bedürfnisses nach regelmäßiger sportlicher Betätigung.

*Leisten eines Beitrags zur Schulung des Körpergefühls und -bewusstseins:*

- für eine ästhetische wirkungsvolle Darbietung verschiedener Techniken und Schrittkombinationen,
- um die Gesundheit zu fördern,
- durch Erleben neuer Körper- und Bewegungserfahrungen,
- zur Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit.

**3. Leistungsanforderungen:**

- Durchführung einer Erwärmung/Mobilisation,
- Präsentation einer HipHop Choreografie als Pflicht und Kür in Gruppen,
- Durchführung eines schriftlichen Tests,
- Beurteilung des persönlichen Leistungsfortschritts/Mitarbeit während des Semesters.

Diese Ziele werden gemeinsam mit den Inhalten und Methoden in der Gesamtdarstellung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes unter 2.4.6.3 noch konkretisiert.

#### ***2.4.6.2 Inhalte des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz***

Die oben aufgeführten Ziele zeigen die Intentionen des Vermittlungskonzeptes auf Grundlage der Inhalte der Rahmenrichtlinien Sachsen-Anhalts und des Lehrplanes Sachsen sowie des Kapitels 2.3. Nun soll es im Folgenden darum gehen, was gelehrt und von den StudentInnen gelernt werden soll. Auf Grundlage der unter 2.4.6.1 genannten Punkte und in Anlehnung an die Ausführungen im Kapitel 2.3 und im Besonderen an Müller (2010, S. 27-28) werden zu den Inhalten des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz folgende Punkte gezählt:

- HipHop Grundschrirte, HipHop Schrittkombinationen, Choreografie,
- HipHop und Aerobic Grundschrirte in Kombination, Mobilisation und Isolation (Warm Up),
- Beat & Bounce,
- ntermittierendes Dehnen und Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten (AC),
- HipHop Geschichte (allgemein und tanzspezifisch),
- Arbeit mit unterschiedlichen Bewegungstempos,
- Raumwege und Aufstellungsformationen,
- Fachtermini,
- motorische Tests (Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit),
- Test Ausdrucksfähigkeit,
- Lehrproben (Warm Up oder Beweglichkeitstraining, Choreografiepräsentation),
- schriftlicher Test (HipHop Geschichte, HipHop Schritre),
- Feedback,
- Organisatorisches (Handouts: Beobachtungsschwerpunkte für Erwärmung und Dehnung, HipHop Grundschrirte, Bewertungskriterien für Choreografiepräsentation; E-Mail-Liste, Fragebögen, Gruppenbildung).

Unterrichtsinhalte orientieren sich an der gesellschaftlichen Wirklichkeit und sind für den studentischen Lernprozess pädagogisch aufbereitete Ausschnitte (Müller, 2010, S. 27). Bei der Auswahl der Inhalte finden die Interessen und Bedürfnisse der Lernenden Beachtung. Zu

berücksichtigen ist, dass zwischen Zielen, Inhalten und den verwendeten Methoden eine enge Wechselbeziehung besteht, „die in einer allgemeinen Zielorientierung bestimmt werden“ (Müller, 2010, S. 27).

### **2.4.6.3 Methodik**

Die Inhalte lassen sich unter Berücksichtigung verschiedener pädagogischer Ziele unterschiedlich thematisieren und unterschiedlich methodisch aufbereiten. Themen haben sozusagen eine verbindende Funktion zwischen den didaktischen Kategorien Ziele, Inhalte und Methoden und können auf verschiedene Sinnperspektiven orientieren (vgl. Kapitel 2.2, 2.3, 2.3.2, 2.3.6.3 sowie Müller, 2010, S. 28). So ließe(n) sich

- durch einen gelungenen Einstieg in das erste HipHop Tanzseminar, Spannung für die weiteren Einheiten erzeugen (vgl. Anhang 1, Seminar 1)
- durch die Forderung am Ende des Seminars eine Pflicht- und Kürchoreografie zu präsentieren, ein Bezug zur Leistung und Leistungssteigerung herstellen (vgl. Anhang 1, Seminar 14),
- durch die individuelle Auswertung von Lehrproben Leistung reflektieren (vgl. Anhang 1, Seminar 5-11 und 13-14),
- durch die Forderung von Lehrproben (vgl. Anhang 1, Seminar 1 und 14) den Umgang mit individuellen und gemeinschaftlichen Herausforderungen sowie den Umgang mit Ängsten schulen (Wagnis),
- durch das Arbeiten in Gruppen für die Erarbeitung der Kür das Miteinander und das Gestalten schulen (vgl. Anhang 1, Seminar 4, 7-10, 12)
- durch ein bewusstes Erarbeiten der Bewegungen einen Beitrag leisten zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens (in allen Einheiten u.a. durch Fehlerkorrektur und genaue Bewegungsanweisungen),
- durch die teilweise neuen bzw. ungewohnten Bewegungen neue Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln (vgl. Anhang 1, vor allem Seminar 1-9) und
- durch das gegenseitige Korrigieren und Analysieren der körperliche Ausdruck verbessern und das Miteinander fördern (vgl. Anhang 1, besonders Seminar 3, 5-6, 8-12, 14).

Im Rahmen der Seminarplanung und Vorbereitung sind spezielle Entscheidungen bezüglich der Methoden und Medien zu fällen, die im Zusammenhang mit den Zielperspektiven zu sehen sind (Bielefelder Sportpädagogen, 2003, S. 89, vgl. Kapitel 2.3, 2.4.6.1):

#### ***2.4.6.3.1 Allgemeines Seminarkonzept***

Aufgrund der erwarteten Unerfahrenheit der SportstudentInnen im Bereich HipHop Tanz entscheidet sich die Verfasserin für eine anfänglich geschlossene, mit der Zeit offener werdende Verfahrensweise, sie beginnt die ersten Unterrichtseinheiten deduktiv und geht später verstärkt induktiv vor (vgl. Anhang 1).

#### ***2.4.6.3.2 Unterrichtsschritte***

Die Verfasserin macht sich vorher bewusst, wie sie vorgehen wird, wenn der Lernakt vereinzelt nicht auf Antrieb funktioniert. Da es hinsichtlich des Seminars hauptsächlich um die Vermittlung und Erlernung von Tanzbewegungen aus dem HipHop Tanz geht, handelt es sich dabei meist um sportliche Fertigkeiten, die unter variierenden situativen Umweltaforderungen realisiert und gestaltet werden sollen. Dabei stellt sich im Vorfeld die Frage wie sportliche Fertigkeiten, koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten, Körpererfahrungen und die dazu gehörige Theorie am besten vermittelt und geübt werden können, denn all diese Dinge gehören zu den Inhalten des Seminars. Des Weiteren sollte darüber nachgedacht werden, wie dabei soziales Lernen und Selbstständigkeit initiiert sowie gefördert, wie die Studentinnen motiviert und Seminarprobleme methodisch angegangen werden können und wie der Unterricht aufgebaut, organisiert und ausgewertet werden kann (vgl. Kapitel 2.3).

#### ***Fertigkeitsschulung***

Es wird vorausgesetzt, dass vor dem Beginn des Hauptteils jeder Einheit ein *Warm Up* stattfindet. Anfänglich wird dieses Warm Up von der Dozentin durchgeführt. Später übernehmen die StudentInnen allein oder mit Partner den Erwärmungsteil (vgl. Anhang 1, Seminar 1-3, 5-14). Eine HipHop typische Erwärmung beinhaltet HipHop- und aerobictypische Grundschrirte, Mobilisations- sowie Vordehnungsübungen (vgl. Anhang 10). Die Erwärmung dient der körperlichen und mentalen Vorbereitung des Organismus auf die folgenden Belastungen. Außerdem soll vor allem in den ersten Einheiten, das gemeinsame Bewegen zu bekannten, motivierenden HipHop Klängen die

StudentInnen für die Teilnahme am HipHop Tanz Seminar motivieren. Durch die Verwendung HipHop typischer Musik sowie durch kleine Veränderungen in den Ausführungen, die z.B. aus aerobictypischen Bewegungen HipHop typische Moves machen, werden neue Körper- und Bewegungserfahrungen geschaffen, die Kombination der einfachen Schritte schult die koordinativen Fähigkeiten und zeigt Gestaltungsmöglichkeiten eines Warm Ups auf. Die Neuheit der Schritte im Zusammenhang mit HipHop Musik leistet des Weiteren einen Beitrag zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit der StudentInnen. Die Dozentin setzt bei der Erarbeitung der Warm Up Schritte auf Vereinfachungsstrategien (serielle Übungsreihen → Aufbau *von vorne nach hinten*) bzw. die Teillernmethode. So zeigt sie einfache Schritte, die die StudentInnen zeitgleich mit- bzw. nachmachen. Dabei wird zuerst Bewegung 1 geschult (z.B. Step Touch), dann Bewegung 2 (z.B. Knee Lift), diese werden dann verbunden. Anschließend wird Bewegung 3 geschult (z.B. March) und dann mit 1 und 2 verbunden, usw. Während der Erarbeitung der Erwärmungskombination zählt die Dozentin vor allem bei der Hinführung zu einer neuen Bewegung bzw. beim Übergang zur nächsten Bewegung mit (Mitzählen der letzten 8 Zählzeiten (ZZ), jede 2. Zählzeit wird mitgezählt): „noch 4, 3, 2, 1.“ Die 1 wird meist dafür verwendet, den neuen Schritt, der folgen soll, zu nennen: „4, 3, 2, Knee Lift“. Möglich ist auch die Zählung zur Hinführung einer neuen Bewegung mit „5, 6, 7, 8“ auf jede Zählzeit. Diese Zählweise ist meist geläufiger im Bereich Tanz. Des Weiteren arbeitet die Dozentin mit sog. *Cues*. Nicht immer muss der Übergang zum nächsten Schritt angesagt oder eingezählt werden. Es reichen hierfür auch bestimmte Gesten und Gesichtsausdrücke, die den Übergang zum nächsten Schritt deutlich machen. Sie werden von der Dozentin für eine umfassende Fertigkeitsschulung verwendet, sollen aber ansonsten nicht weiter in den Einheiten thematisiert werden.

Zu einem guten Tanz Warm Up gehören Mobilisations-, Isolations- und Vordehnungsübungen. Sie werden ebenfalls in den ersten Einheiten zu abwechslungsreicher Musik von der Dozentin gezeigt und vorgestellt, während die StudentInnen zeitgleich nach- und mitmachen. Innerhalb der Isolations- und Mobilisierungsübungen wird der Körper isoliert betrachtet, das heißt die einzelnen Körperteile (Kopf mit Hals, Schultern, Brustkorb, Bauch, Becken, Arme und Beine) werden unabhängig voneinander bewegt. Dies dient der Verbesserung des Körper- und Bewegungsgefühls und der Körperwahrnehmung in den einzelnen Körperregionen. Im HipHop Tanz spielt die Isolation

in Bezug auf die Ausführung bestimmter Schritte in Kombination mit den Bewegungen des Oberkörpers und den Armen eine wichtige und große Rolle und darf daher im Warm Up nicht fehlen.

Auch die Vordehnung leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbereitung und Einstimmung auf die bevorstehende Beanspruchung. Die Vordehnung erfolgt durch intermittierendes Dehnen. Im Vordergrund steht die Dehnung der Muskeln, die zur Verkürzung neigen: Trapezius (Trapezförmiger Schultermusk.), Pectoralis (Brustmusk.), Erector spinae (Rückenstrecker im LWS und HWS Bereich), Iliopsoas (Hüftbeuger), Adduktoren (Beinanzieher), Rectus femoris (Gerader Oberschenkelmuskel), Ischiocrurales (Hinterer Oberschenkelmuskel), Gastrocnemius und der Soleus (Wadenmuskel).

Im Zentrum eines Großteils der Seminare steht das Erarbeiten, Erlernen und Festigen einer HipHop Choreografie. Ein Teil (3 x 8 ZZ) einer zu erlernenden Choreografie wird von der Dozentin vorgegeben, ein Teil wird durch die StudentInnen selbst erarbeitet (5 x 8 ZZ).

Wie im Warm Up fokussiert die Dozentin die Methoden der Demonstration, des Vormachens sowie des Mit- und Nachmachens. Die StudentInnen lernen eine sog. Pflichtchoreografie über 3 x 8 ZZ. Dabei verwendet die Dozentin folgende Vereinfachungsstrategien (vgl. 2.3.2.2.2 und 2.3.6.3.4):

1. Prinzip der Verkürzung der Programmlänge: die Choreografie wird für die Vermittlung in kleinere Abschnitte zerlegt (Teillernmethode). Es werden maximal 1 x 4 ZZ demonstriert und von den StudentInnen mit- und nachgemacht. Die Schritte werden seriell vermittelt, d.h. der Aufbau erfolgt *von vorne nach hinten*.
2. Prinzip der Verringerung der Programmbreite: Die Arm- und Beinbewegungen werden isoliert voneinander vermittelt. Zuerst werden die Bewegungen der Beine, dann die Bewegungen der Arme erarbeitet, anschließend werden die Bewegungen mit einander verbunden (vgl. 2.3.6.3.4 rotierende Aufmerksamkeit: Konzentration auf Füße, dann Arme, dann Kopf, Schultern, Knie, etc.).
3. Prinzip der Parameterveränderung: eine Choreografie im HipHop Tanz zeichnet sich durch eine recht schnelle Aufeinanderfolge der einzelnen Bewegungen aus. Bei der Erlernung einer Choreografie wird die eigentliche Ablaufgeschwindigkeit zu Beginn verringert. Die Bewegungen werden langsamer geübt.

Im Zusammenhang mit der Verwendung der Vereinfachungsstrategien arbeitet die Dozentin während der Phase des Übens zunächst ohne Musikbegleitung. Im nächsten Schritt verwendet sie Musik, die langsamer ist als das Originaltempo. Schließlich üben die StudentInnen ohne sowie mit Musik im Normaltempo. Es gibt schlussendlich einen sog. Finalsong zu dem im Originaltempo geübt wird. Bewegungen, die zu einer bestimmten Musik immer wieder wiederholt werden, brennen sich sozusagen auf diese *ein* (im Sinne einer Konditionierung, vgl. 2.3.5.1.2).

Wie im Warm Up unterstützen die Bewegungsbeschreibungen der Dozentin (kurze und knappe Formulierungen<sup>20</sup>, maximal 7 Details pro Information, vgl. 2.3.5.1.1), die rhythmische Lehrweise (mitzählen, einzählen) und das Ansprechen mehrerer Sinne<sup>21</sup> das methodische Vorgehen und somit das Erlernen und Behalten der Choreografie. Des Weiteren berücksichtigt die Dozentin die z.T. unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten der StudentInnen (dies steht im Zusammenhang mit der Gewichtung von implizitem und explizitem Gedächtnis, vgl. 2.3.5.1.2).

Das Üben spielt für das Tanzen lernen eine wichtige Rolle. Üben heißt innerhalb des HipHop Tanzseminars: Wiederholen einer Choreografie<sup>22</sup>, Variieren beim Üben (vgl. 2.3.6.3.2), Frequentierung, Korrigieren (vgl. 2.3.6.5), Üben unter vereinfachten, normalen, veränderten und erschwerten Bedingungen, Üben unter Zeitdruck (die Seminare sind sehr kompakt geplant, daher wird ein zügiges Arbeiten der StudentInnen gefordert), Üben nach Vorbelastung (z.B. nach Lehrprobe) und Variieren hinsichtlich Informationsaufnahme (z.B. StudentInnen unterrichten einander und Lehrkraft unterrichtet).

Regelmäßiges Üben hat zum Ziel etwas (z.B. eine Choreografie) sicher und nahe dem Leitbild zu beherrschen. Dem versucht die Dozentin Rechnung zu tragen, indem z.B. die Choreografie zu verschiedenem Tempos, Rhythmen, mit unterschiedlicher Dynamik, zu diverser Musik und mit kleinen Bewegungsveränderungen getanzt werden soll. Die geforderte Lehrprobe hinsichtlich der

<sup>20</sup> Beschreibungen: z.B. zum visuellen Erscheinungsbild, zur Qualität der Bewegungsausführung und in Bezug auf die Musik; Zusammenfassung komplexer Anweisungen durch übergeordnete Begriffe (vgl. 2.3.5.1.1): *Hose anziehen* (Knee Up), Cuingzeichen aus der Aerobic, *Brust raus – Bauch rein*; Verwendung von Termini aus der Aerobic für Schritte: *Step Touch, Slide, Knee Up, Hands Up, Side Tap*, etc.

<sup>21</sup> Zeigen einer Bewegung (Sehen), Üben zur Musik (Hören), Rhythmusgefühl schulen durch Bewegung zu unterschiedlichen Rhythmen, Emotionen thematisieren, z.B. durch „Lächle stolz“, das Körpergefühl schulen durch die Arbeit mit einem Spiegel und durch Bewegungsanalysen mit Hilfe von Filmaufnahmen (vgl. 2.3.5.2).

<sup>22</sup> Festigen: dosiert üben, ca. 5-9 Wiederholungen, verschiedene Aufgaben durchmischt üben (z.B. nach Wdh. Pflichtteil → Kürteil üben), verschiedene Abschnitte einer Choreografie üben, verschiedene Stile im Wechsel üben, einen Abschnitt zu verschiedenen Musiktiteln und Geschwindigkeiten üben; Tanzen im Einklang mit Musik: Choreografieerlernung immer wieder mit Musik, Tanzen der finalen Choreografie zu einem bestimmten Titel, der selbst ausgesucht wird und zu welchem fortlaufend geübt wird.

Präsentation einer Pflicht-/Kürchoreografie leistet ebenfalls ihren Beitrag zur variablen Verfügbarkeit (vgl. 2.3.6.3.2). Auch der Ansatz, dass die Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten, hier im Speziellen die Kopplungs-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit überprüft werden (vgl. 2.3.3.2 & 2.3.6.4) und über die Fertigkeitsschulung mit geübt werden, leistet einen Beitrag zu mehr Sicherheit und Perfektion bezüglich der Bewegungsausführungen. Im Grunde soll es jedoch im Seminar nicht um die Genauigkeit der Ausführungen gehen. Die Annäherung an das Leitbild steht im Mittelpunkt.

Das Versuchen und Erkunden wird im Lernprozess berücksichtigt im Zusammenhang mit der Erarbeitung von typischen HipHop Schritten, die in Gruppen erarbeitet werden und dann anderen beigebracht werden (vgl. 2.3.6.3.2) und in Bezug auf die Erarbeitung eines eigenen Kürteils in Gruppen.

Das Typische für viele HipHop Tanzbewegungen ist das sog. *Bouncen*. Dabei werden die Beine leicht gebeugt (auf *I*) und wieder gestreckt (auf *und*). Beim Beugen der Beine geht der Bauch nach innen und die Schultern hoch, der Oberkörper bleibt in der Grundbewegung des Bouncens aufgerichtet. Dazu gibt es zahlreiche und schöne Erklärungen bei [www.youtube.de](http://www.youtube.de). Die Verbindung des Bouncens mit der Musik (dem Beat) wird in den ersten Einheiten des HipHop Tanzseminars in der Warm Up Phase thematisiert (vgl. Anhang 1, Seminar 2-3).

### ***Schulung motorischer Leistungsvoraussetzungen sowie Schulung der Ausdrucksfähigkeit***

Im Zusammenhang mit der Schulung motorischer Leistungsvoraussetzungen, die im Tanz eine besondere Rolle spielen, werden in den ersten beiden Einheiten in den Hauptteilen sportmotorische Tests durchgeführt. Zunächst geht es dabei um die Bestimmung des Ausgangsniveaus der motorischen Leistungsvoraussetzungen Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichts-, Kopplungs- und Beweglichkeit. Alle verwendeten Tests leisten gleichzeitig einen Beitrag zur Sammlung von Bewegungserfahrungen und bringen Abwechslung in das ansonsten deduktive (im geschlossenen Frontalunterricht) Vorgehen der Dozentin, das vor allem die ersten drei Einheiten bestimmt. Mit der Durchführung der Tests werden offene Situationen geschaffen, die gleichzeitig Variation in den Unterricht bringen. Die Tests zur Überprüfung der Kopplungs-, Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit werden in einer Gruppen- und Stationsarbeit in einer der ersten Einheiten überprüft. Dafür werden Stationskarten, die den jeweiligen Test und dessen Durchführung beschreiben, und

Listen, um die ermittelten Werte eintragen zu können, vorbereitet. Des Weiteren werden Stifte und andere Hilfsmittel für die einzelnen Tests benötigt (vgl. Anhang 6).

Da im Tanzen immer auch die Ausdrucksfähigkeit eine Rolle spielt, d.h. ein Tanz besonders dann gefällt, wenn ein/e Tänzer/in bei seiner/ihrer Performance besonders durch gelungene Mimik und Gestik sowie eine qualitative Bewegungsausführung überzeugt, soll im ersten Seminar deren Überprüfung und Schulung erfolgen. Die Feststellung des Ausgangsniveaus erfolgt dabei im Zusammenhang mit dem durchgeführten Warm Up. Die im Warm Up erarbeiteten Schrittkombination werden gefilmt und später anhand von Bewertungskriterien beurteilt und dann mit einer erneuten Filmaufnahme des Warm Ups (Kombination aus HipHop typischen Schritten), das durch die Dozentin angeleitet wird, am Ende des Semesters verglichen.

Die Beweglichkeit wird im Verlaufe des Semesters durch Phasen, die am Ende einzelner Einheiten eingeordnet werden, geschult (günstig wäre in all den Einheiten, wo Pflicht- und Kürteil im Hauptteil geübt werden). Es wird aktiv gedehnt unter Verwendung der Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten (AC). Die ersten Einheiten, die ein solches bewusstes Beweglichkeitstraining beinhalten, werden deduktiv und frontal von der Dozentin geleitet (vgl. Anhang 1, Seminar 2-3). Nach etwa zwei bis drei Einheiten erfolgt die Öffnung hinsichtlich des Beweglichkeitstrainings, welches dann von den StudentInnen im Zusammenhang mit einer Lehrprobe durchgeführt werden soll (vgl. Anhang 1, Seminar 6).

In den letzten Einheiten wird schließlich das Endniveau der oben genannten Fähigkeiten sowie der Beweglichkeit überprüft, um festzustellen inwieweit sie sich verändert haben (vgl. Anhang 1, Seminar 1-2, 11-13).

Zusammenfassend lässt sich hier sagen, dass die Fähigkeitsschulung bzw. die Schulung der motorischen Leistungsvoraussetzungen hauptsächlich über die Fertigkeitsschulung erfolgt. So werden die einzelnen motorischen Leistungsvoraussetzungen wie folgt beeinflusst:

- die Gleichgewichtsfähigkeit über die Verbesserung der Bewegungsqualität und über das Einnehmen bestimmter Posen (eingefroren),
- die Beweglichkeit über die Verbesserung des Bewegungsablaufes,
- die Rhythmisierungsfähigkeit über die Verwendung von Musik, das Tanzen zur Musik und das Mitzählen,

- die Kopplungsfähigkeit über die Koordinierung von Teilkörperbewegungen untereinander bei der Erlernung der Choreografie und über die Koordinierung der Ganzkörperbewegungen im Raum, bei Steuerung der Dynamik und unter Berücksichtigung der Zeit,
- die Ausdrucksfähigkeit über das Ansprechen von Bewegungsgefühlen, Haltung und Emotionen als Beitrag zur Verbesserung der Bewegungsqualität; über Videoanalysen, das Tanzen zu motivierender Musik, das Stretching, gutes Klima, Verwendung eines Spiegels, die Verbesserung der Gleichmäßigkeit, Sauberkeit und Deutlichkeit, Ausstrahlung, Exaktheit, des Taktgefühls, der Mimik und Gestik (vgl. 2.3.3.2.4).

#### **2.4.6.3.3 Sozialformen**

Die StudentInnen werden im gesamten Verband, als auch paar- sowie gruppenweise während der Seminareinheiten tätig. Dabei stehen das Lernen durch Imitation eines Vorbildes bzw. durch Identifikation mit einem Modell und das Lernen durch Erfahrung im Mittelpunkt (vgl. 2.3.6.3.2). Die Dozentin berücksichtigt den positiven Einfluss einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre auf das Lernen und die Thematisierung interner Vorgänge (Eigenbeobachtung, -beurteilung und Verstärkung). Die StudentInnen sollen in Anlehnung an die fünf sozialen Lernfelder (Balz, 1998a, S. 152 & 156):

1. dem Ablauf des Seminars zustimmen, gegebenenfalls ihre Einwände äußern und sich dann an die gemeinsam besprochenen Festlegungen halten (vgl. Anhang 1, Seminar 1),
2. Rollen übernehmen und gestalten (vgl. Anhang 1, Seminar 5-14) im Sinne des selbstgesteuerten Lernens (vgl. 2.1.7 und 2.3.1.1.2),
3. Konflikte vermeiden und bewältigen (in allen Seminaren),
4. Gefühle ausleben und meistern (vgl. Anhang 1, besonders Seminar 4, 7-10 und 14)
5. Unterschiede erkennen und berücksichtigen (in allen Seminaren).

In diesem Zusammenhang sei hier erwähnt: HipHop Tanzen benötigt nicht nur die entsprechende Musik, sondern auch die passende Kleidung, um sich u.a. von anderen *klassischen* Sportarten abzugrenzen und um den eigenen Stil zu betonen. So überlässt die Dozentin den StudentInnen selbst die Entscheidung, ob sie z.B. typische HipHop Kleidung tragen wollen. Auf diese Weise bleibt das Typische einer *neuen Bewegungskultur* wie HipHop Tanz (vgl. Kapitel 2.1), *sich selbst entscheiden dürfen*, erhalten.

Des Weiteren sollte im Seminar eine kontrastierende Betrachtung von HipHop Tanz nicht fehlen. Damit kann die Sachlogik der verschiedenen bewegungskulturellen Praktiken erforscht und nachvollzogen werden (Laßleben, 2009, S. 100). Zum Beispiel werden typisch männlich und weiblich assoziierte HipHop Bewegungen einander bei der Choreografieerarbeitung des Pflichtteils gegenübergestellt (vgl. Anhang 1, Seminar 3, 5-6, 8). Männliche Moves, die Coolness, Überlegenheit und Aggressivität verkörpern, treffen auf weibliche Bewegungen, die für Geschmeidigkeit, Party und Sex-Appeal stehen. Perspektivwechsel dieser oder ähnlicher Art können wesentlich zur Horizonterweiterung beitragen (Balz, 1998a, S. 156).

#### **2.4.6.3.4 Aktionsformen der Lehrkraft / materielle und technisch-organisatorische Ebene**

Die Dozentin verwendet folgende Dinge, um Handlungen im Seminar zu initiieren und zu unterstützen (vgl. 2.3.2.2.2):

- Sagen (Vorsagen, Erklären, Anregen, Korrigieren und Verstärken):
  - das Vorsagen und Erklären vor allem in den ersten Einheiten bei der Warm Up und Choreografieerarbeitung (vgl. Anhang 1, Seminar 1-3, 5-6) sowie beim Beweglichkeitstraining (vgl. Anhang 1, Seminar 2-3),
  - das Anregen zum Selbst kreativ werden und Erfinden in späteren Einheiten im Zusammenhang mit der Erarbeitung typischer HipHop Moves sowie einer sog. Kürchoreografie (vgl. Anhang, Seminar 4, 7-10),
- Zeigen (Vorzeigen, Mitmachen, Vorleben):
  - bei der Warm Up und Choreografieerarbeitung sowie
  - beim Beweglichkeitstraining (vgl. Anhang 1, Seminar 1-3, 5-6, 12),
- Erleichternde und unterstützende Maßnahmen:
  - verbale Hilfsmittel: Bewegungsbeschreibung (vgl. Anhang 1, Seminar 1-3, 5-6, 12)
    - bei der Erarbeitung von Schrittkombination (Warm Up und Choreografie),
    - beim Beweglichkeitstraining,
  - optische Hilfsmittel: Filmaufnahmen
    - zur Veranschaulichung des Themas HipHop Tanz und HipHop Geschichte (vgl. Anhang 1, Seminar 1-2, 4),

- zur Analyse der Bewegungsausführungen in Bezug auf die zu erlernende und zu erarbeitende Choreografie (vgl. Anhang 1, Seminar 11),
- rhythmisch-akustische Hilfsmittel:
  - Zählen und
  - Musikbegleitung (vgl. Anhang 1, vor allem Seminar 1-3, 5-6, 11-12, 14),
- psychische und materiale Hilfen:
  - Lob,
  - Trainingskleidung (in allen Einheiten: dosiertes und gezieltes Lob, Dozentin mit Vorbildfunktion und damit mit passender Trainingskleidung),
 (vgl. 2.3.2.2.2).

Des Weiteren schafft die Dozentin mit ihren Aktionsformen Voraussetzungen für folgende pädagogische Handlungssituationen:

- vielfältige Körperübungen: diverse HipHop Tanzschritte; vielfältige Bewegungen durch das Mobilisieren, die Isolation und das Dehnen; Gruppenarbeit zur Erarbeitung typischer HipHop Tanzmerkmale (vgl. Anhang 1, Seminar 4); praktische Tests,
- offene sowie Problemlösesituationen: Gruppenarbeit zur Erarbeitung typischer HipHop Tanzmerkmale (Seminar 4)<sup>23</sup>; Erarbeitung einer Kür durch die StudentInnen (ab Seminar 7); Gruppenbildung (ab Seminar 4); Fremd- und Selbsteinschätzung nach Beobachtung bzw. Bewegungsanalyse (ab Seminar 8),
- Differenzierung (differenziertes Motivieren, Korrigieren; Arbeit in Gruppen oder im Gesamtverband); Individualisierung (individuell korrigieren, StudentInnen übernehmen selbst Stundenteile und korrigieren einander); Wahlmöglichkeiten in einem gewissen Rahmen geben (Kür selbst kreieren, Umfang und einige Elemente vorgegeben: 5 x 8 ZZ, eine Drehung, ein Sprung, eine Bewegung auf einem Bein, ein Bodenelement sowie ein Positions- und Aufstellungswechsel sind einzuplanen),

---

<sup>23</sup> Gruppen-Experten-Rallye: eine Methode, bei der Lernende gleichzeitig auch Lehrende sind. Es werden Stamm- und Expertengruppen gebildet, wobei die Lerner erst eigenverantwortlich und selbstständig in Gruppenarbeit (Expertengruppen) eine Tanzsequenz von 4 bis 8 ZZ erarbeiten, die eines der folgenden 4 Elemente enthält: Sprung, Drehung, auf einem Bein oder Bodenelement. Diese Sequenz wird in einer nächsten Phase in sog. Stammgruppen vermittelt. In dieser Gruppe beherrscht jeder eine andere Sequenz mit einem anderen Element, so dass jeder Lerner aktiv (d.h. in einer Phase auch zum Lehrer) wird. Eine Präsentation schließt als Kontrolle das Verfahren ab.

- die Anregung und Förderung des Miteinanders (wird erreicht durch das Arbeiten in Gruppen und der Dozentin als Betreuer, Berater, Unterstützer und Beobachter),
- die Thematisierung von Erfahrungen, die während des Tanzens in Bezug auf die Bewegungen und den Körper gemacht werden (Reflexions- und Feedbackgespräche in der letzten Einheit),
- einen pädagogischen und sachlichen Umgang mit erbrachten Leistungen (zu erbringende Leistungen werden in der ersten Einheit transparent gemacht und immer wieder in den folgenden Einheiten thematisiert sowie dafür geübt; Bewertungskriterien und Notenzusammensetzung werden in den ersten Einheiten besprochen; Selbst- und Fremdbeobachtung sowie -einschätzung spielen ab Seminar 7 eine wichtige Rolle; die Fehlerkorrektur der Dozentin erfolgt bewusst, präzise, knapp und regelmäßig mit freundlicher Mimik und Gestik; Haltungskorrektur zum Teil auch über Stimmung und Gefühle (Lenkung über Musik: motivierend: Warm Up und Hauptteil, ruhige Klänge und sanfte Melodien: Cool Down, Stretching, vgl. 2.3.6.5); die StudentInnen korrigieren sich vor allem in der zweiten Hälfte des Semesters untereinander (vgl. Anhang 1, Seminar 10 und 12; Einzel- und Gruppenleistungen müssen regelmäßig während des Semesters erbracht werden in Form von Lehrproben und eines schriftlichen Tests),
- die Berücksichtigung der Ästhetik (durch Feedback der Dozentin während des Erarbeitens und Gestaltens eines eigenen Kürteils → Hinweis auf zweckmäßige Körperhaltung; Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der StudentInnen stärken durch gezieltes Lob und Motivation in der Gestaltungsphase; passende HipHop Kleidung thematisieren; Vorbildfunktion der Dozentin: Sprache, äußere Erscheinung, Demonstrationsfähigkeit, Ton, Authentizität; Verwendung passender Musik → Nutzung der mitreißenden Wirkung von Rhythmus und Melodie; eine vertrauensvolle Atmosphäre im Seminar schaffen; Hinweise und Impulse auf Bewegungsempfindungen während des Warm Ups oder während der Erarbeitung der Pflichtchoreografie: „Strahle wie eine Sonne“, „gehe fließend und weich von einer Bewegung zur nächsten“, „spüre das Impulsive und Zackige der Bewegung“, „fühl dich groß wie ein Fels“.)
- Wissensvermittlung (Kenntnisse: motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst

aneignen; Erkenntnisse, die aus den Erfahrungen und Bewertungen der StudentInnen stammen → im Feedbackgespräch herausfinden, wenn Dozentin als Berater, Beobachter, Unterstützer, Betreuer agiert oder am Ende einer Einheit oder in der großen Feedbackrunde am Ende des Semesters, vgl. Seminar 15; Erkenntnisgewinn z.B. durch die Erarbeitung einer Kür mit anderen; durch Eigen- und Fremdbeobachtung → Filmanalyse und Partnerarbeit) (vgl. 2.3.2.2).

Hier soll zusätzlich noch der Bezug zu den Einflüssen der Bewegungsentstehung thematisiert werden: Im Seminar formuliert die Dozentin Anweisungen bzw. verwendet Methoden, die besonders das Bewegungsgefühl ansprechen (vgl. 2.3.6.3.3). Im Folgenden werden dazu Beispiele gegeben:

- Hervorrufen von Freude durch bekannte Ohrwürmer (Musik),
- Verwendung unterschiedlicher Musik abgestimmt auf den Studententeil,
- Geben von zuversichtlichem Feedback,
- Schulung des Geschwindigkeitsgefühls durch unterschiedliche Tempos,
- Durchführen von anstrengenden Trainingseinheiten,
- Differenzierung (Fortgeschrittene achten auf ihren Blick und ihre Haltung, Anhänger erhalten Korrekturen in Bezug auf Bewegungsdetails, daraufhin erneute Ausführung mit Feedback),
- Schulung des Balancegefühls durch Halten einer Position in der Choreografie,
- Schulung des Rhythmusgefühls durch verschiedene Rhythmen,
- Schulung des Zeitgefühls, z.B. durch die Vorbereitung einer Lehrprobe (z.B. *Warm Up* über ca. 10 Minuten),
- Legen des Fokus beim Bewegungslernen (vgl. 2.3.6.3.4): meist internal (Konzentration auf die eigenen Bewegungen, z.B. *der rechte Fuß berührt mit der ganzen Sohle den Boden*), beim Üben und Festigen und hinsichtlich der Beeinflussung des Muskeltonus auch external (Konzentration auf ein Ziel: z.B. *Schau auf den Spiegel, bewege dich dabei vorwärts* oder *Drehe dich in eine Reihe mit deinen Partnern*. Weitere Beispiele für die Konzentration auf ein Ziel: das Mitzählen und der Beat der Musik. Konzentration auf die Auswirkungen der Bewegung: z.B. *Fuß beim Kick bis Nasenhöhe*).

#### 2.4.6.3.5 *Motivation*

Schon vor Beginn der ersten beiden Einheiten sollen die StudentInnen mit Tanzaufnahmen, die professionelle TänzerInnen auf HipHop Tanzwettbewerben zeigen, motiviert und abgeholt werden. Weiterhin berücksichtigt die Dozentin den gezielten Einsatz von Lob. Ein Beispiel für gezieltes Lob wäre, die StudentInnen einmal ganz allgemein zum Ende hin des durchgeführten Warm Ups (angeleitet durch die Dozentin) zu motivieren bzw. deren Mit- und Nachmachen mit Worten zu untermalen, wie: „gut gemacht“, „klasse“, „nicht schlecht“, „sehr gut“, „sehr schön“, „wunderbar“, etc. Diese Worte sollten sparsam und nicht zu häufig erklingen, jedoch mindestens zwei- bis dreimal je Einheit. Wichtig ist auch, nicht immer die gleichen Worte zur Bekundung von Lob bzw. zur Motivierung zu verwenden.

Rückmeldungen in Bezug auf Verbesserungen von Bewegungsausführungen, die den Korrekturhinweisen der Dozentin folgten, sollten zeitnah gegeben werden. Dies leistet einen Beitrag zur Speicherung der richtigen Bewegungsausführung und motiviert die StudentInnen für das weitere Mitmachen. Weiterhin sollte bewusst auf die Länge der Formulierungen der Korrekturhinweise und Feedbacks geachtet werden. Unter Berücksichtigung der theoretischen Grundlagen der Gedächtnisforschung (vgl. 2.3.5) sollten sie kurz, knapp, gezielt und sachlich sein, nur dann können sie neben der Verbesserung der Bewegungsausführung auch eine motivierende Wirkung haben.

Einen großen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Motivation im Seminar leistet der Einsatz abwechslungsreicher und mitreißender HipHop und House Musik. Die Dozentin verwendet in den Einheiten, wo sie das Warm Up übernimmt, immer einen anderen HipHop (Musik) Zusammenschnitt sowie für die Erarbeitung und das Üben der zu erlernenden Pflichtchoreografie unterschiedliche Übungslieder in verschiedenen Geschwindigkeiten (90 – 130 bpm). Für den Mobilisations-, Isolations- und Vordehnungsabschnitt verwendet sie vorrangig House Musik (ab 130 bpm).

Die Motivation im Seminar wird weiterhin beeinflusst durch:

- ein positives, autonomieförderndes Feedback in Bezug auf die Leistung der StudentInnen (z.B. genau dann wenn ein(e) Student(in) etwas gut ausgeführt hat und nicht damit rechnet von der Dozentin beobachtet worden zu sein),
- ein optimales Anforderungsniveau, z.B. der Choreografie,

- die Lernumgebung (gute Voraussetzungen für das Unterrichten von Tanz: Spiegel, Musik, viel Platz und helle Räumlichkeit),
- Methodenwechsel (vgl. 2.3.2.2 & 2.3.4.2.3) und
- positives Verhalten der Dozentin (Vorbildfunktion, vgl. 2.3.4.3).

#### **2.4.6.3.6 Organisatorisches**

Eine gelungene Seminarstruktur zeichnet sich aus durch Übersichtlichkeit und Transparenz. Daher gibt die Dozentin in der ersten Einheit einen Überblick über den Ablauf der einzelnen Einheiten. Ein Ausblick auf die nächste Einheit am Ende jedes Seminars sowie ein kurzer Überblick hinsichtlich der Seminarinhalte zu Beginn jeder Einheit schaffen eine gelungene pädagogische sowie psychologische Ausgangssituation. Transparenz soll auch von Beginn an hinsichtlich der Erbringung der Leistungsnachweise und Notenzusammensetzung herrschen, worauf die Dozentin zu Beginn der ersten Einheit Bezug nimmt und dies auch genau erläutert (vgl. Anhang 1, Seminar 1).

Generell wird Organisatorisches immer am Ende einer Einheit besprochen. Zum Organisatorischen zählen das Sammeln und Notieren von E-Mail Adressen, das Notieren der Namen und Festlegung des Datums der einzelnen Lehrproben, die Ausgabe und Erläuterung von Handreichungen (Handouts), z.B. mit der Inhaltsübersicht der einzelnen Seminareinheiten und eventueller Fragebögen (z.B. Feedbackbögen) sowie die Beräumung der Halle (z.B. nach der Durchführung der sportmotorischen Tests in Stationsarbeit). Um Zeit zu sparen, werden die StudentInnen gebeten ihre E-Mail Adressen am Ende oder nach der Einheit auf einer dafür vorbereiteten Liste zu notieren. Auch für das Notieren der Namen und Daten der Lehrproben werden entsprechende Listen vorbereitet.

#### **2.4.6.3.7 Medien**

In den Einheiten werden regelmäßig Beamer, Laptop, Musikanlage, CDs und Digitalkamera verwendet. Beamer und Laptop dienen der Präsentation von HipHop Tanzauftritten professioneller HipHop Tanzgruppen sowie zum einen der Analyse von Bewegungsausführungen der StudentInnen und zum anderen der Veranschaulichung der HipHop Tanz Geschichte. Die Musikanlage und CDs werden für die Warm Up Phasen, die Choreografieerarbeitung, die Tests zur Überprüfung der

Rythmisierungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit benötigt. Die Digitalkamera unterstützt und erleichtert vor allem die Auswertung dieser beiden Tests. Sie wird des Weiteren in den Einheiten der Choreografiearbeit eingesetzt, um den Stand der Choreografiebeherrschung und somit die Entwicklung festzuhalten und erleichtert die Auswertung der Präsentation von Kür und Pflicht in einer der letzten Einheiten. Nicht zu vergessen hält sie diese Performance fest und ist damit auch eine schöne Erinnerung an das HipHop Tanzseminar für die StudentInnen. Die Dozentin bot den StudentInnen die Möglichkeit, sie beim Tanzen der zu erlernenden Choreografie zu filmen, so konnten die StudentInnen auch zu Hause unter Anweisung und Vorlage üben.

Eine Besonderheit im Seminar ist die bewusste Musikauswahl durch die Dozentin. Motivation lässt sich im Tanz vor allem durch den abwechslungsreichen Einsatz von aktueller und beliebter Musik erreichen. Dies setzt eine regelmäßige Recherche der HipHop und Single Charts voraus, was sich relativ einfach mithilfe des Internets und google realisieren lässt. Die Erfahrung der Dozentin zeigt, dass bei Verwendung von Musik, die auch ihr sehr gut gefällt, die Vermittlung von Tanz authentischer und motivierender wirken kann, als wenn Musiktitel wahllos ausgewählt werden, die lediglich zum Genre HipHop passen. Auch bekannte Ohrwürmer, die schon älter sind, sowie HipHop Klassiker bewähren sich und wirken sowohl erfrischend als auch motivierend in den Übungsphasen der verschiedenen Einheiten.

#### ***2.4.6.3.8 Auswertung***

Im HipHop Tanz ist es wichtig, sich in möglichst authentischer Art und Weise zu präsentieren (samt Kleidung, Moves und Musik). Es geht nicht darum, jemanden anderen zu überbieten, es geht darum, an sich selbst zu arbeiten. Die Leistungen, die im Rahmen des HipHop Tanzseminars bewertet und im Vorfeld bekannt gegeben und diskutiert werden, berücksichtigen stilistische Aspekte. Des Weiteren dürfen die StudentInnen im Sinne des selbstgesteuerten Lernens auch selbst beurteilen und bewerten, um zum einen, die eigene Reflexionsfähigkeit zu fördern und zum anderen den Lernprozess als Leistung honoriert zu bekommen (Winter, 1996).

Zur Auswertung gehören vor allem die Videoanalyse, Gespräche und Erfolgskontrollen (Lehrproben: u.a. eigenes Unterrichten und Choreografiepräsentation). Erfolgskontrollen werden benotet. Hinsichtlich der Zusammensetzung der Note legt die Dozentin zu Beginn des Semesters die Gewichtung der Noteninhalte offen dar. Die Gesamtnote setzt zusammen aus:

30 % Präsentation (komplexes Anwenden), 30 % Erwärmung (komplexes Anwenden), 15 % schriftlicher Test (Wissen) und 25 % Sozialverhalten (Einsatz, Mitarbeit, Ideenfindung, Zusammenarbeit, Sozialkompetenz, Kritikfähigkeit, Teamfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Leistungszuwachs).

Im weiteren Sinne geht es bei der Auswertung um die wertende Nachbetrachtung des Seminars (letzte Seminareinheit). Dabei werden bestimmte Abschnitte und Situationen rückblickend betrachtet, gedeutet und bewertet. Vor allem die Abläufe im Vermittlungs- und Planungsprozess werden reflektiert. „Fragen und Probleme der Unterrichtsdurchführung können nur dann bewältigt werden, wenn sie durch eine wachsende Auswertung verortet sind. Bei mangelndem Lernerfolg, bei Unfällen oder Disziplinschwierigkeiten ist eine kritische Reflexion fast immer angesagt“ (Balz, 1998b, S. 205).

#### ***2.4.6.4 Zusammenfassung***

Mit der Erstellung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz entstand ein überschaubarer und nachvollziehbarer Leitfaden für die Ausbildung von SportstudentInnen im Bereich HipHop Tanz. Das Konzept soll einen Beitrag zur Kompetenzentwicklung, vor allem angehender SportlehrerInnen, leisten. Dabei werden ihnen ausgewählte Fertigkeiten, Fertigkeitskombinationen sowie theoretische Grundlagen vermittelt. Das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz basiert auf Grundlage einer interdisziplinären Betrachtung verschiedener Wissenschaftsbereiche und Wissensgebiete sowie auf eigenen Erfahrungen und der Anwendung der beschriebenen Methoden.

Nun ist es eine wichtige Aufgabe, das Vermittlungskonzept auf seine Wirksamkeit hin im Lehrbetrieb zu untersuchen.

## **3 Empirische Studie**

### **3.1 Begründung und Zielsetzung**

Das sportdidaktische Vermittlungskonzept bildet den Rahmen für die folgende empirische Studie und deren positive Effekte auf das Interesse an einem HipHop Tanz Seminar, den Wunsch HipHop Tanz zu unterrichten, die Motivation, den Sinn, die Merkmale guten Unterrichts, die Ausdrucksfähigkeit und die motorischen Leistungsvoraussetzungen wie Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Durchführung der Studie im Bereich der sportstudentischen Ausbildung soll praxisrelevante Erkenntnisse liefern.

Im empirischen Bereich vor allem im Zusammenhang mit einer Behandlung des Themas im universitären Rahmen, kann das Thema HipHop Tanz als bisher weitgehend unerforscht bezeichnet werden. Eine umfassende Recherche erbrachte keine befriedigenden Ergebnisse und verdeutlichte den bestehenden Informationsbedarf. Es stellte sich die Frage, ob das durch die Medien suggerierte Interesse an HipHop Tanz seine Entsprechung im Studienalltag findet. Weder über die Motivation, das Interesse oder den Sinn von HipHop Tanz im Sportstudium liegen fundierte Aussagen vor.

Begründete Aussagen mit pädagogisch-didaktischer Relevanz, wie sie Anliegen dieser Arbeit sind, können nur vor einem durch empirische Daten gesicherten Hintergrundwissen sinnvoll getroffen werden. Die Argumentationsgrundlage kann keinesfalls ausschließlich im Bereich der Vermutung und Spekulation belassen werden, sondern bedarf wissenschaftlicher Untermauerung. Ziel der vorliegenden empirischen Studie ist deshalb ein zumindest teilweiser Abbau des existierenden Informationsdefizits.

Mit der vorliegenden empirischen Studie soll verdeutlicht werden, welchen Mehrwert ein auf HipHop Tanz zugeschnittenes sportdidaktisches Vermittlungskonzept der sportstudentischen Ausbildung bringen kann.

Aus diesem Grund wird die Konzeption unmittelbar an spezielle Untersuchungsfragen gebunden. Nach Durchführung des Konzeptes in Hinblick auf die Berücksichtigung der Untersuchungsfragen können so detaillierte und aussagekräftige Informationen gewonnen werden.

## 3.2 Wissenschaftliche Fragestellungen und Untersuchungshypothesen

Aus den im Kapitel 2.3 angeführten Grundlagen wurden folgende wissenschaftliche Fragestellungen und Untersuchungshypothesen für die empirische Befragung der StudentInnen abgeleitet:

1. Interessieren sich SportstudentInnen für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich Hip Hop Tanz (vgl. 2.3.1.1.6)?

Daraus ergibt sich folgende Hypothese:

Untersuchungshypothese 1: *SportstudentInnen interessieren sich für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz.*

2. Gibt es Unterschiede hinsichtlich der Größe des Interesses an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz beim Vergleich von SportstudentInnen, die Lehramt studieren und solchen die kein Lehramt studieren? Die zweite Hypothese lautet daher:

Untersuchungshypothese 2: *Ein(e) Sportstudent(in), der/die Lehramt studiert, hat größeres Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept als ein(e) Sportstudent(in), der/die kein Lehramt studiert.*

3. Gibt es Unterschiede hinsichtlich des Wunsches HipHop Tanz später einmal unterrichten zu wollen beim Vergleich von StudentInnen, die Lehramt studieren und solchen die kein Lehramt studieren?

Untersuchungshypothese 3: *Ein(e) Sportstudent(in), der/die Lehramt studiert, beabsichtigt später einmal HipHop Tanz zu unterrichten.*

Weitere Hauptfragen, die mithilfe der Studie beantwortet werden sollen:

4. Sind SportstudentInnen motiviert ein HipHop Tanzseminar zu besuchen (vgl. 2.3.1.1.3)?

Untersuchungshypothese 4: *Die SportstudentInnen sind motiviert einen HipHop Tanzkurs zu besuchen.*

5. Halten die SportstudentInnen das sportdidaktische Vermittlungskonzept für sinnvoll?

Untersuchungshypothese 5: *SportstudentInnen halten ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz, dass innerhalb ihres Sportstudiums angeboten wird, für ihre Zukunft für sinnvoll.*

6. Enthält das HipHop Tanzseminar die Merkmale guten Unterrichts (vgl. 2.3.4.2.3 und 2.3.4.2.4)? Welche didaktisch-methodischen Besonderheiten sind für das Unterrichten zu berücksichtigen? Welche Empfehlungen für die Vermittlung sind in der Literatur der allgemeinen Didaktik zu finden?

Untersuchungshypothese 6: *Die SportstudentInnen bestätigen die Merkmale guten Unterrichts (in Orientierung an Meyer, 2009) erlebt zu haben.*

7. Welche spezifischen Fähigkeiten und motorischen Leistungsvoraussetzungen werden im HipHop Tanz besonders geschult (vgl. Kapitel 2.3.6.4). Können mit der Umsetzung des Konzeptes die Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit der StudentInnen verbessert werden?

Untersuchungshypothese 7: *Für die Variablen Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit werden positive Veränderungen innerhalb der VG erwartet.*

### **3.3 Untersuchungsdesign**

#### **3.3.1 Untersuchungsverfahren**

##### **3.3.1.1 Empirisch-analytisches Vorgehen**

Die Entscheidung darüber, wie das Anliegen der vorliegenden Arbeit umgesetzt werden kann, fiel auf eine empirisch-analytische Untersuchungsweise zu der u.a. die quantitativen Methoden zählen, mit deren Hilfe grundlegende Daten gewonnen werden sollen. Ein quantitatives Vorgehen sollte ermöglichen, anhand der Behandlung des Themas in einem praktischen Seminar *HipHop Tanz*, die tatsächliche Bedeutung des Themas im Sportstudium zu erfassen. Diese Erkenntnis konnte mit einem vertretbaren organisatorischen Aufwand sehr gut über ein quantitatives Vorgehen gewonnen

werden.

Um die soziale Wirklichkeit systematisch zu analysieren, existieren grundsätzlich vier Methoden, die herangezogen werden können:

1. Beobachtung,
2. Befragung,
3. Experiment und
4. Inhaltsanalyse

(vgl. Diekmann, 2009, S. 434-655).

Tabelle 4: Erhebungsmethoden in Anlehnung an Attenslander, 1991, S. 81

Erhebungsmethoden			
Erfassung sozialer Wirklichkeit			
Produkte menschlicher Tätigkeit z.B. Film- und Tonaufzeichnungen, Texte, Bilder	Aktuelles menschliches Verhalten		
	a) in „natürlichen“ Situationen (Feld)		b) in vom Forscher bestimmten Situationen (Labor)
	offenes Verhalten	Gespräche über...	
	Bindung an Zeit und Raum des Verhaltens erforderlich	Lösung von Zeit und Raum des Besprochenen möglich	
Inhaltsanalyse	Beobachtung	Befragung	Experiment

Ableitbar aus dieser Übersicht ist die Erkenntnis, dass das hier vorliegende Forschungsinteresse eine Beschäftigung mit dem Gegenstandsbereich „aktuelles menschliches Verhalten“ vorgibt. Von Interesse ist in der gewählten Untergliederung das „Verhalten in *natürlichen* Situationen (Feld)“. Die nun zu treffende Entscheidung zwischen Beobachtung und Befragung wurde zugunsten der Befragung getroffen, da der im Zusammenhang mit einer Beobachtung anfallende organisatorische und zeitliche Aufwand im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht vertretbar erschien. Die Methode der Befragung kristallisierte sich somit als geeignetes Vorgehen heraus.

Es werden verschiedene Typen der Befragung nach der Art der Kommunikation unterschieden (Diekmann, 2009, S. 437):

- das persönliche *Face-to-face*-Interview,
- das telefonische Interview,

- die schriftliche Befragung.

Begründet durch eine überschaubare Stichprobengröße und beschränkten finanziellen Mitteln kam es zur Entscheidung für eine schriftliche Befragung, bei der die Verteilung des Fragebogens persönlich und dessen Beantwortung während einer gemeinsamen Veranstaltung der Autorin und Probanden erfolgte.

Folgende Vor- und Nachteile einer schriftlichen Befragung waren bei diesem Vorgehen zu berücksichtigen.

#### Vorteile

Die schriftliche Befragung in der gewählten Form ist kostengünstig, die Ausfallquote fällt im Allgemeinen gering aus, da die ganze Gruppe gleichzeitig in einem überschaubaren Zeitrahmen anwesend ist, kann mit wenig Personalaufwand eine große Zahl von Befragten erreicht werden. Die Befragungssituation ist gut kontrollierbar. Andere Personen können die Antworten des Befragten nicht bzw. fast nicht beeinflussen, da sich die Autorin am Ort der Befragung befindet und die Probanden beaufsichtigt. Durch diese Gegebenheit können die Befragten im Zweifelsfall nachfragen. Die Gefahr, dass einzelne Fragen unsorgfältig und unvollständig, ja überhaupt nicht ausgefüllt werden, ist dadurch ebenfalls minimiert. Die Repräsentativität der schriftlichen Befragung kann als hoch angesehen werden, da alle Befragten den Fragebogen vor Ort ausfüllen.

Es handelt sich hierbei um die schriftliche Befragung geschlossener homogener Gruppen (SportstudentInnen). Die Befragten gehören zu Seminargruppen, die die Autorin über ein Semester bzw. am Anfang und am Ende eines Semesters begleitete und schulte.

Eine schriftliche Befragung kam in Frage, da der schriftliche Fragebogen als Frage-Antwort-Medium kaum Schwierigkeiten in der ausgewählten Zielgruppe bereiten sollte.

#### Nachteile

Es besteht die Gefahr, dass miss- und unverständliche Fragen den Beantwortungsvorgang verlangsamen können, doch dieser Gefahr wird durch eine entsprechende Fragebogenkonstruktion und einen Pretest begegnet. Eine geringe Rücklaufquote wird nicht erwartet, da die Fragebögen in einem Seminar ausgefüllt werden. Auch Probleme von Schreib- oder Denkgewandtheit können hinsichtlich des hohen Ausbildungsstandes und des Interesses der Befragten ausgeschlossen werden. Aufgrund der engen Anbindung der Fragebögen an Sachverhalte, die das Studienleben und

Handlungsweisen des späteren Berufsalltags betreffen, besteht wenig Gefahr einer schwachen Motivation zur Beantwortung.

Was eventuell störend wirkt, ist die Tatsache der Existenz störender Rahmenbedingungen (Zeitdruck, Unruhe, Beobachtung durch anwesende Personen u.a.).

Über ein Vorabgespräch werden verschiedene Punkte geklärt:

- Verdeutlichung des Befragungsziels,
- Bereitschaft zur Mitarbeit,
- Information über die formalen Voraussetzungen (Universitätsregelungen),
- Zusicherung der Anonymität der Befragung,
- Klärung der Ansprechstation bei evtl. Rückfragen,
- zeitlicher Rahmen des Fragebogenrücklaufs.

Durch die mündliche Vorbereitung wird die Motivation für das Ausfüllen des Fragebogens positiv unterstützt (Atteslander, 2010, S. 116).

Da der persönliche Kontakt mit den Befragten während des Untersuchungszeitraumes besteht, lässt sich so das Interesse an den späteren Untersuchungsergebnissen erfragen.

### **Fragebogenkonstruktion**

Die Konstruktion eines Fragebogens umfasst die Entwicklung von Fragen und Antworten, die Auswahl geeigneter Frageformen und deren Zusammenstellung sowie die Konstruktion der Fragebogeneinleitung und des Fragebogenleitfadens. Es soll im Rahmen der folgenden Ausführungen nicht auf jede einzelne Frage eingegangen werden, doch soll ein Überblick über die Überlegungen und Vorgehensweisen insgesamt gegeben werden.

Hinsichtlich der Frageform unterscheidet man grundsätzlich zwischen offenen, geschlossenen und Hybridfragen (Atteslander 2010, S. 127-128; Diekmann 2009, S. 476-477).

Bei offenen Fragen sind Antworten weder vorgegeben, noch kann die Frage nur mit *Ja* oder *Nein* beantwortet werden, d.h. die Antwort kann in freier Formulierung beantwortet werden. Geschlossene Fragen schränken die Antwortmöglichkeiten sehr ein, es wird nach einem bestimmten Wort gefragt oder lassen sich mit *Ja* oder *Nein* beantworten. Der generelle Unterschied zwischen offenen und geschlossenen Fragen ist, dass offene Fragen die Befragten auffordern, sich an etwas zu

erinnern, geschlossene Fragen verlangen hingegen etwas wiederzuerkennen. Da das Erinnern schwieriger ist als das Wiedererkennen, fallen die Antworten auf offene Fragen in der Regel kurz und knapp aus bzw. werden gar nicht beantwortet. Die Gefahr der geschlossenen Fragen besteht darin, dass die vorgegebenen Antworten den Befragten beeinflussen und er die erwartete Antwort wählt, obwohl er vorher nie darüber nachgedacht hat oder sich je eine eigene Meinung dazu gebildet hat (Atteslander, 2010, S. 148).

Die Auswertung offener Fragen, die mit verbalen Äußerungen beantwortet werden, gestaltet sich sehr aufwendig. Soll die Anzahl der Antwortkategorien überschaubar bleiben, müssen die Antworten zu Klassen zusammengefasst werden, was dazu führt, dass Nuancen der Antworten und damit der entscheidende Vorteil der offenen Fragen verloren gehen.

Geschlossene Fragen dagegen erleichtern die Auswertung durch die Vergleichbarkeit der Antworten erheblich. „Forschungsstrategisch gesehen sind offene Fragen vor allem geeignet, im Planungsstadium das Problemfeld zu erforschen und die relevanten Antwortkategorien zu erfassen, während geschlossene Fragen zur Prüfung von Hypothesen in Frage kommen“ (Atteslander, 1984, S. 131).

Ein Mittelweg kann mit der Hybridfrage beschritten werden, bei der die Struktur der geschlossenen Frage vorliegt, die aber durch ein *offenes Ende* ergänzt wird (zum Beispiel in Form der Kategorie *andere*). Der/die Befragte erhält so die Möglichkeit, bei nicht erschöpfender Auflistung der Antwortalternativen, vergleichbar einer offenen Frage, die eigene Meinung frei zu formulieren. Die auswertungstechnischen Vorteile der geschlossenen Frage bleiben bei Hybridfragen erhalten.

Bei der Formulierung der Fragen wird die Beachtung folgender Grundregeln empfohlen: Die Fragen sollten

- kurz, verständlich, eindeutig, genau, unmissverständlich, nicht suggestiv,
- angenehm und nicht beleidigend,
- ohne platte Anbieterungen (einfaches Hochdeutsch, keine Subkultur-Formulierungen, kein Dialekt, nicht kumpelhaft, ohne bürokratische Verrenkungen) und
- ohne doppelte Verneinung sein.

Man sollte auf stark wertbesetzte Begriffe verzichten und bei geschlossenen Fragen darauf achten, dass diese nicht überlappend, erschöpfend und präzise sind (Weis & Steinmetz, 1991, S. 79-80; Diekmann, 2009, S. 279).

### **Fragebogen: Eingangserhebung**

Der Fragebogen, der unter der Thematik *Eingangserhebung* ausgegeben wurde, bezog sich auf die Seminaerauswahl und Seminarsuche, um im Nachgang etwas über die Motivation und das generelle Interesse der StudentInnen, die sich für die Teilnahme an einem HipHop Tanzseminar entschieden hatten, sagen zu können (vgl. Kapitel 2.3.1).

Hier orientiert sich die Verfasserin an einem Fragebogen von Marion Bagusat (1998, S. 214-216). Der Fragebogen besteht neben den persönlichen Angaben (Geschlecht, Alter, voraussichtlicher Studienabschluss, Art des Abschlusses, Bereich) aus einer offenen Frage, 3 geschlossenen Fragen mit insgesamt 18 Rating-Skalen und 3 Hybridfragen.

### **Fragebogen: HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines Sportstudiums**

Ein Fragebogen ist kein verbindliches Messinstrument zur vollständigen Erfassung eines Themas (Sarimski, 2001, S. 42). Dennoch gilt er als valides Instrument.

Die Durchführung eines oder auch mehrerer Pretests gilt als unabdingbare Voraussetzung für die erfolgreiche Entwicklung eines Fragebogens. Ein Grund dafür, dass Pretests einen hohen Stellenwert genießen, liegt zum einen daran, dass der Fragebogen eine zentrale potentielle Fehlerquelle in Umfragen ist. Zum anderen, weil ein gut gestalteter Fragebogen sich nicht so einfach am Schreibtisch konstruieren lässt. Sudman und Bradburn (1983) schreiben: „Even after years of experience, no expert can write a perfect questionnaire.“

Praktisch handelt es sich beim Pretest um einen Testlauf eines „Fragebogen-Prototyps“, d.h. der Fragebogen ist noch nicht vollständig ausgereift.

In Bezug auf den Fragebogen *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums* wird im Vorfeld ein sogenannter *klassischer* Pretest durchgeführt. Der „klassische“ Pretest ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass er im Feld durchgeführt wird und der Interviewer eher die passive Funktion eines *Beobachters* einnimmt (Porst, 1998, S. 36).

Für die Durchführung klassischer Pretests existieren laut Porst (1998, S. 36) keine verbindlichen oder allgemein akzeptierten Regeln. „Zwar findet sich in jedem sozialwissenschaftlichen Methodenlehrbuch ein Kapitel zum Thema *Pretest*, im Vergleich miteinander werden jedoch höchst unterschiedliche und zum Teil auch widersprüchliche Empfehlungen bezüglich der Durchführung eines Pretests gegeben“ (Porst, 1998, S. 36). In der Literatur existieren Uneinigkeiten z.B. über

(Porst, 1998, S. 36):

- **die notwendige Fallzahl** (N = 10 bis 200),
- **den Einsatz der Interviewer** (erfahrene, speziell ausgebildete Pretestinterviewer oder Querschnitt aller Interviewer),
- **die Informiertheit der Befragten** („participating pretest = Befragter ist über Testcharakter informiert im Gegensatz dazu „undeclared pretest = Befragter nicht informiert, reagiert unter realistischen Bedingungen),
- **die Terminologie** an sich (Pretest, Vortest, Testbefragung, pilot study, question testing, trial run etc.)

Eine Art Übereinstimmung gibt es wohl hinsichtlich des *Grundgerüsts* des *klassischen* Pretests (Porst, 1998, S. 37):

Tabelle 5: *Der klassische Pretest*

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einmaliges Testen des Fragebogens unter möglichst realistischen Hauptstudienbedingungen,</li> <li>– Durchführung von 20 bis 70 Interviews (Quota oder Random),</li> <li>– Interviewer haben die Aufgabe, Probleme und Auffälligkeiten bei der Durchführung der Interviews zu beobachten und zu berichten.</li> <li>– In der Regel passives Verfahren, d.h. der Interviewer beobachtet nur („Beobachtungspretest“), ohne aktiv zu hinterfragen.</li> <li>– Zugrundeliegendes Prinzip: Man versucht, aus der Reaktion/Antwort des Befragten Rückschlüsse auf sein Fragenverständnis zu ziehen.</li> </ul> |
|--|

Im Falle der vorliegenden Studie wurde der Pretest mit 4 verschiedenen SportstudentInnengruppen während ihrer Seminar- bzw. Vorlesungsveranstaltung (Jahr 2009) durchgeführt. Zusammensetzung der Gruppen:

- Gruppe 1: N = 6 StudentInnen aus den Bereichen:
  - Magister Sport, Diplom Sport und Diplom Psychologie
  - alle Hauptstudium

- Gruppe 2: N = 17 StudentInnen aus den Bereich:
  - Bachelor Lehramt (4. Semester)
- Gruppe 3: N = 24 StudentInnen aus dem Bereich:
  - Lehramt (Hauptstudium)
- Gruppe 4: N = 45 StudentInnen aus dem Bereich:
  - Bachelor Sportwissenschaften (6. Semester)

Das oben genannte Grundgerüst wurde für die schriftliche Befragung adaptiert. Nach der Auswertung erfolgte eine Überarbeitung des Fragebogens (vgl. Fragebogen nach Reliabilitätsanalyse, Anhang 7).

Der für den durchgeführten Pretest gebrauchte Fragebogen zum Thema *HipHop Tanz - Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums* enthält insgesamt 15 Fragen, der größte Teil davon mit geschlossene Fragen, der Rest besteht aus Hybridfragen. Die geringe Probandenzahl (92 Personen) ermöglichte so einen vertretbaren Zeitaufwand bei der Auswertung des Pretests. Aus den gegebenen Antworten zu einzelnen Fragen soll mit Hilfe des Pretests festgestellt werden, ob eine Kategorienbildung der Antworten und somit die Umwandlung einzelner Hybridfragen zu geschlossenen Fragen sinnvoll ist. Des Weiteren soll geprüft werden, welche Fragen sich für den gesamten Fragebogen brauchbar und welche sich als unbrauchbar erweisen.

Der Reliabilitätskoeffizient als Maß der Genauigkeit mit der ein Merkmal durch einen Fragebogen/Test erfasst wird, ist dabei von großer Bedeutung für die Beurteilung des gesamten Fragebogens (Bühl, 2006, S. 475ff).

Der Reliabilitätskoeffizient für den Fragebogen beträgt 0,53 und ist somit nicht sehr hoch. Es erweisen sich zahlreiche Items als unbrauchbar.

Das einfachste Verfahren um unbrauchbare Items zu selektieren, ist, das Ausscheiden derer, deren Schwierigkeitsindex unter 20 und über 80 liegt. Anschließend werden von den verbleibenden Items solche mit den niedrigsten Trennschärfekoeffizienten entfernt.

Der Empfehlung folgend, Items mit Schwierigkeitsindexen die kleiner 20 und größer 80 sind zu entfernen bzw. zu verändern, soll dies für folgende Items geschehen:

**Entfernt werden die Fragen/Items** (vgl. Fragebogen, Anhang 7):

- 
- Frage 1: Geschlecht
  - Frage 2: Alter
  - Frage 4: Jahr, in dem das Studium voraussichtlich abgeschlossen wird
  - Frage 5: HipHop Tanz ist für die Sportstudentenausbildung geeignet, weil
    - Ab: Es keine hohen technischen Anforderungen benötigt.
    - Ac: Es kostengünstig ist, da es keinen hohen finanziellen Aufwand (durch teure Geräte) erfordert.
    - Af: Muss ein hohes Maß an Aktivität ermöglichen.
    - Ag: Muss konditionelle, koordinative und/oder kooperative Fähigkeiten schulen sowie
    - die anderen Gründe;
  - Frage 5 B: Wählen Sie nun unter den von Ihnen angekreuzten bzw. genannten Punkten die drei, aus Ihrer Sicht, wichtigsten aus, und notieren Sie die drei zugehörigen Buchstaben in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit (wichtigster Punkt zuerst!), z.B. a – c – g  
Reihenfolge: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_
  - Frage 7: Zum Thema „HipHop Tanzen in der universitären Sportstudentenausbildung“ gibt es sehr unterschiedliche Ansichten. Bitte geben Sie bei jeder einzelnen Aussage an, inwieweit Sie ihr persönlich zustimmen.  
stimme stark zu – stimme zu – unentschieden – lehne ab – lehne stark ab
    - 7a: HipHop Tanz hat nicht nur für die von Sportlehrern/Trainern zukünftigen Schüler/innen/Teilnehmer eine große Freizeitrelevanz, sondern auch für die Lehrenden selbst und gehört deshalb unbedingt in die Sportstudentenausbildung.
    - 7e: Mit Hilfe von HipHop Tanz lassen sich Lernziele verwirklichen (in universitärer und schulischer Ausbildung), die über die traditionellen Tanzrichtungen nicht erreicht werden können.
    - 7j: Mit der Teilnahme an der universitären HipHop Tanzausbildung und dem späteren Einsatz von HipHop Tanz in meinen Sportunterricht/Trainingseinheiten könnte ich mich überfordert fühlen.
    - 7k: Beim Unterrichten von HipHop Tanz habe ich die Befürchtung, mich vor den

kompetenten Schüler/innen/Teilnehmern zu blamieren.

- Frage 8: Wie schätzen Sie (unabhängig von der Anbindung an bestimmte Sportarten) Ihre Kompetenzen, den Bereich HipHop Tanz im Unterricht/in Trainingseinheiten umzusetzen, ganz allgemein ein? sehr gut – gut – befriedigend – ausreichend – mangelhaft – ungenügend
- Frage 9: Haben Sie bisher Kompetenzen im Bereich HipHop Tanz erworben? Wenn ja, wie? (Mehrfachnennungen möglich)
  - b) Ich habe in diesem Bereich keine Kompetenzen. Wenn ich HipHop Tanz während meiner Studienzeite belege, möchte ich es nur für mich tun und lernen.
  - c) Über eigenes Sporttreiben in der Freizeit.
  - d) Über das Studium.
  - e) Über eine Übungsleiter-/Trainerausbildung/-fortbildung.
  - f) Über das Literaturstudium.
  - g) Über andere Quellen (bitte nennen):
- Frage 10: Wurden bisher im Rahmen Ihres Sportstudiums Veranstaltungen zum Thema HipHop Tanz angeboten?
  - ja - nein
- Frage 14: In welchem Bereich werden Sie voraussichtlich später HipHop Tanz unterrichten?
  - Sekundarstufe I: Klasse 5 und 6; Sekundarstufe 2: Berufsschule, diverse andere Bereiche außer AB (*Weiß ich jetzt noch nicht sowie Ich würde HipHop Tanz nicht unterrichten*).
- Frage 15: Glauben Sie, dass im Bereich HipHop Tanz ein verändertes didaktisch-methodisches Vorgehen in der Sportstudentenausbildung notwendig ist?
  - ja - nein

### **Verändert werden die Items:**

- Frage 3: die Schulformen werden zusammengefasst/erweitert in:
  - Tätigkeitsbereich in der Schule,
  - andere Tätigkeitsbereiche,

- keine Angabe.
- Frage 6: Veränderung der Skala in: (sehr) positiv – neutral – (sehr) negativ
- Frage 7: Veränderung der Skala in: stimme (stark) zu – unentschieden – lehne (stark) ab
- Frage 14: Die Bereiche werden zusammengefasst in:
  - Schule/Bildungsinstitution,
  - Tertiärbereich: Erwachsenenbildung (Hochschule, Berufsakademie),
  - Quartiärbereich: Fortbildung, Workshops,
  - Freizeitsport: Studio, Fitness, Kindertanz, AG
  - Rehabilitation
  - Weiß ich jetzt noch nicht,
  - Ich würde HipHop Tanz nicht unterrichten.

Die Punkte, die hier nicht aufgeführt sind, werden aus dem Pretest Fragebogen übernommen.

Die erneut durchgeführte Itemanalyse mit den verbleibenden Items ergab einen Reliabilitätskoeffizienten von 0,83. Durch die Eliminierung „unbrauchbarer“ Items ist dieser also deutlich besser geworden.

Im Fragebogen dominieren die geschlossenen Fragen. Im Hinblick auf die Bearbeitung hat das durchaus Nachteile. So kann die starke Strukturierung gerade von Personen mit hohem Ausbildungsstand auch als Einengung empfunden werden.

Im Zusammenhang mit dieser Untersuchung sollen die vorrangig geschlossenen Fragen die Auswertung im Nachgang erleichtern und die Bearbeitungszeit verkürzen.

Der letztendlich verteilte Fragebogen innerhalb der Versuchs- und Kontrollgruppen erhält als Konsequenz der Itemanalyse einen veränderten Aufbau (vgl. Fragebogen, Anhang 7).

Zu entscheiden ist hinsichtlich des Fragebogens *HipHop Tanz - Ansichten und Interesse im Rahmen eines Sportstudiums* des Weiteren über die Reihenfolge der Fragen, die Gestaltung des Layouts sowie den Entwurf einer Fragebogeneinleitung und eines -leitfadens.

Die Reihenfolge der Fragen des Fragebogens *HipHop Tanz - Ansichten und Interesse im Rahmen eines Sportstudiums* wird unter Berücksichtigung folgender Forderung festgelegt:

„Ein Fragebogen ist sowohl nach logischen wie auch nach psychologischen Gesichtspunkten

aufzubauen. Fragen zum gleichen Themenkreis sollen nacheinander folgen, damit der Befragte nicht zu ständigen Gedankensprüngen gezwungen wird. Dabei folgt am besten das Besondere nach dem Allgemeinen, das Unvertraute nach dem Vertrauten, das Komplizierte nach dem Einfachen“ (Atteslander, 1984, S. 135).

Nach dem Einleitungstext und einer Art Fragebogenleitfaden startet der Fragebogen mit den Angaben zur Person (Fragen 1-4). Dieser Fragenkomplex hätte es später ermöglicht eine personenbezogenen Auswertung des Fragebogens durchzuführen. Mit Frage 5 werden die StudentInnen aufgefordert zum Thema *Eignung von HipHop Tanz im Sportstudium* allgemein Stellung zu nehmen. In den folgenden Fragen 6 bis 12 geht es darum Auskünfte über persönliche Einstellungen zum Thema zu geben, Ansichten zum Thema zu beurteilen, Angaben zum Kompetenzerwerb, zum Besuch von Veranstaltungen im Bereich HipHop Tanz innerhalb des Sportstudiums und hinsichtlich des Interesses am eigenen Unterrichten von HipHop Tanz zu machen.

Mit der vorliegenden Fragenreihenfolge wird somit den in der Literatur formulierten Grundsätzen „das Besondere nach dem Allgemeinen, das Unvertraute nach dem Vertrauten, das Komplizierte nach dem Einfachen“ Rechnung getragen.

Beim Fragebogen-Layout wird Wert auf Übersichtlichkeit und ansprechende Gestaltung gelegt, um so Negativeinflüsse auf die Rücklaufquote zu vermeiden. „Die Fragen müssen übersichtlich gestaltet und leicht zu lesen sein. Es muss vermieden werden, dass der Fragebogen mit einem amtlichen Erhebungsbogen verwechselt wird bzw. *billig gemacht* erscheint“ (Heinemann, 1998, S. 108).

Das Anschreiben trägt der, in der Theorie gestellten Forderungen an eine schriftliche Befragung, Rechnung. „Die schriftliche Befragung bedarf einer besonders sorgfältigen Organisation. Ein Begleit- und Einführungsbrief soll die Befragten darüber orientieren, wer für die Befragung verantwortlich ist, warum die Untersuchung durchgeführt wird, welches Interesse der Befragte selbst an der Beantwortung des Fragebogens hat. Der Fragebogen muss leicht ausgefüllt werden können. Meist darf der Hinweis, dass die Antworten anonym verwertet werden, nicht fehlen“ (Atteslander, 1984, S. 116).

Über die Nennung des Namens wird die Verantwortlichkeit klargestellt. Die Begründung der

Untersuchung wird im Anschreiben möglichst offen gehalten, um zu vermeiden, dass der Untersuchungszweck zu früh erkannt wird und es so zu einer Verzerrung der Antworten kommen kann. Das Interesse der Befragten festzulegen ist schwierig und kann nur die Form einer Vermutung haben. Es wird hier unterstellt, dass die Befragten Interesse an den Untersuchungsergebnissen haben, die sich mit einem Problemfeld ihres zukünftigen Tätigkeitsfeldes auseinandersetzen. Ein kurzer und knapper Fragebogenleitfaden gibt Hinweise zum Ausfüllen des Fragebogens und über die Reihenfolge der Bearbeitung.

### **Fragebogen: Unterrichtsmerkmale**

Die Struktur des folgenden Fragebogens sieht wie folgt aus:

Der Fragebogen *Unterrichtsmerkmale* enthält Aussagen und Fragen zum Thema *Merkmale guten Unterrichts* (vgl. Kapitel 2.3.4.2.3), die größtenteils geschlossen als Ratingskalen (in Summe 102) formuliert werden, 6 Fragen sollen offen beantwortet werden. Aufgrund der Fülle der Fragen entscheidet sich die Autorin vorrangig für geschlossene Fragen, um eine zügige Bearbeitung zu gewährleisten. Bei der Konstruktion orientiert sich die Verfasserin auch hier an einem Fragebogen von Marion Bagusat (1998, S. 217-230), die diesen im Zusammenhang mit ihrer Arbeit entwickelte: *Der Einfluss von Lehr-/Lernbedingungen, Lehrmethoden und Motivation auf den Ausbildungserfolg*.

### **Gegenstandsbereich und Zielsetzung der Fragebögen von Bagusat (1998)**

Der Fragebogen *Eingangserhebung* wurde 1996 von Marion Bagusat entwickelt im Rahmen einer vergleichenden Evaluationsstudie zur betrieblichen Berufsausbildung von Versicherungskaufleuten. Der Fragebogen sollte nach der Änderung der Ausbildungsordnung einen Vergleich der Ausbildung nach alter und neuer Ordnung ermöglichen.

Im Rahmen dieser Arbeit wurde der Fragebogen von Bagusat (1998) mit einigen wenigen Änderungen hinsichtlich bestimmter Termini für den Bereich HipHop Tanz adaptiert.

Die Auswertung des Fragebogens *Eingangserhebung* ermöglichte im Zusammenhang mit dieser Studie (Bereich Gymnastik/Tanz) die Auswertung der Motivation der SportstudentInnen für ein Tanzseminar bzw. ein HipHop Tanzseminar.

Der Fragebogen *Unterrichtsmerkmale* entstand in Anlehnung an den Fragebogen *Auszubildende*,

*Hauptuntersuchung* von Marion Bagusat (1998), den sie im Rahmen der vergleichenden Evaluationsstudie zur betrieblichen Berufsausbildung von Versicherungskaufleuten entwickelte. Er sollte nach der Änderung der Ausbildungsordnung zeigen, wie sich die Änderungen der Ausbildung auf die Auszubildenden auswirkten. Die Auszubildenden erhielten die Aufgabe ihre Ausbildungssituation (Merkmale des Unterrichts, Lehrformen), ihre AusbilderInnen und KollegInnen, das Lernen und Arbeiten, die eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten und Kenntnisse sowie die Erreichung der Lernziele einzuschätzen.

Durch einige Änderungen hinsichtlich bestimmter Termini für den Bereich HipHop Tanz und die Auslassung einiger Punkte, die für die Untersuchung mit den SportstudentInnen keine Relevanz hatten, wurde aus dem Fragebogen *Auszubildende, Hauptuntersuchung* der Fragebogen *Unterrichtsmerkmale*. Die Auswertung des Fragebogens *Unterrichtsmerkmale* ermöglichte eine Auswertung hinsichtlich Hypothese 6 (das HipHop Tanzseminar enthält die Merkmale guten Unterrichts nach u.a. Helmke und Meyer).

### **3.3.1.2 Quasi-experimentelles Vorgehen**

Ein wichtiges Ziel dieser Arbeit ist, herauszufinden, ob sich bestimmte Fähigkeiten bzw. motorische Leistungsvoraussetzungen der StudentInnen, die ein Semester lang im HipHop Tanz von der Verfasserin unterrichtet werden, verändern. Designs, die so etwas untersuchen, arbeiten grundsätzlich mit einer Kontrollgruppe, die keinerlei Treatment erfährt. „Nur so kann im Allgemeinen sichergestellt werden, dass gefundene Unterschiede wirklich auf das Treatment zurückzuführen sind“ (Rockmann et al., 2006, S. 72).

Es wird in diesem Zusammenhang das sog. Pre-Posttest-Design verwendet. „Die Ausprägungen der abhängigen Variablen werden sowohl vor wie auch nach dem Treatment erhoben“ (Rockmann et al, 2006, S. 73), um individuelle Veränderungen feststellen zu können. Dafür wird die Differenz aus den versuchspersonenbezogenen Leistungen der Pre- und Posttests gebildet. Man unterscheidet ein- und mehrfache Datenerhebungen (bei gleichen Versuchspersonen). In dieser Arbeit handelt es sich um eine Mehrfacherhebung und damit um ein Messwiederholungsdesign (Rockmann et al, 2006, S. 73).

Des Weiteren unterscheidet man Untersuchungsdesigns anhand der Anzahl der berücksichtigten unabhängigen Variablen (Faktoren), eine Klassifizierung erfolgt in ein- und mehrfaktorielle Designs

(Rockmann et al, 2006, 74). Das Pre-Posttest-Design dieser Arbeit ist ein einfaktorielles. Jeweils ein Faktor (Beweglichkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) wird zu zwei Erhebungszeitpunkten ( $t_1$  und  $t_2$ ) betrachtet und verglichen.

Es lassen sich noch sog. Interaktionstypen unterscheiden: ordinale, disordinale und hybride Interaktionen (Rockmann et al, 2006, S. 75). Die Graphen im Kapitel 4.2.3 illustrieren eine ordinale Interaktion. Ordinal steht für gleichsinnige, disordinal für gegensinnige und hybrid für beide Darstellungen (bei zweifachgestuften Faktoren).

Zu unterscheiden sind auch unifaktorielle (für die Erhebung einer abhängigen Variable) und multifaktorielle (für die Erhebung mehrerer Variablen) Designs (Rockmann et al, 2006, S. 76). In dieser Arbeit werden beide Designs angewandt.

Des Weiteren spricht man von Interventionsstudien, die mit Versuchs-(Experimental)- und Kontrollgruppen (Perels, Otto & Schmitz, 2008) arbeiten. Sie ermöglichen eine angemessene methodische Vorgehensweise, um die Effektivität eines Programms zu untersuchen und Veränderungen über einen bestimmten Zeitraum zu messen. Mit Interventionsstudien können Veränderungen der in dieser Arbeit erfassten Variablen festgestellt werden (vgl. Untersuchungshypothese 7, Kapitel 3.2).

Die Untersuchungskonzeption muss bei einer Interventionsstudie eine Reihe von Schwierigkeiten überwinden (u.a. Ausfall und Wechsel von Versuchspersonen, Störvariablen im Versuchszeitraum und Trainingseffekte bei Testwiederholung). Trotz dieser Risiken überwiegen in der vorliegenden Studie die Vorteile einer Interventionsstudie, die hier mit einem quasi-experimentellem Design angelegt worden ist. Die Studie wurde an der Sportwissenschaftlichen Fakultät in Leipzig sowie am Department Sportwissenschaft der Martin-Luther Universität in Halle durchgeführt.

Die Versuchsgruppe, so wie sie für diese Arbeit an einer geleiteten Intervention teilnahm, konnte relativ einfach rekrutiert werden, da sie die Möglichkeit erhielt, ein HipHop Tanzseminar innerhalb der sportstudentischen Ausbildung zu besuchen. Die Kontrollgruppe entstand aus StudentInnen, die das HipHop Tanzseminar nicht besuchten. Dafür kamen nach Erlaubniserteilung der jeweiligen DozentInnen andere Seminargruppen in Frage, die die gleichen praktischen Tests durchführten sowie ähnliche Fragebögen ausfüllten wie die Versuchsgruppe, aber die im Vergleich zu dieser nicht nach einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept im HipHop Tanz unterrichtet wurden.

In dieser Studie bilden SportstudentInnen, die ein HipHop Tanzseminar über ein Semester besuchen die Versuchsgruppe und SportstudentInnen, die das Seminar nicht besuchen, die Kontrollgruppe (vgl. Kapitel 3.3.2). Dabei wurde des Weiteren ein feldexperimentelles Vorgehen zugrundegelegt (Bortz, 2005, S. 60ff). Auch eine Randomisierung von Personen auf die Intervention (Bortz, 2005, S. 57-58) wäre wünschenswert gewesen, scheiterte jedoch an dem sehr hohen organisatorischen und zeitlichen Aufwand, der hätte betrieben werden müssen. Deshalb wurde eine Gesamtstichprobe von 68 Personen für das Durchführen der praktischen Tests herangezogen (Verfahren zur Bewertung der Ausdrucksfähigkeit sowie sportmotorische Tests zur Messung der Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit). D.h. von allen StudentInnen liegen Daten zu zwei Messzeitpunkten zur Auswertung vor. Alle UntersuchungsteilnehmerInnen waren SportstudentInnen. Da keine echte Randomisierung der Individuen auf VG bzw. KG möglich war, wurde eine Parallelisierung hinsichtlich der Variablen Geschlecht, Alter und Studienrichtung der beiden Gruppen durchgeführt. Die Intervention erfolgte über einen Zeitraum von einem Fachsemester (13 bis 15 SWS).

Somit ergibt sich für die nun folgende Studie folgendes Untersuchungsdesign:

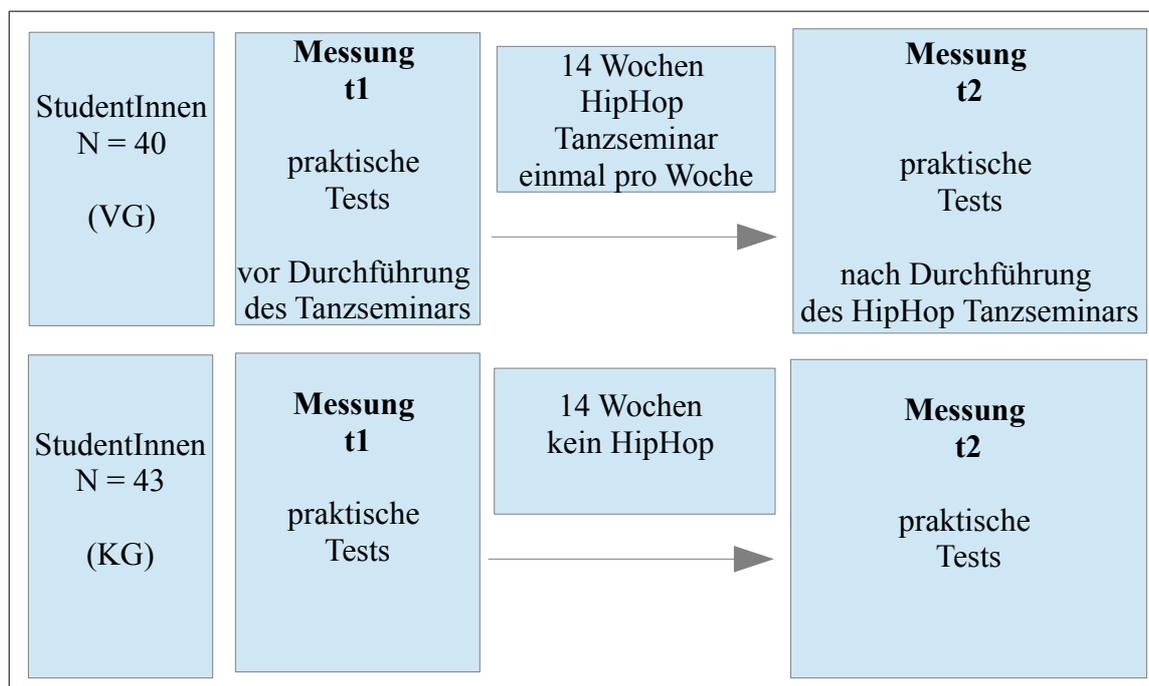


Abbildung 13: Geplantes Untersuchungsdesign der Studie *praktische Tests*

Im Folgenden werden die Verfahren zur Überprüfung der Rhythmus-, Ausdrucks-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie Beweglichkeit Tests aufgeführt. Die Kontrollverfahren bzw. Bewertungsverfahren wurden in den Versuchs- und Kontrollgruppen der vorliegenden Studie eingesetzt. Die Einschätzung der Fähigkeiten erfolgte quantitativ über den Vergleich der Testergebnisse am Anfang und am Ende eines Semesters (Pre- und Posttests).

Tabelle 6: Untersuchungsmethoden der getesteten Fähigkeiten

<b>Einsatz</b>	<b>Erhebungsform</b>	<b>Datenerhebung</b>	<b>Einschätzung über</b>	<b>Modifizierung</b>
<b>Beweglichkeit</b> (Weineck, 2004, S. 519; Kriterien: Wick et al. [o. Jahr]:14; Fetz & Kornel, 1978, S. 87)				
Versuchs- und Kontrollgruppe	Test: Rumpfvorwärtsbeuge aus dem Stand	quantitativ	Vergleich der Testergebnisse	Vergleich Pre- und Posttestwerte nach einem Semester
<b>Kopplungsfähigkeit</b> (Röthig & Grössing, 1985, S. 117)				
Versuchs- und Kontrollgruppe	Test: Seitliches Umsetzen	quantitativ	Vergleich der Testergebnisse	Vergleich Pre- und Posttestwerte nach einem Semester
<b>Gleichgewichtsfähigkeit</b> (Verdonck, Wiek & Wilke, 2010, S. 284-285)				
Versuchs- und Kontrollgruppe	Test: Einbeinstand	quantitativ	Vergleich der Testergebnisse	Vergleich Pre- und Posttestwerte nach einem Semester
<b>Rhythmisierungsfähigkeit</b> (Kirchner et al., 1998, S. 186)				
Versuchs- und Kontrollgruppe	Test: Rhythmustest	quantitativ	Vergleich der Testergebnisse	Vergleich Pre- und Posttestergebnisse
<b>Ausdrucksfähigkeit</b> , Test in Anlehnung an die Bewegungskriterien des Bereiches Schautanz des Bundes „Westfälischer Karneval e.V.“ (BWK, 2005)				
Versuchs- und Kontrollgruppe	Test: Anlehnung an die Bewertungskriterien für Ausdruck	quantitativ	Vergleich der erreichten Gesamtpunktzahlen	Vergleich Pre- und Posttestergebnisse

Die Diagnostik der verwendeten Tests wird ausführlich im Anhang 6 beschrieben.

### **Zusammenfassung**

Im Mittelpunkt des Interesses stehen, die Erhebung

1. des Interesses der SportstudentInnen für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept,
2. des Interesses angehender SportlehrerInnen an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept,
3. der Motivation für den Besuch eines HipHop Tanzkurses,

4. zur Überprüfung der Merkmale guten Unterrichts im HipHop Tanzseminar,
5. zur Sinnhaftigkeit eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes,
6. der Beabsichtigung als angehende(r) Sportlehrer(in) später einmal HipHop Tanz unterrichten zu wollen,
7. der Einflüsse durch das HipHop Tanzseminars auf die Rhythmus-, Ausdrucks-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Beweglichkeit.

Die Überprüfung der vorangegangenen Punkte (vgl. 1. bis 7.) erfolgte durch die Entwicklung eines eigenen Fragebogens und durch die Anpassung bereits existierender Fragebögen (Bagusat, 1998) sowie durch sog. praktische Tests.

Um eine möglichst hohe Gültigkeit der Fälle zu gewährleisten, werden die StudentInnen bewusst dazu angehalten, die Tests entsprechend der Beschreibungen korrekt auszuführen und nach Ausfüllen der Fragebögen diese noch einmal auf Vollständigkeit zu überprüfen.

Für die Befragung der StudentInnen in bestimmten Seminaren/Vorlesungen und Durchführung dieser wird die Genehmigung durch die Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg und die Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig erteilt.

Von den ausgegebenen Fragebögen werden alle zurückgegeben. Das entspricht einer Rücklaufquote von 100 %. Insgesamt umfasste der Rücklauf 205 Fragebögen, von denen alle zur Auswertung herangezogen werden können. Alle TeilnehmerInnen nahmen freiwillig an der Untersuchung teil und konnten die Intervention jederzeit abbrechen. Alle Personen wussten, dass sie an einer wissenschaftlichen Untersuchung teilnehmen. Für die Teilnahme am HipHop Tanzseminar (inklusive der praktischen Tests und des Ausfüllens der Fragebögen) sowie für die Teilnahme an den praktischen Tests und dem Ausfüllen der Fragebögen (bei den Personen der KG) wurden keine finanziellen Aufwandsentschädigungen bezahlt. Nicht alle Personen, die rekrutiert wurden, nahmen an den praktischen Test und der Befragung zu t1 und zu t2 teil. Somit lässt sich das in einem der nächsten Kapitel (vgl. Kapitel 3.3.1.2) erwähnte Untersuchungsdesign nicht mehr verwirklichen. Eine Überprüfung von Effekten lässt sich damit nicht für alle zu Beginn rekrutierten StudentInnen der VG durchführen (vgl. Tabelle 8).

Die folgende Tabelle 7 gibt zusammenfassend einen Überblick über die verwendeten Methoden und die Spezifika des veränderten Einsatzes.

Tabelle 7: Methoden der Untersuchung

Untersuchungsziel	Erhebungsform	Entwicklung/Modifizierung/ Weiterentwicklung
Interesse für sportdidaktisches Vermittlungskonzept aller SportstudentInnen	Fragebogen <i>HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums</i>	Pretest führte zu Veränderungen der Frage- und Antwortmöglichkeiten (Zusammenfassungen, Eliminierungen & Kürzungen)
Interesse als angehende(r) Sportlehrer(in) an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept	Fragebogen <i>HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums</i>	Pretest führte zu Veränderungen der Frage- und Antwortmöglichkeiten (Zusammenfassungen, Eliminierungen & Kürzungen)
Interesse am HipHop Tanz unterrichten als angehende(r) Sportlehrer(in)	Fragebogen <i>HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums</i>	Pretest führte zu Veränderungen der Frage- und Antwortmöglichkeiten (Zusammenfassungen, Eliminierungen & Kürzungen)
Motivation für den Besuch eines HipHop Tanzkurses	Fragebogen <i>Eingangserhebung</i> (Bagusat, 1998, S. 214-216)	Anpassung an Thematik
Überprüfung der Merkmale guten Unterrichts im HipHop Tanzseminar	Fragebogen <i>Unterrichtsmerkmale</i> (Bagusat, 1998, S. 218-224)	Anpassung an Thematik
Sinnhaftigkeit eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes	Fragebogen <i>HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums</i>	Pretest führte zu Veränderungen der Frage- und Antwortmöglichkeiten (Zusammenfassungen, Eliminierungen & Kürzungen)
Bestimmung der Einflüsse des HipHop Tanzseminars auf die Rhythmus-, Ausdrucks-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Beweglichkeit.	Tests: 1. <i>Rhythmustest</i> nach Kirchner et al., 1998, S. 186, 2. <i>Kopplungsfähigkeit</i> nach Röthig & Grössing, 1985, S. 117, 3. <i>Gleichgewicht</i> nach Verdonck, Wiek & Wilke, 2010, S. 284f 4. <i>Beweglichkeit</i> nach Weineck, 2004, S. 519; Wick et al. [o. Jahr], S. 14; Fetz & Kornel, 1978, S. 87 5. <i>Ausdrucksfähigkeit</i> nach BWK, 2005	Testergebnisse wurden miteinander verglichen und ausgewertet

### 3.3.2 Untersuchungspopulation

Um einen im Rahmen dieser Arbeit vertretbaren Aufwand bei der Durchführung der Untersuchung zu gewährleisten, erfolgt eine Beschränkung der Befragung und Testdurchführung auf eine Seminargruppe (Versuchsgruppe) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg des Bundeslandes Sachsen-Anhalt und 4 Seminargruppen (zwei Versuchs- und zwei Kontrollgruppen) der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig des Bundeslandes Sachsen.

Insgesamt kommt auf Basis dieser Entscheidungen für die Aktionen folgende Anzahl von StudentInnen in Frage:

- 83 StudentInnen für die *Eingangserhebung* und die Erhebung *HipHop Tanz Ansichten/Interessen im Rahmen des Sportstudiums* sowie
- 39 StudentInnen für die Analyse der *Unterrichtsmerkmale* und
- im Zusammenhang mit den praktischen Untersuchungen 68 StudentInnen.

Die Grundgesamtheit (83 StudentInnen) bilden sowohl alle SportstudentInnen der HipHop Tanz Seminare (Versuchsgruppen) in Leipzig des WS 2009/2010 und SS 2010 sowie in Halle des WS 2009/2010 als auch alle SportstudentInnen des WS 2009/2010 und des SS 2010 der Kontrollgruppe *Sportmotorik* und der Kontrollgruppe *Didaktik des Schulsports* in Leipzig.

Je nach Zeitpunkt der Befragung bzw. Untersuchung sowie in Bezug auf die Gültigkeit der Fälle verteilt sich die Grundgesamtheit wie folgt:

Tabelle 8: *Verteilung der Grundgesamtheit*

	Anzahl der StudentInnen	Prozentualer Anteil an der Grundgesamtheit in %
<b>Versuchsgruppen Leipzig und Halle gesamt für</b> - Fragebogen <i>Eingangserhebung</i> & - Fragebogen zu <i>HipHop Tanz Ansichten/Interessen</i>	40	48,2
<b>Kontrollgruppen Leipzig gesamt für</b> - <i>Eingangserhebung</i> & - Fragebogen zu <i>HipHop Tanz Ansichten/Interessen</i>	43	51,8
<b>Versuchsgruppen Leipzig und Halle gesamt für</b> - Fragebogen zu <i>Unterrichtsmerkmalen</i>	39	100
<b>Versuchsgruppen Leipzig und Halle gesamt für</b> - <i>Praktische Tests</i>	35	51,5
<b>Kontrollgruppen Leipzig gesamt für</b> - <i>Praktische Tests</i>	33	48,5

Der prozentuale Anteil an der Grundgesamtheit wird ermittelt, indem mit Hilfe der StudentInnenzahlen die prozentuale Verteilung dieser auf die Anzahl der anwesenden StudentInnen an den Tagen der jeweiligen Befragungen und Tests festgestellt wird.

### 3.3.2.1 *Versuchsgruppen*

In die Untersuchungen und Auswertungen der Fragebögen *Eingangserhebung* und *HipHop Tanz Ansichten & Interessen* werden 3 Versuchsgruppen (VG) mit insgesamt 40 TeilnehmerInnen einbezogen (zu Beginn des Semesters).

Für die Analyse des Fragebogens *Unterrichtsmerkmale* werden ebenfalls die 3 Versuchsgruppen (VG), jedoch am Ende des Semesters mit insgesamt 39 Teilnehmern herangezogen (am Tag der Befragung konnte eine Studentin, die zu Beginn anwesend war, nicht da sein).

Aufgrund fehlender StudentInnen am Tag der Durchführung der praktischen Post-Tests reduziert sich die Anzahl der Probanden auf 35 TeilnehmerInnen am Ende des Semesters. So werden für die Auswertung der Tests nur die Testwerte der StudentInnen herangezogen, die am Tag der Pre- und Post-Tests anwesend sind.

In den genannten Versuchsgruppen wird während des Untersuchungszeitraum ein einmal die Woche über ein Semester stattfindendes HipHop Tanz Seminar durchgeführt.

Die Konstellation der Versuchsgruppen wird durch folgende Kriterien bestimmt:

1. *SportstudentInnen* (größtmögliche *Homogenität* hinsichtlich Sportinteresse),
2. *Freiwilligkeit* der Teilnahme am HipHop Tanzseminar,
3. *Gruppenstärke* in Abhängigkeit von der Anzahl der Semesterwochenstunden.

Aufgrund der dargestellten Auswahlkriterien kann man von relativ homogenen Versuchsgruppen sprechen. Die Individualität jedes einzelnen, die unterschiedlichen Vorkenntnisse bezüglich HipHop Tanz und die diversen Motive (vgl. Frage 7 (1 - 16) im Fragebogen *Eingangserhebung*, Anhang 7) für die Teilnahme (vgl. Tabelle 9) ermöglichen keine vollkommene Gruppenhomogenität.

Tabelle 9: Gründe für die HipHop Tanzteilnahme (Versuchsgruppen, N = 40)

Motive in %	wichtig bis sehr wichtig	neutral	unwichtig bis weniger wichtig
<b>1</b>	<b>35,00</b>	<b>22,50</b>	<b>42,50</b>
2	17,50	15,00	67,50
3	27,50	30,00	42,50
4	25,00	22,50	52,50
5	17,50	22,50	60,00
6	5,00	5,00	90,00
7	22,50	25,00	52,50
<b>8</b>	<b>42,50</b>	<b>20,00</b>	<b>37,50</b>
<b>9</b>	<b>65,00</b>	<b>17,50</b>	<b>17,50</b>
10	10,00	12,50	77,50
11	10,00	12,50	77,50
12	5,00	10,00	85,00
13	20,00	7,50	72,50
14	22,50	40,00	37,50
15	10,00	32,50	57,50
16	10,00	12,50	77,50

Die Auswertung der aufgeführten Gründe (Motive)<sup>24</sup>, die die Wahl des HipHop Tanzseminars beeinflussen könnten, ergab, dass den StudentInnen für Ihre Entscheidung folgende 3 Dinge (vgl. Tabelle 10) besonders wichtig wären:

<sup>24</sup> Motive der HipHop Tanzseminarteilnahme: Für meine Entscheidung war es wichtig, dass ...

**1. ... es ein anerkanntes Seminar ist.**

2. ... das Seminar einem für mich günstigen Ort liegt.

3. ... ich keine Probleme haben werde, HipHop Tanz zu unterrichten, wenn ich meine Ausbildung gut abschließe.

4. ... mich die Tätigkeit als HipHop Lehrer interessiert.

5. ... ich später einmal im Bereich Tanz arbeiten möchte.

6. ... ich dazu gedrängt werde.

7. ... mein Seminar mir Freiraum für meine sonstigen Interessen lässt.

**8. ... mir das Seminar Einstiegsmöglichkeiten eröffnet.**

**9. ... ich immer schon mal HipHop Tanzen erlernen wollte.**

10. ... auch Freunde oder Verwandte von mir HipHop Tanz machen.

11. ... ich schon viele interessante Dinge über HipHop Tanz erfahren habe.

12. ... ich sonst keine Idee hatte, was ich machen könnte.

13. ... ich eventuell dann auch HipHop in einem Tanzstudio unterrichten kann.

14. ... ich einen Abschluss bekomme. Der ist wichtig, egal was man dann später mal beruflich macht.

15. ... es einfach war dieses Seminar zu bekommen.

16. ... es nicht so ausschlaggebend ist, welches Tanzseminar ich besuche, da hab ich einfach HipHop genommen.

Tabelle 10: Gründe, die die Wahl des HipHop Tanzseminar beeinflussten

Grund	wichtig bis sehr wichtig	neutral
1. ...dass sie schon immer einmal HipHop Tanz erlernen wollten.	65,0%	17,5%
2. ...dass das Seminar Einstiegsmöglichkeiten eröffnet.	42,5%	20,0%
3. ...dass es ein anerkanntes Seminar ist.	35,0%	22,5%

Die Tabelle 42 (Anhang 8) gibt eine Übersicht über die Probanden der Versuchsgruppe zu Beginn der Untersuchungen. Die beiden Versuchsgruppen aus Leipzig sowie die Versuchsgruppe aus Halle wurden zu einer Gruppe zusammengefasst, um die Stichprobenanzahl für die statistische Auswertung zu erhöhen. Dies wurde möglich, da eine Unterscheidung zwischen diesen Gruppen nicht beabsichtigt war. Alle drei Gruppen werden nach ein und demselben Konzept unterrichtet.

Die tabellarisch dargestellten Daten werden im Folgenden statistisch (deskriptiv) ausgewertet und diskutiert. Dabei erfolgt eine Auswertung hinsichtlich der Motivation für eine Platzsuche in einem HipHop Tanzseminar im Vergleich zur Motivation, die für die Platzsuche in Bezug auf ein anderes Tanzseminar bestand. Des Weiteren wird die alters- und geschlechtsbezogene Verteilung der StudentInnen dargestellt.

#### **Alters- und geschlechtsbezogene Verteilung:**

*Alter:* Das Durchschnittsalter aller Teilnehmer, die sich an der Eingangserhebung beteiligen, beträgt: 21,77 Jahre.

Die bzw. der jüngste Student/in war zum Zeitpunkt der Eingangserhebung 19 ( $\bar{x}$  min) und der bzw. die älteste 28 Jahre ( $\bar{x}$  max) alt.

Tabelle 11: Deskriptive Statistik Alter (VG), N = 40

	N	$\bar{X}$ min	$\bar{X}$ max	$\bar{X}$	SD
Alter	40	19	28	21,77	2,09

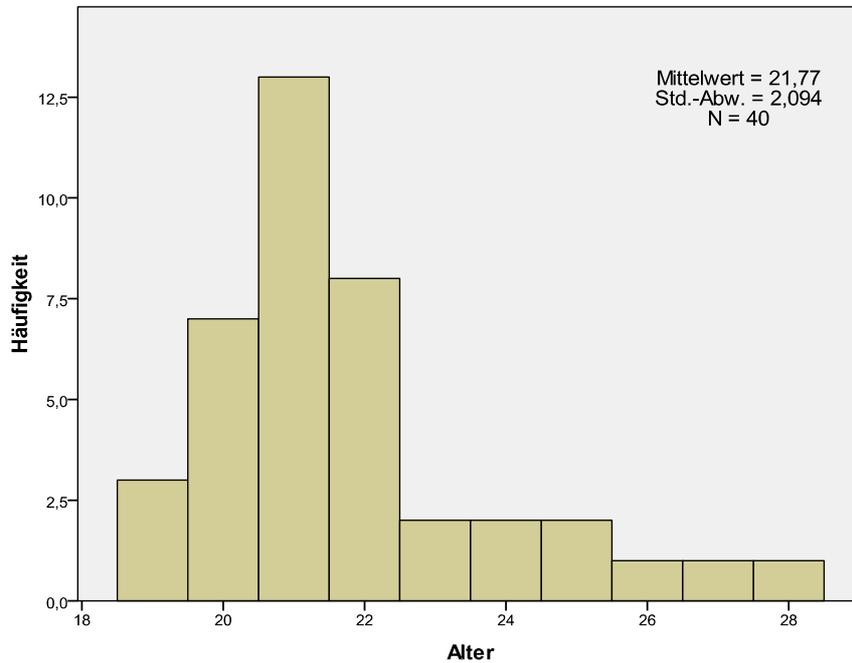


Abbildung 14: Histogramm für die Variable Alter (VG), N = 40

Alle StudentInnen befinden sich im frühen Erwachsenenalter (Meinel et al., 1998, S. 339) zwischen 18 und 30.

*Geschlecht:* Die Häufigkeitsverteilung des Geschlechts der Versuchsgruppe ist mit 52,5 % : 47,5 % (w:m) nahezu ausgeglichen.

**Geschlecht**

	N	Prozent
männlich	19	47,5
weiblich	21	52,5
gesamt	40	100

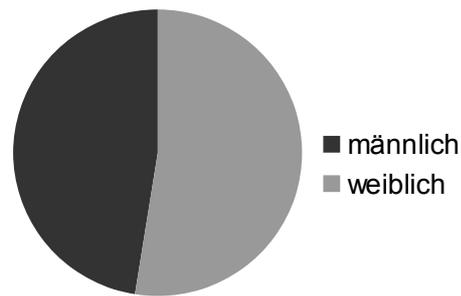


Abbildung 15: Geschlechterverteilung Eingangserhebung (VG), N = 40

**Motivation für HipHop Tanz im Sportstudium:**

Die Autorin schlägt als ein Maß der Feststellung der Höhe der Motivation der StudentInnen all die vor, die sich von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen würden, wenn es um die Suche nach einem Tanzseminar geht. Von den befragten 40 Probanden der Versuchsgruppe würden 52,5 % von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar wählen (vgl. Abbildung 16).

Im Vergleich dazu wüssten 20,0 % nicht, welches Tanzseminar sie von Anfang an suchen würden, wenn es darum ginge, eine Entscheidung für die Wahl eines Tanzseminars treffen zu müssen. 10 % enthalten sich hinsichtlich einer Angabe. Die restlichen 17,5 % verteilen sich auf Gymnastik/Tanz (2,5 %), Bodyshaping (10 %) und klassische Sportarten (5 %).

Suche		
	N	Prozent
ja	21	52,5
Ich weiß es nicht.	8	20,0
Bodyshaping	4	10
keine Nennung	4	10
Klass. Sp.arten	2	5
Gymn./Tanz	1	2,5

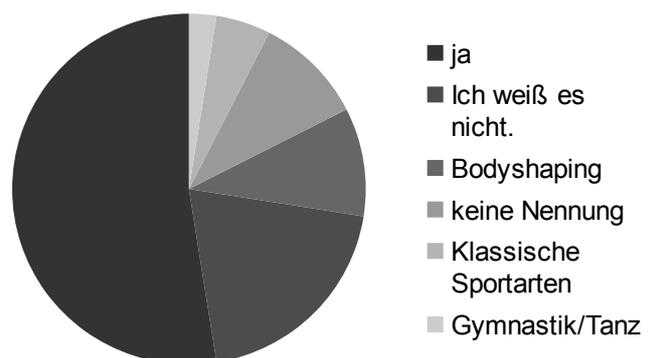


Abbildung 16: Suche HipHop Tanz von Anfang an (VG), N = 40

Ein Grund dafür, dass sich die Mehrheit für ein HipHop Tanzseminar von Beginn an entscheiden würde, liegt wohl an der Tatsache, dass sich die Probanden der Testgruppe meist freiwillig für das HipHop Tanzseminar angemeldet haben (es sei denn, sie brauchten unbedingt ein Seminar im Bereich Tanz und dieses war das einzige Seminar, das für sie im Semester zeitlich günstig lag). Die Mehrheit, so die Vermutung der Autorin, brachte jedoch von Anfang an Sympathien für diesen Bereich mit.

### 3.3.2.2 Kontrollgruppe

Entsprechend eines quasiexperimentellen Designs der Studie werden 2 Kontrollgruppen mit

- N = 43 zu Beginn des Semesters für *Eingangserhebung* und die Befragung zu den *HipHop Tanz Ansichten & Interessen* und
- N = 33 für die Auswertung der *praktischen Tests*.

an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig für die Untersuchungen im WS 2009/2010 und im SS 2010 einbezogen.

Aufgrund fehlender StudentInnen am Tag der Durchführung der praktischen Post-Tests reduzierte sich die Anzahl der Probanden von 43 auf 33 TeilnehmerInnen am Ende des Semesters. So wurden für die Auswertung der Tests nur die Testwerte der StudentInnen herangezogen, die am Tag der Pre- und Post-Tests anwesend waren.

Zielstellung des Aufbaus der Kontrollgruppen ist die Evaluierung der Ergebnisse in den Versuchsgruppen. Die Auswahl der Probanden wird von zwei Kriterien bestimmt:

1. *keine Teilnahme an den Sportangeboten der Forschungsstudie,*
2. *StudentInnen einer Sporthochschule.*

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die wesentlichen Merkmale der zwei Kontrollgruppen.

Tabelle 12: Überblick der einzelnen Kontrollgruppen (N = 43)

Gruppe	Bereich	N
Kontrollgruppe I	Sportförderunterricht I (Lehramt)	23 (11 ♂ / 12 ♀)
Kontrollgruppe II	Sportmotorik (BA Sportwissenschaft)	20 (11 ♂ / 9 ♀)
Kontrollgruppe gesamt	Sportförderunterricht (Lehramt) & Sportmotorik (BA Sportwissenschaft)	43 (22 ♂ / 21 ♀)

Ein Überblick über alle 43 Probanden der Kontrollgruppe wird im Anhang 9 gegeben.

Die tabellarisch dargestellten Daten (vgl. Anhang 9) werden im Folgenden statistisch (deskriptiv) ausgewertet und diskutiert. Es werden alters- und geschlechtsbezogene Ergebnisse dargestellt und eine Auswertung hinsichtlich der Motivation für eine Platzsuche in einem HipHop Tanzseminar von Anfang an im Vergleich zur Motivation für eine Platzsuche auch in anderen Tanzseminaren vorgenommen.

### **Alters- und geschlechtsbezogene Verteilung:**

*Alter:* Das Durchschnittsalter aller Teilnehmer, die sich an der Eingangserhebung beteiligten, beträgt: 22,79 Jahre.

Die bzw. der jüngste Student/in ist zum Zeitpunkt der Eingangserhebung 20 ( $\bar{X}$  min) und der bzw. die älteste 27 Jahre ( $\bar{X}$  max) alt.

Tabelle 13: Deskriptive Statistik Alter (KG), N = 43

	N	$\bar{X}$ min	$\bar{X}$ max	$\bar{X}$	SD
Alter	43	20	27	22,79	1,61

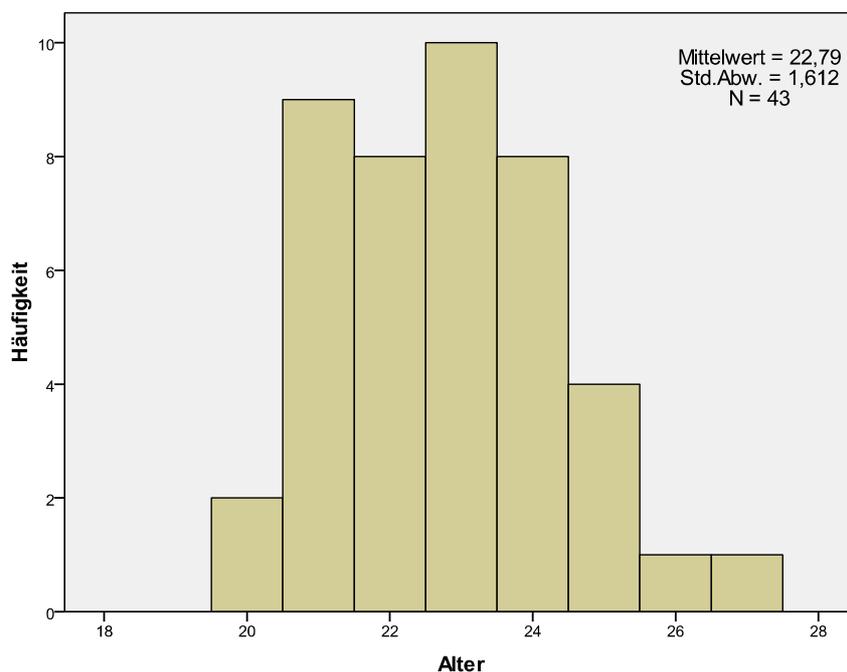


Abbildung 17: Histogramm für die Variable Alter (KG), N = 43

Alle StudentInnen befinden sich in im frühen Erwachsenenalter (Meinel et al., 1998, S. 339) zwischen 18 und 30.

*Geschlecht:* Die Häufigkeitsverteilung des Geschlechts der Kontrollgruppe ist mit 51,2 % : 48,8 % (m:w) nahezu ausgeglichen.



Abbildung 18: Geschlechterverteilung Kontrollgruppe Eingangserhebung (KG), N = 43

### **Motivation für HipHop Tanz im Sportstudium:**

Die Autorin schlägt als ein Maß der Feststellung der Höhe der Motivation der StudentInnen all die vor, die sich von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen würden, wenn sie sich für ein Tanzseminar im Sportstudium entscheiden müssten. Von den befragten 43 Probanden der Kontrollgruppe würden 41,9 % von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar wählen (vgl. Abbildung 19).

Im Vergleich dazu wüssten 11,6 % nicht, welches Tanzseminar sie von Anfang an suchen würden, wenn es darum ginge, eine Entscheidung für die Wahl eines Tanzseminars treffen zu müssen. Weitere 11,6 % enthalten sich hinsichtlich einer Angabe. 34,9 % verteilen sich auf Volkstanz (2,3 %), Aerobic (4,7 %), Standardtanz (9,3 %), Jazzdance (9,3 %), Salsa (4,7 %), klassische Sportarten (2,3 %) und Gymnastik/Tanz (2,3 %).

Suche		
	N	Prozent
ja	18	41,9
Ich weiß es nicht.	5	11,6
keine Nennung	5	11,6
Jazzdance	4	9,3
Standardtanz	4	9,3
Aerobic	2	4,7
Salsa	2	4,7
Volkstanz	1	2,3
klassische Sportarten	1	2,3
Gymn./Tanz	1	2,3

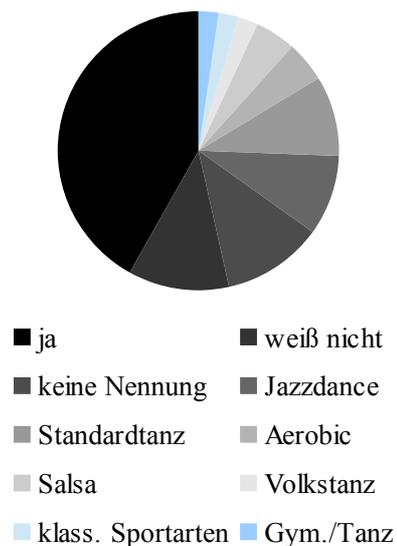


Abbildung 19: Suche HipHop Tanz von Anfang an (KG), N = 43

Ein Grund dafür, dass hier die Interessen weiter als bei den Testgruppen auseinandergehen, könnte sein, dass die Probanden der Kontrollgruppe ein anderes gemeinsames Merkmal haben als die Testgruppe (die sich größtenteils freiwillig in das HipHop Tanzseminar eingeschrieben haben). Das gemeinsame Merkmal der Kontrollgruppe 1 ist, dass sie alle Teilnehmer des Seminars Sportförderunterricht sind. Das gemeinsame Merkmal der zweiten Kontrollgruppe ist, dass sie alle Teilnehmer eines Seminars im Bereich Sportmotorik sind.

Trotz der Tatsache, dass die StudentInnen der Kontrollgruppe sich nicht vorrangig für Tanz interessieren, würden 41,9 % nach einem Platz in einem HipHop Tanz Seminar von Anfang an suchen. Von den 33 StudentInnen, die am Semesterende für die finalen praktischen Tests und die Endbefragung anwesend sein konnten, geben 51,1 %, dass sie in ihrer Freizeit nicht im Bereich Gymnastik/Tanz agieren. Zu den genannten Freizeitsportarten der Kontrollgruppen gehören:

Sportart	N	Prozent
z.Z. kein Sport	13	39,4
Reitsport	4	12,1
Volleyball	3	9,1
Fußball	3	9,1
Tischtennis	2	6,1
Schwimmen	2	6,1
Aerobic	2	6,1
Leichtathletik	1	3
Rollkunstlauf	1	3
Tennis	1	3
Tanz	1	3

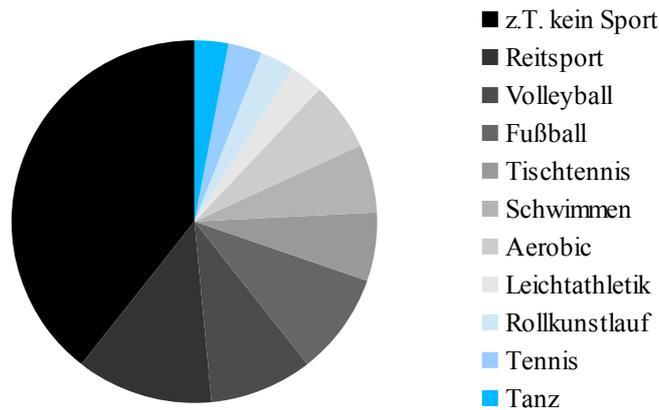


Abbildung 20: Freizeitsportarten (KG), N = 33

### 3.3.3 Gütekriterien der Datenerhebung

Eine Untersuchung kann nur dann als wissenschaftlich eingestuft werden, wenn die gewählten Methoden der empirischen Datenverarbeitung bestimmte Gütekriterien erfüllen. Durch die Berechnung von Korrelationskoeffizienten kann z.B. über die Gültigkeit (und damit den wissenschaftlichen Anspruch) einer Untersuchung entschieden werden. Unter Korrelation versteht „man den (linearen) Zusammenhang zwischen zwei quantitativen Variablen“ (Rost, 2004, S. 34).

Die Gütekriterien werden in Haupt- und Nebengütekriterien eingeteilt (Lienert et al., 1998). Die Überprüfung der Erfüllung der Gütekriterien erfolgt in der hier vorliegenden Untersuchung auf Grundlage der Betrachtungen nach Lienert et al. (1998) und Rockmann et al. (2006).

Die gewählten Untersuchungsverfahren (z.B. Tests und Fragebögen) müssen die Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität erfüllen (Rockmann et al., 2006, S. 125). Es existieren für die Bestimmung dieser drei Gütekriterien verschiedene Varianten durch die es möglich wird, die Testgüte eines bestimmten Falles recht genau zu berechnen (Bortz et al., 1995, S. 180).

Des Weiteren werden die Hauptgütekriterien in Unterkategorien unterteilt. Im Folgenden wird ein Überblick über die Unterkategorien nach Lienert und Raatz gegeben:

Tabelle 14: Gütekriterien der Datenerhebung (Lienert &amp; Raatz, 1998)

Objektivität	Reliabilität	Validität
Durchführungsobjektivität	Paralleltestreliabilität	Inhaltliche Validität
Auswertungsobjektivität	Retestreliaibilität	Konstruktvalidität
Interpretationsobjektivität	Innere Konsistenz	Kriteriumsbezogene Validität

**Die in dieser Untersuchung verwendeten Messinstrumente sollen nun im Hinblick auf die Erfüllung der Gütekriterien überprüft werden:**

**a) Praktische Tests:**

Die verwendeten praktischen Tests gelten als standardisierte Tests und erfüllen somit die Gütekriterien (Objektivität, Reliabilität und Validität):

1. der Beweglichkeitstest *Rumpfbeuge vorwärts* (Fetz & Kornexl, 1978, S. 87 & Bös et al., 1992),
2. das *seitliche Umsetzen* zur Überprüfung der Kopplungsfähigkeit (Röthig & Gröbning, 1990, S. 128),
3. der *Einbeinstand* zur Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit (Verdonck, Wiek & Wilke, 2010, S. 284-285)
4. der *Rhythmustest* zur Überprüfung der Rhythmusfähigkeit (Kirchner et al., 1998:, S. 86).

Der verwendete Test bzw. das verwendete Bewertungsverfahren zur Überprüfung der Ausdrucksfähigkeit wurde in Anlehnung an die Bewegungskriterien des Bereiches Schautanz *des Bundes „Westfälischer Karneval e.V.“* (Bund Westfälischer Karneval, 2005) entwickelt. Es handelt sich um einen sog. ad hoc entwickelten Test. Ad hoc entwickelte Tests bezeichnet man als **informelle Tests**. Diese Tests sind nicht-standardisiert und hinsichtlich ihrer Gütekriterien nicht überprüft. Das Bewertungsverfahren bzw. der Test wurde von der Autorin nach Maßgabe des Evaluationsziels *Überprüfung der Ausdrucksfähigkeit* entwickelt.

Dennoch soll im Folgenden eine Reliabilitätsanalyse, genauer gesagt eine interne Konsistenzanalyse (Inhaltsvalidität) oder Inter-Item-Reliabilität für die Ausdrucksfähigkeit ( $t_1 + t_2$ ) vorgenommen werden, um herauszufinden, ob „der Inhalt der Testitems das zu messende Konstrukt in seinen wichtigsten Aspekten erschöpfend erfasst“ (Bortz et al., 2005, S. 199).

Cronbachs Alpha als Maß für die Stärke der Inter-Rater-Reliabilität oder internen Konsistenz liegt

für  $t_1$  bei 0.761 und ist damit  $> 0.7$ . Da der Wert größer 0,7 liegt, gilt er als akzeptabel. Für  $t_2$  liegt er bei 0.855 und damit  $> 0.8$ , ein Wert der als gut eingestuft wird.

Es erfolgt keine statistische Überprüfung des Tests Ausdrucksfähigkeit hinsichtlich der Erfüllung der anderen Gütekriterien Objektivität und Validität.

Von den drei Arten der Validität wäre eine empirische Überprüfung der externen sowie der kriterienbezogenen Validität theoretisch in Frage gekommen. Von der Überprüfung der kriterienbezogenen Validität wurde abgesehen aufgrund der Schwierigkeit ein angemessenes Außenkriterium zu finden. Nach Willimczik & Singer (1978, S. 182) haben Beobachtungsstudien eine hohe externe Validität, was auf eine hohe kriterienbezogene Validität des Tests für Ausdrucksfähigkeit schließen lässt.

Ein weiterer wichtiger Grund für die fehlende Überprüfung der oben genannten Gütekriterien war der damit einhergehende zeitliche Aufwand.

Unabhängig davon sollten die gewonnenen Ergebnisse genutzt werden. Die Interpretationen sind lediglich unter Vorbehalt zu betrachten.

#### **b) Fragebögen:**

Zwei der für diese Untersuchung verwendeten Fragebögen (vgl. 3.3.1.1) wurden von Marion Bagusat entwickelt und für die Anliegen der vorliegenden Dissertation adaptiert. Aus diesem Grunde erfolgte keine Überprüfung der Gütekriterien.

Lediglich eine Reliabilitätsanalyse (Überprüfung der Inhaltsvalidität) soll mit den Items, die für die Auswertung herangezogen wurden, durchgeführt werden.

##### 1. Eingangserhebung:

Die Fragen 1 bis 6 der Eingangserhebung wurden als Maß zur Feststellung der Höhe der Motivation der StudentInnen (Versuchsgruppe) herangezogen, die sich schon kurz vor der Einschreibemöglichkeit darüber informieren, welche Tanzseminare es gibt.

Cronbachs Alpha liegt bei 0.22 und damit zwischen 0 und 1 und ist daher nicht so genau, wie erhofft.

##### 2. Unterrichtsmerkmale:

Die Reliabilitätsanalyse der Items, die zur Auswertung in Bezug auf das Vorhandensein der Merkmale guten Unterrichts im Tanzseminar HipHop herangezogen wurden, ergab einen

Cronbachs Alpha Wert von 0.896, ein Wert der größer 0.8 liegt und damit als gut einzustufen ist.

Auf die Konstruktion des Fragebogens *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines Sportstudiums* und die in diesem Zusammenhang durchgeführten Reliabilitätsanalysen im Pre- und Posttestdurchgang wurde bereits im Kapitel 3.3.1.1 genauestens eingegangen.

### **3. Zur Objektivität:**

Die Objektivität einer Untersuchungsmethode ist gegeben, wenn verschiedene Testanwender zu gleichen Ergebnissen kommen (Bortz et al., 2005, S. 194). Im Falle dieser Arbeit wurde standardisiert festgelegt, wie die Tests durchzuführen, die Fragebögen zu beantworten, beides auszuwerten und die Ergebnisse zu interpretieren sind. Die Informationen dazu wurden schriftlich festgehalten.

### **4. Zur Reliabilität und Validität:**

Weitere Methoden zur Bestimmung

- der Reliabilität, die den Grad der Genauigkeit eines Messinstrumentes angibt, werden unter 1. und 2. dieses Kapitels 3.3.3 erläutert;
- der Validität, die angibt, ob ein Test misst, was er zu messen vorgibt, wurden aus zeitlichen Gründen nicht durchgeführt, d.h. die gegebenen Interpretationen der Ergebnisse sind unter Vorbehalt zu betrachten.

### **3.3.4 Datenverarbeitung**

Die erfassten Daten wurden mit dem Statistikprogramm SPSS 17.0 weiterverarbeitet. Zunächst wurden mithilfe deskriptiver Statistiken ein Überblick verschiedener Werte gegeben (vgl. 3.3.2 Untersuchungspopulation) sowie die Häufigkeiten hinsichtlich der Fragebogenauswertungen bestimmt (vgl. 4.1).

Für die Interferenzstatistik (vgl. 4.2) wurden die für die Untersuchung relevanten Werte auf Normalverteilung und Standardabweichung überprüft (Varianzanalyse → Allgemeines Lineares Modell). Beim Vergleich der Versuchs- und Kontrollgruppe wurden uni- und multivariate Varianzanalysen mit Messwiederholung durchgeführt (Tests der Innersubjektkontraste).

Das Signifikanzniveau wurde mit  $p < 0,05$  bestimmt. Bei einer Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p \leq 0,05$  liegt ein signifikantes Ergebnis vor, d.h. die Nullhypothese kann verworfen werden. Aussagen, die mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p \leq 0,01$  behaftet sind, werden bezeichnet als sehr signifikant. Bei  $p \leq 0,001$  spricht man von höchst signifikant.

	Statistische Sicherheit / Wahrscheinlichkeit	Irrtumswahrscheinlichkeit
allgemein	95%	$\leq 5 \%$
SPSS	0,95%	$\leq 0,05$

Vereinzelt wurden zwei Stichproben bezüglich der Ausprägung einer nominalskalierten Variable mithilfe von Kreuztabellen verglichen. Um zu prüfen, inwieweit sich die Zellenbesetzungen von nominalskalierten Variablen voneinander unterscheiden bzw. nicht unterscheiden, wird der Chi-Quadrat-Test verwendet.

## 4 Auswertung und Diskussion der Untersuchungsergebnisse

### 4.1 Auswertung der Fragebögen

Mithilfe der Fragebögen, die zu Beginn und am Ende des Semesters durch die StudentInnen in Versuchs- sowie Kontrollgruppe auszufüllen waren, soll im Folgenden eine Auswertung erfolgen. Für die zur Auswertung herangezogenen Variablen der Fragebögen wurde eine eindimensionale Häufigkeitsverteilung ermittelt. Wenn von der gleichzeitigen Betrachtung zweier Variablen interessante Ergebnisse erhofft werden konnten, wurden entsprechende Kreuztabellen mit ausgewählten zweidimensionalen Häufigkeitstabellen erstellt. Alle Häufigkeitsverteilungen basieren dabei auf der jeweiligen Anzahl der gültigen Angaben zur betreffenden Frage. Die vorgegebenen Antwortkategorien der verwendeten Likert-Skalen wurden zugunsten einer übersichtlicheren Darstellung der Ergebnisse zu 3 Antwortkategorien zusammengefasst.

Die durchgeführten Fragebogenaktionen sollen Erkenntnisse liefern als auch Unterschiede aufzeigen in Bezug auf

- die Ansichten über und das Interesse an HipHop Tanz innerhalb der HipHop Tanz Seminargruppen und im Vergleich zu den Kontrollgruppen, die kein HipHop Tanz Seminar besuchen,
- das Vorhandensein der Merkmale guten Unterrichts in den HipHop Tanz Seminaren,
- die Sinnhaftigkeit des Konzeptes und
- die Motivation und die Gründe, die der HipHop Tanz Seminarwahl vorangehen.

Für die Überprüfung

1. des Interesses der SportstudentInnen für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept (vgl. Untersuchungshypothese 1, Kapitel 3.2),
2. des Interesses angehender Sportlehrer an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept (vgl. Untersuchungshypothese 2, Kapitel 3.2),
3. des Interesses angehender SportlehrerInnen später einmal HipHop Tanz zu unterrichten (vgl. Untersuchungshypothese 3, Kapitel 3.2) und

4. der Sinnhaftigkeit eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes (vgl. Untersuchungshypothese 5, Kapitel 3.2).

wurde der Fragebogen *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums* entwickelt.

Zur Überprüfung von Untersuchungshypothese 4 (Motivation der StudentInnen einen HipHop Tanzkurs zu besuchen, vgl. Kapitel 3.2) wurden folgende Fragen mithilfe des Fragebogens *Eingangserhebung* ausgewertet:

1. „Wie lange vor Semesterbeginn würden Sie anfangen, ein Tanzseminar zu suchen?“
2. „Würden Sie von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen?“
3. „Würden Sie sich auch für andere Tanzseminare bewerben?“
4. „Würde es sich um das erste Tanzseminar handeln, das Sie besuchen?“
5. „Bitte schätzen Sie nun auf einer 5-stufigen Skala, ein, ob Sie Ihre Entscheidung zur Ausbildung im Bereich HipHop Tanz eher unter Einfluss einer anderen Person oder eher ganz alleine treffen würden.“
6. „Bitte kreuzen Sie an, ob Sie sicher sind, die richtige Entscheidung zu treffen.“

Zur Überprüfung von Untersuchungshypothese 6 (Merkmale guten Unterrichts im Tanzseminar HipHop, vgl. Kapitel 3.2) wurden folgende Punkte/Aussagen mithilfe des Fragebogens *Unterrichtsmerkmale* ausgewertet:

Merkmal *Unterrichtsplanung und -strukturierung*

1. Bedeutsamkeit der Aufgabenstellung
2. Instruktionsqualität
3. Lernen/Beurteilung (Item 1, 2, 3, 5)

Merkmal *Kommunikation und Lernklima*

1. Abschnitt Lehrkraft und StudienkollegInnen (alle Items)
2. Abschnitt Lernen/Beurteilung (Item: 4, 6, 7, 8, 9, 13)
3. Abschnitt Lernen/Empfindungen (alle Items)

Merkmal *Individuelles Fördern*

1. Abschnitt Autonomieunterstützung (Item: 1, 3, 5, 6)
2. Abschnitt Passung Anforderungs- und Fähigkeitsniveau (Item: 1)

Merkmal *Entwicklung von Kompetenzen*

1. Abschnitt Kompetenzunterstützung (alle Items)
2. Abschnitt Passung Anforderungs- und Fähigkeitsniveau (Item: 2)

Merkmal *Transparente Leistungserwartung*

1. Abschnitt Instruktionsqualität (Item 1, 2)
2. Abschnitt Kompetenzunterstützung (Item: 3, 4)
3. Abschnitt Lehrkraft und StudienkollegInnen (Item: 6)

Merkmal *Methodenvielfalt*

1. Abschnitt Methodische Maßnahmen (alle Items)

Merkmal *Anteil echter Lernzeit*

1. Abschnitt Lernen/Beurteilung (Item: 2, 4)
2. Abschnitt Methodische Maßnahmen (Item: 2, 3, 5, 7, 8, 10, 12)
3. Abschnitt Lernziele (Item 1)
4. Abschnitt Autonomieunterstützung (Item: 1, 4)

Merkmal *Vielfältige Motivierung*

1. intrinsisch:
  - 1.1 Abschnitt Lernen/Beurteilung (Item: 6, 10, 12, 14, 15)
  - 1.2 Abschnitt Bedeutsamkeit der Aufgabenstellung (Item: 4)
2. extrinsisch:
  - 2.1 Abschnitt Bedeutsamkeit der Aufgabenstellung (Item: 1, 2, 3)
  - 2.2 Abschnitt Lernen/Beurteilung (Item: 7, 11, 17, 18)
  - 2.3 Abschnitt Autonomieunterstützung (Item: 3)
3. Motivierung durch Lernen am Modell:
  - 3.1 Abschnitt Lehrkraft und StudienkollegInnen (Item: 6, 8, 12, 13);
  - 3.2 Abschnitt Lernen/Beurteilung (Item: 9)
4. Neugier- und Leistungsmotiv:
  - 4.1 Abschnitt Lernen/Beurteilung (Item: 16, 18);
  - 4.2 Abschnitt Lernen/Empfindungen (Item: 2, 5, 7, 8, 10, 12).

### **4.1.1 Das Interesse der SportstudentInnen an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz**

Die Fragen 6, 7b, 7h und 9 des Fragebogens *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums*, die für die

**Untersuchungshypothese 1:** *SportstudentInnen interessieren sich für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz.*

ausgewertet wurden, lieferten folgende Ergebnisse:

**Frage 6** *„Schätzen Sie bitte Ihre persönliche Einstellung zur Forderung „HipHop in die feste und obligatorische universitäre Ausbildung im Bereich Sportwissenschaften auf Grundlage eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes zu integrieren“ auf der vorgegebenen Skala ein: (sehr) positiv – neutral – (sehr) negativ.*

→ Auswertung zu Frage 6

65,1 % aller Befragten in den Versuchs- und Kontrollgruppen befürworteten die Integration einer festen und obligatorischen universitären Ausbildung im Bereich HipHop Tanz auf Grundlage eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes.

**Frage 7** (7b und 7h) *„Bitte geben Sie bei jeder einzelnen Aussage zum Thema HipHop Tanz an, inwieweit (stimme stark zu – stimme zu – unentschieden – lehne ab – lehne stark ab) Sie ihr persönlich zustimmen*

b) *„HipHop Tanz gehört in die SportstudentInnenausbildung.“*

h) *„Ich habe großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept“.*

→ Auswertung zu Frage 7b)

Der Ansicht, dass HipHop Tanz in die sportstudentische Ausbildung gehört, stimmten die befragten Gruppen wie folgt zu:

- 44,6 % aus Versuchs- und Kontrollgruppe stimmten zu, dem gegenüber konnten
- 42,2% aus Versuchs- und Kontrollgruppe keine eindeutige Entscheidung treffen.

→ Auswertung zu Frage 7 h)

68,7 % aller Befragten haben großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept.

**Frage 9** „Würden Sie im Rahmen Ihres Sportstudiums Veranstaltungen zum Thema HipHop Tanz besuchen?: Ja – Nein – Vielleicht.“

→ Auswertung zu Frage 9:

Auf die Frage, ob die StudentInnen der Versuchs- und Kontrollgruppen im Rahmen des Sportstudiums Veranstaltungen zum Thema HipHop Tanz besuchen würden, antworteten

- 65,1 % mit ja und
- 26,5 % mit vielleicht.

### **Zusammenfassung:**

Die Ergebnisse zeigen, dass alle Fragen, die für die Auswertung der 1. Untersuchungshypothese herangezogen wurden, von den befragten SportstudentInnen zahlreich bejaht bzw. positiv beurteilt wurden. Somit kann die Untersuchungshypothese 1 bestätigt werden.

### **Grafische Darstellung der Ergebnisse:**

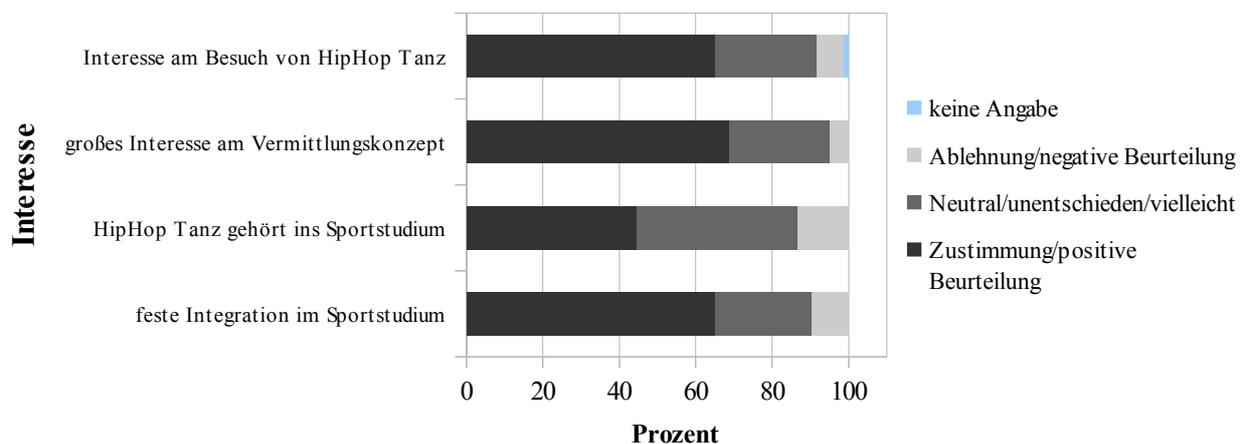


Abbildung 21: Interesse Vermittlungskonzept, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83

## 4.1.2 Zusammenhänge angehende Sportlehrer – Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept – HipHop Tanz unterrichten

### 4.1.2.1 Angehende Sportlehrer und ihr Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz

Für die Auswertung der

**Untersuchungshypothese 2:** *Ein(e) Sportstudent(in), der/die Lehramt studiert, hat größeres Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept als ein(e) Sportstudent(in), der/die kein Lehramt studiert.*

wurde ebenfalls der Fragebogen **HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums** herangezogen. Folgende Fragen wurden ausgewertet:

**Frage 3** (Tätigkeitsbereich) *„Sie studieren Sport. In welchem Bereich möchten Sie später einmal tätig werden?“: Tätigkeitsbereich Schule oder Bildungsinstitution oder anderer Bereich*

**Frage 7** *„Bitte geben Sie bei jeder einzelnen Aussage zum Thema HipHop Tanz an, inwieweit (stimme (stark) zu – unentschieden – lehne (stark) ab) Sie ihr persönlich zustimmen 7h) „Ich habe großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept.“*

Auswertung Frage 3 und 7:

Von 83 befragten StudentInnen der Versuchs- und Kontrollgruppe wollen 45,8 % (38 StudentInnen) später einmal im Bereich Sport in einer Schule tätig sein.

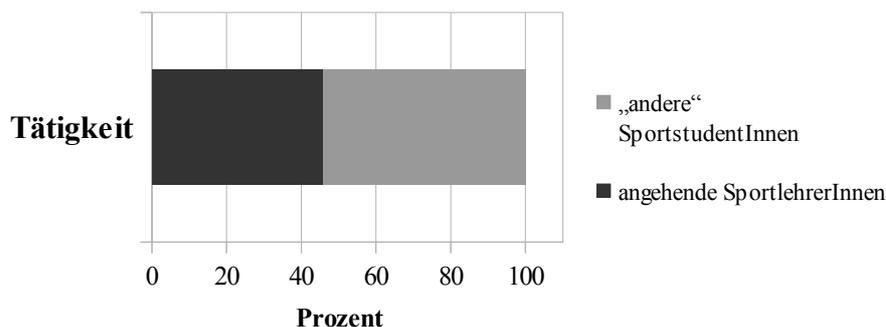


Abbildung 22: Tätigkeitsbereich Schule, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83

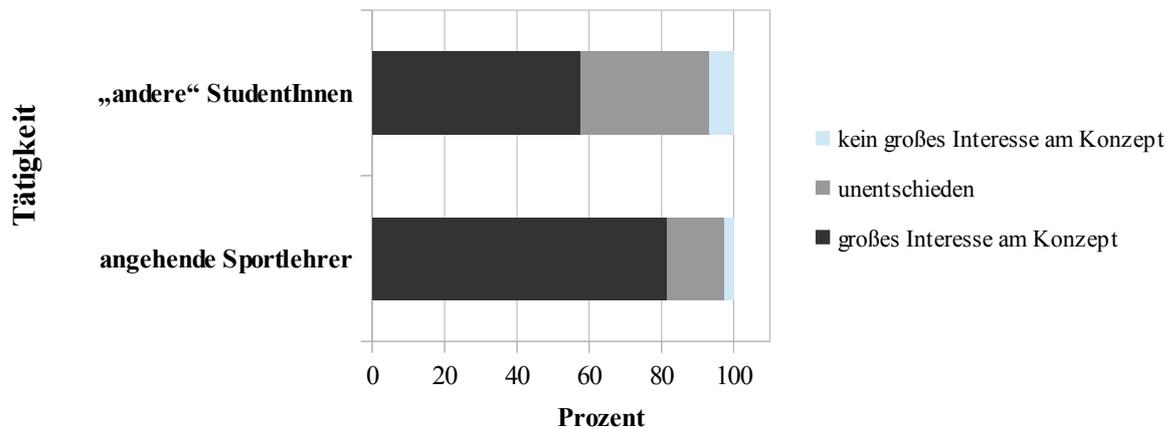


Abbildung 23: Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept, Vergleich angehende SportlehrerInnen & andere SportstudentInnen, n = 83

Tabelle 15: Kreuztabelle - Zusammenhang Tätigkeitsbereich „Angehende Sportlehrer“ und „andere Tätigkeiten im Bereich Sport“ in Bezug auf das „Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept“, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83

Abstimmung	Häufigkeit	angehende Sportlehrer	andere Tätigkeiten im Bereich Sport	Gesamt
stimme zu	absolut	31	26	57
	relativ	81,6	57,8	68,7
unentschieden	absolut	6	16	22
	relativ	15,8	35,6	26,5
lehne ab	absolut	1	3	4
	relativ	2,6	6,7	4,8
Gesamt	absolut	38	45	83
	relativ	100	100	100

### Der Chi-Quadrat-Unabhängigkeitstest

Um den Zusammenhang zwischen den Items „angehende SportlehrerInnen und deren Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept“ sowie „SportstudentInnen, die anderen Tätigkeiten im Bereich Sport nachgehen wollen und deren Interesse an einem sportdidaktischen

Vermittlungskonzept“ festzustellen, wurde der  **$\chi^2$ -Quadrat-Unabhängigkeitstest** angewendet. Dieser Test erwies sich als nicht signifikant ( $\alpha \leq 0,07$ ). Eine Ursache dafür kann in dem geringen Stichprobenumfang begründet sein. Tendenziell zeichnet sich jedoch ab (vgl. Tabelle 15), dass das Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für den Bereich HipHop Tanz bei den „angehenden Sportlehrern“ überwiegt.

Von den angehenden SportlehrerInnen (38 StudentInnen) entfallen 81,6 % (31 StudentInnen) auf die, die großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept haben. Dagegen geben nur 57,8 % (26 StudentInnen) der „anderen Sportstudenten“ (45 StudentInnen) ihre Zustimmung großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz haben. Gleichzeitig haben 6,7 % der „anderen StudentInnen“ kein großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept, unter den „angehenden Sportlehrern“ sind es nur 2,6 %. Damit sieht es so aus, dass angehende SportlehrerInnen einem sportdidaktischem Vermittlungskonzept größeres Interesse entgegenbringen als die „anderen StudentInnen“.

#### **4.1.2.2 Angehende Sportlehrer, die später HipHop Tanz unterrichten würden**

Für die Auswertung der

**Untersuchungshypothese 3:** *Ein(e) Student(in), der/die Lehramt studiert, beabsichtigt später einmal HipHop Tanz zu unterrichten.*

wurden aus dem Fragebogen *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums* folgende Fragen ausgewertet:

**Frage 3** (Tätigkeitsbereich) *„Sie studieren Sport. In welchem Bereich möchten Sie später einmal tätig werden?“ Tätigkeitsbereich Schule/Bildungsinstitution oder anderer Bereich*

**Frage 11** *„Würden Sie HipHop Tanz später einmal unterrichten?“ ja/nein/vielleicht; weiß ich jetzt noch nicht*

**Auswertung Frage 3 und 11:**

Wie schon in Kapitel 4.1.2.1 ermittelt, wollen von den 83 befragten StudentInnen der Versuchs- und Kontrollgruppe 45,8 % (38 StudentInnen) später einmal im Bereich Sport in einer Schule tätig sein (vgl. Abbildung 22).

Tabelle 16: Kreuztabelle - Zusammenhang „Angehende Sportlehrer“ und „HipHop Tanz unterrichten“, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83

Abstimmung	Häufigkeit	angehende Sportlehrer	andere Tätigkeiten im Bereich Sport	Gesamt
ja	absolut	11	10	21
	relativ	28,9	22,2	25,3
nein	absolut	2	16	18
	relativ	5,3	35,6	21,7
vielleicht	absolut	24	19	43
	relativ	63,2	42,2	51,8
keine Angabe	absolut	1	0	1
	relativ	2,6	0	1,2
Gesamt	absolut	38	45	83
	relativ	100	100	100

### Der Chi-Quadrat-Unabhängigkeitstest

Um den Zusammenhang zwischen den Items „angehende SportlehrerInnen, die später einmal HipHop Tanz unterrichten würden“ sowie „SportstudentInnen, die anderen Tätigkeiten im Bereich Sport nachgehen möchten und auch HipHop Tanz unterrichten würden“ festzustellen, wurde auch hier der  $\chi^2$ -Quadrat-Unabhängigkeitstest angewendet.

Es ergibt sich ein signifikanter Chi-Quadrat-Wert ( $\alpha = 0,007 \leq 0,05$ ). Tabelle 16 zeigt, dass angehende SportlehrerInnen später eher einmal HipHop Tanz unterrichten würden als SportstudentInnen, die später in anderen Bereichen arbeiten würden.

Von denjenigen, die später gern in anderen Bereichen des Sports tätig wären, lehnen 35,6 % und unter den angehenden SportlehrerInnen nur 5,3 % das Unterrichten von HipHop Tanz ab.

92,1 % der angehenden SportlehrerInnen würden später einmal bzw. vielleicht HipHop Tanz unterrichten. Dagegen geben nur 64,4 % der „anderen Sportstudenten“ ihre Zustimmung HipHop Tanz unterrichten bzw. vielleicht unterrichten zu wollen.

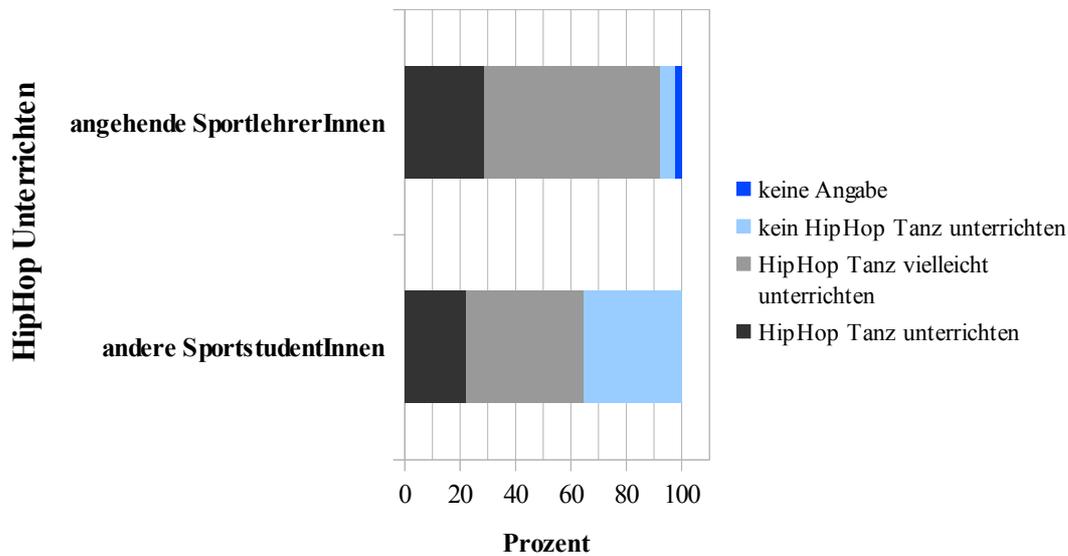


Abbildung 24: HipHop Tanz unterrichten - Vergleich angehende SportlehrerInnen & andere SportstudentInnen, n = 83

### Zusammenfassung

Von den angehenden SportlehrerInnen (38 StudentInnen) würden 28,9 % später einmal HipHop Tanz unterrichten und 63,2 % vielleicht. Gleichzeitig haben 81,6 % von ihnen großes und 15,8 % zum Teil Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept im HipHop Tanz.

Von denjenigen, die später einmal in anderen Bereichen des Sports tätig werden möchten (45 StudentInnen), würden 22,2 % später einmal HipHop Tanz unterrichten und 42,2 % vielleicht. Auch hier haben viele (57,8 %) großes und 35,6 % zum Teil Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept.

Diese relativen Häufigkeiten verdeutlichen, dass das Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz in allen Bereichen sehr groß ist und dass sich vor allem zukünftige Lehrkräfte für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept interessieren und sich vorstellen könnten, später einmal HipHop Tanz zu unterrichten. Somit können die Untersuchungshypothese 2 und 3 bestätigt werden.

### 4.1.3 Motivation für HipHop Tanzkurs

**Untersuchungshypothese 4:** *Die SportstudentInnen sind motiviert einen HipHop Tanzkurs zu besuchen.*

wird mit Hilfe des Fragebogens *Eingangserhebung* ausgewertet. Dafür wurden folgende Fragen herangezogen:

**Frage 1** „Wie lange vor Semesterbeginn würden Sie anfangen, ein Tanzseminar zu suchen?“

**Frage 2** „Würden Sie von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen?“

**Frage 3** „Würden Sie sich auch für andere Tanzseminare bewerben?“

**Frage 4** „Würde es sich um das erste Tanzseminar handeln, das Sie besuchen?“

**Frage 5** „Bitte schätzen Sie nun auf einer 5-stufigen Skala, ein, ob Sie Ihre Entscheidung zur Ausbildung im Bereich HipHop Tanz eher unter Einfluss einer anderen Person oder eher ganz alleine treffen würden.“

**Frage 6** „Bitte kreuzen Sie an, ob Sie sicher sind, die richtige Entscheidung zu treffen.“

→ Auswertung Frage 1:

Die Autorin schlägt als ein Maß der Feststellung der Höhe der Motivation der StudentInnen all die vor, die sich schon kurz vor der Einschreibemöglichkeit darüber informieren, welche Tanzseminare es gibt. 52,5 % der Befragten innerhalb der Versuchsgruppe (n = 40), die das HipHop Tanzseminar besucht haben, geben an, dass Sie  $\geq$  eine Woche vor Semesterbeginn nach einem Tanzseminar suchen würden.

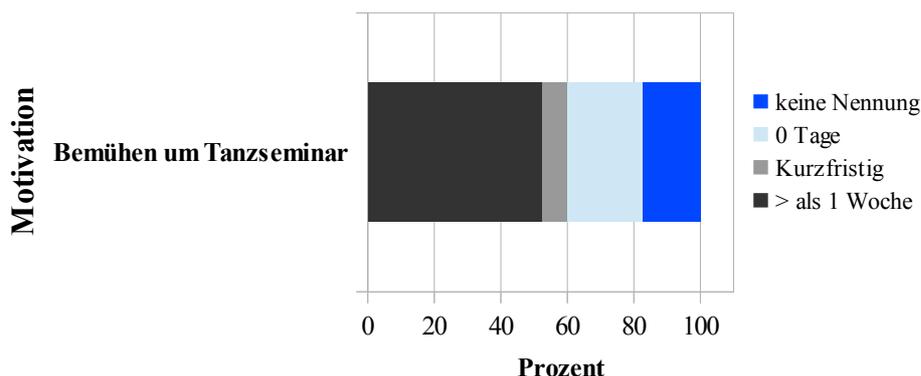


Abbildung 25: Zeitpunkt für Bemühen um Tanzseminar, Versuchsgruppe, n = 40

→ Auswertung Frage 2:

Ein weiteres Maß für die Feststellung der Motivation der StudentInnen könnte die sofortige Entscheidung für das HipHop Tanzseminar, statt für ein anderes, sein.

Von den Befragten der Versuchsgruppe würden 52,5 % von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen.

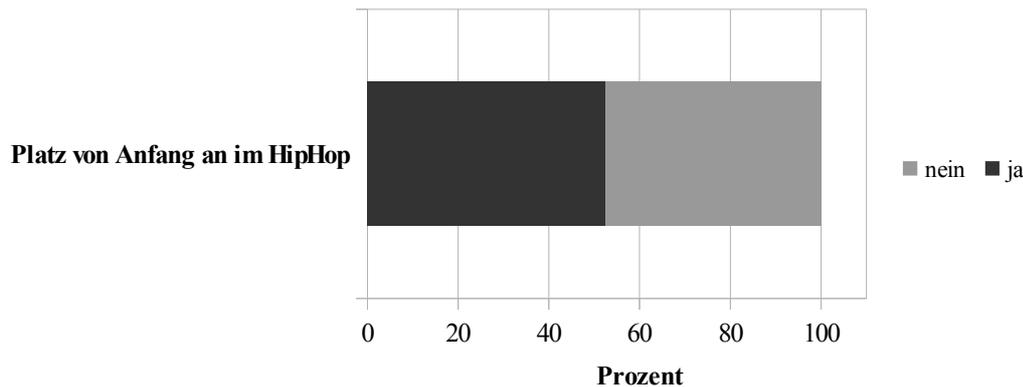


Abbildung 26: Von Anfang an Platz in HipHop Seminar suchen, VG, n = 40

→ Auswertung Frage 3:

70 % der Versuchsgruppe würden sich nicht für andere Tanzseminare bewerben.

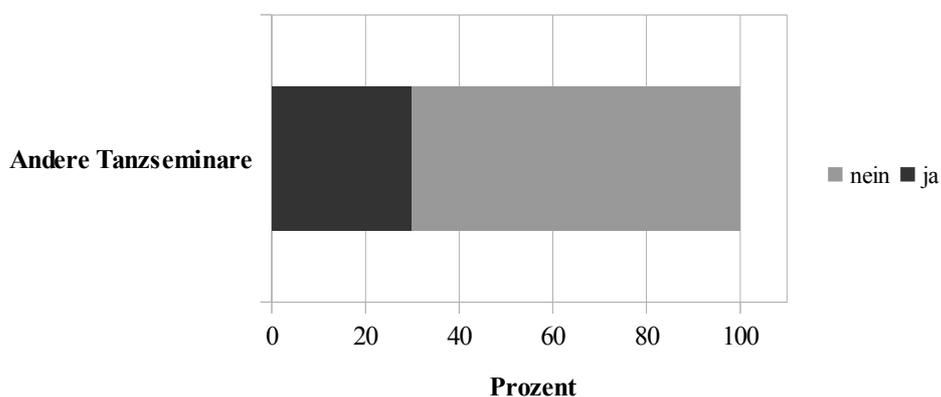


Abbildung 27: Bewerbung auch für andere Tanzseminare, Versuchsgruppe, n = 40

## → Auswertung Frage 4:

Für 62,5 % ist es nicht das erste Tanzseminar, das sie im Sportstudium besuchen.

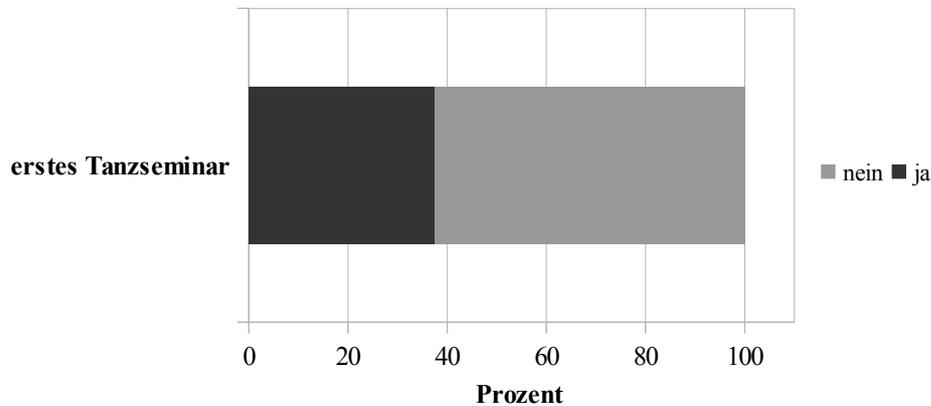


Abbildung 28: Erstes Tanzseminar?, Versuchsgruppe, n = 40

## → Auswertung Frage 5:

75 % aller Befragten (Versuchsgruppe) haben bzw. würden sich von ganz allein bzw. fast von ganz allein für das Seminar *HipHop Tanz* entscheiden, ohne Beeinflussung durch andere Personen (z.B. weil ein bekannter Studienkollege das Seminar auch besucht).

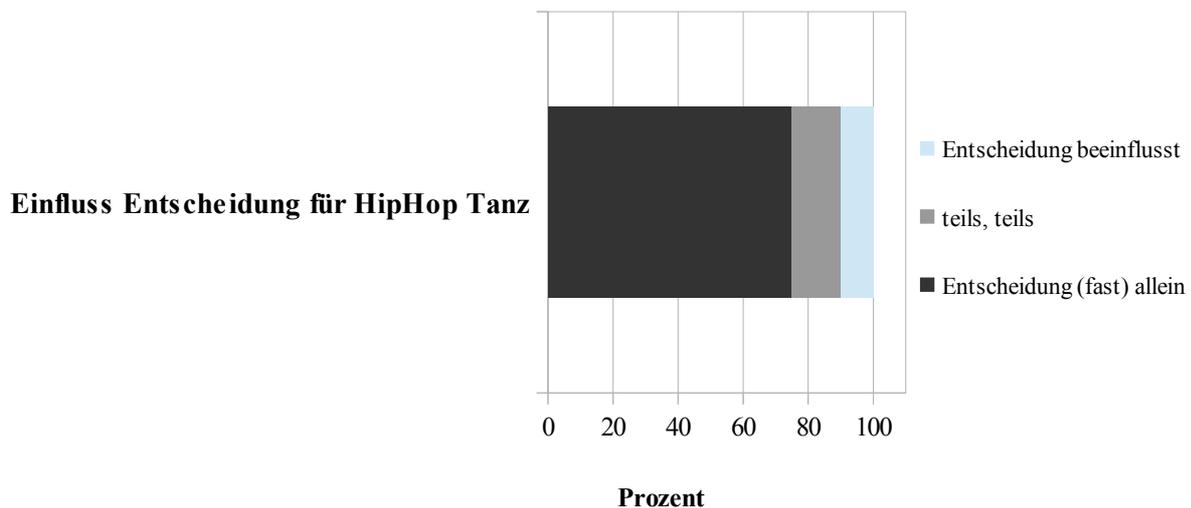


Abbildung 29: Einfluss auf Entscheidung, Versuchsgruppe, n = 40

→ Auswertung Frage 6:

65 % aller befragten StudentInnen (Versuchsgruppe) sind sich sicher bis sehr sicher die richtige Entscheidung hinsichtlich ihrer Wahl des HipHop Tanzseminars getroffen zu haben.

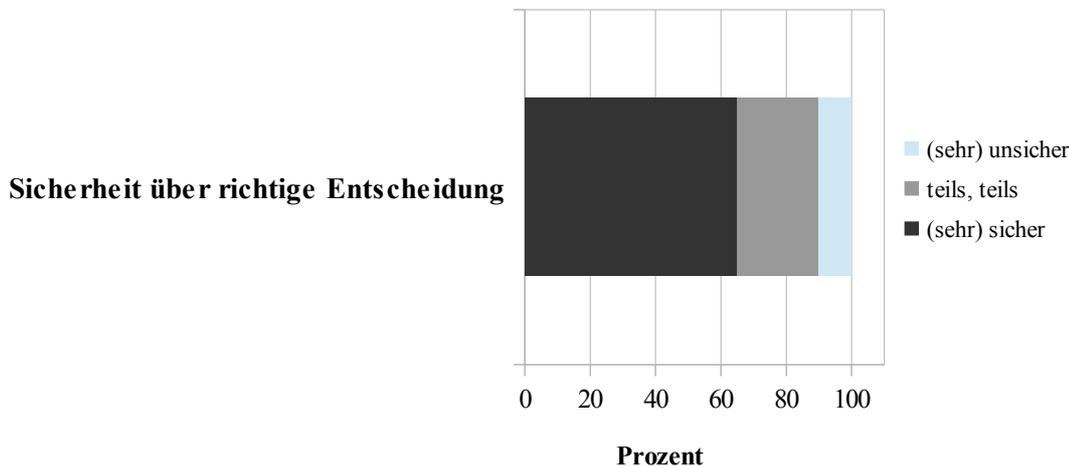


Abbildung 30: Entscheidung HipHop Tanzseminar war richtige Entscheidung, Versuchsgruppe, n = 40

### Zusammenfassung

Die Auswertung zeigt die Tendenz, dass die Untersuchungshypothese 4 bestätigt werden kann: mehr als die Hälfte der StudentInnen (VG) sind motiviert, ein HipHop Tanzseminar zu besuchen.

#### **4.1.4 Zum Sinn des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes**

Wie in Kapitel 2.1 dargestellt wurde, gehört HipHop Tanz zu den Aktivitäten, für die sich junge Menschen seit nunmehr fast 40 Jahren interessieren. Dies rechtfertigt die Überlegung den Vermittlungsmöglichkeiten von HipHop Tanz in der sportstudentischen Ausbildung mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um StudentInnen Anregungen und Möglichkeiten aufzuzeigen wie sie diese Art von Tanz an die InteressentInnen im Kinder- und Jugend- sowie auch im Erwachsenenbereich weitergeben können oder um zunächst erst einmal festzustellen, ob das Vermitteln von HipHop Tanz für sie eine Option wäre. Aus diesem Grunde wurde folgende Hypothese auf Grundlage der Fragen 6, 7 a, c, d, e, f, i, 10, 11 des Fragebogens *HipHop Tanz Ansichten und Interessen im Rahmen eines universitären Sportstudiums* formuliert:

**Untersuchungshypothese 5:** *SportstudentInnen halten ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im HipHop Tanz für ihre Zukunft für sinnvoll.*

Von den Probanden der Kontroll- und Versuchsgruppe (n = 83) stimmten 49,4 % (voll) und 38,55 % zum Teil zu, dass sie eine *vermehrte Auseinandersetzung des Sportstudiums mit HipHop Tanz für sinnvoll* halten (vgl. Frage 10 des Fragebogens *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums*).

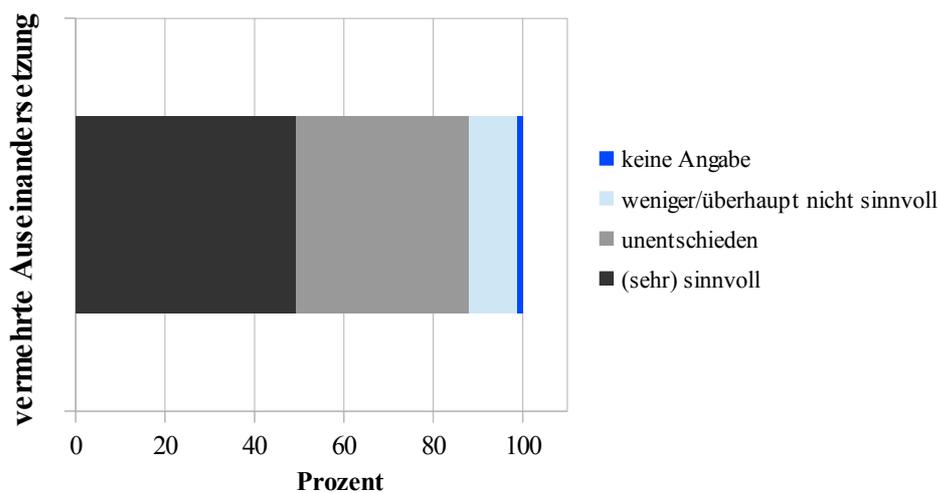


Abbildung 31: vermehrte Auseinandersetzung mit HipHop Tanz, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83

25,3 % aller Befragten (n = 83) würden *später einmal HipHop Tanz unterrichten*, 51,81 % von ihnen würden dies vielleicht tun und sind sich darüber lediglich nur nicht sicher (vgl. Frage 11 des Fragebogens *HipHop Tanz – Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums*).

44,6 % aller Befragten teilten die Meinung vollkommen und 43,4 % zum Teil, dass *HipHop Tanz eine große Freizeitrelevanz für die Zukunft für Lernende und Lehrende* hat (vgl. Frage 7 a).

72,3 % aller Probanden der beiden Gruppen stimmten zu sowie 21,7 % zum Teil, dass *HipHop Tanz schon seit Jahren und auch weiterhin an Bedeutung im Schul- und Freizeitbereich gewinnt bzw. gewinnen wird* (Frage 7 c).

86,7 % aller Befragten stimmten zu, dass *HipHop Tanz methodisch-didaktisch planvoll vermittelt, die Sportstudentenausbildung sowie den Schul- und Vereinssport um viele neue Elemente des Sporttreibens und Tanzens bereichern würde* (vgl. Frage 7 d).

71,1 % bestätigten die Aussage, dass *durch das Unterrichten nach einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept die SportstudentInnenausbildung an Aktualität und Attraktivität gewinnen würde* (vgl. Frage 7 e).

30,1 % stimmten zu, dass sich *mit Hilfe von HipHop Tanz, Lernziele über die traditionellen Tanzrichtungen hinaus verwirklichen lassen könnten*, 45,8 % stimmten zum Teil zu (vgl. Frage 7 f). Der Aussage *HipHop Tanz verbindlich in die universitäre und schulische Ausbildung mit aufzunehmen* stimmten 26,5 % voll und 42,2 % zum Teil zu. Nur 31,3 % der Befragten lehnten diese Aussage ab. Innerhalb der Testgruppe lehnten es nur 25 % (voll) ab (vgl. Frage 6).

Im Vergleich dazu negierten 60,2 % aller Befragten, dass *HipHop Tanz stark kommerzialisiert und vom Interesse der Medien- und Sportartikelindustrie beeinflusst sei und daher nicht in die Schul-, Vereinssport oder in die Sportstudentenausbildung gehöre* (vgl. Frage 7 i). Nur 9,6 % stimmten dieser Aussage zu.

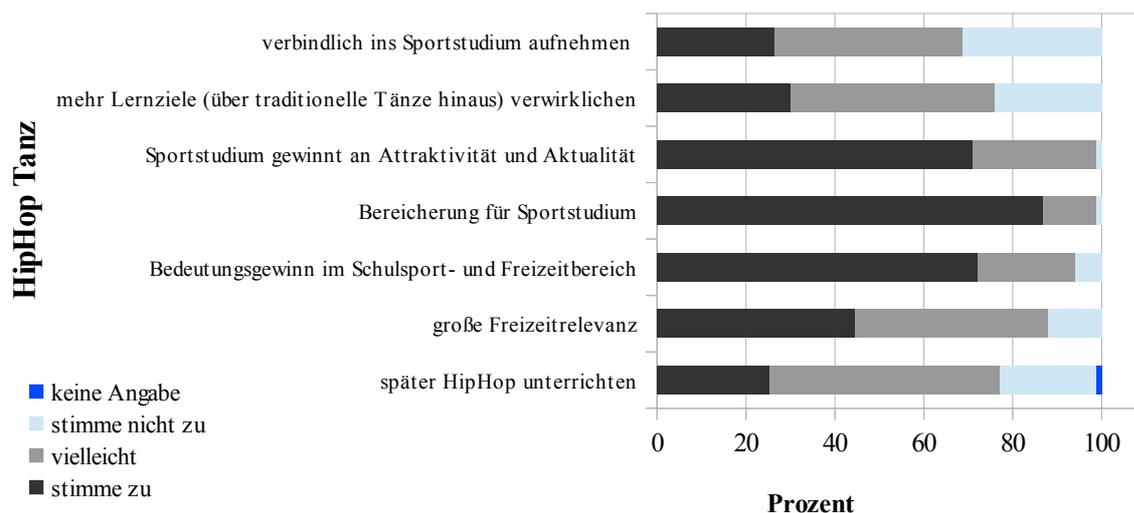


Abbildung 32: Auseinandersetzung mit HipHop Tanz im Sportstudium sinnvoll?, Versuchs- & Kontrollgruppe, n =

83

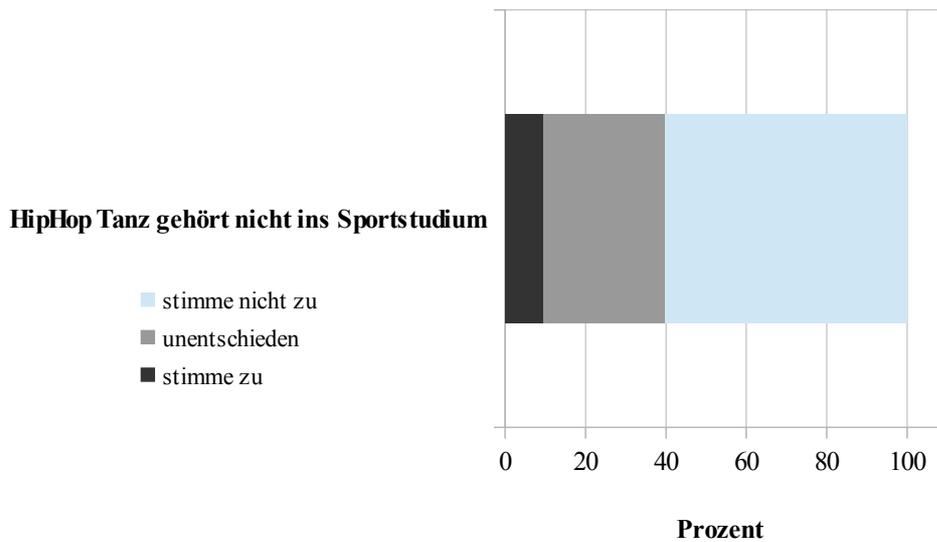


Abbildung 33: HipHop Tanz gehört ins Sportstudium, Versuchs- und Kontrollgruppe, n = 83

#### Zusammenfassung

Um zu bestimmen, ob das sportdidaktische Vermittlungskonzept von den StudentInnen für deren Zukunft als sinnvoll erachtet wird, wurden die Fragen 6, 7 a, c, d, e, f, i, 10, 11 des Fragebogens *HipHop Tanz Ansichten und Interessen im Rahmen eines universitären Sportstudiums* als Maß herangezogen. Demnach stimmt die Mehrheit der StudentInnen zu bzw. reagiert neutral auf die Fragen nach

- dem Sinn einer vermehrten Auseinandersetzung des Sportstudiums mit HipHop Tanz,
- dem Wunsch später einmal HipHop Tanz zu unterrichten,
- einer großen Freizeitrelevanz von HipHop Tanz für die Zukunft der Lernenden und Lehrenden,
- der seit Jahren zunehmenden Bedeutung von HipHop Tanz im Schul- und Freizeitbereich,
- der Bereicherung des Schul- und Vereinssports um viele neue Elemente des Sporttreibens und Tanzens durch HipHop Tanz, wenn methodisch-didaktisch planvoll vermittelt,
- dem Gewinn von Aktualität und Attraktivität der SportstudentInnenausbildung durch das Unterrichten nach einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept,
- der Möglichkeit der Verwirklichung von Lernzielen durch HipHop Tanz über die

traditionellen Tanzrichtungen hinaus und

- der verbindlichen Aufnahme von HipHop Tanz in die universitäre und schulische Ausbildung.

Dagegen wurde die Aussage, HipHop Tanz sei stark kommerzialisiert und passe daher nicht in den Schul- und Vereinssport von der Mehrheit der SportstudentInnen negiert.

#### **4.1.5 Merkmale guten Unterrichts**

Mithilfe des Fragebogens **Unterrichtsmerkmale** soll näher beleuchtet werden, inwieweit die Indikatoren guten Unterrichts (Schreiber, 2010, S. 36ff; Helmke, 2007, S. 64 & Meyer, 2009; Stäudel, 2007, S. 47-48; vgl. 2.3.4.2.3) ihre Umsetzung im Seminar (Versuchsgruppe) fanden.

Folgende Hypothese wurde in diesem Zusammenhang formuliert:

**Untersuchungshypothese 6:** *Die SportstudentInnen bestätigen die Merkmale guten Unterrichts erlebt zu haben.*

Im Folgenden werden die Unterrichtsmerkmale und die Einschätzungen der StudentInnen, ob diese im Seminar vorkamen, aufgelistet und z.T. nochmals unterteilt.

##### **4.1.5.1 Unterrichtsplanung und -strukturierung**

a) hinsichtlich Aufgabenstellung

- Aufgaben und Probleme waren bedeutsam für die StudentInnen
- StudentInnen erhielten verantwortungsvolle Aufgaben
- die Aufgaben waren für das Funktionieren des Seminars wichtig
- die Ergebnisse der gelösten Aufgaben und damit der Tätigkeiten hatten für die StudentInnen einen hohen Stellenwert

Die Unterrichtsplanung und -strukturierung hinsichtlich Aufgabenstellungen, Instruktionen und Lerninhalte erhielt als Merkmal guten Unterrichts und damit als Inhalt des Seminars positive Zustimmung durch die StudentInnen. Dies soll durch folgende Zahlen und Grafiken verdeutlicht werden.

Mehr als die Hälfte (51,28 %) bestätigten, mit Aufgaben und Problemen betraut worden zu sein, die für sie bedeutsam waren. 56,41 % stimmten zu, verantwortungsvolle Aufgaben erhalten zu haben. Die Mehrheit der Befragten (43,59 %) bestätigte mit Aufgaben betraut worden zu sein, die für das

Seminar wichtig waren. 53,85 % sahen einen hohen Stellenwert in den Ergebnissen ihrer Tätigkeiten. 61,54 % stimmten zu bzw. voll zu und 25,64 % stimmten zum Teil zu, dass die übertragenen Aufgaben auf die Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich HipHop Tanz zugeschnitten waren.

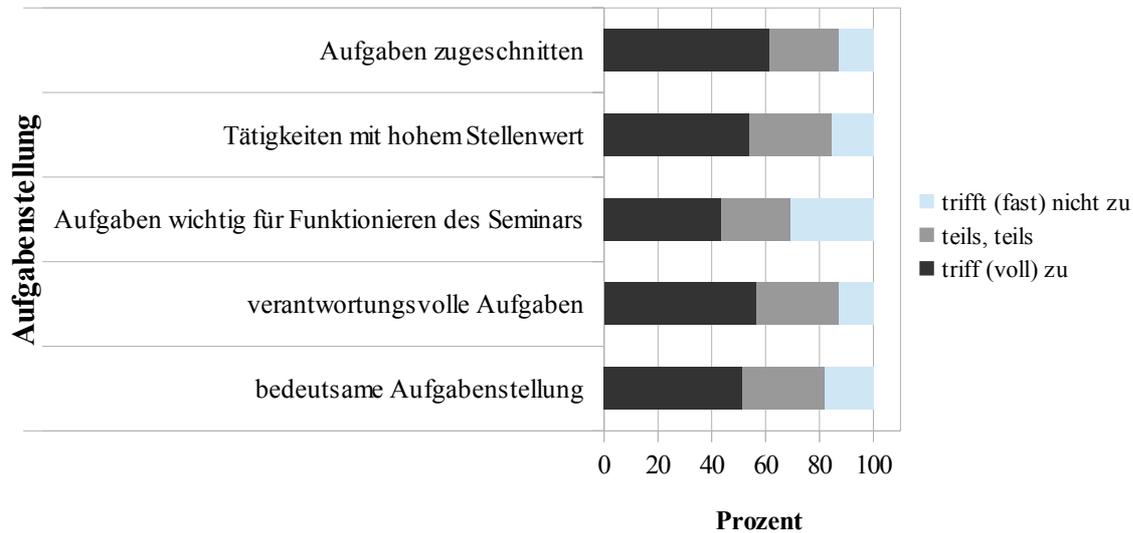


Abbildung 34: Unterrichtsplanung und -strukturierung: Aufgabenstellung, Versuchsgruppe, n = 39

#### b) hinsichtlich Instruktionen

Die StudentInnen bestätigten

- über Lernziele informiert worden zu sein: 82,1 %
- einen Überblick über die geplanten Vorgehensweisen erhalten zu haben: 91,3 %
- dass der Unterricht praxisnah war und größtenteils von Beispielen ausging: 74,4 %
- dass die Theorie bzw. der Stoff durch Beispiele veranschaulicht wurde: 69,2 %
- dass Hilfsmittel zur Verfügung standen und mit diesen gearbeitet wurde: 74,4 %
- dass verwendete Darstellungen und Erklärungen klar, verständlich waren: 79,5 %

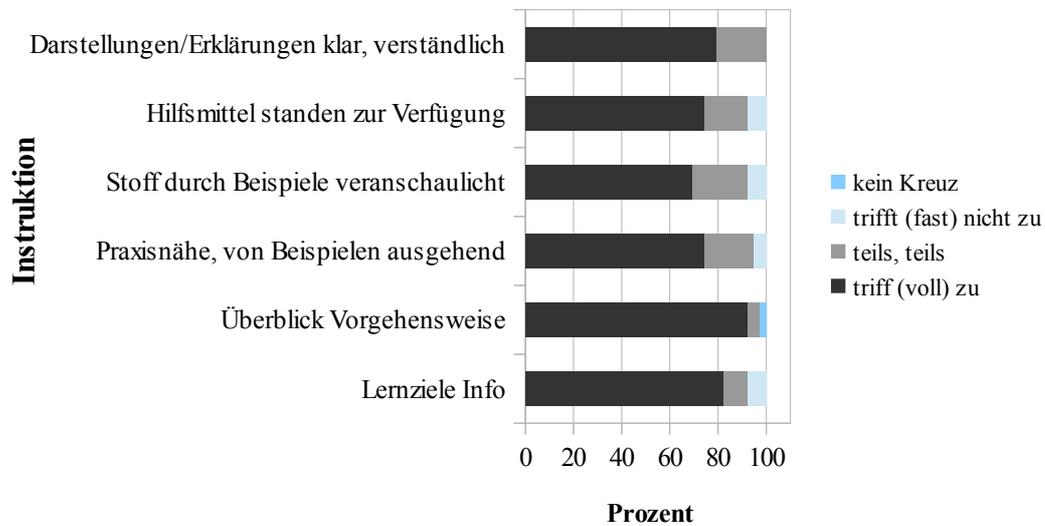


Abbildung 35: Unterrichtsplanung und -strukturierung: Instruktion, Versuchsgruppe, n = 39

c ) hinsichtlich Lernen stimmten die StudentInnen Folgendem (voll) zu:

→ ich konnte theoretische und praktische Inhalte verstehen: 82,1 %

→ ich war mit den Gedanken woanders: 7,7 %

→ beim Lernen konnte ich mich mit anregenden Themen befassen, über die ich mehr erfahren möchte: 43,6 %

→ tat ich ohne Druck von außen nichts: 10,3 %

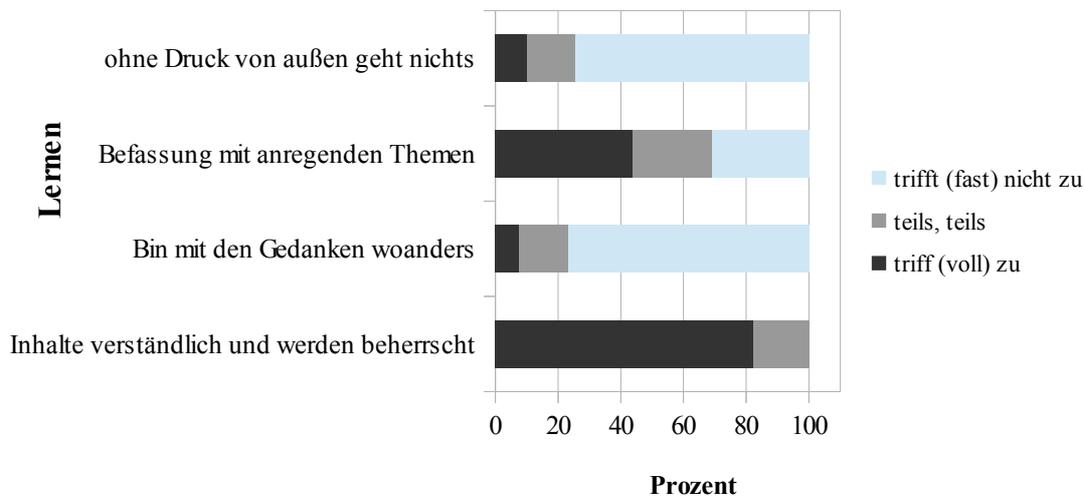


Abbildung 36: Unterrichtsplanung und -strukturierung: Lernen, Versuchsgruppe, n = 39

### Zusammenfassung

Die positiven Rückmeldungen hinsichtlich der Aufgabenstellungen, der Instruktionen sowie des Lernens weisen auf eine klare Strukturierung und ein Funktionieren des Unterrichtsmanagements hin.

#### **4.1.5.2 Kommunikation und Lernklima**

Guter Unterricht zeichnet sich durch eine Unterrichtsatmosphäre aus, die gekennzeichnet ist durch: gegenseitigen Respekt, verlässlich eingehaltene Regeln, gemeinsam geteilte Verantwortung, Gerechtigkeit und Fürsorge der Lehrkraft den Lernenden gegenüber (Beernink, o. Jahr).

Die folgenden Aussagen wurden in diesem Zusammenhang von den StudentInnen bestätigt:

- StudentInnen haben das Gefühl von ihren StudienkollegInnen verstanden zu werden und von Ihnen Verständnis zu erhalten: 48,7 %
- StudentInnen fühlen sich vom Umfeld als gleichgesinnt verstanden und unterstützt: 74,4 %
- die Lehrkraft hat Freude an ihrer Arbeit: 79,5 %
- die Lehrkraft verfügt über die Fähigkeit einen zu begeistern: 64,1 %
- die Lehrkraft ist verständnisvoll und unterstützend: 66,7 %
- die Lehrkraft ist fachlich kompetent: 100 %

- es ist spürbar, dass sich die Lehrkraft mit der Sache beschäftigt: 92,3 %
- die Inhalte sind für die Lehrkraft persönlich wichtig: 79,5 %
- die Lehrkraft wusste, wo nützliche Informationen zu finden sind: 56,4 %
- die Lehrkraft ist stets auf dem neuesten Stand des Wissens: 74,4 %
- die Lehrkraft hat auch für schwierige oder seltene Fälle eine Lösung: 46,2 %
- die Lehrkraft konnte in fachlichen Angelegenheiten immer weiterhelfen: 69,2 %
- es herrschte eine freundschaftlich entspannte Atmosphäre: 66,7 %
- die StudentInnen fühlten sich ernst genommen: 64,1 %
- die StudentInnen bekunden ein Dazugehörigkeitsgefühl: 71,8 %
- die Zeit verging wie im Fluge: 79,5 %
- StudentInnen setzen sich ein, um den eigenen Zielen näher zu kommen: 59 %
- StudentInnen erledigen ihre Aufgaben wie verlangt: 87,2 %
- StudentInnen strengen sich an: 84,6 %
- StudentInnen ließen sich faszinieren und setzten sich voll ein: 66,7 %
- StudentInnen hatten Spaß im Seminar: 89,7 %.

Die folgende Grafik soll zusammenfassend, das angenehme Lernklima, dass innerhalb des Seminars zwischen Lehrkraft und StudentInnen herrschte, bestätigen:

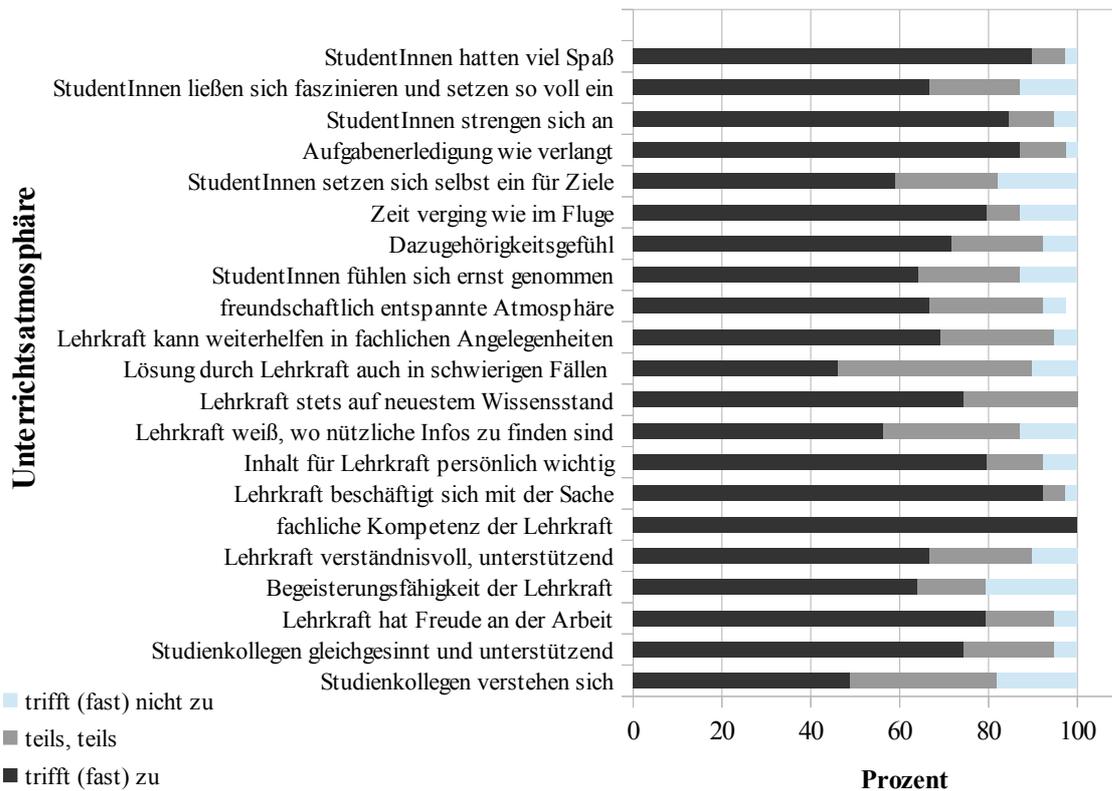


Abbildung 37: Kommunikation & Lernklima, Versuchsgruppe, n = 39

Die sich anschließende Einschätzung, die durch die StudentInnen vorgenommen wurde, zeugt ebenfalls von einer guten Kommunikation und einem gelungenen Lernklima:

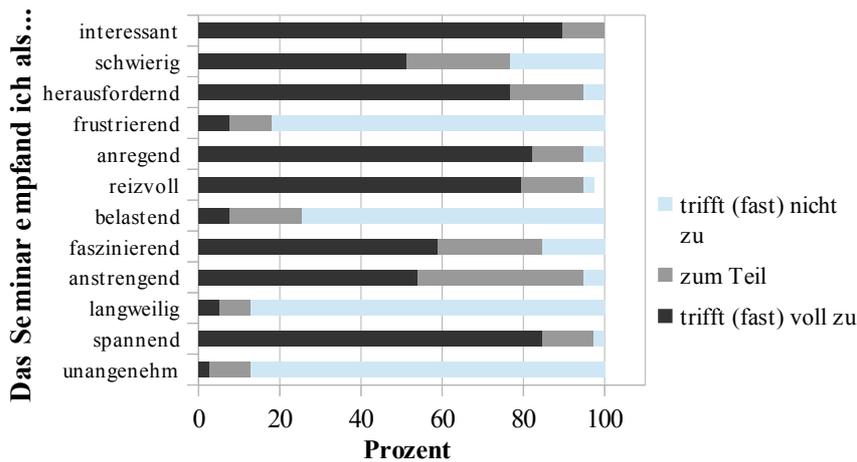


Abbildung 38: Kommunikation & Lernklima, Versuchsgruppe, n = 39

### Zusammenfassung

Anhand der Ergebnisse lässt sich für die Mehrheit der StudentInnen erkennen, dass deren Beurteilung von Kommunikation und Lernklima in Hinsicht auf das Seminar (sehr) gut ausfällt.

Im Seminar wird Folgendes für mehr als die Hälfte der StudentInnen deutlich: Die StudentInnen gehen aufeinander ein, sind gleichgesinnt, verstehen und unterstützen sich. Die Lehrkraft zeigt Freude an ihrer Arbeit, Verständnis, gibt Unterstützung und ist in der Lage die StudentInnen zu begeistern. Die Lehrkraft zeigt sich als fachlich rundum fit und kennt den neuesten Stand des Wissens, kann in fachlichen Dingen weiterhelfen, beschäftigt sich mit ihrer Sache, betont die Wichtigkeit der Inhalte, kennt Quellen für nützliche Informationen und versucht auch für schwierige und seltene Fälle eine Lösung zu finden. Im Seminar herrscht eine freundschaftliche und entspannte Atmosphäre, die StudentInnen fühlen sich ernst genommen und haben das Gefühl dazuzugehören. Während der Einheiten verging die Zeit wie im Fluge. Die StudentInnen zeigen Einsatz und Anstrengung, u.a. um den eigenen Zielen näher zu kommen, lassen sich faszinieren und erledigen alles wie verlangt. Das Lernen und Teilnehmen macht den StudentInnen Spaß. Das Lernen und Teilnehmen erlebte der Großteil als:

spannend, anstrengend, faszinierend, reizvoll, anregend, herausfordernd, schwierig und interessant.

#### **4.1.5.3 Individuelles Fördern**

Individuelles Fördern bedeutet, den StudentInnen Freiräume und Zeit zur Verfügung zu stellen, damit sie sich selbst ausprobieren können. Dabei wendet sich die Lehrkraft emotional den StudentInnen zu und geht durch innere Differenzierung auf die individuellen Lernbedürfnisse und Interessen der StudentInnen ein. Die Lehrkraft tritt dabei geduldig, entschlossen, herzlich und selbstbewusst auf.

Die Auswertung zeigt, dass Freiräume, Geduld und Zeit zur individuellen Förderung der StudentInnen zur Verfügung standen. Die StudentInnen wurden anhand ihrer Fertigkeiten und Fähigkeiten entsprechend gefördert.

Während des Seminars erhielten die StudentInnen die Möglichkeit, ihre Aufgaben auf eigene Art zu erledigen (Bestätigung durch 61,5 %). Die Lehrkraft motivierte zum selbstständigen Vorgehen (Bestätigung durch 51,3 %). Die StudentInnen konnten anspruchsvolle Aufgaben selbstverantwortlich erledigen (Bestätigung durch 53,9 %), sich mit interessanten Aufgaben und Inhalten beschäftigen (Bestätigung durch 38,5 %) und ihre Fähigkeiten für bestimmte Aufgaben voll einsetzen (Bestätigung durch 71,8 %).

Die folgende Grafik stellt diese Ergebnisse anschaulich dar:

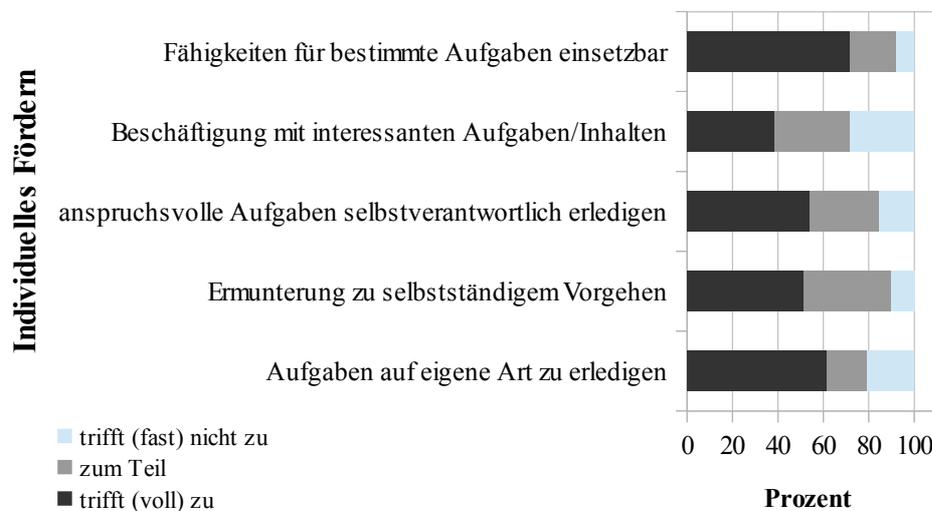


Abbildung 39: Individuelles Fördern, Versuchsgruppe, N = 39

#### 4.1.5.4 Entwicklung von Kompetenzen / Kompetenzunterstützung

Die Wichtigkeit der Kompetenzentwicklung wird immer wieder im Zusammenhang mit anderen Bildungszielen genannt bzw. kommt besonders zum Ausdruck, in dem die Kompetenzentwicklung anstelle des Begriffes Bildung als eine Art Modernisierungsbegriff verwendet wird (Arnold, 2002, S. 26). Kompetenzen sind verfügbare oder erlernbare kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen. Dazu gehören auch „die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“ (Weinert, 2001, S. 27-28). Im Seminar sollte ein wichtiger Schwerpunkt die Unterstützung der Kompetenzentwicklung sein.

In diesem Zusammenhang stimmten 28,21 % der StudentInnen (voll) und 25,64 % zum Teil der Aussage zu, genügend Zeit erhalten zu haben, um Gelerntes zu üben.

Zur Entwicklung von Kompetenzen gehört auch die Unterstützung dieser, wenn sie sich im Entwicklungsprozess befinden. Eine große Stütze ist schon dann gegeben, wenn den erbrachten Leistungen der StudentInnen Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die Ergebnisse zeigen, dass 48,72 % der StudentInnen (voll) zustimmten und 46,15 % zum Teil die Aussage bestätigten, dass ihre Leistungen und Arbeiten Beachtung fanden.

Um die eigenen Kompetenzen zu festigen, ist es hilfreich, ein Feedback über gemachte Fortschritte

zu erhalten. Dies fördert auch die Motivation. Besonders förderlich für das Lernen ist dabei, wenn die Lehrkraft sachlich über die Fortschritte informiert. Das die Lehrkraft dies tat, bestätigten 51,28 % (voll) und 25,64 % zum Teil.

Nicht nur das Lob ist im Zusammenhang eines Lernprozesses wichtig, auch Hinweise zu möglichen Verbesserungen sind hilfreich, um die eigenen Kompetenzen zu entwickeln. Nicht jeder kann mit Korrekturen gleich gut umgehen. Als Lehrkraft ist ein gutes Gespür für die *richtigen Worte* im Zusammenhang mit Korrekturhinweisen sehr hilfreich. 66,67 % stimmten der Aussage (voll) zu, dass ihnen mögliche Verbesserungen sachlich mitgeteilt wurden.

Kompetenzunterstützung bedeutet auch die Leistungen, die die StudentInnen erbringen, anzuerkennen. Ein einfaches „gut gemacht“ wirkt da bereits Wunder. Dabei geht es nicht um unangemessene Lobeshymnen. Wenn Kritik nötig ist, sollte diese deutlich und nachvollziehbar, sachlich und konstruktiv geäußert werden. Von den Befragten bestätigten 61,54 %, dass ihre Leistungen anerkannt wurden.

Damit sich Kompetenzen entwickeln können, müssen StudentInnen mit Aufgaben und Inhalten betraut werden durch die sie etwas lernen. Etwas lernen bedeutet immer, sich mit etwas zu beschäftigen, was man nicht kann, was einem nicht leicht fällt, was im Moment noch schwierig in der Umsetzung erscheint. 69,23 % der StudentInnen bestätigten, dass Ihnen auch schwierige Elemente zugetraut worden sind.

Der dosierte Einsatz von Aufgaben, die eine Herausforderung darstellen, kann ebenfalls einen Beitrag zur Entwicklung von Kompetenzen leisten. 79,49 % der Befragten bestätigten, dass die zu bearbeitenden Aufgaben zum Teil eine Herausforderung für sie darstellten.

Im Folgenden zeigt die Grafik, die oben genannten Ergebnisse auf einen Blick:

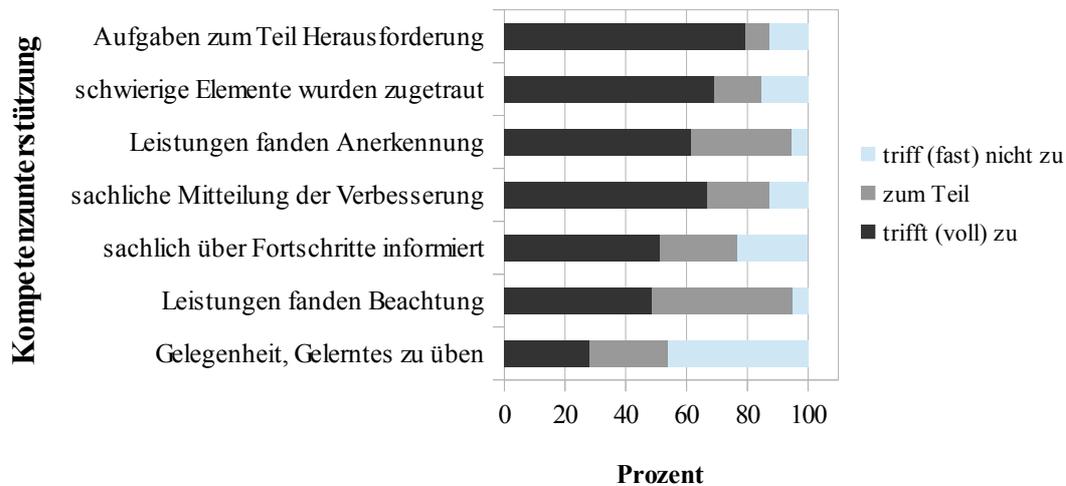


Abbildung 40: Entwicklung von Kompetenzen, Versuchsgruppe, n = 39

#### 4.1.5.5 Transparente Leistungserwartung

Nach Meyer (2009) setzt sich eine Leistung aus dem Lernangebot, dem Leistungsvermögen und dem Einsatz zusammen. Leistungserwartungen werden durch eine Lehrkraft verbal (mündliche Beurteilung eines Studenten) sowie nonverbal (z.B. ein Lächeln oder ein besorgter Blick) zum Ausdruck gebracht. Leistungserwartungen dienen der Schaffung eines Lernanreizes für StudentInnen. Transparent sind sie, wenn sich die Inhalte und geforderten Leistungen an einer Art Leitfaden orientieren, der zu Beginn des „Arbeitsbündnisses“ zwischen Lehrkraft und StudentInnen kommuniziert wurde. Des Weiteren gehört dazu, dass StudentInnen nach Leistungskontrollen zügig Rückmeldungen hinsichtlich des Dargebotenen erhalten (Meyer, 2009).

Im Seminar erhielten die StudentInnen:

- Informationen zu den geplanten Lernzielen, was 82,05 % bestätigten.
- einen Überblick über die Vorgehensweisen (Inhalte der Einheiten, Leistungskontrollen, Ziele), dem stimmten 92,31 % (voll) zu.
- sachliche Informationen über ihre Fortschritte, dies bestätigten 51,28 %.
- sachliche Informationen darüber, was noch verbessert werden kann, hier stimmten 66,67 % (voll) zu.
- Feedback durch die Lehrkraft: 74,36 % der StudentInnen der Versuchsgruppe stimmten zu, dass sie sich von der Lehrkraft verstanden und unterstützt fühlten.

Grafische Darstellung der Ergebnisse:

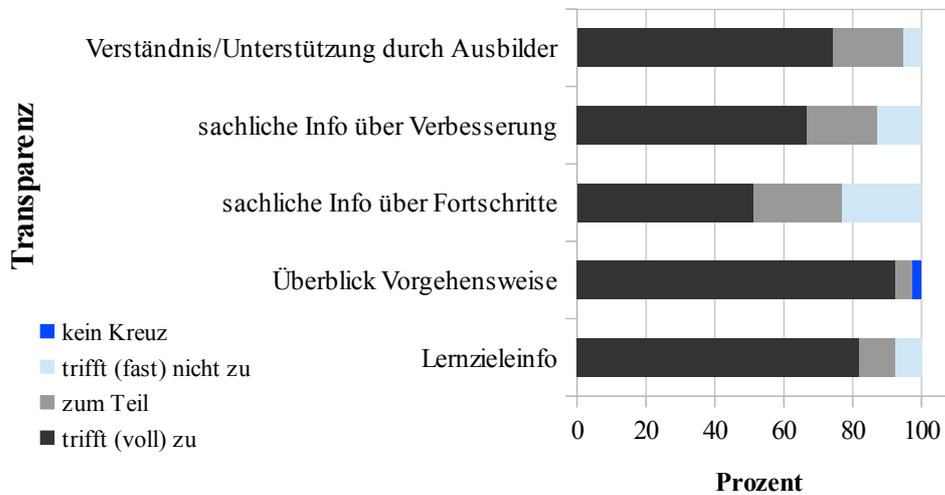


Abbildung 41: Transparente Leistungserwartung, Versuchsgruppe, n = 39

#### 4.1.5.6 Methodenvielfalt

„Mischwald ist besser als Monokultur“, so Meyer (2004, S. 4). Methodenvielfalt erhöht die Lernchancen im Unterricht, denn neben dem reinen Lernen von Wissen soll auch etwas über Strategien und Methoden gelernt werden, sollen soziale und kommunikative Kompetenzen erworben sowie affektive Ziele verinnerlicht werden. Dabei ist die Überlegenheit der von Meyer vertretenen Unterrichtskonzepte im Vergleich mit anderen nicht nachzuweisen. Kein Konzept ist von sich aus besser oder schlechter, es kommt darauf an, was man daraus macht (Meyer, 2004, S. 5).

Folgende methodische Maßnahmen konnten die StudentInnen im HipHop Seminar erleben:

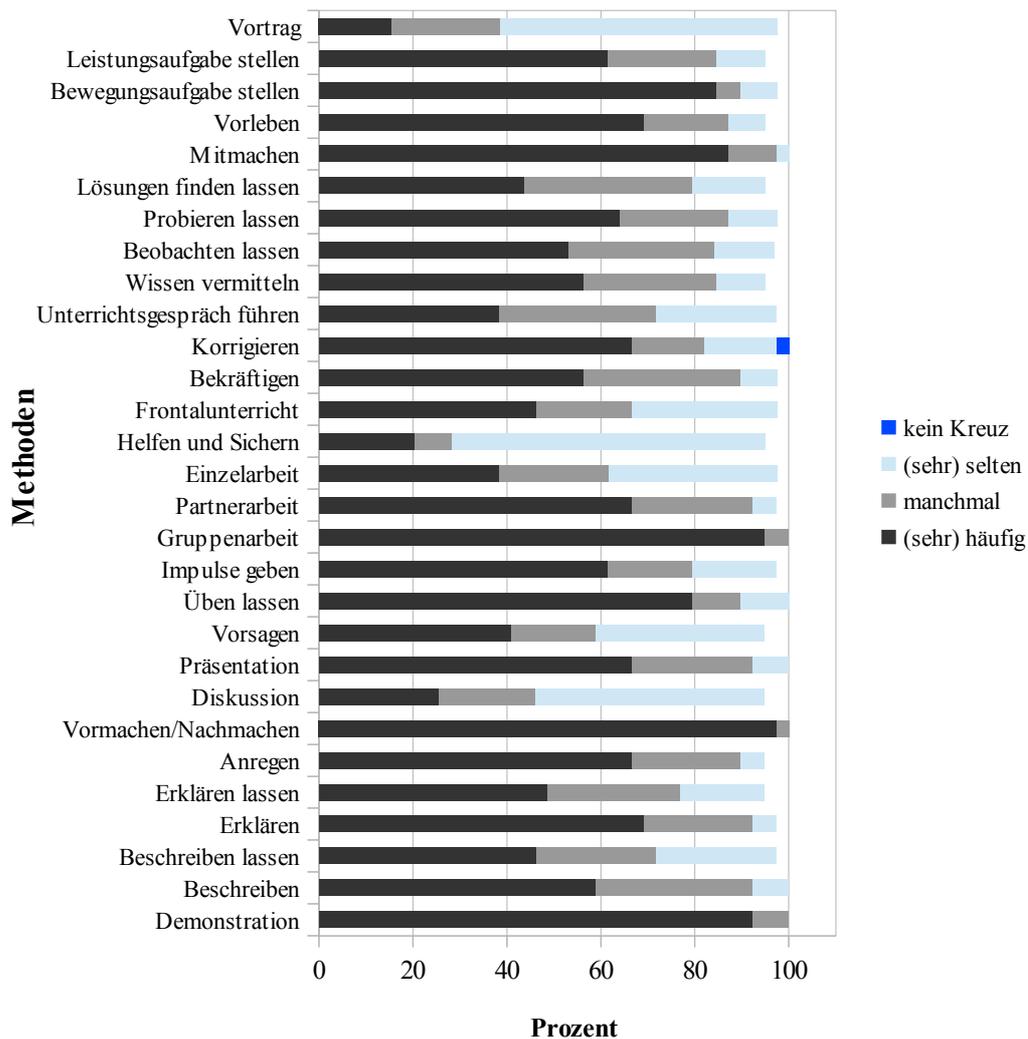


Abbildung 42: Methodenvielfalt, Versuchsgruppe, n = 39

Hier wird deutlich, dass im Seminar viele verschiedene Methoden ihren Einsatz fanden. Durch die vielfältigen Herangehensweisen an den Lehrstoff ergibt sich eine höhere Wahrscheinlichkeit für Lernende, die passende Anschlussmöglichkeit an diesen zu finden (vgl. 2.3.2.2).

#### 4.1.5.7 Anteil echter Lernzeit

„Echte Lernzeit“ ist die Zeit, die tatsächlich aufgewendet wird, um Lernziele zu erreichen. Zu den Indikatoren, die darüber Auskunft geben, wie hoch der Anteil echter Lernzeit war, gehören u.a.:

1. StudentInnen sind aktiv bei der Sache und lassen sich nicht ablenken.

76,92 % lehnten ab und 15,38 % lehnten zum Teil ab, dass sie während des Seminars mit den Gedanken woanders gewesen sind.

2. Langeweile gibt es nicht.

Die StudentInnen bestätigten, dass die Zeit wie im Fluge verging (79,49 % trifft (voll) zu, 7,7 % zum Teil). 87,18 % negierten, dass das Lernen langweilig gewesen sei. Stattdessen empfanden viele den Unterricht als spannend (84,6% trifft (voll) zu), faszinierend (59% trifft (voll) zu), reizvoll (79,5% trifft (voll) zu), anregend (82,1% trifft (voll) zu), herausfordernd (76,9% trifft (voll) zu) und interessant (89,7% trifft (voll) zu).

3. Lernziele wurden erreicht.

76,92 % bestätigten (voll) und 17,95 % zum Teil, die Lernziele erreicht zu haben.

4. Die Lehrkraft stört StudentInnen nicht beim Lernen.

84,62 % negierten die Aussage, das Gefühl zu haben, stark kontrolliert zu werden.

61,54 % stimmten (voll) zu und 17,95 % zum Teil, dass sie Aufgaben auch auf eigene Art erledigen durften.

In der folgenden Grafik werden die oben angegebenen Ergebnisse dargestellt:

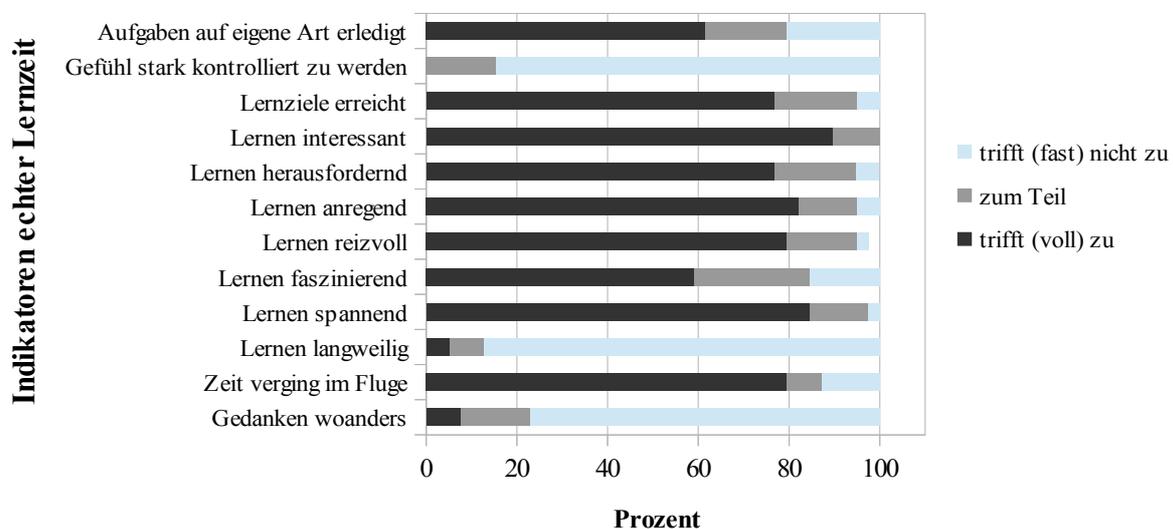


Abbildung 43: Anteil echter Lernzeit, Versuchsgruppe, N = 39

Die Grafik verdeutlicht den hohen Anteil echter Lernzeit im Seminar. Die Mehrheit aller StudentInnen bestätigten die Indikatoren echter Lernzeit bzw. negierten negativ formulierte

Aussagen („Gefühl stark kontrolliert zu werden“, „Lernen langweilig“, „Gedanken woanders“), die gegen den hohen Anteil echter Lernzeit sprechen würden.

#### **4.1.5.8 Vielfältige Motivierung**

Die vielfältige Motivierung von StudentInnen verlangt vor allem eine aktive Lehrkraft. Eine Lehrkraft sollte den StudentInnen ausreichend Anreiz zur Beschäftigung mit den Inhalten eines Seminars bieten. Dies kann durch verschiedene Motive, wie Neugierde, dem Leistungsmotiv oder Wettbewerbsmotiv passieren.

Daneben bedeutet das aber auch, die Einheiten so zu gestalten, dass auch schwierige oder erst einmal uninteressante oder irrelevant wirkende Phasen so gestaltet werden, dass sie die StudentInnen dennoch anregen, den Unterricht zu nutzen, sich zu beteiligen und somit zu lernen. Hierzu eignen sich alltagsnahe, authentische Aufgabenstellungen oder die motivierende, beispielhafte Gestaltung des Unterrichts durch abwechslungsreiche, lernerorientierte Handlungsmuster.

Formen der Motivation im Seminar (Helmke, 2007, S. 75-76):

##### **1. Intrinsische Motivation:**

→ Den StudentInnen ist bewusst, dass sie die Inhalte später einmal für Ihre berufliche Tätigkeit brauchen können. 20,5 % meinen, dass diese Aussage (voll) zutrifft zu bzw.

30,8 % stimmen dieser Aussage zum Teil zu.

→ Die StudentInnen setzen sich ein, um den eigenen Zielen ein Stück näher zu kommen

Dem stimmen ~ 59 % (voll) zu und 23,1 % zum Teil.

→ Die Ergebnisse der Tätigkeiten hatten für die StudentInnen selbst einen hohem Stellenwert. 53,9 % stimmten (voll) und 30,8 % zum Teil zu, dass die Ergebnisse ihrer Tätigkeiten für sie selbst einen hohen Stellenwert hatten.

→ Die StudentInnen setzen sich selbst unter Druck, um alles richtig und gut zu machen. Dies trifft für 38,5 % (voll) zu und für 25,6 % zum Teil.

→ Den StudentInnen ist alles egal. Dies negierten 71,8 %, so dass diese Aussage wenig Zustimmung fand.

→ Die StudentInnen versuchen sich zu drücken. Auch diese Aussage wurde von der Mehrheit (82,1 %) negiert, so dass auch diese Aussage die intrinsische Motivation der StudentInnen bestätigen

kann.

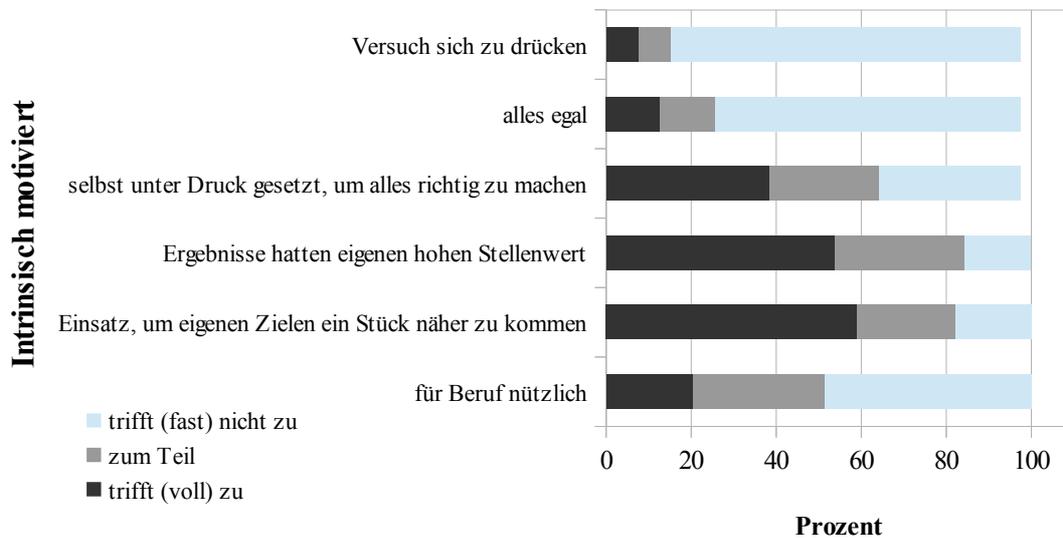


Abbildung 44: Vielfältige Motivierung: Intrinsische Motivation, Versuchsgruppe, n = 39

## 2. Extrinsische Motivation:

→ bedeutsame Aufgaben: 51,28 % stimmen (voll) zu, 30,77 % zum Teil, dass sie mit Aufgaben und Problemen betraut wurden, die für sie bedeutsam waren.

→ verantwortungsvolle Aufgaben: 56,41 % stimmten (voll) zu und 30,77 % zum Teil, dass ihnen verantwortungsvolle Aufgaben übertragen wurden.

→ Aufgaben für das Funktionieren des Seminars wichtig: 43,59 % stimmten (voll) zu und 25,64 % zum Teil, dass sie das Gefühl hatten, dass ihre Aufgaben für das Funktionieren des Seminars sehr wichtig waren.

→ StudentInnen stoßen auf anregende Themen über die sie mit anderen sprechen möchten: Dies trifft für 35,9 % (voll) und für 25,6 % zum Teil zu.

→ StudentInnen strengen sich nur an, um keinen Ärger zu bekommen: dem stimmten nur 5,13 % (voll) zu, 82,1 % negierten diese Aussage.

→ StudentInnen versuchen alles so zu erledigen, wie es von ihnen verlangt wird:

87,18 % bestätigten diese Aussage.

→ StudentInnen machen nur das, was ausdrücklich von ihnen verlangt wird: je 23,08 % stimmten (voll) bzw. zum Teil zu, dass sie nur das machten, was ausdrücklich verlangt wurde.

→ Ermunterung selbstständig vorzugehen: 51,28 % stimmen (voll) zu und 38,46 % zum Teil, dass sie ermuntert wurden, selbstständig vorzugehen

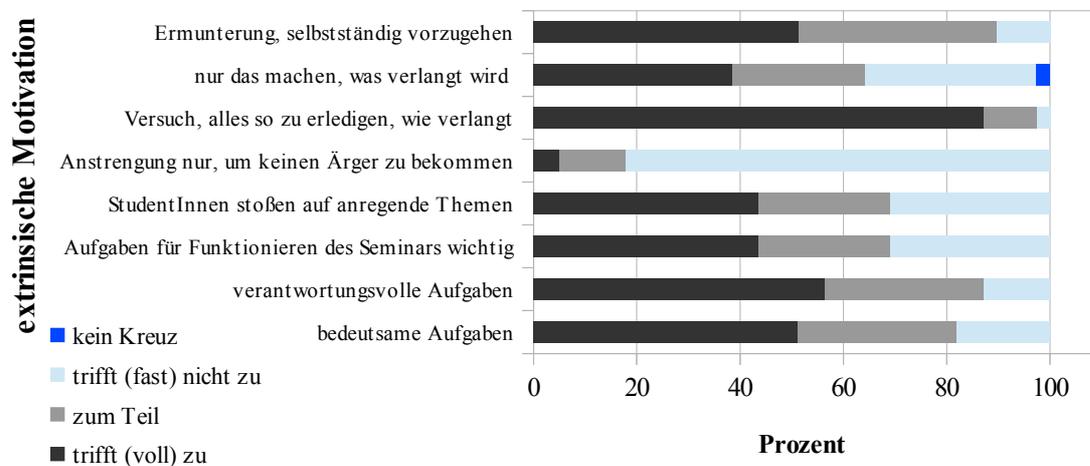


Abbildung 45: Vielfältige Motivierung: Extrinsische Motivation, Versuchsgruppe, n = 39

### 3. Motivierung durch Lernen am Modell:

Die Lehrkraft hat Vorbildfunktion, sie ist engagiert und zeigt Freude am Tanz und am Unterrichten (extrinsische Motivation):

→ die Atmosphäre war freundschaftlich und entspannt:

66,67 % stimmten (voll) zu, 25,64 % stimmten zum Teil zu, dass sie die Atmosphäre als freundschaftlich und entspannt empfanden.

→ die Begeisterung der Lehrkraft steckte mich an:

64,1 % stimmten (voll) zu und 15,38 % zum Teil, dass die Begeisterung der Lehrkraft sie anstecken konnte.

→ die Lehrkraft war verständnisvoll und unterstützend:

66,7 % stimmten (voll) zu und 23,1 % zum Teil.

→ die StudentInnen ließen sich faszinieren, so dass sie sich voll einsetzten:

66,67 % bestätigten das (voll), 20,51 % zum Teil.

→ die StudentInnen hatten das Gefühl dazuzugehören:

71,79 % stimmten (voll) zu, 20,51 % zum Teil.

Im Folgenden die Ergebnisse im grafischen Überblick:

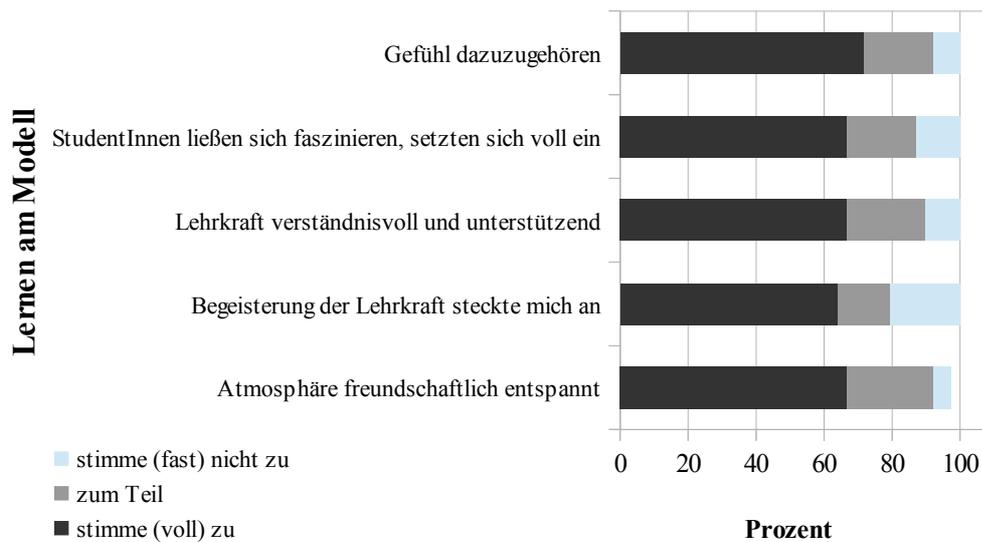


Abbildung 46: Vielfältige Motivierung: Lernen am Modell, Versuchsgruppe, n = 40

#### 4. Neugier- und Leistungsmotiv (intrinsisch und extrinsisch):

Die StudentInnen:

→ waren wissbegierig: 43,59 % trifft zu bzw. voll zu, 41,03 % zum Teil,

→ beschäftigten sich mit anregenden Problemen über die sie mehr erfahren wollen

43,59 % stimmten (voll) zu und 25,64 % zum Teil,

→ empfanden das Lernen/Teilnehmen war herausfordernd (76,9%), spannend (84,6%), faszinierend (59 %), reizvoll (79,5%), anregend (82,1%) und interessant (89,7%) → insgesamt schätzten 74,4 % das Lernen als herausfordernd, spannend, faszinierend, reizvoll, anregend sowie interessant ein.

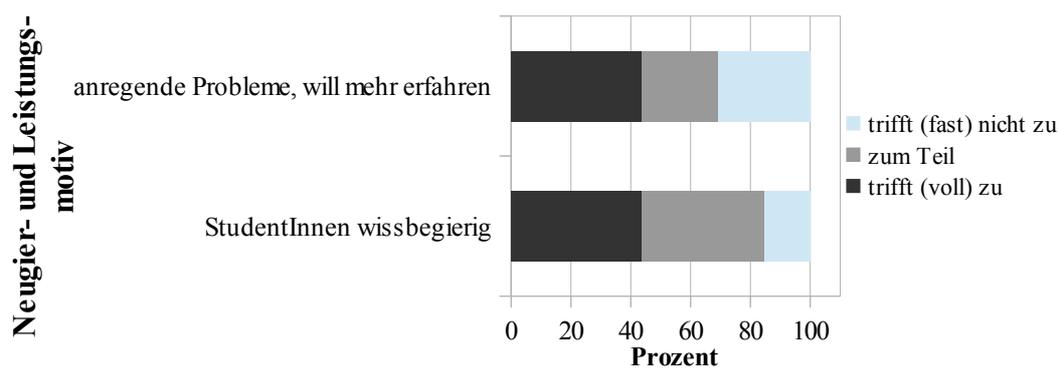


Abbildung 47: Vielfältige Motivierung: Neugier- & Leistungsmotive I, Versuchsgruppe, n = 39

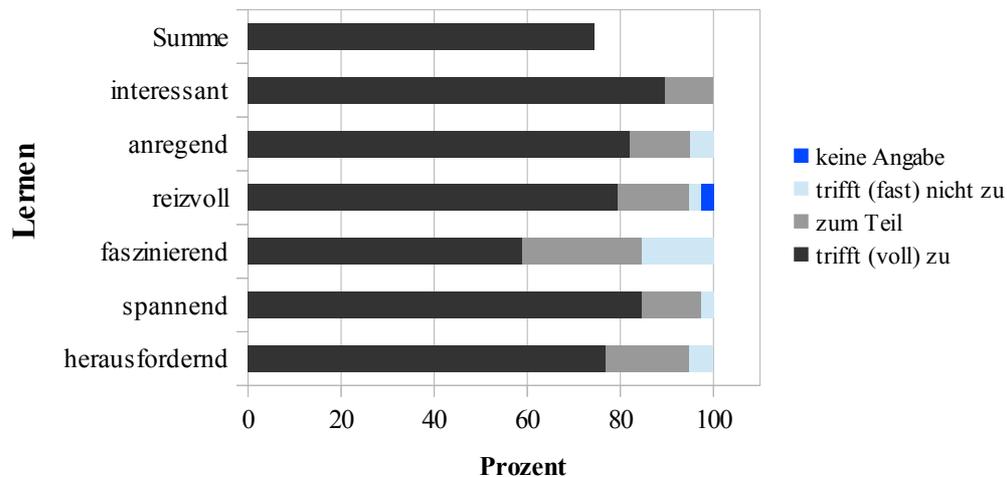


Abbildung 48: Vielfältige Motivierung: Neugier- & Leistungsmotive II, Versuchsgruppe, n = 39

### Zusammenfassung

Die Untersuchungshypothese 6 kann hiermit bestätigt werden. Die Mehrheit der StudentInnen bestätigten die Merkmale guten Unterrichts (vgl. 2.3.4.2.4) erlebt zu haben. Das Seminar zeichnete sich durch eine klare Strukturierung und ein gutes Funktionieren des Unterrichtsmanagements, eine stimmige Kommunikation und ein gutes Lernklima, das Erleben von Freiräumen, Zeit und Geduld, um individuell gefördert zu werden, Möglichkeiten der Kompetenzentwicklung und -unterstützung, transparente Leistungserwartungen, Methodenvielfalt, einen hohen Anteil echter Lernzeit und eine vielfältige Motivierung aus.

## **4.2 Der Einfluss des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanz auf die Ausdrucksfähigkeit und die motorischen Leistungsvoraussetzungen Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit**

Im Fokus der Auswertungen steht der Vergleich der Ergebnisse aus den praktischen Tests, die am Anfang und am Ende eines Semesters mit einer Versuchs- sowie Kontrollgruppe durchgeführt wurden. Inwiefern es Veränderungen in Bezug auf die Testergebnisse am Anfang und Ende des Semesters gab, soll in diesem Kapitel geprüft werden.

In diesem Zusammenhang wurde folgende Hypothese aufgestellt:

**Untersuchungshypothese 7:** *Für die Variablen Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit werden positive Veränderungen innerhalb der VG erwartet.*

### **Prüfung auf Normalverteilung**

Für die Variablen Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit wurden univariate Varianzanalysen mit Messwiederholung durchgeführt, wobei die Gruppenvariable *Versuchs-/Kontrollgruppe* als Zwischen-Subjekt-Faktor fungierte. Für die Variablen der praktischen Tests wurde eine multivariate Varianzanalyse mit Messwiederholung gerechnet, wobei die fünf Testindizes als abhängige Variablen das Konstrukt praktische Tests abbildeten. Die Gruppenvariable *Versuchsgruppe/Kontrollgruppe* fungierte auch hier als Zwischen-Subjekt-Faktor. Im Anschluss an die multivariate Analyse erfolgten univariate Nachfolgetests.

Vor der Anwendung eines parametrischen, also eines verteilungsgebundenen, statistischen Verfahrens und einer Stichprobe, ist zu prüfen, ob die Daten (annähernd) normalverteilt sind. Die Prüfung auf Normalverteilung erfolgt mit Hilfe des Kolmogoroff-Smirnov-Anpassungstests. Damit sind die Voraussetzungen für die Anwendung des Allgemeinen Linearen Modells gegeben. Die Berechnung der maximalen absoluten Abweichung zwischen den beiden Verteilungsfunktionen zeigt für fast alle Variablen vergleichsweise kleine Differenzen. Bei der Überprüfung dieser maximalen Abweichungen erhalten wir für fast alle  $p > .05 = \checkmark$  und damit nicht signifikante Ergebnisse.

Tabelle 17: Irrtumswahrscheinlichkeiten der Variablen *Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit*

<b>Praktische Tests</b>	<b>Irrtumswahrscheinlichkeit p</b>	<b>Praktische Tests</b>	<b>Irrtumswahrscheinlichkeit p</b>
Beweglichkeit 1	.375	Beweglichkeit 2	.364
Rhythmusfähigkeit 1	.092	Rhythmusfähigkeit 2	.096
Kopplungsfähigkeit 1	.203	Kopplungsfähigkeit 2	.186
Ausdrucksfähigkeit 1	.296	Ausdrucksfähigkeit 2	.688
Gleichgewichtsfähigkeit 2	.000	Gleichgewichtsfähigkeit 2	.000

Der Kolmogoroff-Smirnov-Anpassungstests kommt im Falle der Gleichgewichtsfähigkeit zu dem Ergebnis, dass diese Variable in der Grundgesamtheit nicht normalverteilt ist.

Auch wenn die Variablen Gleichgewichtsfähigkeit 1 und 2 nicht normalverteilt sind, heißt das nicht, dass alle weiteren Tests, die eine Normalverteilung voraussetzen, nicht verwendet werden können. Entscheidend ist, wie sehr die tatsächliche Verteilung von der Normalverteilung abweicht. Das lässt sich sehr gut an einem Histogramm (vgl. Abbildung Nr. 49 und 50) ablesen. Dort zeigt sich, dass die Variablen Gleichgewichtsfähigkeit 1 & 2 dem Verlauf der Normalverteilung ähneln. Wenn die Verteilung zumindest annähernd normal erscheint, können statistische Tests, die eine Normalverteilung voraussetzen, durchgeführt werden. Man sollte lediglich etwas vorsichtiger bei der Interpretation der Ergebnisse dieser Tests sein. (Brosius, 2007, S. 182-183)

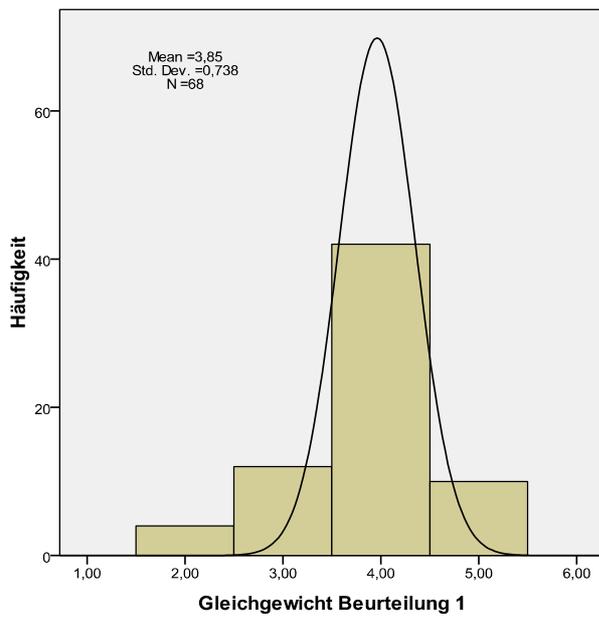


Abbildung 49: Histogramm für die Variable Gleichgewichtsfähigkeit 1 mit Normalverteilungskurve als Vergleichsmaßstab

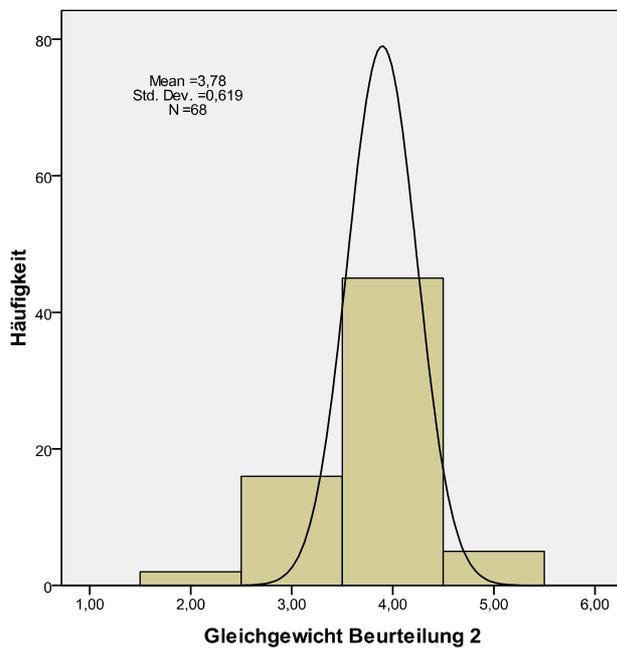


Abbildung 50: Histogramm für die Variable Gleichgewichtsfähigkeit 2 mit Normalverteilungskurve als Vergleichsmaßstab

### **4.2.1 Intervention**

Um mit vielen StudentInnen die Studie durchführen zu können, wurden drei Gruppen (Versuchsgruppen) nach dem sportdidaktischen Vermittlungskonzept von der Verfasserin unterrichtet. Die Inhalte und Durchführungen in diesen drei Gruppen wurden detailliert geplant, so dass in allen Gruppen von nahezu gleichen Angeboten ausgegangen werden konnte. Die Intervention erstreckte sich über einen Zeitraum von 12 Wochen. Aufgrund der eingangs und am Ende durchgeführten praktischen Tests und Befragungen wurde die Studie aber erst nach 14 Einheiten abgeschlossen. Sie wird daher im Folgenden mit diesem Umfang vorgestellt werden. Ein Seminar wurde aus organisatorischen Gründen auf 60 Minuten festgelegt. Jede Gruppe traf sich einmal wöchentlich. Die Teilnehmeranzahl betrug zwischen 13 und 18 Personen (VG). Die durchschnittliche Gesamtteilnahme der in der Studie erfassten Teilnehmer (VG) beträgt ~ 88 %. Dies kommt einer durchschnittlichen Teilnahme von 12,3 Übungseinheiten pro Person gleich. Jede Seminareinheit erhielt eine klare Struktur (vgl. Anhang 1 und Kapitel 2.4).

Die Kontrollgruppe führte zu Beginn und am Ende des Semesters die gleichen praktischen Tests durch und nahm ebenso an der Befragung teil wie die Versuchsgruppe. Ansonsten erfolgte keinerlei Intervention.

Im Verlauf der Untersuchung ergaben sich leider ein paar Probleme hinsichtlich der Umsetzung des gesamten Untersuchungsdesigns. Zum Messzeitpunkt konnten nicht alle TeilnehmerInnen anwesend sein (Gründe: Krankheit, Verletzung, Uhrzeit, Seminarabbruch).

Folgendes Untersuchungsdesign konnte realisiert werden:

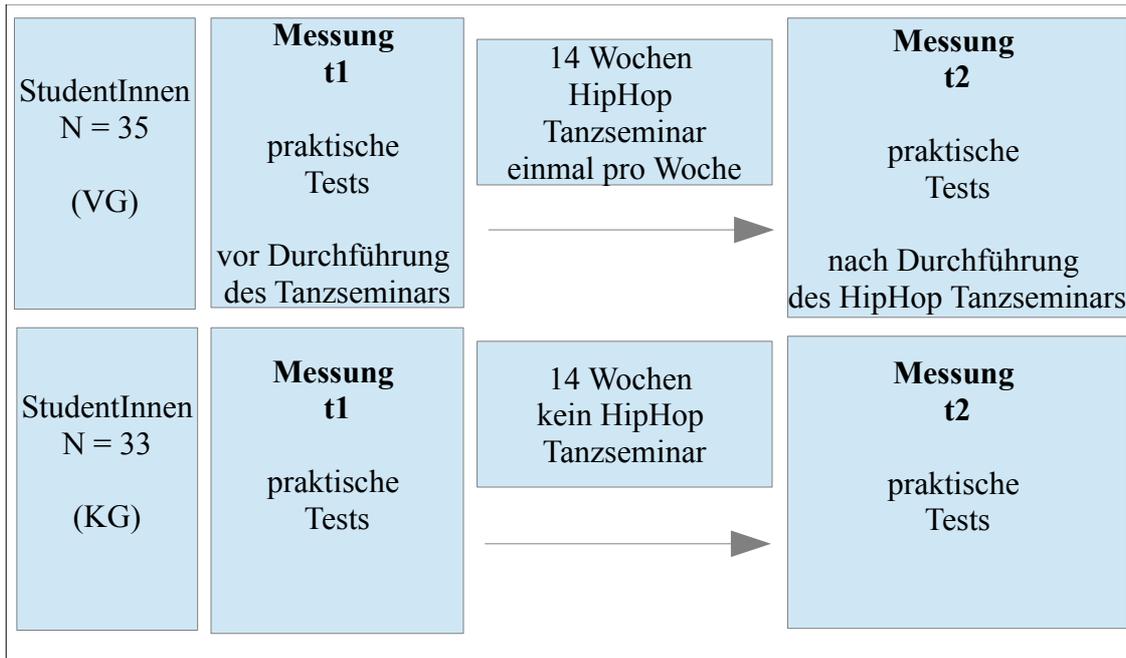


Abbildung 51: Realisiertes Untersuchungsdesign

### 4.2.2 Abhängige Variablen

Die folgende Tabelle zeigt die verwendeten Erhebungsformen für die Variablen Rhythmus-, Ausdrucks-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Beweglichkeit.

Tabelle 18: Methoden der Untersuchung der praktischen Tests

Untersuchungsziel	Erhebungsform	Entwicklung/ Modifizierung/ Weiterentwicklung
Bestimmung der Einflüsse des HipHop Tanzseminars auf die Rhythmus-, Ausdrucks-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Beweglichkeit.	Tests: 1. <i>Rhythmustest</i> nach Kirchner et al., 1998, S. 186, 2. <i>Kopplungsfähigkeit</i> nach Röthig & Grössing, 1985, S. 117, 3. <i>Gleichgewicht</i> nach Verdonck, Wiek & Wilke, 2010, S. 284-285, 4. <i>Beweglichkeit</i> nach Weineck, 2004, S. 519; Wiek et al. [o. Jahr], S. 14; Fetz & Kornexl, 1978, S. 87 5. <i>Ausdrucksfähigkeit</i> nach Bund Westfälischer Kannelval, 2005	Testergebnisse wurden miteinander verglichen und ausgewertet

Die Operationalisierung der motorischen Leistungsvoraussetzungen erfolgt demnach über praktische Tests (vgl. Anhang 6). Die Ausdrucksfähigkeit wird anhand festgelegter Kriterien bewertet (vgl. 2.3.3.2). Die verwendeten Tests stammen aus der Entwicklungs- und Leistungsdiagnostik des Bereiches Sportmotorik. Die Bewertungskriterien für die Ausdrucksfähigkeit entstammen dem Wettkampfbereich der Kategorie Schautanz (Bund Westfälischer Karneval e.V., 2005).

Mit Hilfe der Tests und Bewertungskriterien können die Leistungsstände der StudentInnen bestimmt werden, die Ansatzpunkte für die Zielorientierung eines Seminars geben. Dies ist wesentlich für die sportstudentische Ausbildung, die eine sinnvolle Gestaltung der Inhalte auf hohem Niveau gewährleisten soll. Es geht letztendlich um die Erfassung von Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit im Rahmen des gewählten didaktisch-methodischen Vorgehens beim Vergleich der Pre- und Posttestgruppen (innerhalb einer Gruppe und / oder mit einer anderen Gruppe).

### 4.2.3 Ergebnisse

Die multivariate Varianzanalyse für den „praktischen Test“-Faktor ergab einen Haupteffekt Zeit  $F(5;62)=14.17$ ;  $p=.000$ ;  $\eta^2=.533$  (vgl. Tabelle 19), der auf die Tatsache zurückgeht, dass sich alle der fünf gemessenen Testindizes verbessern (vgl. Tabelle 20 und 21). Einen Interaktionseffekt Gruppe mal Zeit ( $p=.17$ , vgl. Tabelle Nr. 19) und einen Haupteffekt Gruppe ( $p=.12$ ) gibt es nicht.

Die univariaten Nachfolgetests für die Variablen Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit ergaben ebenfalls jeweils Haupteffekte Zeit:

Beweglichkeit  $F(1;66) = 4.39$ ,  $p = .04$ ;  $\eta^2 = .062$ ;

Rhythmusfähigkeit  $F(1;67) = 23.99$ ,  $p = .000$ ;  $\eta^2 = .268$ ;

Kopplungsfähigkeit  $F(1;66) = 19.38$ ,  $p = .000$ ;  $\eta^2 = .227$ ;

Ausdrucksfähigkeit  $F(1;66) = 13.82$ ,  $p = .000$ ;  $\eta^2 = .173$ ,

die auf eine signifikante Verbesserung von Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 2 zurückzuführen sind (vgl. Tabelle 22 sowie Abbildungen 52, 53, 54 und 56). Für die Variablen Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit sind keine Interaktionseffekte Gruppe mal Zeit, für die Rhythmusfähigkeit, die Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit sind keine Haupteffekte Gruppe nachzuweisen.

Kein Haupteffekt Zeit ergab sich für die Gleichgewichtsfähigkeit  $F(1;66) = .695$ ,  $p = .407$ ;  $\eta^2 = .01$ .

Tabelle 19: Ergebnis der Multivariaten Varianzanalyse mit Messwiederholung für das Konstrukt praktische Tests

<b>Effekt</b>		<b>F</b>	<b>Hypothese df</b>	<b>Fehler df</b>	<b>Eta- Quadrat</b>
<i>Innerhalb der Subjekte</i>	<i>Zeit</i>	14,17 ***	5	62	.533
	<i>Zeit x Gruppe</i>	1,62	5	62	.115

\*\*\*  $p < 0.001$ 

Tabelle 20: Mittelwerte und Standardabweichungen der abhängigen Variablen zu den Messzeitpunkten 1 und 2 für die Versuchsgruppe

<b>Skala</b>	<b>M<sub>t1</sub></b>	<b>SD<sub>t1</sub></b>	<b>Range</b>	<b>M<sub>t2</sub></b>	<b>SD<sub>t2</sub></b>	<b>Range</b>
<i>Beweglichkeit</i>	12.91	9.39	-14-30	14.70	9.43	-4-32
<i>Rhythmusfähigkeit</i>	31.71	3.17	22-36	32.89	2,54	22-36
<i>Kopplungsfähigkeit</i>	69.43	9.39	52-88	76.51	12.95	57-104
<i>Gleichgewichtsfähigkeit</i>	9.54	2.20	3-15	9.63	1.59	3-15
<i>Ausdrucksfähigkeit</i>	19.97	3.87	12-29	20.94	3.56	14-29

Tabelle 21: Mittelwerte und Standardabweichungen der abhängigen Variablen zu den Messzeitpunkten 1 und 2 für die Kontrollgruppe

<b>Skala</b>	<b>M<sub>t1</sub></b>	<b>SD<sub>t1</sub></b>	<b>Range</b>	<b>M<sub>t2</sub></b>	<b>SD<sub>t2</sub></b>	<b>Range</b>
<i>Beweglichkeit</i>	8.41	9.79	-11-26	8.83	9.30	-13-22
<i>Rhythmusfähigkeit</i>	31.03	3.197	26-36	32.697	2.65	25-36
<i>Kopplungsfähigkeit</i>	66.76	7.88	50-88	69.18	9.92	48-96
<i>Gleichgewichtsfähigkeit</i>	9.73	3.78	3-15	8.88	3.19	3-15
<i>Ausdrucksfähigkeit</i>	18.30	3.78	12-25	19.91	4.27	9-28

Tabelle 22: Ergebnis der univariaten Varianzanalysen mit Messwiederholung für die Variablen Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit (Effektstärken werden nur bei Signifikanz berichtet)

Quelle der Varianz	df	F	Eta-Quadrat
<i>Beweglichkeit</i>			
Zeit		1	4.39***
Gruppe x Zeit		1	1.67
<i>Rhythmusfähigkeit</i>			
Zeit		1	24.12***
Gruppe x Zeit		1	0.735
<i>Kopplungsfähigkeit</i>			
Zeit		1	19.38***
Gruppe x Zeit		1	4.66
<i>Ausdrucksfähigkeit</i>			
Zeit		1	13.82***
Gruppe x Zeit		1	.84

\*\*\*p<.05

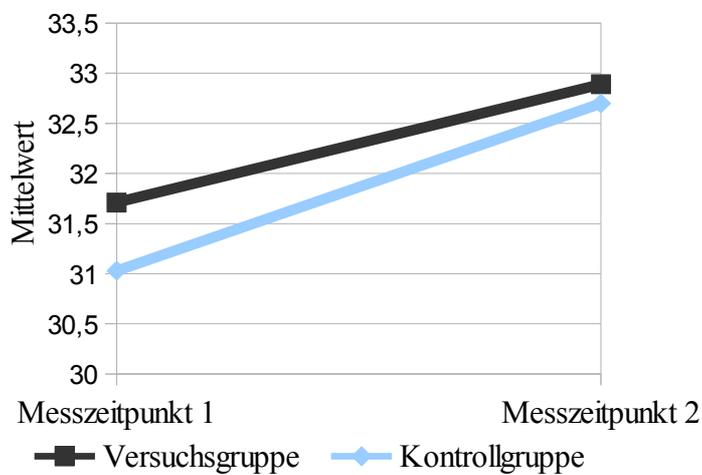


Abbildung 52: Mittelwertverlauf des Index „Rhythmusfähigkeit“

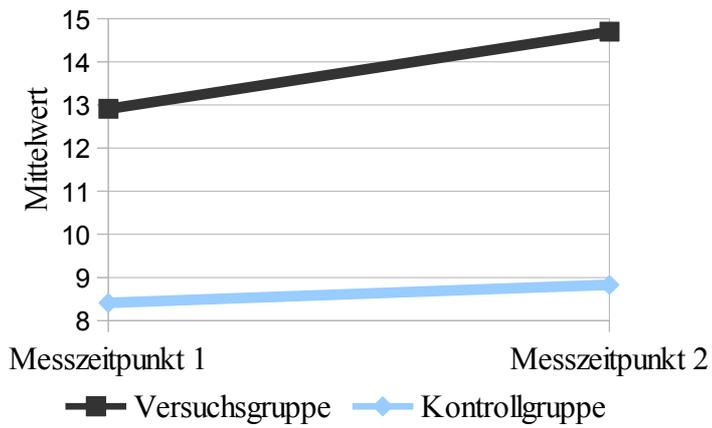


Abbildung 53: Mittelwertverlauf des Index „Beweglichkeit“

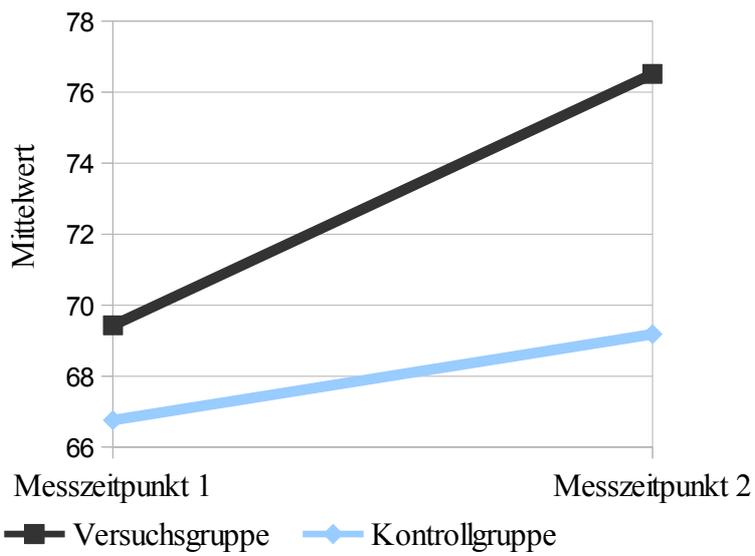


Abbildung 54: Mittelwertverlauf des Index „Kopplungsfähigkeit“

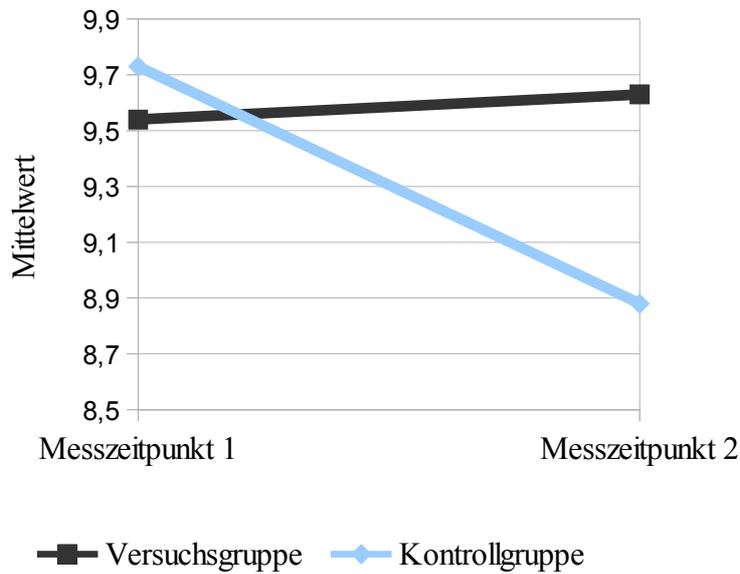


Abbildung 55: Mittelwertverlauf des Index „Gleichgewichtsfähigkeit“

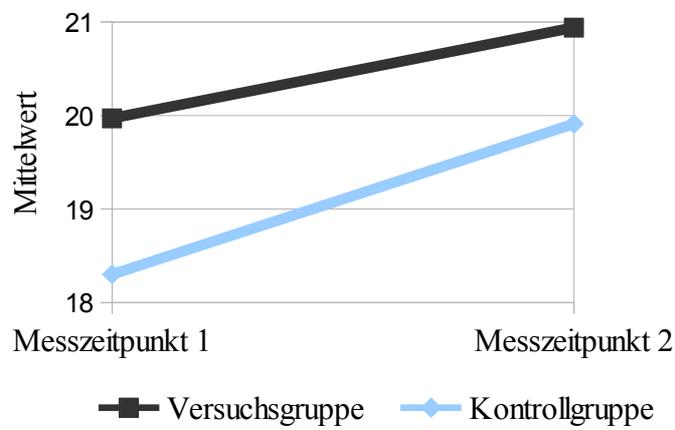


Abbildung 56: Mittelwertverlauf des Index „Ausdrucksfähigkeit“

#### 4.2.4 Diskussion

Die Intervention in der Versuchsgruppe hat sich als effektiv bezüglich der Verbesserung Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit erwiesen. Eine Optimierung der vier von fünf durchgeführten praktischen Tests brachte signifikante Verbesserungen. Die Untersuchungshypothese 7 kann damit zumindest für vier von fünf Variablen bestätigt werden. Die erwartete, jedoch nicht eingetretene Optimierung der Variable Gleichgewichtsfähigkeit signalisiert zwar zunächst, dass die Gleichgewichtsfähigkeit im HipHop Tanzseminar nicht verbessert werden konnte, das Ergebnis lässt sich jedoch durchaus auch dahingehend interpretieren, dass die untersuchten Probanden schon zum Messzeitpunkt 1 eine gute Gleichgewichtsfähigkeit aufwiesen. Das bedeutet, dass diese Fähigkeit schon zu Beginn der Intervention gut war, so dass sich keine größeren Veränderungen mehr ergeben konnten. Möglicherweise hätte auch ein Test gewählt werden müssen, der in Bezug auf die Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit eine größere Herausforderung an die StudentInnen hätte stellen müssen.

Ob die positiven Effekte auf die Variablen kausal auf die Durchführung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanzseminar zurückzuführen sind, lässt sich aufgrund der Situation, dass es sich bei den Probanden um SportstudentInnen handelte, die regelmäßig mehr oder weniger sportlich tätig sind, so dass deren außeruniversitäre sportliche Tätigkeit ebenfalls die Testergebnisse mit beeinflusste, nicht mit Sicherheit bestätigen. Sicherlich hätte ein echt experimenteller Ansatz (Randomisierung der Interventionsgruppe) besser zur Klärung dieses Problems beitragen können. Dies ließe sich jedoch nur mit großem Zeit- und Organisationsaufwand realisieren.

## 5 Zusammenfassung und Ausblick

In diesem Abschnitt werden die Schwerpunkte und zentralen Ergebnisse dieser Arbeit zusammengefasst und ein Ausblick in Bezug auf Anknüpfungspunkte für weitere Studien gegeben.

### 5.1 Zusammenfassung

#### **Problem- und Zielstellung**

Ein Grund dafür, dass sich nur wenige zukünftige TrainerInnen und SportlehrerInnen an die Vermittlung von HipHop Tanz wagen, ist u.a. das Fehlen von entsprechenden Vermittlungskonzepten. Da aber gerade Kinder- und Jugendliche und durchaus auch viele Erwachsene Interesse am HipHop Tanz zeigen und sich dadurch begeistern lassen, soll mit Hilfe der Entwicklung eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes ein Beitrag geleistet werden, dass mehr SportstudentInnen eine Form der HipHop Tanzvermittlung kennenlernen. Dies zum einen, um dadurch ihr Interesse zu wecken und zum anderen, um damit eventuell den Grundstein zu legen, dass sie sich über das Studium hinaus damit beschäftigen und es vielleicht sogar einmal unterrichten.

Wie die Literaturanalyse im Vorfeld zeigte, existiert kaum Literatur hinsichtlich methodischer Leitfäden für das Unterrichten von HipHop Tanz im deutschsprachigen Raum. Um diese Lücke zu schließen, soll das *Hauptziel* dieser Arbeit die Entwicklung, Erprobung und Evaluation eines sportdidaktischen Konzeptes mit Handlungsschritten für die Vermittlung von HipHop Tanz innerhalb der sportstudentischen Ausbildung sein. In diesem Zusammenhang erfolgt eine interdisziplinäre Sichtung von Wissensgebieten für die Sammlung von Anregungen für das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz.

Aus der Gesamtzielstellung als Grundlage wurden folgende *Teilziele* formuliert:

1. Mittels Literaturanalyse werden theoretische Grundlagen für die Entwicklung eines Vermittlungskonzeptes gesammelt. In diesem Zusammenhang sollen insbesondere Gründe für das Interesse an HipHop Tanz sowie Gründe, die für eine obligatorische Aufnahme von HipHop Tanz in die sportstudentische Ausbildung sprechen würden, thematisiert werden. Da das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz u.a. zukünftige SportlehrerInnen

- handlungsfähig machen soll, wird des Weiteren ein Bezug zum Lehrplan Gymnasium Sport (Sachsen) bzw. zu den Rahmenrichtlinien im Sport (Sachsen-Anhalt) hergestellt. Weitere theoretische Grundlagen werden in Bezug auf die Erarbeitung didaktisch-methodischer Aspekte aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen zusammengetragen.
2. Nach einer Definierung der Ziele, Inhalte und Methoden für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept für HipHop Tanz auf Grundlage einer interdisziplinären Literaturanalyse erfolgt die Entwicklung und Erprobung der Konzeption. Dabei stehen vor allem die Methoden, deren Anwendung und deren Wirkung auf die Motivation, die Fertigungs- und Fähigkeitsaneignung sowie die Befähigung zur sportmotorischen Handlungsfähigkeit im Vordergrund.
  3. Im Zusammenhang mit der Durchführung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes soll innerhalb einer empirischen Studie das Interesse und die Motivation der StudentInnen, das Vorhandensein der Merkmale guten Unterrichts nach Meyer (2009), die Sinnhaftigkeit des Vermittlungskonzeptes, Veränderungen der Beweglichkeit, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichts- sowie Ausdrucksfähigkeit sowie der Zusammenhang zwischen Interesse eines/einer Lehramtsstudenten/in am neuen sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz und der beabsichtigten eigenen Anwendung für das HipHop Unterrichten überprüft werden.

### **Wissenschaftliche Fragestellungen und Hypothesen:**

Auf Grundlage der genannten Zielstellungen wurden die folgenden wissenschaftlichen Fragestellungen, Teilziele und Hypothesen formuliert:

1. Was ist HipHop und HipHop Tanz? Wie lässt sich HipHop Tanz kulturell und zeitlich einordnen? Welche möglichen Gründe für das steigende Interesse an Hip Hop Tanz gibt es? Welche Bedeutung hat Hip Hop Tanz sowohl als Trendsportart bzw. Sportart einer neuen Bewegungskultur als auch im Zusammenhang mit Sportwissenschaft, Gesellschaft, Studium & Schule, Motivation und selbstgesteuertem Lernen?
2. Welche Orientierungen und Hinweise geben der Lehrplan für Gymnasium in Sachsen und zum anderen die Rahmenrichtlinien für Gymnasium in Sachsen-Anhalt in Bezug auf das (HipHop) Tanzen?

3. Welche Empfehlungen für die Vermittlung und somit für die Didaktik und Methodik werden bei der Betrachtung verschiedener Wissenschaften bzw. Wissensgebiete gegeben?
4. Wie soll das sportdidaktische Vermittlungskonzept im Speziellen aufgebaut sein? Welche methodisch-didaktischen Aspekte aus welchen Wissenschaftsdiziplinen sollen Berücksichtigung finden? Was lauten die allgemeinen Ziele, Rahmenbedingungen, Voraussetzungen, Grundlagen für die Auswahl der Inhalte, welche möglichen Probleme und Lösungsansätze dazu gibt es, welche Lernziele, -inhalte und -methoden werden fokussiert?
5. Interessieren sich SportstudentInnen (hierbei Unterscheidung Lehramts- und Nicht-LehramtsstudentInnen) für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich Hip Hop Tanz? Wer würde HipHop Tanz später einmal unterrichten wollen (auch hierbei Unterscheidung Lehramts- und Nicht-LehramtsstudentInnen)? Sind SportstudentInnen motiviert ein HipHop Tanzseminar zu besuchen? Halten die SportstudentInnen das sportdidaktische Vermittlungskonzept für sinnvoll? Erfüllt der Unterricht im HipHop Tanzseminar die Merkmale guten Unterrichts? Kann mit der Umsetzung des Konzeptes die Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit der StudentInnen verbessert werden?

Diese fünf genannten Fragekomplexe sind die Basis für folgende Arbeitshypothesen:

Hypothese 1: *HipHop Tanz gehört zu den Sportarten, die sich einer sog. neuen Bewegungskultur zuordnen lassen.*

Hypothese 2: *Ausgewählte Ziele, Inhalte und Methoden des Lehrplans Gymnasium Sport Sachsens und der Rahmenrichtlinien Gymnasium Sachsen-Anhalts werden im sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz berücksichtigt.*

Hypothese 3: *Die Ziele und Methoden des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes orientieren sich an traditionellen Zielen und Methoden der Sportdidaktik unter Berücksichtigung der Betrachtungen und Sichtweisen verschiedener Wissenschaftsbereiche bzw. Wissensgebiete.*

Hypothese 4: *Durch eine interdisziplinäre Betrachtung werden u.a. Rahmenbedingungen,*

*Voraussetzungen, Ziele, Inhalte und Methoden für die Entwicklung eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im Bereich HipHop Tanz zusammengetragen und ausgewählt.*

**Hypothese 5:** *SportstudentInnen interessieren sich für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz und sind motiviert ein HipHop Tanzseminar im Rahmen der sportstudentischen Ausbildung zu besuchen. Diejenigen unter ihnen, die Lehramt studieren, haben größeres Interesse daran als diejenigen, die kein Lehramt studieren. Vor allem zukünftige Lehrämter beabsichtigen später einmal HipHop Tanz zu unterrichten. SportstudentInnen halten solch ein Konzept für ihre Zukunft für sinnvoll und bekräftigen das mit der Bestätigung, die Merkmale guten Unterrichts innerhalb des Seminars erlebt zu haben. Eine Überprüfung der Variablen Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit zeigt positive Veränderungen beim Vergleich von Zeitraum 1 (t1) und Zeitraum 2 (t2).*

### **Forschungsmethodisches Vorgehen:**

Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt auf der Entwicklung, Erprobung und Evaluation eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz.

### ***Entwicklungsphase:***

Die interdisziplinäre Sichtung verschiedener Wissenschaftsbereiche und Wissensgebiete in der Entwicklungsphase diente dem Konzept als Grundlage. Zu den gesichteten Gebieten gehörten vor allem die (Schul-)Sportdidaktik, allgemeine Didaktik, Bewegungswissenschaft, die relativ neu entstandene Tanzwissenschaft sowie die Lern- und Motivations- als auch die Gedächtnisforschung. Innerhalb dieser Wissensgebiete wurde nach den Gründen des steigenden Interesses nach HipHop Tanz gesucht. In diesem Zusammenhang wurde erörtert,

- was HipHop Tanz ist und ob sich HipHop Tanz einer sog. neuen Bewegungskultur zuordnen lässt.
- welche Orientierungen und Hinweise der Lehrplan Gymnasium Sachsen und die Rahmen-

richtlinien Sachsen-Anhalts in Bezug auf Ziele, Inhalte und Methoden für HipHop Tanz geben.

- welche möglichen Ziele, Inhalte und Methoden für das HipHop Tanzen zur Vorbereitung zukünftiger TrainerInnen und SportlehrerInnen auf das Lehren mit Schülern, jungen Menschen und Teilnehmern aus der interdisziplinären Betrachtung abgeleitet werden können und schließlich
- wie ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept für HipHop Tanz aufgebaut werden kann.

Im Folgenden werden die Ziele, Inhalte und Methoden des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz zusammenfassend dargestellt.

*Ziele des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz:*

Das Hauptziel des sportdidaktisches Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz ist die sportmotorische Handlungsfähigkeit zur Förderung der Fähigkeiten und Fertigkeiten für kompetente Teilnehmer, die HipHop Tanz auf dessen Sinn hin reflektieren und gestalten können.

Weitere Ziele sind (vgl. 2.4.6.1):

- das Leisten eines Beitrags zur Schulung der Sachkompetenz. Dazu gehören Fertigungsziele, Fähigkeitsziele sowie das Aneignen, Anwenden und Nachweisen von Wissen.
- das Leisten eines Beitrags zur Förderung des Individual- und Sozialverhaltens.
- die Aufrechterhaltung der Motivation, die ebenfalls eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Förderung des Individual- und Sozialverhaltens spielt.
- im Rahmen der Förderung des Individual- und Sozialverhaltens, das Leisten eines Beitrags zur Schulung des Körpergefühls und -bewusstseins sowie
- das Stellen von Leistungsanforderungen.

*Inhalte des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes:*

Im Folgenden wird aufgeführt, was im Rahmen des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz gelehrt bzw. von den StudentInnen gelernt werden soll. Zu den Schwerpunkten zählen: HipHop Grundschritte, HipHop Schrittkombinationen, Choreografie, HipHop und Aerobic Grundschritte in Kombination, Mobilisation und Isolation (Warm Up), das Thema Beat & Bounce, intermittierendes Dehnen und Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten

(AC), HipHop Geschichte (allgemein und tanzspezifisch), die Arbeit mit unterschiedlichen Bewegungstempos, Raumwege und Aufstellungsformationen, Fachtermini, motorische Tests (Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit), Test Ausdrucksfähigkeit, Lehrproben (Warm Up oder Beweglichkeitstraining, Choreografiepräsentation), schriftlicher Test, Feedback, Organisatorisches (z.B. Handouts, Beräumung, Hausaufgaben).

*Methoden des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes:*

Die verwendeten Vermittlungsmethoden beziehen sich auf folgende Schwerpunkte:

- das allgemeine Seminarkonzept: anfänglich geschlossen und deduktiv, mit der Zeit offener verstärkt induktiv,
- die gewählten Unterrichtsschritte:

Die Methoden der Fertigkeitsschulung:

Vereinfachungsstrategien, Vormachen – Nachmachen, intermittierendes Dehnen, Arbeit mit und ohne Musik sowie mit einer abwechslungsreichen Auswahl von Musiktiteln, Bewegungsbeschreibungen, rhythmische Lehrweise (Zählen), Ansprechen mehrerer Sinne, Üben sowie Versuchen und Erkunden;

Die Methoden der Schulung der motorischen Leistungsvoraussetzungen sowie Schulung der Ausdrucksfähigkeit:

Durchführung sportmotorischer Tests in Gruppen- und Stationsarbeit am Anfang und Ende des Semesters, Feststellung des Ausgangs- und Endniveaus der Ausdrucksfähigkeit im Zusammenhang mit einem durchgeführten Warm Up (die im Warm Up erarbeiteten Schrittkombination werden gefilmt und später anhand von Bewertungskriterien beurteilt und dann mit einer erneuten Filmaufnahme des Warm Ups am Ende des Semesters verglichen), Schulung der Beweglichkeit unter Verwendung der Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten (AC), die Fähigkeitsschulung bzw. die Schulung der motorischen Leistungsvoraussetzungen erfolgt hauptsächlich über die Fertigkeitsschulung, die die einzelnen motorischen Leistungsvoraussetzungen wie folgt beeinflusst:

- die Gleichgewichtsfähigkeit über die Verbesserung der Bewegungsqualität und über das Einnehmen bestimmter Posen (eingefroren),

- die Beweglichkeit über die Verbesserung des Bewegungsablaufes,
  - die Rhythmisierungsfähigkeit über die Verwendung von Musik, das Tanzen zur Musik und das Mitzählen,
  - die Kopplungsfähigkeit über die Koordinierung von Teilkörperbewegungen untereinander bei der Erlernung der Choreografie und über die Koordinierung der Ganzkörperbewegungen im Raum, bei Steuerung der Dynamik und unter Berücksichtigung der Zeit,
  - die Ausdrucksfähigkeit über das Ansprechen von Bewegungsgefühlen, der Haltung und von Emotionen als Beitrag zur Verbesserung der Bewegungsqualität; über Videoanalysen, das Tanzen zu motivierender Musik, das Stretching, gutes Klima, Verwendung eines Spiegels, die Verbesserung der Gleichmäßigkeit, Sauberkeit und Deutlichkeit, Ausstrahlung, Exaktheit, des Taktgefühls, der Mimik und Gestik.
- die Sozialformen und Sozialkompetenz:
- Paare, Gruppen, Lernen durch Imitation eines Vorbildes bzw. durch Identifikation mit einem Modell, Lernen durch Erfahrung, Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre, Thematisierung interner Vorgänge (Eigenbeobachtung, -beurteilung und Verstärkung), in Anlehnung an die fünf sozialen Lernfelder (Balz, 1998a, S. 152 & 156): StudentInnen
- stimmen dem Ablauf des Seminars zu, äußern gegebenenfalls ihre Einwände und halten sich dann an die gemeinsam besprochenen Festlegungen,
  - übernehmen und gestalten Rollen im Sinne des selbstgesteuerten Lernens,
  - üben sich im Vermeiden und Bewältigen von Konflikten,
  - leben Gefühle aus und meistern diese,
  - erkennen und berücksichtigen Unterschiede.

Thematisierung des *sich selbst entscheiden dürfen* als typisches Merkmal einer *neuen Bewegungskultur* wie HipHop Tanz, z.B. hinsichtlich der zum Stil passenden Kleidung, kontrastierende Betrachtung von HipHop Tanz durch Gegenüberstellung typisch männlich und weiblich assoziierter HipHop Bewegungen bei der Choreografieerarbeitung des Pflichtteils.

- die Aktionsformen der Lehrkraft:
  - Um Handlungen im Seminar zu initiieren und zu unterstützen: *Sagen* (Vorsagen, Erklären, Anregen, Korrigieren und Verstärken): Warm Up, Choreografieerarbeitung, Beweglichkeitstraining sowie *Zeigen* (Vorzeigen, Mitmachen, Vorleben): Warm Up und Choreografieerarbeitung sowie beim Beweglichkeitstraining, erleichternde und unterstützende Maßnahmen: *verbale Hilfsmittel* (Bewegungsbeschreibung): bei der Erarbeitung von Schrittkombination (Warm Up und Choreografie) und beim Beweglichkeitstraining; *optische Hilfsmittel*: Filmaufnahmen zur Veranschaulichung von HipHop Tanz und HipHop Geschichte sowie zur Bewegungsanalyse; *rhythmisch-akustische Hilfsmittel*: Zählen und Musikbegleitung, *psychische und materiale Hilfen*: Lob, Trainingskleidung (Vorbildfunktion).
  - Zur Schaffung von Voraussetzungen für folgende pädagogische Handlungssituationen: vielfältige Körperübungen, offene sowie Problemlösesituationen, Differenzierung, Individualisierung, Wahlmöglichkeiten in einem gewissen Rahmen geben, die Anregung und Förderung des Miteinanders, die Thematisierung von Erfahrungen, die während des Tanzens in Bezug auf die Bewegungen und den Körper gemacht werden, einen pädagogischen und sachlichen Umgang mit erbrachten Leistungen, die Berücksichtigung der Ästhetik und Wissensvermittlung.
  - Einfluss auf die Bewegungsentstehung durch: Anweisungen und Methoden, die besonders das Bewegungsgefühl ansprechen, Schulung des Geschwindigkeitsgefühl, das Durchführen von anstrengenden Trainingseinheiten, Differenzierung, Schulung des Balancegefühls, Schulung des Rhythmusgefühls, Schulung des Zeitgefühls, Legen des Fokus beim Bewegungslernen (vgl. 2.3.6.3.4).
- die Motivation: Die Dozentin bemüht sich in jeder Einheit durch entsprechende Maßnahmen, Verhaltensweisen und Sensibilität um die Schaffung einer guten zwischenmenschlichen, freudvollen Atmosphäre durch: Präsentation von Tanzaufnahmen professioneller TänzerInnen, gezielter Einsatz von Lob, zeitnahe Rückmeldungen in Bezug auf Verbesserungen von Bewegungsausführungen, die den Korrekturhinweisen der Dozentin direkt folgen, kurze, knappe, gezielte, sachliche Korrekturhinweise und Feedbacks, Einsatz

- abwechslungsreicher und mitreißender HipHop und House Musik, positive, autonomiefördernde Feedbacks in Bezug auf die Leistung der StudentInnen, ein optimales Anforderungsniveau, die Lernumgebung, Methodenwechsel und positives Verhalten der Dozentin (Vorbildfunktion).
- Organisation: dazu zählen Übersichtlichkeit und Transparenz der Seminarstruktur, -inhalte und -ziele, Transparenz hinsichtlich der Erbringung von Leistungsnachweisen und der Notenzusammensetzung, Schaffung einer gelungenen pädagogischen sowie psychologischen Ausgangssituation, Listen mit E-Mail Adressen, Festlegung von Lehrproben, Gruppenzusammensetzungen, Erstellung und Ausgabe von Handreichungen (Handouts) und Fragebögen, Beräumung der Halle.
  - Medien: regelmäßige Verwendung von Beamer, Laptop, Musikanlage, CDs, Spiegel und Digitalkamera:
    - Beamer und Laptop zur Präsentation von HipHop Tanzauftritten professioneller HipHop Tanzgruppen sowie zur Analyse von Bewegungsausführungen der StudentInnen und Veranschaulichung der HipHop Tanz Geschichte,
    - der Spiegel zur Erleichterung des methodischen Arbeitens sowie Erlernung der Bewegungskombinationen,
    - die Musikanlage und CDs für die Warm Up Phasen, die Choreografieerarbeitung, die Tests zur Überprüfung der Rythmisierungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit,
    - die Digitalkamera für die Auswertung bestimmter Tests und der Präsentation der Pflicht und Kür, zur Analyse von Bewegungsausführungen der StudentInnen, zum Festhalten der individuellen Entwicklung, Erinnerung an das Seminar sowie zum Festhalten der Choreografie als Übungsfilm, getanzt durch die Dozentin.
    - bewusste Musikauswahl: Förderung der Motivation vor allem durch den abwechslungsreichen Einsatz von aktueller und beliebter Musik.
  - Auswertung: im Sinne einer Beurteilung des Verhaltens: Es geht nicht darum, jemanden anderen zu überbieten, es geht darum, an sich selbst zu arbeiten, authentisch zu sein (samt Kleidung, Bewegungen und Musik), trotzdem diskutieren und berücksichtigen stilistischer Aspekte, im Sinne des selbstgesteuerten Lernens: selbst beurteilen und bewerten zur

Förderung der eigenen Reflexionsfähigkeit und Honorierung des Lernprozesses als Leistung, zur Auswertung gehören vor allem: Videoanalyse, Gespräche und Erfolgskontrollen (Lehrproben: u.a. eigenes Unterrichten und Choreografiepräsentation), die Notengewichtung wird zu Beginn offen dargelegt, Zusammensetzung der Gesamtnote: 30 % Präsentation (komplexen Anwenden), 30 % Erwärmung (komplexes Anwenden), 15 % schriftlicher Test (Wissen) und 25 % Sozialverhalten (Einsatz, Mitarbeit, Ideenfindung, Zusammenarbeit, Sozialkompetenz, Kritikfähigkeit, Teamfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Leistungszuwachs), im weiteren Sinne geht es bei der Auswertung um die wertende Nachbetrachtung des Seminars (letzte Seminareinheit): bestimmte Abschnitte und Situationen werden rückblickend betrachtet, gedeutet und bewertet, vor allem die Abläufe im Vermittlungs- und Planungsprozess.

### ***Erprobungsphase:***

Der Entwicklung folgte eine Erprobungsphase des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz. Innerhalb dieser Phase wurden die gewählten Ziele, Inhalte und Methoden auf Grundlage einer interdisziplinären Betrachtung sowie aus eigenen Erfahrungen angewendet. Ende 2009 bis Ende 2010 wurde das sportdidaktische Vermittlungskonzept in drei Semingruppen in Leipzig und Halle erprobt (zwei Gruppen wurden in der Sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig, eine Gruppe wurde im Department für Sportwissenschaften der Martin-Luther Universität Halle unterrichtet). Die Seminare der Versuchsgruppen fanden immer einmal pro Woche á 60 Minuten statt.

### ***Evaluation:***

Die Erprobung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes ging einher mit einer Evaluation (empirischen Studie).

### ***Begründung und Zielsetzung der empirischen Studie:***

Das sportdidaktische Vermittlungskonzept bildete den Rahmen für eine empirische Studie und deren positive Effekte auf das Interesse, den Wunsch HipHop Tanz zu unterrichten, die Motivation, den Sinn, die Merkmale guten Unterrichts, die Ausdrucksfähigkeit und die motorischen Leistungsvoraussetzungen wie Beweglichkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungs- und Gleichge-

wichtsfähigkeit. Die Durchführung der Studie im Bereich der sportstudentischen Ausbildung soll praxisrelevante Erkenntnisse liefern.

Im empirischen Bereich vor allem im Zusammenhang mit einer Behandlung des Themas im universitären Rahmen, kann das Thema HipHop Tanz als bisher weitgehend unerforscht bezeichnet werden. Eine umfassende Recherche erbrachte keine befriedigenden Ergebnisse und verdeutlichte den bestehenden Informationsbedarf. Besonders bedenklich an diesem generellen Informationsdefizit war aus Sicht der vorliegenden Arbeit die Frage, ob das durch die Medien suggerierte Interesse an HipHop Tanz seine Entsprechung im Studienalltag findet. Weder über die Motivation, das Interesse oder den Sinn von Hip Hop Tanz im Sportstudium liegen fundierte Aussagen vor. Ziel der vorliegenden empirischen Studie ist deshalb ein zumindest teilweiser Abbau des existierenden Informationsdefizits.

Mit der vorliegenden empirischen Studie soll verdeutlicht werden, welchen Mehrwert ein auf HipHop Tanz zugeschnittenes sportdidaktisches Vermittlungskonzept der sportstudentischen Ausbildung bringen kann.

Aus diesem Grund wird die Konzeption unmittelbar an spezielle Untersuchungsfragen gebunden. Nach Durchführung des Konzeptes in Hinblick auf die Berücksichtigung der Untersuchungsfragen können so detaillierte und aussagekräftige Informationen gewonnen werden.

*Wissenschaftliche Fragestellungen und Untersuchungshypothesen der empirischen Studie:*

Folgende wissenschaftliche Fragestellungen und Untersuchungshypothesen für die empirische Untersuchung der StudentInnen wurden formuliert:

1. Interessieren sich SportstudentInnen für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich Hip Hop Tanz?

Daraus ergibt sich folgende Hypothese:

Untersuchungshypothese 1: *SportstudentInnen interessieren sich für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz.*

2. Gibt es Unterschiede hinsichtlich der Größe des Interesses an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für HipHop Tanz beim Vergleich von SportstudentInnen, die Lehramt studieren und solchen die kein Lehramt studieren? Die zweite Hypothese lautet daher wie folgt:

Untersuchungshypothese 2: *Ein(e) Sportstudent(in), der/die Lehramt studiert, hat größeres Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept als ein(e) Sportstudent(in), der/die kein Lehramt studiert.*

3. Gibt es Unterschiede hinsichtlich des Wunsches HipHop Tanz später einmal unterrichten zu wollen beim Vergleich von StudentInnen, die Lehramt studieren und solchen die kein Lehramt studieren?

Untersuchungshypothese 3: *Ein(e) Sportstudent(in), der/die Lehramt studiert, beabsichtigt später einmal HipHop Tanz zu unterrichten.*

Weitere Hauptfragen, die mithilfe der Studie beantwortet werden sollen:

4. Sind SportstudentInnen motiviert ein HipHop Tanzseminar zu besuchen?

Untersuchungshypothese 4: *Die SportstudentInnen sind motiviert einen HipHop Tanzkurs zu besuchen.*

5. Halten die SportstudentInnen das sportdidaktische Vermittlungskonzept für sinnvoll?

Untersuchungshypothese 5: *SportstudentInnen halten ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz, dass innerhalb ihres Sportstudiums angeboten wird, für ihre Zukunft für sinnvoll.*

6. Enthält das HipHop Tanzseminar die Merkmale guten Unterrichts? Welche didaktisch-methodischen Besonderheiten sind für das Unterrichten zu berücksichtigen? Welche Empfehlungen für die Vermittlung sind in der Literatur der allgemeinen Didaktik zu finden?

Untersuchungshypothese 6: *Die SportstudentInnen bestätigen die Merkmale guten Unterrichts (nach Meyer, 2009) erlebt zu haben.*

7. Welche spezifischen Fähigkeiten und motorischen Leistungsvoraussetzungen werden im HipHop Tanz besonders geschult. Können mit der Umsetzung des Konzeptes die Beweglichkeit, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Ausdrucksfähigkeit der StudentInnen verbessert werden?

Untersuchungshypothese 7: *Für die Variablen Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit werden positive Veränderungen innerhalb der VG erwartet.*

*Untersuchungsmethodisches Vorgehen:*

Die Entscheidung darüber, wie das Anliegen der vorliegenden Arbeit umgesetzt werden kann, fiel auf eine *empirisch-analytische Untersuchungsweise*. Begründet durch eine überschaubare Stichprobengröße und beschränkten finanziellen Mitteln kam es zur Entscheidung für eine schriftliche Befragung, bei der die Verteilung des Fragebogens persönlich und dessen Beantwortung während einer gemeinsamen Veranstaltung der Autorin und Probanden erfolgte.

Insgesamt wurden innerhalb der empirischen Studie 3 Fragebögen verwendet. Der Fragebogen, der unter der Thematik *Eingangserhebung* ausgegeben wurde, bezog sich auf die Seminaerauswahl und Seminarsuche, um im Nachgang etwas über die Motivation und das generelle Interesse der StudentInnen, die sich für die Teilnahme an einem HipHop Tanzseminar entschieden hatten, sagen zu können. Hier orientierte sich die Verfasserin an einem Fragebogen von Marion Bagusat (1998, S. 214-216).

Der Fragebogen *HipHop Tanz - Ansichten und Interesse im Rahmen eines universitären Sportstudiums* wurde verwendet zur Überprüfung:

1. des Interesses der SportstudentInnen für ein sportdidaktisches Vermittlungskonzept (vgl. Untersuchungshypothese 1, Kapitel 3.2),
2. des Interesses angehender Sportlehrer an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept (vgl. Untersuchungshypothese 2, Kapitel 3.2),
3. des Interesses angehender SportlehrerInnen später einmal HipHop Tanz zu unterrichten (vgl. Untersuchungshypothese 3, Kapitel 3.2) und
4. der Sinnhaftigkeit eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes (vgl. Untersuchungshypothese 5, Kapitel 3.2).

Für diesen Fragebogen wurde zunächst ein Pretest durchgeführt. Die geringe Probandenzahl (92 Personen) ermöglichte so einen vertretbaren Zeitaufwand bei der Auswertung dieses Pretests. Der Reliabilitätskoeffizient für den Pretest-Fragebogen betrug 0,53 und ist somit nicht sehr hoch. Es erwiesen sich zahlreiche Items als unbrauchbar. Daher wurden Items mit Schwierigkeitsindexen die

kleiner 20 und größer 80 entfernt bzw. verändert. Eine erneut durchgeführte Itemanalyse mit den verbleibenden Items ergab einen Reliabilitätskoeffizienten von 0,83. Durch die Eliminierung „unbrauchbarer“ Items ist dieser also deutlich besser geworden. Der letztendlich verteilte Fragebogen innerhalb der Versuchs- und Kontrollgruppen erhielt als Konsequenz der Itemsanalyse einen veränderten Aufbau.

Der Fragebogen *Unterrichtsmerkmale* enthält Aussagen und Fragen zum Thema *Merkmale guten Unterrichts* und orientiert sich ebenfalls an einem Fragebogen von Marion Bagusat (1998, S. 217-230).

Die durchgeführten Fragebogenaktionen wurden zu Beginn und am Ende eines Semesters durchgeführt und sollten Erkenntnisse liefern als auch Unterschiede aufzeigen in Bezug auf

- die Ansichten über und das Interesse an HipHop Tanz innerhalb der HipHop Tanz Seminargruppen und im Vergleich zu den Kontrollgruppen, die kein HipHop Tanz Seminar besuchen,
- das Vorhandensein der Merkmale guten Unterrichts in den HipHop Tanz Seminaren,
- die Sinnhaftigkeit des Konzeptes und
- die Motivation und die Gründe, die der HipHop Tanz Seminarwahl vorangehen.

Ein weiteres wichtiges Ziel dieser Arbeit ist, herauszufinden, ob sich bestimmte Fähigkeiten bzw. motorische Leistungsvoraussetzungen der StudentInnen, die ein Semester lang im HipHop Tanz von der Verfasserin unterrichtet werden, verändern. Designs, die so etwas untersuchen, arbeiten grundsätzlich mit einer Kontrollgruppe, die keinerlei Treatment erfährt.

Es wird in diesem Zusammenhang das sog. *Pre-Posttest-Design* verwendet (quasiexperimentelles Vorgehen). Es handelt sich dabei um eine Mehrfacherhebung und damit um ein Messwiederholungs- sowie ein einfaktorielles Design. Jeweils ein Faktor (Beweglichkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) wird zu zwei Erhebungszeitpunkten ( $t_1$  und  $t_2$ ) betrachtet und verglichen. Man spricht auch von einem feldexperimentellen Vorgehen oder einer Interventionsstudie, die mit Versuchs-(Experimental)- und Kontrollgruppen arbeitet. So können Veränderungen der in dieser Arbeit erfassten Variablen festgestellt werden (vgl. Untersuchungshypothese 7, Kapitel 3.2). Für das Durchführen der praktischen Tests (Verfahren zur Bewertung der Ausdrucksfähigkeit sowie sportmotorische Tests zur Messung der

Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) wurde eine Gesamtstichprobe von 68 Personen herangezogen. D.h. von allen StudentInnen liegen Daten zu zwei Messzeitpunkten zur Auswertung vor. Da keine echte Randomisierung der Individuen auf VG bzw. KG möglich war, wurde eine Parallelisierung hinsichtlich der Variablen Geschlecht, Alter und Studienrichtung der beiden Gruppen durchgeführt. Es lassen sich noch sog. Interaktionstypen unterscheiden: ordinale, disordinale und hybride Interaktionen. Die Graphen im Kapitel 4.2.3 illustrieren eine disordinale und ordinale Interaktion. Zu unterscheiden sind auch unifaktorielle (für die Erhebung einer abhängigen Variable) und multifaktorielle Designs (für die Erhebung mehrerer Variablen), die beide in dieser Arbeit angewandt wurden.

Die Intervention erfolgte über einen Zeitraum von einem Fachsemester (13 bis 15 SWS). Ein Seminar wurde aus organisatorischen Gründen auf 60 Minuten festgelegt. Jede Gruppe traf sich einmal wöchentlich. Die Teilnehmeranzahl betrug zwischen 13 und 18 Personen (VG). Die durchschnittliche Gesamtteilnahme der in der Studie erfassten Teilnehmer (VG) beträgt ~ 88 %. Dies kommt einer durchschnittlichen Teilnahme von 12,3 Übungseinheiten pro Person gleich. Jede Seminareinheit erhielt eine klare Struktur (vgl. Anhang 1 und Kapitel 2.4).

In dieser Studie bilden SportstudentInnen, die ein HipHop Tanzseminar über ein Semester besuchen die Versuchsgruppe und SportstudentInnen, die das Seminar nicht besuchen, die Kontrollgruppe (vgl. Kapitel 3.3.2). Die beiden Versuchsgruppen aus Leipzig sowie die Versuchsgruppe aus Halle wurden zu einer Gruppe zusammengefasst, um die Stichprobenanzahl für die statistische Auswertung zu erhöhen. Dies wurde möglich, da eine Unterscheidung zwischen diesen Gruppen nicht beabsichtigt war. Alle drei Gruppen werden nach ein und demselben Konzept unterrichtet.

Die Kontrollgruppe führte zu Beginn und am Ende des Semesters die gleichen praktischen Tests (vgl. Anhang 6) durch und nahm ebenso an der Anfangsbefragung teil wie die Versuchsgruppe. Ansonsten erfolgte keinerlei Intervention.

Die verwendeten Tests stammen aus der Entwicklungs- und Leistungsdiagnostik des Bereiches Sportmotorik. Die Bewertungskriterien für die Ausdrucksfähigkeit entstammen dem Wettkampfbereich der Kategorie Schautanz (Bund Westfälischer Karneval e.V., 2005). Es handelt sich bei den genannten Variablen um sog. abhängige Variablen. Somit wurden für die Bestimmung der Einflüsse des HipHop Tanzseminars auf die Rhythmus-, Ausdrucks-, Kopplungs- und

Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Beweglichkeit folgende Erhebungsformen verwendet:

1. *Rhythmustest* nach Kirchner et al., 1998, S. 186,
2. *Kopplungsfähigkeit* nach Röthig & Grössing, 1985, S. 117,
3. *Gleichgewicht* nach Verdonck, Wiek & Wilke, 2010, S. 284-285,
4. *Beweglichkeit* nach Weineck, 2004, S. 519; Wick et al. [o. Jahr], S. 14; Fetz/Kornexl, 1978, S. 87,
5. *Ausdrucksfähigkeit* nach Bund Westfälischer Kärnelval, 2005.

Die Einschätzung der Fähigkeiten erfolgte quantitativ über den Vergleich der Testergebnisse am Anfang und am Ende eines Semesters (Pre- und Posttests).

Mit Hilfe der Tests und Bewertungskriterien können die Leistungsstände der StudentInnen bestimmt werden, die Ansatzpunkte für die Zielorientierung eines Seminars geben. Dies ist wesentlich für die sportstudentische Ausbildung, die eine sinnvolle Gestaltung der Inhalte auf hohem Niveau gewährleisten soll. Es geht letztendlich um die Erfassung von Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit im Rahmen des gewählten didaktisch-methodischen Vorgehens beim Vergleich der Pre- und Posttestgruppen.

Insgesamt kommt auf Basis dieser Entscheidungen für die Aktionen folgende Anzahl von StudentInnen in Frage:

- 83 StudentInnen (VG und KG) für die *Eingangserhebung* und die Erhebung *HipHop Tanz Ansichten/Interessen im Rahmen des Sportstudiums* sowie
- 39 (VG) für die Analyse der *Unterrichtsmerkmale* und
- im Zusammenhang mit den praktischen Untersuchungen 68 StudentInnen (VG und KG).

Die Auswertung der aufgeführten Gründe, die die Wahl des HipHop Tanzseminars beeinflussen könnten, ergab, dass den StudentInnen für Ihre Entscheidung folgende 3 Dinge besonders wichtig wären:

1. ...dass sie schon immer einmal HipHop Tanz erlernen wollten (wichtig bis sehr wichtig: 65 %, neutral: 17,5 %).
2. ...dass das Seminar Einstiegsmöglichkeiten eröffnet (wichtig bis sehr wichtig: 42,5 %, neutral: 20 %).
3. ...dass es ein anerkanntes Seminar ist (wichtig bis sehr wichtig: 35 %, neutral 22.5 %).

Die Autorin schlägt als ein Maß der Feststellung der Höhe der Motivation der StudentInnen all die vor, die sich von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen würden, wenn es um die Suche nach einem Tanzseminar geht. Von den befragten 40 Probanden der Versuchsgruppe würden 52,5 % von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar wählen (vgl. Abbildung 16).

Im Vergleich dazu wüssten 20,0 % nicht, welches Tanzseminar sie von Anfang an suchen würden, wenn es darum ginge, eine Entscheidung für die Wahl eines Tanzseminars treffen zu müssen. 10 % enthalten sich hinsichtlich einer Angabe. Die restlichen 17,5 % verteilen sich auf Gymnastik/Tanz (2,5 %), Bodyshaping (10 %) und klassische Sportarten (5 %).

Ein Grund dafür, dass sich die Mehrheit für ein HipHop Tanzseminar von Beginn an entscheiden würde, liegt wohl an der Tatsache, dass sich die Probanden der Testgruppe meist freiwillig für das HipHop Tanzseminar angemeldet haben (es sei denn, sie brauchten unbedingt ein Seminar im Bereich Tanz und dieses war das einzige Seminar, dass für sie im Semester zeitlich günstig lag). Die Mehrheit, so die Vermutung der Autorin, brachte jedoch von Anfang an Sympathien für diesen Bereich mit.

Entsprechend des quasiexperimentellen Designs der Studie werden 2 *Kontrollgruppen* mit

- N = 43 zu Beginn des Semesters für *Eingangserhebung* und die Befragung zu den *HipHop Tanz Ansichten & Interessen* sowie
- N = 33 für die Auswertung der *praktischen Tests* an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig für die Untersuchungen im WS 2009/2010 und im SS 2010 einbezogen.

Zielstellung des Aufbaus der Kontrollgruppen ist die Evaluierung der Ergebnisse in den Versuchsgruppen.

Von den befragten 43 Probanden der Kontrollgruppe würden 41,9 % von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar wählen. Im Vergleich dazu wüssten 11,6 % nicht, welches Tanzseminar sie von Anfang an suchen würden, wenn es darum ginge, eine Entscheidung für die Wahl eines Tanzseminars treffen zu müssen. Weitere 11,6 % enthalten sich hinsichtlich einer Angabe. 34,9 % verteilen sich auf Volkstanz (2,3 %), Aerobic (4,7 %), Standardtanz (9,3 %), Jazzdance (9,3 %), Salsa (4,7 %), klassische Sportarten (2,3 %) und Gymnastik/Tanz (2,3 %).

Ein Grund dafür, dass hier die Interessen weiter als bei den Testgruppen auseinandergehen, könnte

sein, dass die Probanden der Kontrollgruppe ein anderes gemeinsames Merkmal haben als die Testgruppe (die sich größtenteils freiwillig in das HipHop Tanzseminar eingeschrieben haben). Das gemeinsame Merkmal der ersten Kontrollgruppe ist, dass sie alle Teilnehmer des Seminars Sportförderunterricht sind. Das gemeinsame Merkmal der zweiten Kontrollgruppe ist, dass sie alle Teilnehmer eines Seminars im Bereich Sportmotorik sind.

Trotz der Tatsache, dass die StudentInnen der Kontrollgruppe sich nicht vorrangig für Tanz interessieren, würden 41,9 % nach einem Platz in einem HipHop Tanz Seminar von Anfang an suchen. Von den 33 StudentInnen, die am Semesterende für die finalen praktischen Tests anwesend sein konnten, geben 51,1 %, dass sie in ihrer Freizeit nicht im Bereich Gymnastik/Tanz agieren.

Die erfassten *Daten* wurden mit dem Statistikprogramm SPSS 17.0 *weiterverarbeitet*. Zunächst wurden mithilfe deskriptiver Statistiken ein Überblick verschiedener Werte gegeben (vgl. 3.3.2 Untersuchungspopulation) sowie die Häufigkeiten hinsichtlich der Fragebogenauswertungen bestimmt (vgl. 4.1).

Für die Interferenzstatistik (vgl. 4.2) wurden die für die Untersuchung relevanten Werte auf Normalverteilung und Standardabweichung überprüft (Varianzanalyse → Allgemeines Lineares Modell). Beim Vergleich der Versuchs- und Kontrollgruppe wurden uni- und multivariate Varianzanalysen mit Messwiederholung durchgeführt (Tests der Innersubjektkontraste).

Das Signifikanzniveau wurde mit  $p < 0,05$  bestimmt. Bei einer Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p \leq 0,05$  liegt ein signifikantes Ergebnis vor, d.h. die Nullhypothese kann verworfen werden. Aussagen, die mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p \leq 0,01$  behaftet sind, bezeichnet man als sehr signifikant. Bei  $p \leq 0,001$  spricht man von höchst signifikant.

Vereinzelt wurden zwei Stichproben bezüglich der Ausprägung einer nominalskalierten Variable mithilfe von Kreuztabellen verglichen. Um zu prüfen, inwieweit sich die Zellenbesetzungen von nominalskalierten Variablen voneinander unterscheiden bzw. nicht unterscheiden, wird der Chi-Quadrat-Test verwendet.

**Die Auswertung der Fragebögen brachte die folgenden Erkenntnisse:**

Die Mehrheit aller Befragten bekundet großes *Interesse* an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept und würde im Rahmen des Sportstudiums Veranstaltungen zum Thema HipHop Tanz besuchen. Leider zeichnete sich nur tendenziell (und nicht signifikant) das größere Interesse der angehenden SportlehrerInnen an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept für den Bereich HipHop Tanz ab ( $\chi^2$ -Quadrat-Unabhängigkeitstest:  $\alpha \leq 0,07$ ). Von den angehenden SportlehrerInnen gibt eine überragende Mehrheit an, großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept zu haben. Auch die Mehrheit der *anderen Sportstudenten* zeigt großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept im Bereich HipHop Tanz, jedoch ist es hier nur eine knappe Mehrheit. Angehende SportlehrerInnen würden später eher einmal *HipHop Tanz unterrichten* als SportstudentInnen, die später in anderen Bereichen arbeiten würden.

Als ein Maß der Feststellung der Höhe der *Motivation* der StudentInnen schlägt die Autorin all die vor, die sich schon kurz vor der Einschreibemöglichkeit darüber informieren, welche Tanzseminare es gibt. Ein weiteres Maß für die Feststellung der Motivation der StudentInnen könnte die sofortige Entscheidung für das HipHop Tanzseminar, statt für ein anderes, sein. Die Mehrheit derjenigen, die das HipHop Tanzseminar besucht hat, gibt an, dass Sie  $\geq$  eine Woche vor Semesterbeginn nach einem Tanzseminar und von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar gesucht haben und sich nicht für andere Tanzseminare bewerben wollten.

Die Mehrheit aller Probanden (Kontroll- und Versuchsgruppe) halten eine vermehrte Auseinandersetzung des Sportstudiums mit HipHop Tanz für *sinnvoll*, denn:

- sie würden (vielleicht) später einmal HipHop Tanz unterrichten,
- sie bestätigen eine große Freizeitrelevanz des HipHop Tanzes für die Zukunft für Lernende und Lehrende,
- sie bestätigen, dass HipHop Tanz schon seit Jahren und auch weiterhin an Bedeutung im Schul- und Freizeitbereich gewinnt bzw. gewinnen wird,
- sie stimmen zu, dass HipHop Tanz methodisch-didaktisch planvoll vermittelt, die Sportstudentenausbildung sowie den Schul- und Vereinssport um viele neue Elemente des Sporttreibens und Tanzens bereichern würde,
- sie bestätigen die Aussage, dass durch das Unterrichten nach einem sportdidaktischen

Vermittlungskonzept die Sportstudentenausbildung an Aktualität und Attraktivität gewinnen würde,

- sie stimmen (zum Teil) zu, dass sich mit Hilfe von HipHop Tanz, Lernziele über die traditionellen Tanzrichtungen hinaus verwirklichen lassen könnten,
- sie stimmen voll und zum Teil zu, dass HipHop Tanz verbindlich in die universitäre und schulische Ausbildung aufgenommen werden sollte.

Die Mehrheit der StudentInnen der Versuchsgruppe bestätigt die *Merkmale guten Unterrichts* (in Orientierung an Meyer, 2009) erlebt zu haben:

- Die positiven Rückmeldungen hinsichtlich der Aufgabenstellungen, der Instruktionen sowie des Lernens weisen auf eine *klare Strukturierung und ein Funktionieren des Unterrichtsmanagements* hin. Der größte Teil der StudentInnen bestätigte, bedeutsame, verantwortungsvolle, für das Seminar wichtige Aufgaben erhalten zu haben, deren Ergebnisse einen hohen Stellenwert für die StudentInnen hatte und auf die Kenntnisse und Fähigkeiten der StudentInnen im HipHop Tanz zugeschnitten waren. Die StudentInnen bestätigten über Lernziele und die Vorgehensweisen im Seminar informiert worden zu sein. Der Unterricht war praxisnah, verständlich und die Themen waren anregend.
- Die Mehrheit der StudentInnen beurteilt die *Kommunikation* und das *Lernklima* in Hinsicht auf das Seminar als (sehr) gut. Im Seminar wird Folgendes für mehr als die Hälfte der StudentInnen deutlich: Die StudentInnen gehen aufeinander ein, sind gleichgesinnt, verstehen und unterstützen sich. Die Lehrkraft zeigt Freude an ihrer Arbeit, Verständnis, gibt Unterstützung und ist in der Lage die StudentInnen zu begeistern. Die Lehrkraft zeigt sich als fachlich rundum fit und kennt den neuesten Stand des Wissens, kann in fachlichen Dingen weiterhelfen, beschäftigt sich mit ihrer Sache, betont die Wichtigkeit der Inhalte, kennt Quellen für nützliche Informationen und versucht auch für schwierige und seltene Fälle eine Lösung zu finden. Im Seminar herrscht eine freundschaftliche und entspannte Atmosphäre, die StudentInnen fühlen sich ernst genommen und haben das Gefühl dazuzugehören. Während der Einheiten verging die Zeit wie im Fluge. Die StudentInnen zeigen Einsatz und Anstrengung, u.a. um den eigenen Zielen näher zu kommen, lassen sich faszinieren und erledigen alles wie verlangt. Das Lernen und Teilnehmen macht den

StudentInnen Spaß und wurde von einem Großteil als spannend, anstrengend, faszinierend, reizvoll, anregend, herausfordernd, schwierig und interessant erlebt.

- *Individuelles Fördern* bedeutet, den StudentInnen Freiräume und Zeit zur Verfügung zu stellen, damit sie sich selbst ausprobieren können. Dabei wendet sich die Lehrkraft emotional den StudentInnen zu und geht durch innere Differenzierung auf die individuellen Lernbedürfnisse und Interessen der StudentInnen ein. Die Lehrkraft tritt dabei geduldig, entschlossen, herzlich und selbstbewusst auf. Die Auswertung zeigt, dass Freiräume, Geduld und Zeit zur individuellen Förderung der StudentInnen zur Verfügung standen. Die StudentInnen wurden anhand ihrer Fertigkeiten und Fähigkeiten entsprechend gefördert. Während des Seminars erhielten die StudentInnen die Möglichkeit, ihre Aufgaben auf eigene Art zu erledigen. Die Lehrkraft motivierte zum selbstständigen Vorgehen. Die StudentInnen konnten anspruchsvolle Aufgaben selbstverantwortlich erledigen, sich mit interessanten Aufgaben und Inhalten beschäftigen und ihre Fähigkeiten für bestimmte Aufgaben voll einsetzen.
- Im Zusammenhang mit der *Kompetenzentwicklung & Kompetenzunterstützung* stimmte die Mehrheit der StudentInnen zum Teil bzw. voll zu: genügend Zeit, um Gelerntes zu üben, Beachtung ihrer Leistungen und Arbeiten, Anerkennung für ihre Leistungen sowie Zutrauen für Schwieriges sowie Herausforderungen erhalten zu haben und sachlich über Fortschritte und Verbesserungen informiert worden zu sein.
- *Leistungserwartungen* sind *transparent*, wenn sich die Inhalte und geforderten Leistungen an einer Art Leitfaden orientieren, der zu Beginn des „Arbeitsbündnisses“ zwischen Lehrkraft und StudentInnen kommuniziert wurde (Meyer, 2009). Im Seminar erhielten die StudentInnen (von der Mehrheit bestätigt): Informationen zu den geplanten Lernzielen; einen Überblick über die Vorgehensweisen (Inhalte der Einheiten, Leistungskontrollen, Ziele); sachliche Informationen über ihre Fortschritte; sachliche Informationen darüber, was noch verbessert werden kann und Feedback, Verständnis sowie Unterstützung durch die Lehrkraft.
- *Methodenvielfalt* erhöht die Lernchancen im Unterricht, denn neben dem reinen Lernen von Wissen soll auch etwas über Strategien und Methoden gelernt werden, sollen soziale und

kommunikative Kompetenzen erworben sowie affektive Ziele verinnerlicht werden. Die Auswertung zeigt, dass im Seminar sehr viele verschiedene Methoden (z.B. Vortrag, Bewegungsaufgabe stellen, Probieren lassen, Wissen vermitteln, Frontalunterricht, Gruppenarbeit, Üben lassen, Vormachen/Nachmachen, Demonstration) ihren Einsatz fanden. Durch die vielfältigen Herangehensweisen an den Lehrstoff ergibt sich eine höhere Wahrscheinlichkeit für Lernende, die passende Anschlussmöglichkeit an den Lehrstoff zu finden.

- *Echte Lernzeit* ist die Zeit, die tatsächlich aufgewendet wird, um Lernziele zu erreichen. Zu den Indikatoren, die im Seminar darüber Auskunft gaben, wie hoch der Anteil echter Lernzeit war, gehören u.a.: dass aktiv bei der Sache sein und sich nicht ablenken lassen; die Bestätigung, dass es Langeweile nicht gibt; viele empfanden den Unterricht als spannend, faszinierend, reizvoll, anregend, herausfordernd und interessant; das Erreichen der Lernziele; die Bestätigung, dass sich die StudentInnen beim Lernen nicht durch die Lehrkraft gestört fühlten, sie hatten nicht das Gefühl, stark kontrolliert zu werden und durften Aufgaben auch auf eigene Art erledigen.
- Die StudentInnen zeigen sich *vielfältig motiviert*:
  - Intrinsisch motiviert, denn zahlreichen StudentInnen ist bewusst, dass sie die Inhalte später einmal für ihre berufliche Tätigkeit brauchen können. Viele zeigten Einsatz, um den eigenen Zielen ein Stück näher zu kommen. Die Ergebnisse ihrer Tätigkeiten hatten für die Mehrzahl einen hohem Stellenwert. Sie setzen sich selbst unter Druck, um alles richtig und gut zu machen. Kaum einem Studenten ist alles egal, sie drücken sich nicht, was die intrinsische Motivation der StudentInnen bestätigen kann.
  - Extrinsisch motiviert, denn die Mehrheit der StudentInnen bestätigte, mit Aufgaben und Problemen betraut worden zu sein, die für sie bedeutsam waren, sie erhielten verantwortungsvolle Aufgaben und hatten das Gefühl, dass ihre Aufgaben für das Funktionieren des Seminars sehr wichtig waren, auf anregende Themen gestoßen zu sein über die sie mit anderen sprechen möchten, dass sie versuchen alles so zu erledigen, wie es von ihnen verlangt wird, dass sie ermuntert wurden, selbstständig vorzugehen.
  - Extrinsisch motiviert durch die *Lehrkraft* als Vorbild, die für eine freundschaftlich, entspannte Atmosphäre sorgte, die StudentInnen begeisterte & faszinierte, Verständnis

zeigte und Unterstützung gab, so dass sich die StudentInnen voll einsetzten und die ihnen das Gefühl gab, dazuzugehören.

- Intrinsisch und extrinsisch durch das *Neugier- und Leistungsmotiv*, denn die StudentInnen waren mehrheitlich: wissbegierig, beschäftigten sich mit anregenden Problemen über die sie mehr erfahren wollen und empfanden das Lernen/Teilnehmen als herausfordernd, spannend, faszinierend, reizvoll, anregend und interessant.

***Die Auswertung der praktischen Tests brachte folgende Ergebnisse und Erkenntnisse:***

Es ergab sich eine signifikante Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit (Vergleich Pre- und Posttest in Bezug auf den Faktor Zeit). Die erwartete, jedoch nicht eingetretene Optimierung der Variablen Gleichgewichtsfähigkeit signalisiert zwar zunächst, dass die Gleichgewichtsfähigkeit im HipHop Tanzseminar nicht verbessert werden konnte, das Ergebnis lässt sich jedoch durchaus auch dahingehend interpretieren, dass die untersuchten Probanden schon zum Messzeitpunkt 1 eine gute Gleichgewichtsfähigkeit aufwiesen. Das bedeutet, dass diese Fähigkeit schon zu Beginn der Intervention gut war, so dass sich keine größeren Veränderungen mehr ergeben konnten. Möglicherweise hätte auch ein Test gewählt werden müssen, der in Bezug auf die Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit eine größere Herausforderung an die StudentInnen hätte stellen müssen. Ob die positiven Effekte auf die Variablen kausal auf die Durchführung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes im HipHop Tanzseminar zurückzuführen sind, lässt sich aufgrund der Situation, dass es sich bei den Probanden um SportstudentInnen handelte, die regelmäßig mehr oder weniger sportlich tätig sind, so dass deren außeruniversitäre sportliche Tätigkeit ebenfalls die Testergebnisse mit beeinflusste, nicht mit Sicherheit bestätigen. Sicherlich hätte ein echt experimenteller Ansatz (Randomisierung der Interventionsgruppen) besser zur Klärung dieses Problems beitragen können. Dies ließe sich jedoch nur mit großem Zeit- und Organisationsaufwand realisieren.

***Methodenkritik:***

Im Folgenden werden wesentliche Stärken und Schwächen der durchgeführten Untersuchung aufgeführt:

(+) Das Konzept zeichnet sich durch eine hohe Bewegungsintensität und Motivation aus. Obwohl

das HipHop Tanzseminar nur einmal pro Woche stattfand, konnten innerhalb des Interventionszeitraumes von 13 bis 15 Wochen (vielleicht aufgrund der hohen Intensität und Motivation) Effekte nachgewiesen werden.

(+) Eine weitere Stärke liegt allein im strukturellen Aufbau des Vermittlungskonzeptes, der die durchgeführten Maßnahmen im Nachhinein nachvollziehbar macht. D.h. die Effekte auf Ausdrucksfähigkeit, Beweglichkeit, Rhythmus-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, das Interesse und die Motivation können direkt auf die entsprechenden Übungsinhalte zurückgeführt werden.

(-) Trotz einer guten Zusammenarbeit mit dem Gymnastik/Tanz Bereich der involvierten Universitäten konnten einige Rahmenbedingungen nicht an optimale Bedingungen angepasst werden. Hierzu gehört, dass das sportdidaktische Vermittlungskonzept nicht für alle Versuchsgruppen zur gleichen Uhrzeit und am gleichen Tag stattfinden konnte, so dass durch Feiertage oder das Legen eines Seminars auf einen Freitag nicht alle Seminare in einem Semester stattfinden bzw. nicht alle StudentInnen anwesend sein konnten. Des Weiteren besteht lediglich eine 80%ige Anwesenheitspflicht, was durchaus negativen Einfluss auf die Ergebnisse der Studie hatte. Die Probanden der Kontrollgruppen konnten freiwillig entscheiden, ob sie teilnehmen möchten oder nicht. Dies zeigte sich als Nachteil am Semesterende, wo viele für die Posttests nicht mehr zur Verfügung standen, da sie sich z.B. auf ihre Prüfungen konzentrieren wollten.

(-) Der Interventionszeitraum betrug 13 bis 15 Wochen. Eine längere Intervention hätte mehr Zeit für Eigen- und Fremdbeobachtungen, Reflexion und deren Auswertungen sowie mehr Übungszeit für die Festigung gebracht.

(-) Das Versuchs-Kontrollgruppen-Design impliziert eine Veränderung motorischer Leistungsvoraussetzungen und anderer Fähigkeiten als Resultat eines Entwicklungsprozesses. Zu berücksichtigen ist dabei die Tatsache, dass alle StudentInnen in den Versuchs- und Kontrollgruppen Sport studieren. Daher basieren ihre sportlichen Tätigkeiten nicht nur (in Bezug auf die Versuchsgruppe) auf die Teilnahme an einem HipHop Tanzseminar. Außerdem treiben die meisten StudentInnen der Kontrollgruppe (die nicht nach dem sportdidaktischen Vermittlungskonzept unterrichtet wurden) ebenfalls anderweitig Sport. Klassische Auswertungsverfahren im Bereich Statistik postulieren jedoch lineare Entwicklungen, die dem ungleichmäßigen

natürlichen Entwicklungsverlauf der Probanden nicht gerecht werden.

Für zukünftige Untersuchungen könnte hierfür eine Erhebung mit mehr als drei Messzeitpunkten erfolgen, um differenzierte Informationen über die erhobenen Daten zu erhalten.

Diese Stärken und Schwächen helfen zum einen, die erhaltenen Ergebnisse besser beurteilen und zum anderen Konsequenzen für Folgeforschungsprojekte ableiten zu können.

Die Entwicklung, Erprobung und Evaluation des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes für HipHop Tanz bestätigte eine Reihe von Annahmen und Vorgehensweisen und warf gleichzeitig weitere Fragen sowie Ideen für eine Optimierung bzw. Weiterentwicklung auf. So bewährte sich nach Meinung der Autorin die Wahl der Ziele und Methoden, während sie in Bezug auf die Inhalte Änderungen vornehmen würde. Weitere Überlegungen dazu werden im folgenden Ausblick aufgeführt.

## **5.2 Ausblick**

Mit der Erstellung des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes ist ein erster Ansatz für einen methodisch-didaktisch aufbereiteten Lehrweg für die HipHop Tanz Vermittlung innerhalb der sportstudentischen Ausbildung entstanden. Dieses Vermittlungskonzept ermöglicht es den HipHop Tanzinteressierten unter den SportstudentInnen eine erste Vorbereitung für das eventuelle spätere Unterrichten von HipHop Tanz im Schul- oder Freizeitbereich zu erhalten. Mithilfe des Konzeptes soll ein Beitrag geleistet werden hinsichtlich des Kennen Lernens und Erlernens

- wichtiger Fertigkeiten (inklusive Variationen und verschiedenen Kombinationen) und
- theoretischer Grundlagen sowie theoretischen Hintergrundwissens.

Das sportdidaktische Vermittlungskonzept dient als Anregung und sollte nach eigenem Ermessen und Belieben verändert und im Sinne der Zielerfüllung nach jeder Durchführung modifiziert und optimiert werden. Wichtig ist dabei die Zusammenarbeit mit den StudentInnen bzw. TeilnehmerInnen im Sinne einer Erörterung über die Vorgehensweise, Inhalte und Ziele und deren Nutzen, den Sinn sowie die Effektivität und die motivierende, mitreißende Wirkung. Es wäre durchaus möglich, das sportdidaktische Vermittlungskonzept mit anderen Zielgruppen zu erproben und dahingehend zu adaptieren (in der Schule oder in der Weiter- und Fortbildung von SportlehrerInnen).

Eine andere Inhalts-, Methoden- und Zielauswahl ist durchaus denkbar, statt Choreografietanzen

(Inhalt) werden z.B. im Hauptteil HipHop Basic Steps (wie Old School Schritte, Toprocks und Floorworkelemente) vermittelt und geübt. Weitere Untersuchungen einer längeren Unterrichtszeit (90 Minuten) einmal pro Woche oder mit einem Konzept über zwei Semester wären wünschenswert. Das Feedbackgespräch mit den StudentInnen in der letzten Seminareinheit ergab, dass sich fast alle StudentInnen mehr Zeit pro Einheit gewünscht hätten. Nun könnte man darauf reagieren, indem man inhaltliche Veränderungen vornimmt, z.B. etwas weglässt. Andererseits könnte man eine Einheit auf 90 Minuten verlängern. Fraglich ist hierbei, ob eine solche Verlängerung eines wahlobligatorischen Tanzkurses genehmigt werden würde. Nicht nur, dass es dafür höchstwahrscheinlich an Geldern fehlt, auch andere DozentInnen würden sicherlich gern Ansprüche darauf erheben, ihre Seminarzeit zu verlängern. Des Weiteren bedeutet eine verlängerte Seminarzeit einen Mehraufwand für die StudentInnen, die, seit es Bachelor- und Masterstudiengänge gibt, meist schon ausreichend mit ihrem Studium ausgelastet sind.

Das Konzept reagiert auf die Sorge vieler zukünftiger Trainer- und SportlehrerInnen:

- unzureichende Wissens- und Könnensvermittlung innerhalb des Sportstudiums an den Hochschulen,
- fehlende musikalisch-rhythmische Fähigkeiten,
- Zeitmangel, da die Planung einer umfangreichen HipHop Tanzeinheit für den HipHop-Laien mit viel Aufwand verbunden ist,
- keine zeitliche und personelle Möglichkeit HipHop Tanz mit einem HipHop Experten anzubieten,
- wenig Fachliteratur mit Anwendungsbezug für das Sportstudium.

Im Falle einer Eingliederung und Durchführung des Konzeptes innerhalb der sportstudentischen Ausbildung sollte ein erfahrener HipHop Tanztrainer unterrichten, denn nur dann können spezifische Erfahrungen im Umgang mit HipHop Tanz weitergegeben und vorgelebt werden. Die Verantwortung für die Umsetzung der Inhalte, Methoden und Ziele sowie die auf die StudentInnen angepasste Gestaltung der Inhalte, die den Erfolg und Misserfolg eines Unterrichts beeinflussen, liegt größtenteils bei der Lehrkraft. Deren menschliche Komplexität innerhalb des Unterrichts hat eine tragende Rolle (vgl. Kapitel 2.3.4.3). Die Lehrkraft muss darauf achten, dass es aufgrund der begrenzten Zeit nicht zu einer stofflichen Überlastung und Überwältigung der StudentInnen kommt.

Die Lehrkraft greift dabei steuernd in den Lernprozess ein, wenn dieser zu voll und eng geplant ist. Diese Dissertation könnte des Weiteren ein Baustein sein für den Beginn einer Reihe von Forschungsvorhaben zum Thema *sportdidaktisches Vermittlungskonzept für HipHop Tanz*. Es wäre wünschenswert, wenn das sportdidaktische Vermittlungskonzept noch umfassender aus Sicht anderer Disziplinen, die im theoretischen Grundlagenteil auch aufgegriffen wurden, betrachtet wird. Weitere Studien in anderen Bereichen (Freizeitsport, Schulsport, inhaltlicher Art) sollten durchgeführt werden. Des Weiteren könnte fast jede Disziplin der Sportwissenschaft als auch die Pädagogik/Didaktik, Tanzwissenschaft, Gedächtnisforschung u.a. Beiträge im Rahmen eines interdisziplinären Vorgehens leisten. Sehr interessant nach Meinung der Autorin wären Untersuchungen im Rahmen der sog. Motor-Action Approach Kontroverse. Es handelt sich dabei um zwei grundlegend kontroverse Lehransätze: „motor approach“ und „action approach“. Zentraler Diskussionspunkt einer Untersuchung könnte die Frage sein, auf welchem Wege sich sporttechnische Fertigkeiten des HipHop Tanz im langfristigen Trainingsprozess besser trainieren lassen. Schwerpunkt dieser Studie könnte dann der Vergleich beider Lehransätze speziell im Bereich HipHop Tanz sein zur Überprüfung möglicher Veränderungen hinsichtlich der Trainingsleistung und nachhaltiger Transfereffekte vom Training bis zur Präsentation (Lehrprobe oder Wettkampf). Die Ergebnisse könnten dann hinsichtlich der Effektivität des variablen (differenziellen<sup>25</sup>) Übens - action approach - gegenüber dem monotonen oder entsprechend des traditionellen Verständnisses von Variation durchgeführten Üben(s) - motor approach - verglichen werden.

In diesem Sinne sollte das sportdidaktische Vermittlungskonzept für HipHop Tanz je nach Zielgruppe und inhaltlichen Schwerpunkten ausgebaut, überarbeitet und weiterentwickelt werden. Die Verfasserin wendet schon seit Jahren Methoden und Inhalte des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes in ihren eigenen Kursen und Fortbildungen an bzw. hat diese weiterentwickelt, verbessert und optimiert.

HipHop Tanz als obligatorischer Bereich einer Universität im Bereich Sportwissenschaften kann für den sogenannten Multiplikatoreneffekt sorgen. Die SportstudentInnen von heute sind die TrainerInnen und SportlehrerInnen von morgen. Wenn SportstudentInnen angemessen auf das Unterrichten von HipHop Tanz vorbereitet werden und sie in diesem Zusammenhang genügend

---

<sup>25</sup>Ziele eines differenzielles Trainings sind u.a. die weite Variation von Bewegungen fern des Bewegungsideals sowie das bewusste Integrieren von Fehlern in den Lernprozess (Schöllhorn et al., 2009).

Kompetenzen für das Berufsleben erhalten, profitieren nicht nur die zukünftigen LehrerInnen und TrainerInnen, sondern vor allem die SchülerInnen und Trainierenden.

Die Forderung ernst zu nehmen, HipHop Tanz zum obligatorischen Bereich einer sportstudentischen Ausbildung zu machen, heißt ein grundlegendes Umdenken zu initiieren. Ein Umdenken, dass zu Veränderungen und Umstrukturierungen führt und das sicher mit erheblichen Widerständen zu rechnen hat. Solche Widerstände haben vermutlich grundsätzliche, philosophische, organisatorische, institutionelle, persönliche und andere Gründe. Damit die Hoffnung aufrecht erhalten werden kann, dass es möglich wird Widerstände zu überwinden, wird ein Rahmen benötigt, der ein Ausprobieren und Experimentieren zulässt. Vor allem Universitäten haben eine große wissenschaftliche Verpflichtung und im Grunde auch die Möglichkeiten solch einen Rahmen zu schaffen.

Alle Institutionen, die ausbilden und schulen, übernehmen einen Teil der gesellschaftlichen Verantwortung. Die Universität übernimmt diese hinsichtlich der Ausbildung der StudentInnen. Daher sollten erwünschte Veränderungen der universitären Ausbildung immer wieder angestrebt werden, nur so können Veränderungen im Umgang mit Sport auch in Schulen und anderen Trainingsstätten ins Rollen kommen. HipHop Tanz wäre für ein solches Vorgehen geeignet. Durch die Vermittlung von HipHop Tanz werden neue Wege eingeschlagen, die andere und vielfältige Erfahrungen bringen. Unübersehbar ist dabei, dass Inhalte und Methoden der Vermittlung ausgetestet werden müssen, um den Prototyp des sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes weiterzuentwickeln. Der Einbezug grundlegender Erkenntnisse der Sportpädagogik, -didaktik, Trainingswissenschaft, Erziehungswissenschaft, auch der Lern-, Kognitions- und Entwicklungspsychologie darf hierbei nicht fehlen. Außerdem spielen die Interessen und Bedürfnisse der StudentInnen eine Rolle und sollten daher in Erfahrung gebracht werden.

Die Bewältigung der genannten Dinge, die es zu beachten gilt, hängt u.a. davon ab, inwieweit es gelingt, die postmodernen Erkenntnisansätze zur Grundlage des Denkens und Handelns werden zu lassen. Das heißt, von großem Wert ist es, wenn das eigene Tun und eigene Erfahrungen sowie Erkenntnisse stets kritisch hinterfragt und diskutiert werden und man somit für andere Wege offen bleibt. Dieser Forderung stellt sich von nun an auch diese Arbeit. Der gewählte Weg sollte und muss

vielfach überdacht, verändert und neu ausgerichtet werden. Die gewonnenen Ergebnisse sind nichts Endgültiges, sondern Mögliches.

## Literaturverzeichnis

- Adams, Jack A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of Motor Behavior*, 3 (2), 111-149.
- Alefsen, Lutz & Gebken, Ulf. (2000). Schülerinnen und Schüler als Lehrende. *Sportpädagogik*, 24 (5), 26-29.
- Altenmüller, Eckart. (2006). Hirnphysiologische Grundlagen des Übens. In Ulrich Mahlert (Hrsg.). *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Wiesbaden: Breitkopf und Härtel.
- Andersen, Katja N. (2001). *Lebenslange Bewegungskultur*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.
- Andrä, Christian. (2012). Kognitive Effekte regelmäßiger Bewegung im Schulalltag: Untersuchung bei Kindern im Projekt „Bewegte Schule“ unter spezieller Beachtung der Gewebeoxygenerierung gemessen mit Nahinfrarotspektroskopie. *Dissertation*, Universität Leipzig.
- Arnold, Rolf. (2002). Von der Bildung zur Kompetenzentwicklung. In Ekkehard Nuissl, Christiane Schiersmann, Horst Siebert. *Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung Nr. 49*. Bielefeld: Bertelsmann.
- ÄrzteZeitung. (2010, 14. April). Erstmals Spiegelneurone direkt nachgewiesen. Zugriff am 11.02.2013 unter [http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische\\_krankheiten/epilepsie/article/598017/erstmals-spiegelneurone-direkt-nachgewiesen.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/epilepsie/article/598017/erstmals-spiegelneurone-direkt-nachgewiesen.html)
- Atkinson, Richard & Shiffrin, Richard. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K.W. Spence & J.T. Spence (Eds.). *The psychology of learning and motivation, Vol. 2* (p. 89-195). New York: Academic Press.
- Atteslander, Peter. (1984). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: De Gruyter.
- Atteslander, Peter. (1991). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: De Gruyter.
- Atteslander, Peter. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Bagusat, Marion. (1998). *Der Einfluß von Lehr-/Lernbedingungen, Lehrmethoden und Motivation auf den Ausbildungserfolg*. Shaker Verlag: Aachen.
- Balz, Eckart; Brinkhoff, Klaus-Peter; Wegner, Ulli. (1994). Neue Sportarten in die Schule. *Sportpädagogik*, 18 (2), 17-24.
- Balz, Eckart. (1995). Inhaltsauswahl im Schulsport. In Frederik Borkenhagen & Karlheinz Scherler (Hrsg.). *Inhalte und Themen des Schulsports* (S. 35-46). Sankt Augustin: Academia.
- Balz, Eckart. (1998a). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.

- Balz, Eckart. (1998b). Wie wird Sportunterricht ausgewertet? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.
- Balz, Eckart. (2001b). Trendsport in der Schule. *Sportpädagogik*, 25 (6), 2-8.
- Balz, Eckart; Reinke-Sauer, Karla; Cwierzdzinski, Petra; (2003). „Das Stundenende.“ In: *Sportpädagogik*, 27 (2), Seelze: Friedrich, 47-49).
- Bangert, Marc. (2001). Auditiv-sensorische Integration bei komplexen hochtrainierten Wahrnehmungs- und Verhaltensleistungen: Analyse kortikaler Koaktivierungsprozesse am Beispiel des Klavierspielens. *Dissertation*, Universität Hannover.
- Bangert, Marc & Altenmüller, Eckart. (2003). Apollos Gabe und Fluch - Funktionelle und dysfunktionelle Plastizität bei Musikern. In *Neuroforum 2*. Zugriff am 22.11.2012 unter <http://nwg.glia.mdc-berlin.de/de/neuroforum/download/>
- Bauer, Joachim. (2011). Was Spiegelneurone leistet, 11. Zugriff am 11.02.2013 unter [http://www.psychologieheute.de/archiv/detailansicht/news/was\\_spiegelneurone\\_leisten/](http://www.psychologieheute.de/archiv/detailansicht/news/was_spiegelneurone_leisten/)
- Baumgart, Erdmute & Bücheler, Heike. (1998). *Lexikon – Wissenswertes zur Erwachsenenbildung unter besonderer Berücksichtigung von geistiger Behinderung*. Neuwied: Luchterhand.
- Beck, Ulrich. (1997). Eigenes Leben. Skizzen zu einer biographischen Gesellschaftsanalyse. In Ulrich Beck et al. (Hrsg.). *Eigenes Leben. Ausflüge in die unbekannte Gesellschaft, in der wir leben*. München: Beck, 9-15.
- Becker, Gerold; Feindt, Andreas; Meyer, Hilbert; Rothland, Martin; Stäudel, Lutz; Terhart, Erwald (Hrsg.). (2007). *Guter Unterricht*. Seelze: Friedrich Verlag.
- Beckers, Edgar. (1997). Über das Bildungspotential des Sportunterrichts. In: Eckart Balz & Peter Neumann (Hrsg.). *Wie pädagogisch soll der Schulsport sein?* (S. 15-31). Schorndorf: Hofmann.
- Beernink, Karsten. (o. Jahr). *10 Merkmale guten Unterrichts von Hilbert Meyer zusammengefasst von Karsten Beernink*. Zugriff am 19.06.2012 unter [http://nibis.ni.schule.de/~as\\_lg2/informationen/10merkmale.htm](http://nibis.ni.schule.de/~as_lg2/informationen/10merkmale.htm)
- Behm, David G.; Bambury, A.; Cahill, F. & Power, K. (2004). Effect of acute static stretching on force, balance, reaction time, and movement time. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (8), 1397-1402.
- Beilock, Sian L.; Carr, Thomas H.; MacMahon, Clare; Starkes Janet L. (2002). When paying attention becomes counterproductive: Impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. Zugriff am 17.01.2013 unter [http://www.academia.edu/152501/When\\_Paying\\_Attention\\_Becomes\\_Counterproductive\\_Impact\\_of\\_Divided\\_Versus\\_Skill-Focused\\_Attention\\_on\\_and\\_hellip\\_](http://www.academia.edu/152501/When_Paying_Attention_Becomes_Counterproductive_Impact_of_Divided_Versus_Skill-Focused_Attention_on_and_hellip_)
- Berndt, Inge. (1998). Wie motiviere ich meine Schülerinnen und Schüler? In: Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.

- Bernstein, Nikolai A. (1957). Einige herangereifte Probleme der Regulation der motorischen Akte. *Voprosy psichologii*, 3 (6), 70-90 in Nikolai A. Bernstein. (1988). *Bewegungspsychologie* (S. 173-193). Leipzig: Ambrosius Barth.
- Bernstein, Nikolai A. (1988). *Bewegungspsychologie* (S. 173-193). Leipzig: Ambrosius Barth.
- Bette, Karl-Heinrich. (1992). Kultobjekt Körper. In: Roman Horak & Otto Penz (Hrsg.). *Sport, Kult, Komerz* (S. 113-137). Wien: Verlag für Gesellschaftskritik.
- Bette, Karl-Heinrich. (1999). *Systemtheorie und Sport*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berndt, Inge. (1998). Wie motiviere ich meine Schülerinnen und Schüler? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 187-202). Schorndorf: Hofmann.
- Bielefelder Sportpädagogen. (1998). Methoden im Sportunterricht. In: Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. Verlag Hofmann: Schorndorf.
- Bielefelder Sportpädagogen. (2003). Methoden im Sportunterricht. In: Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. Verlag Hofmann: Schorndorf.
- Biesenbender, Volker. (1992). Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels: Drei Vorträge zur Ökologie des Musizierens. In *Wege – Musikpädagogische Schriftenreihe, Bd. 2*. Aarau: Musikedition Nepomuk.
- Birbaumer, Niels & Schmidt, Robert F. (2005). *Biologische Psychologie*. Berlin: Springer.
- Birklbauer, Jürgen. (2006). *Modelle der Motorik*. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.
- Birringer, Johannes et al. (2006). *Tanz im Kopf*. Berlin: LIT Verlag.
- Blume, Dolf-Dietram. (1978). Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. In *Theorie und Praxis der Körperkultur* (S. 29-36), 27, 1, Berlin: Sportverlag.
- Bortz, Jürgen und Döring, Nicola. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Bortz, Jürgen und Döring, Nicola. (2005). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Böhme, Gerhard. (2001). *Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, Band 2 Therapie*. München: Urban & Fischer.
- Böhm, Winfried. (1994). *Wörterbuch der Pädagogik*. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.
- Bös, Klaus; Wydra, Georg; Karisch, Günter. (1992). *Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport*. Erlangen: perimed.

- Brehm, Wolfgang. (1998a). Mit Hilfe welcher Aktionsformen können Fertigkeiten im Sport gelehrt werden? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, Wolfgang. (1998b). Wie lehrt man offene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.): *Methoden im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.
- Breit, Sandra. (2006). „Geschichte: Hip Hop (Street dance).“ <<http://spotlight.piranho.de/hiphopgeschichte.pdf>> (16.03.2013).
- Brockhaus. (1999). *Brockhaus Enzyklopädie. Band 22*. Leipzig, Mannheim: F.A. Brockhaus.
- Brodthmann, Dieter. (1992). Schulsport für das Jahr 2022. In *Sportpädagogik*, 16 (6), 5-7.
- Brosius, Felix. (2007). *SPSS für Dummies*. Weinheim: WILEY-VCH Verlag.
- Brosius, Hans-Bernd & Koschel, Friederike. (2005). *Methoden der empirischen Kommunikationsforschung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Büche, Christel. (o. Jahr). Bartenieff Fundamentals. Zugriff am 04.05.2012 unter <http://www.movenet24.de/publikation/bartenieff.htm>
- Buck-Bechler. (1988). *Förderung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der Studenten*. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaft.
- Bühl, Achim. (2006). *SPSS 14. Einführung in die moderne Datenanalyse*. München: Pearson Studium.
- Bund, Andreas; Gass, Svenja & Weidenauer, Jörg. (2003). Zur Wirkung externaler versus internaler Aufmerksamkeitsfoki beim Erlernen einer Bewegungsfertigkeit mit proximalem Effekt. Zugriff am 26.11.2012 unter [http://www.pedalo.de/cms/upload/downloads/Publikation\\_20.pdf](http://www.pedalo.de/cms/upload/downloads/Publikation_20.pdf)
- Bund, Andrea. [o. Jahr]. *Bewegungslernen und -lehren in der Praxis – Widersprüche in der Forschung*. Zugriff am 04.09.2013 unter [http://www.uni-oldenburg.de/fileadmin/user\\_upload/sport/download/andreasbund/publikationen/Publikation\\_15.pdf](http://www.uni-oldenburg.de/fileadmin/user_upload/sport/download/andreasbund/publikationen/Publikation_15.pdf)
- Bund Westfälischer Karneval e.V. (2005). *Bewertungskriterien Schautanz*. Zugriff am 29.09.2009 unter [http://www.bwk-online.de/0507Bewertungskriterien\\_Schautanz.pdf](http://www.bwk-online.de/0507Bewertungskriterien_Schautanz.pdf)
- Butzkamm, Wolfgang & Jürgen. (2004). *Wie Kinder sprechen lernen*. Tübingen: A. Francke Verlag.
- Cabrera-Rivas, Carmen & Klinge, Antje. (2004). Tanzen in der Schule gestalten. *Sportpädagogik Sammelband*, 12 – 19.
- Chatzopoulos, Dimitris. (1997). *Die Bedeutung der Aufgabenstellung für Lernprozesse im Sportunterricht*. Köln: Sport & Buch Strauß.
- Chirkov, Valery I.; Ryan, Richard M.; Kim, Y. & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. In *Journal of Personality and Social Psychology*. H. 1, 97–110.

- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1985). *Das Flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett.
- Dahms, Sybille (Hrsg.). (2001). *Tanz*. Kassel u.a.: Bärenreiter Metzler Verlag.
- Daug, Reinhard & Blischke, Klaus. (1984). Sensomotorisches Lernen. In Klaus Carl; Dietrich Kayser; Heinz Mechling; Wulf Preising. *Handbuch Sport. Wissenschaftliche Grundlagen von Unterricht und Training Bd. 1* (S. 381-420). Düsseldorf: Schwann.
- Daug, Reinhard. (1994). Motorische Kontrolle als Informationsverarbeitung: Vom Auf- und Niedergang eines Paradigmas. In Peter Blaser, K. Witte & C. Stucke (Hrsg.). *Steuer- und Regelvorgänge der menschlichen Motorik* (S. 13-37). Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39 (2), 223-238.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (1997). Self-Determined Teaching: Opportunities and Obstacles. In James Bess (Hrsg.). *Teaching well and Liking it* (S. 57-71). Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2002). Overview of self-determination theory. In: Edward L. Deci & Richard M. Ryan (Hrsg.). *Handbook of self-determination research* (S. 3-33). New York: Rochester.
- Department Sportwissenschaft Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. (2008). *Modulhandbuch für das Fach Sport für die Studiengänge: Lehramt an Gymnasien (LAG), Lehramt an Sekundarschulen (LAS), Lehramt an Grundschulen (LGS)*. Zugriff am 22.03.2013 unter <http://wcms.uzi.uni-halle.de/download.phpdown=8341&elem=1947708>
- Deutscher Verband für das Skilehrwesen. (1995). *Skilehrplan*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Diehl, Ute. (2004). Ästhetische Bildung: An der IGS Bad Oldesloe hat Kreativität einen ganz besonderen Stellenwert. Für uns ist wichtig, dass der Alltag ästhetisiert wird. *Erziehung und Wissenschaft*, 12, 6-9.
- Diekmann, Andreas. (2009). *Empirische Sozialforschung*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Edelmann, Walter. 2000. *Lernpsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Eder, Ferdinand. (1992). Schulklima und Entwicklung allgemeiner Interessen. In Andreas Krapp & Manfred Prenzel (Hrsg.). *Interesse, Lernen, Leistung* (S. 165-194). Münster: Aschendorff.
- Ehni, H. (1977). *Sport und Schulsport*. Schorndorf: Hofmann.
- Ehni, Horst. (1982). Erkunden, üben und spielen. *Grundschule*, 14(10), 474-477.
- Ehni, Horst. (1985a). Spiel und Sport mit Kindern – ein Wissensangebot. In Horst Ehni; Jürgen Kretschmer; Karlheinz Scherler. *Spiel und Sport mit Kindern*. Reinbek: Rowohlt.
- Ehni, Horst. (1985b). Üben. *Sportpädagogik*, 9(6), 14-24.

- Ehni, Horst. (2001). Aufgaben und Ziele. In Herbert Haag & Albrecht Hummel. *Handbuch Sportpädagogik* (S. 175-184). Schorndorf: Hofmann.
- Emans, Erika. (2012). *Zwischen Denken und Fühlen Zum Lernen und Kontrollieren instrumentaler Spielbewegungen*. Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.
- Farfel, Wladimir S. (1983). *Bewegungssteuerung im Sport*. Berlin: Sportverlag.
- Farke, Uwe; Möhle, Volker; Schröder, Detlef. (1999). *Ich lerne besser surfen*. Bielefeld: Delius Klasing & Co.
- Fass, Volker et al. (1994). Kraft und Beweglichkeit Teil 1+2. *Fußballtraining* 12, 2, 20-24.
- Fetz, Friedrich. (1967). *Allgemeine Methodik der Leibesübungen*. Frankfurt am Main: Wilhelm Limpert.
- Fetz Friedrich & Kornexl, Elmar. (1978). *Sportmotorische Tests*. Berlin, München, Frankfurt/Main: Bartels und Wernitz.
- Fetz, Friedrich. (1988). *Allgemeine Methodik der Leibesübungen*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.
- Fleischle-Braun, Claudia. (2005). *Konzepte der Tanzerziehung und Tanzausbildung. Vortrag*. Stuttgart: Institut für Sportwissenschaft.
- Franke, Elk. (2003). Ästhetische Erfahrung im Sport – ein Bildungsprozess? In Elk Franke & Eva Bannmüller (Hrsg.). *Ästhetische Bildung*. Butzbach-Griedel: Afra-Verlag.
- Freiwald, Jürgen & Engelhardt, Martin. (2001). Neun wichtige Aspekte zum Dehnen im Fußballsport. *Sportorthopädie – Sporttraumatologie*, 17 (2), 80-86.
- Fries, Meike. (2011, 29. November). *Man muss Studenten auf neue Ideen bringen*. Zugriff am 15.04.2013 unter <http://www.zeit.de/studium/hochschule/2011-11/hochschullehrer-lesch>
- Fritsch, Ursula. (1981). Tanzen – auch im Sportunterricht? *Sportpädagogik* (4), 7– 14.
- Fritsch, Ursula. (1999). Ästhetische Erziehung. In: Werner, Günzel & Ralf Laging (Hrsg.). *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts*. Baltmannsweiler: Schneider.
- Funke-Wieneke, Jürgen. (1997). *Vermitteln zwischen Kind und Sache: Erläuterungen zur Sportpädagogik*. Seelze: Kallmeyer.
- Gabler, Hartmut. (2002). *Motive im Sport: Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- George, Nelson. (2002). *Drei Jahrzehnte HipHop*. Freiburg: orange-press.
- Gerth, Florian. (2007). Hip und Hop: Top oder Flop? *Sportpädagogik* (4).

- Goebel, Annette. (2003, 14. April). Die Universität ist eine Rabenmutter. Zugriff am 18.06.2012 unter <http://www.berliner-zeitung.de/archiv/gutes-studium-soll-nicht-erziehen—es-setzt-anregende-lehrer-und-respektlose-studenten-voraus—sagt-Heinz-elmar-tenorth-die-universitaet-ist-eine-rabenmutter,10810590,10079828.html>
- Goleman, Daniel. (1997). *Emotionale Intelligenz*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Götte, Julia & Oerding, Charlotte. (2012). *HipHop & Co im Sportunterricht*. Kempen: BVK Buch Verlag.
- Greving, Johannes. (1996). *Unterrichts-Einstiege*. Berlin: Cornelsen.
- Grolnick, Wendy S. & Richard M. Ryan. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology* 52, 890-898.
- Grosser, Manfred. (1989). *Training der konditionellen Fähigkeiten. Studienbrief der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes*. Schorndorf: Hofmann.
- Grosser, Manfred; Starischka, Stephan; Zimmermann Elke. (2001). *Das neue Konditionstraining. Für alle Sportarten, für Kinder, Jugendliche und Aktive*. München: BLV.
- Gröbning, Stefan. (1993). *Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Grundlagen einer sinnorientierten Bewegungspädagogik*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Gröbning, Stefan. (1997). Bewegungskulturelle Bildung und sportliche Handlungsfähigkeit. In Eckart Balz, Heinz Aschebrock & Peter Neumann (Hrsg.). *Wie pädagogisch soll der Schulsport sein?* Schorndorf: Hofmann.
- Gröbning, Stefan. (2007). *Einführung in die Sportdidaktik*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Gundlach, H. (1968). Systembeziehungen körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten. *Theorie und Praxis der Körperkultur, 17 (Beiheft: Sozialismus und Körperkultur, Teil II)*, 198-205.
- Hackforth, Dieter (Hrsg.). (1991). *Funktionen von Emotionen im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Hägele, Werner. (1997). *Sportwissenschaftliche Notizen: Vier Aufsätze*. München. Homo Ludens Verlag.
- Heinemann, Klaus. (1998). *Einführung in Methoden und Techniken empirischer Forschung im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- HalleSpektrum. (2012, 3. Dezember). *Sportwissenschaftler protestieren gegen Kürzungen*. Zugriff am 25.03.2013 unter <http://hallespektrum.de/nachrichten/bildung/sportwissenschaftler-protestieren-gegen-kuerzungen/22065/>
- Halprin, Anna. (2000). *Tanz, Ausdruck und Heilung. Wege zur Gesundheit durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen*. Essen: Synthesis Verlag.
- Handerer, Hermann; Schönherr, Christine. (1994). *Körpersprache und Stimme*. München: Oldenbourg Verlag.

- Hanke, Udo & Woermann, Sonja. (1993). *Trainerwissen. Ein Experten-Novizen-Vergleich der Wissensstrukturierung als beeinflussende Variable des sportmotorischen Lernprozesses* (S. 70-106). Köln: Strauß.
- Hartmann, Annette. (2006). Mit dem Körper memorieren. In Johannes Birringer. *Tanz im Kopf* (S. 185-199). Münster: LIT Verlag.
- Hartmann, Christian & Senf, Gunnar. (1997). *Sport verstehen – Sport erleben. Teil 1 Sportmotorische Grundlagen*. Lampertwalde: Stoba-Druck.
- Hartmann, Christian & Minow, Hans-Joachim. (1999). *Sport verstehen – Sport erleben. Teil 2 Trainingsmethodische Grundlagen*. Lampertwalde: Stoba-Druck.
- Hartmann, Christian; Minow, Hans-Joachim; Senf, Gunar. (2010). *Sport verstehen – Sport erleben*. Berlin: Lehmanns Media.
- Haselbach, Barbara. (1976). Tanz und ästhetische Erziehung. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.). *Die menschliche Bewegung*. Schorndorf: Hofmann.
- Haselbach, Barbara. (1978). *Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule*. Stuttgart: Klett.
- Haueisen, Jens & Knösche, Thomas R. (2001). Ivoluntary Motor activity in pianists evoked by music Perception. In *Journal Cognitive Neuroscience*, 13, 786-792.
- Hebbel-Seeger, Andreas. (1997). *Interventionsmuster im Techniktraining: Eine explorative Untersuchung der Wirkungszusammenhänge in motorischen Optimierungsprozessen*. Hamburg: Czwalina Verlag.
- Hebbel-Seeger, Andreas. (1999). Inline-Skating im Sportunterricht – im Spannungsfeld zwischen Schulung und Verschulung. In Frank Hänsel; Klaus Pfeifer; Alexander Woll (Hrsg.). *Lifetime-Sport Inline-Skating* (S. 185-194). Schorndorf: Hofmann.
- Heckhausen, Heinz. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- Heinemann, Klaus. (1998). Einführung in Methoden und Techniken empirischer Forschung im Sport. Schorndorf, Hofmann.
- Heise online. (2005, 4. März). Kritik am Einsatz von neuen Medien im Unterricht. Zugriff am 04.05.2013 unter <http://www.heise.de/newsticker/meldung/57063>
- Helmke, Andreas. (2007). Merkmale der Unterrichtsqualität. *Guter Unterricht, Jahresheft*. Heymen, Norbert & Leue, Winfried. (2000). *Planung von Sportunterricht*. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Heymen, Norbert & Leue, Winfried. (2000). *Planung von Sportunterricht*. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Hillebrecht, Martin; Robin, Oliver; Böckmann, Stephan. (2007). Reduzieren sich Sprintleistungen nach statischem Dehnen. *Leistungssport*, 37 (6), 12-16.

- Hirtz, Peter. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig - variationsreich - ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen.
- Hirtz, Peter. (1988). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig - variationsreich - ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen.
- Hirtz, Peter. (1997). Koordinationstraining. In: Günter Schnabel, Hans-Dietrich Harre & Alfred Borde, *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sportverlag.
- Hirtz, Peter, Hotz, Arturo; Ludwig, Gudrun. (2000). *Bewegungskompetenzen – Gleichgewicht*. Schorndorf: Hofmann.
- Hirtz, Peter; Hotz, Arturo; Ludwig, Gudrun. (2003). *Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefühl*. Schorndorf: Hofmann.
- Holländer, Kerstin. (2004). *Konzeptionelle Überlegungen zur Förderung der Ausdrucksfähigkeit durch Orientalischen Tanz - dargestellt an einer Schule für Sprachbehinderte (Primarbereich)*. Norderstedt: GRIN Verlag.
- Hollmann, Wildor & Hettinger Theodor. (2000). *Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlage*. Stuttgart: Schattauer.
- Horx, Matthias. (2003). *Future Fitness. Wie Sie Ihre Zukunftskompetenz erhöhen. Ein Handbuch für Entscheider*. Frankfurt am Main: Eichborn.
- Hotz, Arturo. (1986/88). *Qualitatives Bewegungslernen. Sportpädagogische Perspektiven einer kognitiv akzentuierten Bewegungslehre in Schlüsselbegriffen*. Zumikon: SVSS-Verlag.
- Houle, Cyril O. (1980). Erwachsenenbildung für wen? In: Helga Thomas (Hrsg.). *Lernen im Erwachsenenalter* (S. 181-208), Frankfurt: Diesterweg.
- Huhn, Gerhard. (2004). Das Flow-Erleben als Schlüssel für Lernen, Wachstum und Motivation. In Sonja Radatz. *Evolutionäres Management*. Wien: Verlag für Systemisches Management.
- Hummel, Albrecht. (1995). Historische und gegenwärtige Modelle zum Schulsport in der Diskussion. *Körpererziehung* (3), 83-89 und 123-129.
- Hummel, Albrecht. (2000). Schulsportkonzepte zwischen totaler Rationalisierung und postmoderner Beliebigkeit. *Sportunterricht*, 49(1), 9 – 13.
- Hurrelmann, Klaus. (1990). *Familienstress, Schulstress, Freizeitstress*. Weinheim & Basel: Beltz Verlag.
- Jacobs, Dore. (1972). *Die menschliche Bewegung*. Düsseldorf: Henn.
- Jecklin, Erica. (2008). *Arbeitsbuch Anatomie und Physiologie*. München: Urban & Fischer.
- Karkutli, Dietlinde. (2000). *Das Bauchtanzbuch*. Hamburg: rororo.

- Karschnick, Ruben. (2012, 18. Mai). *Bachelor-Studenten sind am schnellsten*. Zugriff am 23.05.2012 unter <http://www.zeit.de/studium/hochschule/2012-05/Studie-Regelstudienzeit>
- Kern, Ute & Söll, Wolfgang. (2005). *Alltagsprobleme des Sportunterrichts*. Verlag Hofmann, Schorndorf.
- Kinkel, S. (2001). Sinn und Unsinn des Stretchings. *Triathlet*, 147 (4), 44-51.
- Kirchem, Alfred. (1992). *Diagnostik motorischer Fähigkeiten und Auswirkungen einer Förderung der Bewegungskoordination im außerunterrichtlichen Schulsport*. Erlensee: SFT-Verlag
- Kirchner, Gerhard; Rohm, Anette; Wittemann, Günter. (1998). *Senioren-sport: Theorie und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Klaus, Matthies; Polzin, Manfred; Schmitt, Rudolf. (1991). *Ästhetische Erziehung in der Grundschule. Integration der Fächer Kunst, Musik, Sport*. Frankfurt am Main: Grundschulverband - Arbeitskreis Grund schule.
- Klee, Andreas & Wiemann, Klaus. (2001). *Beweglichkeit / Dehnfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann.
- Klee Andreas & Wiemann, Klaus. (2004). Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings. Vortrag. In Werner Freitag. *Schwimmen - Lernen und Optimieren. Band 23*. Zugriff am 17.08.2013 unter <http://www.biowiss-sport.de/kl-wiem-Oostende2.pdf>
- Klee, Andreas & Wiemann, Klaus. (2005). *Beweglichkeit / Dehnfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann.
- Klein, Gabriele. (2006). Hip-Hop: Popkultur und Lebensstil. *Sportpädagogik*, 2, 48-49.
- Klingberg, Lothar. (1966). *Allgemeiner Abriss der Didaktik*. Berlin: Volk und Wissen.
- Klingberg, Lothar. (1995). *Lehren und Lernen, Inhalt und Methode*. Oldenburg: Zentrum für pädagogische Berufspraxis. Carl von Ossietzky Universität.
- Klinge, Antje. (2004). Nachmachen und Tanzen – Tanzen und Nachmachen. *Sportpädagogik Sammelband Tanzen, 2008*, 20-25.
- Knebel, Karl-Peter. (1990). *Funktionsgymnastik*. Hamburg: Rowohlt.
- Koch, Thorsten. [o. Jahr]. Die Korrektur im motorischen Lern- und Optimierungsprozess. Zugriff am 28.06.2012 unter <http://www.volleyball-training.de/korrektur.htm>
- Koncak, Jürgen. (2003). Neurophysiologische Grundlagen. In Heinz Mechling & Jörn Munzert. *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Köppe, Günter. (2001). Warum Neue Sportarten in die Grundschule – Ist alles, was neu ist, pädagogisch verantwortbar? In: Günter Köppe & Jürgen Schwier (Hrsg.). *Grundschul-sport und Neue Sportarten*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.

- Kraft, Christian. (2006 & 2007). *Arbeitsmaterialien im Rahmen der Referendarausbildung im Fach Sport in Leipzig*.
- Krapp, Andreas. (1992). Das Interessenkonstrukt. Bestimmungsmerkmale der Interessenhandlung und des individuellen Interesses aus der Sicht einer Person Gegenstands-Konzeption. In Andreas Krapp & Manfred Prenzel (Hrsg.). *Interesse, Lernen, Leistung. Neuere Ansätze einer pädagogischpsychologischen Interessenforschung* (S. 297-329). Münster: Aschendorff.
- Krapp, Andreas. (1998). Entwicklung und Förderung von Interessen im Unterricht. In *Psychologie in Erziehung und Unterricht. Heft 3, Jg. 44*, 185-201.
- Krapp, Andreas. (2000). Interest and human development during adolescent: An educational-psychological approach. In Jutta Heckhausen (Ed.). *Motivational psychology of human development* (p. 109-128). Oxford, UK: Elsevier.
- Krapp, Andreas. (2002). An educational-psychological theory of interest and its relation to self-determination theory. In: Edward L. Deci & Richard M. Ryan (Hrsg.). *Handbook of self-determination research* (p. 405-427). New York: Rochester.
- Krajewski, Julia. (2005). *Dehnen und Dehnmethoden in Tanz und Gymnastik*. Norderstedt: GRIN Verlag.
- Kuchler, Walter. (1987). Bewegungsgefühle – Gefühle mit eigener Identität. In *Dortmunder Schriften, Bd. 4 u. 5*, S. 128-167. Erlensee: SFT-Verlag.
- Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt. (2003). *Rahmenrichtlinien Gymnasium Sport. Magdeburg*. Zugriff am 22.03.2013 unter [http://www.bildungsa.de/pool/RRL\\_Lehrplaene/sportgyma.pdf](http://www.bildungsa.de/pool/RRL_Lehrplaene/sportgyma.pdf)
- Kurz, Dietrich. (1977). *Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik*. Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, Dietrich. et al. (1996). *Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen. Der Sportverein und seine Leistungen. (Material zum Sport in Nordrhein- Westfalen. Eine Schrifreihe des Kultusministeriums. Heft 44)*. Düsseldorf: KM NRW.
- Kurz, Dietrich. (1998a). Schulsport in Nordrhein-Westfalen: Das pädagogische Konzept der Richtlinien und Lehrplanrevision. *Sportunterricht, 47*, 141-147.
- Kurz, Dietrich. (1998b). Worum geht es in einer Methodik des Sportunterrichts? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, Dietrich & Tietjens, Maike. (2000). Das Sport- und Vereinsengagement der Jugendlichen. *Sportwissenschaft, 30(4)*, 384-407.
- Kurz, Dietrich. (2000a). Die pädagogische Grundlegung des Schulsports in Nordrhein- Westfalen. In Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.). *Erziehender Schulsport. Pädagogische Grundlegung der Curriculumrevision in Nordrhein-Westfalen*, (S. 9-55). Bönen: Kettler.

- Kurz, Dietrich. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In Peter Neumann & Eckart Balz (Hrsg.). *Mehrperspektivischer Sportunterricht*. S. 57 – 70. Schorndorf: Hofmann.
- Lamprecht, Markus & Stamm, Hans-Peter. (1998). Vom avantgardistischen Lebensstil zur Massenfreizeit. Eine Analyse des Entwicklungsmusters von Trendsportarten. *Zeitschrift Sportwissenschaften*, 370-387.
- Lange, Harald. (2001). Power Grind. Bewegungslernen an einer Skater-Anlage. *Sportpädagogik*, 25 (6), 16-19.
- Langheim, Frederick J.; Callicott, Joseph H., Mattay, Venkata S., Duyn, Jeff H. und Weinberger, Daniel R. (2002). Cortical Systems associated with convert music rehearsal. In *Neuroimage*, Vol. 16, 901-908.
- Laßleben, Alexander. (2009). Trendsport im Schulsport – eine fachdidaktische Studie. *TrendSportWissenschaft*, 13.
- Lehmann Gamp, Karin. (2011). *Motorische Kontrolle und motorisches Lernen in der F.O.T.T.* Berlin: Springer.
- Lewalter, Doris. (2005). Emotionale Erlebnisqualitäten und Lernmotivation. In *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(5), 642-655.
- Lewalter, Doris; Krapp, Andreas & Wild, Klaus-Peter. (2000). Motivationsförderung in Lehr-Lern Arrangements: Eine interessentheoretische Perspektive. In Christian Harteis; Helmut Heid & Susanne Kraft (Hrsg.). *Kompodium Weiterbildung* (S. 155-162). Opladen: Leske + Budrich Verlag.
- Lienert, Gustav A. & Raatz, Ulrich. (1998). Testaufbau und Testanalyse. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Lins, Michael. (1997). *Verbesserung der Lernleistung durch Instruktion der präferierten Sinneskanäle am Beispiel eines Bewegungsablaufes*. Diplomarbeit, Johann Wolfgang Goethe Universität Frankfurt am Main.
- Loibl, Jürgen & Leist, Karl-Heinz. (1990). Vom gefuehlvollen Sich-Bewegen und seiner Vermittlung. In *Sportpädagogik*, 4, 19-25.
- Loosch, Eberhard. (1999). *Allgemeine Bewegungslehre*. Wiebelsheim: Limpert.
- Loosch, Eberhard. (2003). Das Spiel der Musiker: Anmerkungen aus sinnesphysiologischer, psychomotorischer und psychologischer Sicht. In *Das Orchester*, 1/03, 31-36.
- Loosch, Eberhard. (2004). Besonderheiten und Paradoxien der Bewegungsregulation beim Musizieren. *Vortrag auf dem Weimarer Rhythmik-Symposium 9.-10. Oktober 2004*. Zugriff am 17.01.2013 unter <http://www2.uni-erfurt.de/sport/seiten/mitarbeiter/mitarbeiter-pers/loosch.html>
- Lorenz, Alex. (2012). *Erstellung einer lehrmethodischen Konzeption für die Ausbildung von Le Parkour in einem universitären Studiengang der Sportwissenschaft*. Diplomarbeit, Universität Leipzig.

- Luhmann, Niklas & Schorr, Karl E. (Hrsg.). (1982). *Zwischen Technologie und Selbstreferenz* (S. 11-40). Frankfurt: Suhrkamp.
- Magill, Richard A. (2001). *Motor learning – concepts and applications*. Louisiana: McGraw-Hill.
- Malone, Thomas W. & Lepper, Mark R. (1987). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. In Richard Snow & Marshall J. Farr (Eds.). *Aptitude, learning and instruction* (p. 223-253). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Mantel, Gerhard. (1999). *Cello üben. Eine Methodik des Übens für Streicher*. Mainz: Schott.
- Mantel, Gerhard. (2001). *Einfach üben: 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten*. Mainz: Schott.
- Mantel, Gerhard. (2005). *Intonation: Spielräume für Streicher*. Mainz: Schott.
- Markowitsch, Hans Joachim. (1992). *Neuropsychologie des Gedächtnisses*. Göttingen: Hogrefe.
- Markowitsch, Hans Joachim. (1996). Neurophysiologie des menschlichen Gedächtnisses. *Spektrum der Wissenschaft, September*, 52 – 61.
- Marschall, Franz; Blischke, K.; Müller, H. & Reiser, M. (1996). Fehleridentifikation und Fehlerkorrektur beim sportmotorischen Lernen und Techniktraining. In Reinhard Daus, Klaus Blischke & Franz Marschall (Hrsg.). *Kognition und Motorik*. Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Maurus, Petra. (1996). *Vergleichende Untersuchungen zu metaphorischen Instruktionen beim Bewegungslernen*. Sankt Augustin: Academia.
- Menuhin, Yehudi. (1992). Vorwort. In Volker Biesenbender. *Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels. Drei Vorträge zur Ökologie des Musizierens. Wege - Musikpädagogische Schriftenreihe. Bd. 2*. Aarau, Musikedition Nepomuk.
- Meinel, Kurt. (1960). *Bewegungslehre. Versuch einer Theorie der sportlichen Bewegung unter pädagogischem Aspekt*. Berlin: Volk und Wissen.
- Meinel, Kurt & Schnabel, Günter. (1998). *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischen Aspekten*. Berlin: Sportverlag.
- Meinel, Kurt; Schnabel, Günter & Krug, Jürgen. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Meusel, H. (1968). Das Prinzip der Zielstrebigkeit und sein Aktionsraum in der Methodik der Leibesübungen. In *Die Leibeserziehung*, 10, 328.
- Meyer, Annegret; Schönberg, Achim; Wopp, Christian. (2000). Die verborgenen Talente der Schülerinnen und Schüler. *Sportpädagogik*, 24(5), 35-38.
- Meyer, Hilbert. (1993). *Leitfaden zur Unterrichtsvorbereitung*. Frankfurt Main: Cornelsen.

- Meyer, Hilbert. (1991). *Unterrichtsmethoden. I: Theorieband*. Frankfurt am Main: Scriptor Verlag.
- Meyer, Hilbert. (1994). *Unterrichtsmethoden. I: Theorieband*. Frankfurt am Main: Scriptor Verlag.
- Meyer, Hilbert. (2004). *Merkmale guten Unterrichts*. Zugriff am 19.08.2013 unter <http://bildungsklick.de/datei-archiv/64/Merkmale%20guten%20Unterrichts.pdf>
- Meyer, Hilbert. (2005). *Was ist guter Unterricht?* Berlin: Cornelsen.
- Meyer, Hilbert. (2009). *Was ist guter Unterricht?* Berlin: Cornelsen.
- Müller, Christina. (2010). *Schulsport in den Klassen 1 bis 4*. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Florian H. (2001). *Studium und Interesse*. Münster: Waxmann.
- Müller, Florian H. & Palekcic, Marko. (2005). Bedingungen und Auswirkungen selbstbestimmt motivierten Lernens bei kroatischen Hochschulstudenten. In *Empirische Pädagogik, 1 (2)*, 134-165.
- Müller, Florian H. (2006). Interesse und Lernen. *REPORT - Zeitschrift für Weiterbildungsforschung*, 29(1), 48-62.
- Müller, Hermann. (1995). *Kognition und motorisches Lernen*. Bonn: Holos Verlag.
- Müller, Hermann. (2007). De-Automization in Motor Learning? Answers and Open Questions. In Ernst-Joachim Hossner & Nicole Wenderoth (Hrsg.). Gabriele Wulf on attentional focus and motor learning. *E-Journal Bewegung und Training, 1*, 37-38. Zugriff am 17.01.2013 unter [http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/BuT/hossner\\_wulf.pdf](http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/BuT/hossner_wulf.pdf)
- Müller, Ulrich. (1999). Übung. In *Grundlagen der Weiterbildung - Praxishilfen. Lose-Blatt-Sammlung, Systemstelle 7.40.20.28*, 22 Seiten. Zugriff am 11.07.2012 unter <http://www.neue-lernkultur.de/publikationen/uebung.pdf>
- Murray, Henry A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Neuberger, Nils. (2009). *Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Neumann, Peter & Thiele, Jörg. (2004). Anmerkungen zur Mehrperspektivität im Sportunterricht. In: Eckart Balz (Hrsg.). *Schulsport verstehen und gestalten* (S. 53-66). Aachen: Meyer & Meyer.
- Nitsch, Jürgen R., & Munzert, Jörn. (1997). Handlungstheoretische Aspekte des Techniktrainings – Ansätze zu einem integrativen Modell. In Jürgen R. Nitsch et al. (Hrsg.). *Techniktraining. Beiträge zu einem interdisziplinären Ansatz* (S. 109-172). Schorndorf: Hofmann
- Onlinenetzwerk Guterlehrer. [o. Jahr]. Lehrerrolle – Lehrerpersönlichkeit. Zugriff am 08.06.2012 unter <http://www.guterlehrer.de/Lehrerrolle.html>

- Opaschowski, Horst W. (2000). *Freizeitökonomie: Marketing von Erlebniswelten*. Opladen: Leske + Budrich.
- Paivio Allan. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rinehard & Winston.
- Palmer, Caroline & Meyer, Rosalee K. (2000). Conceptual and Motor Learning in Music Performance. In *Psychological Science, Vol. 11/1*, 63-68.
- Palmer, Carolin. (2006). The nature of memory for music performance skills. In Eckhart Altenmüller (Hrsg.). *Music, Motor Control and the Brain*. Oxford: Oxford University Press.
- Pawlow, Iwan P. (1953/54). *Sämtliche Werke*. Berlin: Akademie-Verlag.
- Perels, Franziska, Otto, Barbara & Schmitz, Bernhard. (2008). Spezielle Auswertungsverfahren der Pädagogischen Psychologie. In Wolfgang Schneider & Marcus Hasselhorn (Hrsg.). *Handbuch der Psychologie. Band Pädagogische Psychologie* (S. 712-720). Göttingen: Hogrefe.
- Pfeifer, Klaus. (2003). Motorisches Lernen in Trendsportarten. In Heinz Mechling & Jörn Munzert (Hrsg.). *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre* (S. 475-486). Schorndorf: Hofmann.
- Pfeifer, Wolfgang (Hrsg.). (1997). *dtv-Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*. Nördlingen: dtv.
- Pintrich, Paul R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, Moshe Zeidner. *Handbook of self-regulation* (p. 452-502). San Diego: Academic Pr Inc.
- Porst, Rolf. (1998). *Im Vorfeld der Befragung: Planung, Fragebogenentwicklung, Pretesting*. Mannheim: ZUMA.
- Posner, Michael I. & Raichle, Marcus E. (1996). *Bilder des Geistes. Hirnforscher auf den Spuren des Denkens*. Heidelberg, Berlin, Oxford: Spektrum, Akademischer Verlag.
- Postuwka, Gabriele. (2007). Körper- und Raumwahrnehmung in und durch Tanz. In *Motorik - Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie, Heft 4*, 194-200.
- Power, K.; Behm, D.; Cahill, F. & Young W. (2004). An Acute Bout of Static Stretching: Effects on Force and Jumping Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (8), 1389-1396.
- Prenzel, Manfred & Heiland, Alfred. (1990). Motivationale Prozesse beim autodidaktischen Lernen. *Unterrichtswissenschaft* 1990/3, 219-234.
- Prenzel, Manfred. (1993). Autonomie und Motivation im Lernen Erwachsener. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39 (2), 239-252.
- Prenzel, Manfred; Kristen, Alexandra; Dengler, Petra; Ettle, Roland & Beer, Thomas. (1996). Selbstbestimmt motiviertes und interessiertes Lernen in der kaufmännischen Erstausbildung. In Klaus Beck & Helmut Heid (Hrsg.). *Lehr-Lern-Prozesse in der kaufmännischen Erstausbildung – Wissenserwerb, Motivierungsgeschehen und Handlungskompetenzen*. *Zeitschrift für Berufs- und Wirtschaftspädagogik. Beiheft 13*, 109-127.

- Prenzel, Manfred; Kristen, Alexandra; Dengler, Petra; Ettle, Roland & Beer Thomas. (2001). Selbstbestimmt motiviertes und interessiertes Lernen in der kaufmännischen Erstausbildung.“ In: Klaus Beck & Volker Krumm (Hrsg.). *Lehren und Lernen in der beruflichen Erstausbildung* (S. 37-61). Opladen: Leske + Budrich Verlag.
- Puttke, Martin et al. (18.-20.03.2009). Tanzen lernen heißt Denken lernen. Zugriff am 24.04.2012 unter [http://www.pact-zollverein.de/files/redaktion/tanzplan-essen-2010/tpl\\_werkwoche\\_0903\\_doku.pdf](http://www.pact-zollverein.de/files/redaktion/tanzplan-essen-2010/tpl_werkwoche_0903_doku.pdf).
- Raab, Markus; Schorer, Jörg; Sessler, Michael. (2001). Kognitive Penetrierbarkeit des sensomotorischen Systems. Die Abhängigkeit bewegungs- oder effektorientierter Instruktionen von der Art der Bewegungsaufgabe. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.). *Sportpsychologie: Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen* (S. 48-51). Köln: bps.
- Raab, Markus & Eck, Marina. (2002). Inline-Skating in der Schule – Wollen Lehrer Trendsportarten erlernen und unterrichten? *Sportunterricht, Jg. 51, 7*, 216-219.
- Reckermann, Johannes. (2004). Zehn Merkmale guten Sportunterrichts. *Betrifft Sport 1/04*, 7-10.
- Reese, Daniel. (2006). *Motivation und Neugierverhalten*. Norderstedt: GRIN Verlag.
- Reichel, René. (2009). Reflexion als Kulturtechnik. Lernen reflektieren – Reflektieren lernen. Zugriff am 05.01.2013 unter [http://www.schule.suedtirol.it/Lasis/documents/info/2009/02\\_INFO\\_Thema.pdf](http://www.schule.suedtirol.it/Lasis/documents/info/2009/02_INFO_Thema.pdf)
- Rieder, Hermann. (1991). Bewegungslernen. In Hermann Rieder & Klaus Lehnertz (Hrsg.). *Bewegungslernen und Techniktraining. Studienbrief der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. Bd. 21* (S. 7-103). Schorndorf: Hofmann.
- Rheinberg, Falko. (1995). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rittner, Volker. (1986). Körper und Körpererfahrung in Kultur und Gesellschaft. In Jürgen Bielefeld (Hrsg.). *Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens* (S. 125-157). Göttingen u.a.: Verlag für Psychologie Hogrefe.
- Rockmann, Ulrike & Bömermann, Hartmut. (2006). *Grundlagen der sportwissenschaftlichen Forschungsmethodik und Statistik*. Schorndorf: Hofmann.
- Rode, Dorit. (2002). *Breaking, Popping, Locking*. Marburg: Tectum Verlag.
- Rost, Jürgen. (2004). *Testtheorie – Testkonstruktion*. Bern: Hans Huber.
- Roth, Gerhard. (2001). *Fühlen, Denken, Handeln. Die neurobiologischen Grundlagen des menschlichen Verhaltens*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Roth, Klaus. (1998). Wie lehrt man geschlossene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.
- Röthig, Peter & Grössing, Stefan. (1990). *Kursbuch 3 Bewegungslehre*. Wiesbaden: Limpert Verlag.

- Rotkopf, Thomas. [o. Jahr]. Bewegung und Sport. Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Koordinativen Fähigkeiten. Zugriff am 18.04.2012 unter [http://www.schule.at/dl/Spiele\\_Koord\\_Skriptum\\_a.pdf](http://www.schule.at/dl/Spiele_Koord_Skriptum_a.pdf)
- Sachs, Curt. (1963). *World History of the Dance (The Norton Library)*. New York: W.W. Norton & Company.
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus (Hrsg.). (2004-2011). *Lehrplan Gymnasium Sachsen. Dresden*. Zugriff am 01.03.2013 unter [http://www.dslv-sachsen.de/dokumente/lp/lp\\_gy\\_sport\\_2011.pdf](http://www.dslv-sachsen.de/dokumente/lp/lp_gy_sport_2011.pdf)
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus (Hrsg.). (2005). *Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport*. Zugriff am 16.04.2013 unter [http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport/handreicherung/hr\\_sport.pdf](http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport/handreicherung/hr_sport.pdf)
- Sarimski, Klaus. (2001). Zur Validität des Fragebogens zur Beurteilung der Sozialen Orientierung von Eltern behinderter Kinder. *Frühförderung interdisziplinär, Heft 1*, 13-19.
- Saxer, Marion. (2006). Spiel- und Übeanweisungen für motorische Automatisierungsprozesse beim Instrumentalspiel. In *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Ulrich Mahler (Hrsg.). Wiesbaden: Breitkopf und Härtel.
- Schaller, Hans-Jürgen & Wernz, Panja. (2008). *Koordinationstraining für Senioren*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Scheler, Gabriela et al. (2001). Musician's brain: balance of sensorimotor economy and frontal creativity. *Society for Neuroscience Abstract 27*.
- Schenk, Toralf. (2007). *Der Zug ist abgefahren... Eine Untersuchung zur Struktur und Entwicklung des geschichtlichen Interesses und zur historische Vorstellungsbildung in der Primar- und Sekundarstufe*. Norderstedt: GRIN Verlag.
- Scherler, Karlheinz. (1883). Vormachen – Mitmachen. Von unterrichtlicher Praxis zu didaktischer Theorie. *Sportpädagogik 7*, 9-15.
- Scherler, Karlheinz. (2000). Sport als Schulfach. In Petra Wolters (Hrsg.). *Didaktik des Schulsports* (S. 36-60). Schorndorf: Hofmann.
- Schiefele, Ulrich. (1992). Interesse und Qualität des Erlebens im Unterricht. In Andreas Krapp & Manfred Prenzel (Hrsg.). *Interesse, Lernen, Leistung* (S. 85-121). Münster: Aschendorff.
- Schiefele, Ulrich; Streblow, Lilian & Brinkmann, Julia. (2007). Aussteigen oder Durchhalten. Was unterscheidet Studienabbrecher von anderen Studierenden? In *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, Bd. 39/3*, 127-140.
- Schierz, Matthias. (1993). Schule: Eigenwelt, Doppelwelt, Mitwelt. In W.-D. Brettschneider & Matthias Schierz (Hrsg.). *Kindheit und Jugend im Wandel – Konsequenzen für die Sportpädagogik?* (S. 161-176). Sankt Augustin: Academia.

- Schildmacher, Anne. (1998). Trends und Moden im Sport. *dvs-Informationen*, 13(2), 14-19 und 63.
- Schmidt, Richard A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. In *Psychological Review*, Vol. 82, 229-261.
- Schmidt, Richard A. & Lee, Timothy D. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. 4th ed. Champaign (U.S.): Human Kinetics.
- Schmidt, Richard A. (2009). Principles of Practice for the Development of Skilled Actions: Implications for Training and Instruktion in Music. In *Art in Motion* (S. 41-67). Adina Mornell (Hrsg.). Frankfurt a.M.: Peter Lang.
- Schmitz, Josef Nikolaus. (1973). *Studien zur Didaktik der Leibeserziehung. Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung, Bände 27, 31, 40, 45*. Schorndorf. Band III: Lernen in den Leibesübungen.
- Schnabel, Günter; Harre, Hans-Dietrich & Borde, Alfred. (1997). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sportverlag.
- Schnabel, Günter; Harre, Hans-Dietrich; Krug, Jürgen. (2008). *Trainingswissenschaft*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schnabel, Günter; Harre, Hans-Dietrich; Krug, Jürgen. (2011). *Trainingswissenschaft*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schöllhorn, Wolfgang, Beckmann, Hendrik; Jansen, Daniel & Michelbrink, Maren. (2009). Differenzielles Lehren und Lernen im Sport. Ein alternativer Ansatz für einen effektiven Schulsportunterricht. In *Sportunterricht* 58 (2), 36-40.
- Schoop, Trudi. (1991). Zur Tanztherapie. In Elke Willke (Hrsg.) *Tanztherapie – Theorie und Praxis* (S. 117 - 128). Paderborn: Junfermann.
- Schreiber, Robert. (2010). Didaktisches Konzept. In Hamburger Unterrichtsmodelle zum KMK-Orientierungsrahmen (Hrsg.). *Globales Lernen*, 05, 35-38.
- Schrøter, Martyn. (2010, 1. Juni). Was ist eigentlich ein Hype? Zugriff am 15.03.2013 unter <http://akkordarbeit.wordpress.com/2010/06/01/was-ist-eigentlich-ein-hype>
- Schücking, Beate. (2012, 16. Februar). Kürzen ohne Geist. Zugriff am 22.05.2012 unter <http://www.zeit.de/2012/08/S-Schuecking/seite-1>.
- Schulze, Gerhard. (1992). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Schuwey, Grégoire & Schnurrenberger, Sabine. (1999). Akrobatik als Bewegungskultur zur Persönlichkeits- und Kooperationsförderung. In Uwe Pühse & Illi Urs (Hrsg.). *Bewegung und Sport im Lebensraum Schule* (S. 199-206). Schorndorf: Karl Hoffmann Verlag.

- Schwier, Jürgen. (1998a). Der authentische Körper und die virtuellen Welten. Zur Bedeutung von Medien in der Sportkultur von Jugendlichen. In: Reinhold Popp & Peter Zellmann (Hrsg.). *Spektrum Freizeit, 1-3*, 65-78.
- Schwier, Jürgen. (1998b). Do the right things – Trends im Feld des Sports. *dvs-Informationen 13(2)*, 7-13.
- Schwier, Jürgen. (2000a). *Sport als populäre Kultur: Sport Medien und Cultural Studies*. Hamburg: Czwalina.
- Schwier, Jürgen. (2000b). Schulsport zwischen Tradition und kultureller Dynamik. *Sportunterricht, 49(12)*, 383-387.
- Schwier, Jürgen. (2003). Was ist Trendsport? In Christoph Breuer (Hrsg.) & Harald Michels. *Trendsport – Modelle, Orientierungen und Konsequenzen*. Aachen: Meyer und Meyer, 24-25.
- Senkfor, Ava J.; Van Petten, Cyma. & Kutas Marta. (2002). Episodic action memory for real objects: an ERP investigation with perform, watch, and imagine action encoding tasks versus a non-action encoding task. Zugriff am 17.08.2013 unter <http://www.u.arizona.edu/~vanpettc/reprints/senkfor-etal02.pdf>
- Siebert, Horst. (2006). *Lernmotivation und Bildungsbeteiligung*. Bielefeld: W. Bertelsmann.
- Sieland, Petra. (2003). Trendsportarten in der Schule. Situationsanalyse, empirische Studie und hochschuldidaktische Konsequenzen. In: *dissertation.de*. (Hrsg.). Verlag im Internet GmbH.
- Singer, Robert N. (1985). *Motorisches Lernen und menschliche Leistung*. Bad Homburg: Limpert.
- Slomka, Gunda; Haberlandt, Anke; Harvey, Chris. (2008). *Das neue Aerobic-Training*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Smitherman, Geneva. (1994). *Black Talk: Words and Phrases from the Hood to the Amen Corner*. Boston-New York: Houghton Mifflin Company.
- Söll, Wolfgang. (2008). *Sportunterricht - Sport unterrichten. Ein Handbuch für Sportlehrer*. Verlag Hofmann, Schorndorf.
- Spitzer, Manfred. (2002). *Musik im Kopf - Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk*. Stuttgart: Schattauer.
- Sportwissenschaftliche Fakultät Leipzig. (2013). *Eintragung in die Lehrgebiete - SS 2013 - Bachelorstudiengänge 6. Semester und höher*. Zugriff am 22.03.2013 unter [http://www.spowi.uni-leipzig.de/fileadmin/Pruefungsamt/Vorlesungsverzeichnis/eintragungen\\_lg.pdf](http://www.spowi.uni-leipzig.de/fileadmin/Pruefungsamt/Vorlesungsverzeichnis/eintragungen_lg.pdf)
- Stangl, Werner. (2012). Stangls Arbeitsblätter. Zugriff am 28.02.2012 unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/MOTIVATION/Lernmotivation.shtml>
- Stangl, Werner. [o. Jahr]. Stangls Arbeitsblätter. Zugriff am 07.09.2012 unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS/ModelleInhalt.shtml>

- Stäudel, Lutz. (2007). Guter Unterricht mit guten Aufgaben. *Guter Unterricht. Friedrich Jahresheft*, 47-49.
- Steinlein, Christina. (1996-2013). Charisma. Für eine bessere Ausstrahlung. Zugriff am 14.02.2013 unter [http://www.focus.de/wissen/mensch/charisma/experten-tipps\\_aid\\_27177.html](http://www.focus.de/wissen/mensch/charisma/experten-tipps_aid_27177.html)
- Stoll, Oliver. (2001). *Die Theorie der Ressourcenerhaltung in der sportpsychologischen Forschung – Zur Überprüfung einer Theorie anhand von Untersuchungen im Gesundheitssport*. Habilitationsschrift, Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät.
- Sudman, Seymour & Bradburn, Norman M. (1983). *Asking Questions*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Thieme, Sebastian. (2010, 14. Juni). Lassen sich Geschäftsprozesse besser verbessern, wenn man die Mitarbeiter mehr motiviert? Zugriff am 29.02.2012 unter <http://www.saperionblog.com/lang/de/lassen-sich-geschäftsprozesse-besser-verbessern-wenn-man-die-mitarbeiter-mehr-motiviert/1933/>
- Tiedemann, Claus. (2008). Bewegungskultur – Vorschlag einer Definition. Zugriff am 28.12.2013 unter <http://www.sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/documents/DefinitionBewegungskultur.pdf>
- Toner, John & Moran, Adrian. (2007). The Influence of Attentional Focus on Motor Performance and Learning: A Brief Critique of Gabriele Wulf's Article. In Ernst-Joachim Hossner & Nicole Wenderoth (Hrsg.). Gabriele Wulf on attentional focus and motor learning. *E-Journal Bewegung und Training*, 1, 49-50. Zugriff am 17.01.2013 unter <http://www.sportwissenschaft.de/index.php?id=291>
- Trebels, Andreas. (1990). Bewegungsgefühl: Der Zusammenhang von Spüren und Bewirken. In *Sportpädagogik*, 4, 12-18.
- Tulodziecki, Gerhard. (2004). Digitale Medien in Unterricht und Schule. Zugriff am 04.05.2012 unter <http://www.uni-paderborn.de/fileadmin/kw/institute-einrichtungen/erziehungswissenschaft/arbeitsbereiche/herzig/downloads/tulodziecki/Soest.pdf>
- Ungerer, Dieter. (1977). Zur Theorie des sensomotorischen Lernens. Band 36. In *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. Schorndorf: Karl-Hofmann.
- Universität Leipzig. Sportwissenschaftliche Fakultät. (2007). Erstellen von wissenschaftlichen Arbeiten. Universität Leipzig.
- Verdonck, Alexander; Wiek, Michael & Wilke, Christiane. (2010). Testverfahren. In Froböse, Ingo et al. *Training in der Therapie* (S. 259-307). München: Urban & Fischer.
- Volkamer, Meinhart & Zimmer, Renate. (1981). Modell-Lernen im Sportunterricht. *Sportpädagogik* 5, 18-23.
- Weineck, Jürgen. (2004). *Optimales Training*. Erlangen: Spitta.
- Weiner, Bernard. (1988). *Motivationspsychologie*. München: Psychologie Verlags Union.

- Weinert, Franz Emanuel. (2001). Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In Franz Emanuel Weinert (Hrsg.). *Leistungsmessungen in Schulen* (S. 17-31). Weinheim und Basel: Beltz.
- Weis, Hans Christian & Steinmetz, Peter. (1991). *Marktforschung*. Ludwigshafen: Friedrich Kiehl Verlag.
- Weis, Hans Christian & Steinmetz, Peter. (2008). *Marktforschung*. Ludwigshafen (Rhein): Friedrich Kiehl Verlag.
- Welsch, Wolfgang. (1994). *Wege aus der Moderne, Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion*. Berlin: Akademie Verlag GmbH.
- Welsch, Wolfgang. (1993). *Unsere postmoderne Moderne*. Berlin: Akademie Verlag GmbH.
- Welsch, Wolfgang. (2008). *Unsere postmoderne Moderne*. Berlin: Akademie Verlag GmbH.
- Welt Online. (2011, 4. Dezember). 'Swag' ist das Jugendwort des Jahres 2011. Zugriff am 15.12.2011 unter <http://www.welt.de/kultur/article13750218/Swag-ist-das-Jugendwort-des-Jahres-2011.html>
- Wessel-Therhorn, Dörte. (2000). *Jazz Dance Training*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Wick, Christian et al. [o. Jahr]. Fitness-Check für Erwachsene im Gesundheitssport. In: Lehrmaterial: Sport in der Prävention. Landessportbund Thüringen e.V. Zugriff am 21.04.2012 unter [http://81.169.135.155/01/cms\\_lsb\\_ev/frontend/upload/downloads/Sportwelten/Gesundheitssport/Fitness-check\\_fuer\\_Erwachsene.pdf](http://81.169.135.155/01/cms_lsb_ev/frontend/upload/downloads/Sportwelten/Gesundheitssport/Fitness-check_fuer_Erwachsene.pdf)
- Willimczik, Klaus & Singer, Roland. (1978). *Grundkurs Datenerhebung 2. Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft*. Limpert: Bad Homburg.
- Willke, Elke (Hrsg.). (1991). *Tanztherapie – Theorie und Praxis: ein Handbuch*. Paderborn: Junfermann.
- Wikipedia. (2012, 20. Dezember). *Ursprünge des Hip-Hop*. Zugriff am 15.03.2013 unter [http://de.wikipedia.org/wiki/Ursprünge\\_des\\_Hip-Hop](http://de.wikipedia.org/wiki/Ursprünge_des_Hip-Hop)> (15.03.2013).
- Wikipedia. (2013, 2. März). *Electric Boogaloo*. Zugriff am 18.03.2013 unter [http://en.wikipedia.org/wiki/Electric\\_boogaloo\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Electric_boogaloo_dance)
- Wikipedia. (2013, 12. April). *Detlef Soost*. Zugriff am 14.05.2013 unter [http://de.wikipedia.org/wiki/Detlef\\_D!\\_Soost](http://de.wikipedia.org/wiki/Detlef_D!_Soost)
- Winter, Felix. (1996). Schülerselbstbewertung. In Heide Bambach et al. *Prüfen und Beurteilen. Zwischen Fördern und Zensieren* (S. 34-37). Seelze: Friedrich Verlag.
- Wolters, Petra. (1997). Bewegungskorrektur als Unterrichtsproblem. In George Friedrich & Eberhard Hildenbrandt (Hrsg.). *Sportlehrer/in heute - Ausbildung und Beruf*. Hamburg: Czwalina Verlag, 257-266.
- Wolters, Petra. (1999). *Bewegungskorrektur im Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.

- Wulf, Gabriele. (1994). *Zur Optimierung motorischer Lernprozesse: Untersuchungen zur Funktion von Kontext-Interferenz und Rückmeldung beim Erwerb generalisierter motorischer Programme und motorischer Schemata*. Schorndorf: Hofmann.
- Wulf, Gabriele; Lauterbach, Barbara; Toole, Tonya. (1999). The Learning Advantage of an External Focus of Attention in Golf. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 120-126.
- Wulf, Gabriele, McNevin N.H., Fuchs, T.; Ritter, F. & Toole, T. (2000). Attentional focus in complex motor skill learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71, 229–239.
- Wulf, Gabriele; McConnel, Nathan; Gärtner, Matthias & Schwarz, Andreas. (2002). Feedback and attentional focus: Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behaviour*, Vol. 34(2), 171-182.
- Wulf, Gabriele. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. In Ernst-Joachim Hossner & Nicole Wenderoth (Eds.). *Gabriel Wulf on attentional focus and motor learning. E-Journal Bewegung und Training*, 1, 4-14. Zugriff am 20.07.2012 unter <http://www.ejournal-but.de>
- Wulf, Gabriele & Lewthwaite, Rebecca. (2009). Attentional and Motivational Influences on Motor Performance and Learning. In Adina Mornell (Hrsg.). *Art in Motion: Musical and Athletic Motor Learning and Performance*. Frankfurt a.M.: Peter Lang.
- Yaksan, Arif. (1996). *Zum Einfluss von artifiziellem sensorischen Feedback auf das Bewegungslernen, dargestellt an peripheren und zentralnervösen Parametern*, Medizinische Dissertation, Kiel.
- ZeeRay. (2008). *HipHop*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Zachry, Tiffany; Wulf, Gabriele; Mercer J. & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. In *Brain Research Bulletin*, 67, 304-309.
- Zeuner, Arno. (1997). *Sportiv Leichtathletik*. Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf: Klett.
- Zimmermann, Klaus. (2007). Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In Kurt Meinel, Günter Schnabel & Jürgen Krug. *Bewegungslehre – Sportmotorik: Abrisse einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*, 212-242, Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Zollinger, Barbara. (2000). *Wenn Kinder die Sprache nicht entdecken - Einblicke in die Praxis der Sprachtherapie*. Bern: Haupt Verlag.

## Anhang 1: Seminarziele; Übersicht – Einheitenplanung & Verlaufsplanung der Einheiten

Tabelle 23: Übersicht der Ziele des HipHop Tanzseminars

Fertigkeitsziele	Fähigkeitsziele	Wissen, Können, Individual- und Sozialverhalten	Leistungsanforderungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkunden, Üben, Festigen, Beherrschen grundlegender tänzerischer Fertigkeiten und Grundlagen des HipHop Tanzens: Erlernen einfacher Tanzfolgen (Grundschrirte), Kombinieren von Grundschrirten, Probieren und Erlernen von Drehungen sowie Sprüngen,</li> <li>- Anwenden und Gestalten erlernter Fertigkeiten: Gestalten einer HipHop Erwärmung sowie Mobilisation/Isolation (Bewegen am Ort, im Raum, nach Rhythmen, Erarbeiten von Tanzfolgen unter Beachtung der Reihenfolge, Selbstständigkeit für die Entwicklung ermöglichen), Nutzen der Wirkung von Musik (achten auf rhythmusangepasste Bewegungen, Akzente setzen → Bewusstmachung der Körpersprache, Wahrnehmen des Einklangs von Musik und Bewegung)</li> <li>- Erlernen &amp; Gestalten einer Choreografie mit Pflicht- und Kürteil (Grob- und Feinform): Erfassen von Gestaltungsmöglichkeiten (Aufstellungsformen, Tempo, Rhythmus)</li> <li>- Ergebnissicherungen.</li> </ul>	<p>Schulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der sportmotorischen Handlungsfähigkeit (Hauptziel)</li> <li>- der Gleichgewichts-,</li> <li>- Rhythmisierungs-,</li> <li>- Kopplungsfähigkeit,</li> <li>- Ausdauer- (Aktivierung Herz-Kreislauf-System) und</li> <li>- Kraftfähigkeit,</li> <li>- Beweglichkeit,</li> <li>- Konzentrationsfähigkeit sowie</li> <li>- Ausdrucksfähigkeit.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wissen             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Anwenden und Nachweisen von Wissen bezüglich: HipHop Schritre, einfacher Fachtermini, HipHop Geschichte, choreografischer Grundlagen, Gestaltung von Studenteilen,</li> <li>1.2 Aneignung von Methoden zur Gestaltung von Unterrichtsteilen,</li> </ol> </li> <li>2. Individual- und Sozialverhalten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung des Individualverhaltens durch: eigenverantwortliche Mitgestaltung, Anleitung zum Selbsttraining, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung (durch Leisten eines Beitrags zur Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, Autonomie, sozialer Kompetenz, Problemlösungskompetenz, zur Verbesserung der allgemeinen Kommunikation)</li> <li>- Förderung des Sozialverhaltens durch: kompetentes Handeln in Problemsituationen, Erleben fairer Bewertung, Erkennen von Widersprüchen, Gewinnen neuer Sichtweisen, Gestalten und Üben einer Choreografie mit Partner und in der Gruppe, Anleitung zur Gruppenarbeit, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Teamfähigkeit und Kooperation, gemeinsames Erfreuen an einer bewegungsintensiven Auseinandersetzung mit Musik und Gestaltung von Bewegungsaufgaben, Transparenz der Leistungsbewertung,</li> <li>- Förderung der Motivation durch: situatives Verwenden von HipHop Tanz als Ausgleich zur monotonen Tätigkeit, das Nutzen von unterschiedlicher Musik und verschiedenen Tanzbewegungen, die Entwicklung eines Bedürfnisses nach regelmäßiger sportlicher Betätigung.</li> <li>- Leisten eines Beitrags zur Schulung des Körpergeföhls und -bewusstseins: für eine ästhetische wirkungsvolle Darbietung verschiedener Techniken und Schrittkombinationen, um die Gesundheit zu fördern, zur Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Erwärmung sowie Mobilisation/Isolation</li> <li>- Präsentation einer HipHop Choreografie als Pflicht und Kür in Gruppen,</li> <li>- Durchführung eines schriftlichen Tests,</li> <li>- Beurteilung des persönlichen Leistungsfortschritts, der Mitarbeit während des Semesters</li> </ul>

Tabelle 24: Übersicht über die inhaltliche Planung der einzelnen Einheiten

<b>SWS</b>	<b>Thema / Did. Funktion</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>1</b>	<b>Der Tanzstil HipHop:</b> <i>Einführung (im Rahmen der Untersuchungen/Doktorarbeit)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen lernen, Motivation, Überblick der Seminarinhalte, Reproduktion I: Warm Up Choreo (Erkunden und Üben)</li> <li>- Test Ausdrucks- und Rhythmisierungsfähigkeit, Fachtermini,</li> <li>- Organisatorisches: Fragebögen, E-Mail Adressliste</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Beat &amp; Bounce:</b> <i>Einführung (im Rahmen der Untersuchungen/Doktorarbeit)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation</li> <li>- Erkunden/Üben, Reproduktion II: Erwärmung: Grundschrte, Beat &amp; Bounce im HipHop; Mobilisation/Isolation &amp; Vordehnung;</li> <li>- Einblicke in einige Fachtermini,</li> <li>- Tests (Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kopplung)</li> <li>- Dehnung</li> <li>- Organisatorisches: Fragebögen Rückgabe, Festlegung der StudentInnen für Erwärmung</li> </ul>
<b>3</b>	<b>HipHop Lehrgang I:</b> <i>Einführung und Festigung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproduktion III: kleine Erwärmungskombination, Beat &amp; Bounce, Mobilisation/Isolation, Dehnen,</li> <li>- Beobachtungsschwerpunkte Erwärmung, Dehnung,</li> <li>- Üben: Erarbeitung Pflichtteil (3 x 8 ZZ), Gestaltungsprinzip: Nachmachen,</li> <li>- Dehnung,</li> <li>- Organisatorisches: Handout HipHop Grundschrte sowie Beobachtungsschwerpunkte Erwärmung und Dehnung.</li> </ul>
<b>4</b>	<b>HipHop Wissen &amp; Probieren:</b> <i>Einführung und Festigung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkunden, Ausprobieren, Entwickeln einer Choreografie (mit typischen HipHop Elementen: Sprung, Drehung, Element auf einem Bein, Bodenelement),</li> <li>- Arbeit in Experten- und Stammgruppen,</li> <li>- HipHop Tanz Geschichte; Merkmale des HipHop Tanzens</li> <li>- Präsentieren</li> </ul>
<b>5</b>	<b>HipHop Lehrgang II:</b> <i>Anwendung, Kontrolle und Festigung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrproben: Warm Up, Mobilisation, Dehnung</li> <li>- Reproduzieren IV: Üben → Erarbeitung und Festigung</li> <li>- Fachtermini</li> <li>- Bewertungskriterien für die Lehrprobe (Präsentation Kür/Pflicht) → Umfang, Teile</li> <li>- HA: Üben des Pflichtteils</li> <li>- Lehrprobenauswertung</li> </ul>

<b>SWS</b>	<b>Thema / Did. Funktion</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>6</b>	<b>HipHop Lehrgang III:</b> <i>Anwendung, Kontrolle und Festigung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrproben: Warm Up, Mobilisation, Dehnung (intermittierendes und AC)</li> <li>- Reproduzieren V: Üben: Festigung</li> <li>- Fachtermini</li> <li>- Organisatorisches: Gruppenbildung für Präsentation der Gesamtchoreografie am Ende des Semesters</li> <li>- Hausaufgabe (HA): klären, wann sich die Gruppen treffen, um zu üben: Hallenzeiten werden genannt</li> <li>- Lehrprobenauswertung</li> </ul>
<b>7</b>	<b>Eigenes Choreografieren I:</b> <i>Anwendung, Kontrolle</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrproben: Warm Up, Mobilisation, Dehnung,</li> <li>- Produktion I: Erarbeitung/Entwicklung des Kürteils in Gruppenarbeit (Länge und Schwerpunkte werden festgelegt, Einarbeitung bzw. Verwendung der bereits ausgedachten Moves möglich)</li> <li>- HA: mindestens 1 x 8 ZZ des Kürteils bis zur nächsten Einheit beherrschen</li> <li>- Lehrprobenauswertung</li> </ul>
<b>8</b>	<b>Eigenes Choreografieren II:</b> <i>Anwendung, Kontrolle</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrproben: Warm Up, Mobilisation, Dehnung</li> <li>- Produktion II: Erarbeiten (Üben) des Kürteils in Gruppenarbeit (Länge und Schwerpunkte werden festgelegt)</li> <li>- mind. 2 x 8 ZZ präsentieren → Filmen, Feedback</li> <li>- Wiederholen des Pflichtteils → Festigung</li> <li>- HA: bisher erarbeiteten Kürteil üben und beherrschen bis zur nächsten Einheit</li> <li>- Lehrprobenauswertung</li> </ul>
<b>9</b>	<b>Eigenes Choreografieren III:</b> <i>Anwendung, Festigung, Kontrolle</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrproben: Warm Up, Mobilisation, Dehnung,</li> <li>- Produktion III: Erarbeiten eines Anfangsteiles zur bisher erarbeiteten Choreografie -&gt; Pose oder Bewegung, die in die erste Aufstellungsform der Choreo führt (Variieren im Tanz als eine Art Spielen)</li> <li>- Pflichtteil üben (festigen)</li> <li>- HA: Kürteil üben (festigen)</li> <li>- Lehrprobenauswertung</li> </ul>
<b>10</b>	<b>Anwendung, Festigung, Kontrolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrprobe: Erwärmung, Dehnung,</li> <li>- Pflichtteil -&gt; Synchronität und Ausdruck → Üben, Festigen, Vervollkommen → Korrekturen,</li> <li>- selbstständiges Arbeiten der StudentInnen in Gruppen → Weiterarbeit am Kürteil</li> <li>- HA: Üben für die Lehrprobe</li> <li>- Organisatorisches: Ankündigung: Einheit 12 Generalprobe Kür und Pflicht als Gesamtchoreografie</li> <li>- Lehrprobenauswertung</li> </ul>

<b>SWS</b>	<b>Thema / Did. Funktion</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>11</b>	<b>Videoanalyse:</b> <i>Anwendung und Kontrolle (im Rahmen der Untersuchungen / Doktorarbeit)</i>	- Lehrproben: Warm Up, Mobilisation, Dehnung, - Videoanalyse für Selbsteinschätzung - Test Rhythmisierungsfähigkeit - HA: Kürteil üben + Schlusspose → mit Pflichtteil bis zur kommenden Woche vorbereiten zur Präsentation
<b>12</b>	<b>Generalprobe:</b> <i>Festigung, Vervollkommnung</i>	- Test Ausdrucksfähigkeit = Erwärmung - Fachtermini - Generalprobe → StudentInnen korrigieren einander - Auswertung durch Dozentin - Fragebogen
<b>13</b>	<b>Wissenskontrolle:</b> <i>Anwenden, Kontrolle</i>	- Motivation: Zeigen von Tanzaufnahmen, die die StudentInnen im Verlauf des Semesters zeigen - Lehrprobe: Warm Up, Dehnung, - Test (Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kopplung) - schriftliche Leistungskontrolle - Fragebogen einsammeln & Reihenfolge der Präsentationen der Gesamtchoreo festlegen → Losentscheid
<b>14</b>	<b>Präsentation:</b> <i>Kontrolle, Anwendung</i>	- Lehrprobe: Erwärmung, Dehnung, - Präsentation Kür und Pflicht als Gesamtchoreografie (Wetteifern, Vergleichen) - Auswertung
<b>15</b>	<b>Auswertung, Seminarabschluss:</b> <i>Bewertung</i>	- Lehrprobenaufnahmen präsentieren, - Ergebnisse der schriftlichen Tests - Gesamtnote - Auswertung des Seminars, Feedback, Reflexion, Impulse, Verabschiedung

Tabelle 25: Verlaufsplan Seminar 1: Der Tanzstil HipHop (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv)

Std.teil Zeit/min	Did. Fkt. <sup>26</sup>	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 10'	Einführung	Motivation, Spannung erzeugen, Einstimmung, Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit., StudentInnen an der Sem.planung beteiligen	Tanzaufnahmen von HipHop Tanzwettbewerben → Beamer; Begrüßung, Vorstellung, Seminarschwerpunkte und -inhalte; Zusammensetzung der Note: 30 % Präsentation, 30 % Erwärmung, 15 % schriftlicher Test, 25 % Entwicklung während des Semesters = Einsatz, Mitarbeit, Ideenfindung, Zusammenarbeit, Sozialkompetenz, Kritikfähigkeit, Teamfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Leistungszuwachs; Vorbereitung für die Tests (Doktorarbeit)	Film zeigen, Lehrer/Lehrkraft (L)-Vortrag, L-S-Gespräch	Frontal, StudentInnen (S) auf Bank, Beamer, Laptop, jeder Student erhält eine Nummer, die gut sichtbar an das T-Shirt (frontal) angebracht wird
<b>HT 1</b> 20' → 30'	Einführung, Erarbeitung	Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus, Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit; (Pre-)Test für Untersuchung: Ausdrucksfähigkeit; Beitrag zur Schulung des Körpergefühls- & -bewusstseins; Erleben neuer Körper- und Bewegungserfahrungen, Schulung koordinativer Fähigkeiten; Erfahren von Gestaltungsmöglichkeiten, Schulung der Konzentrationsfähigkeit; Erfreuen am ersten gem. miteinander Bewegen nach HipHop Musik	Cardio HipHop Warm Up → Test zur Bestimmung der Ausdrucksfähigkeit → Filmaufnahmen nach der Erarbeitung der Erwärmungschoreografie; erste Grundschr. basierend auf Aerobic typischen Bewegungen + Mobilisation/Isolation zur Vorbereitung des Organismus, erster Einblick in Fachtermini, die L verwendet	Demonstration/Vormachen, Mit- und Nachmachen; Lernen durch Imitation, Vereinfachungsstrategien; Bewegungsbeschreibung; serielle Übungsreihung; Zählen; Musikbegleitung, gezielter Einsatz von Lob, Filmaufnahme	Frontal, S als Block vor L, Musikanlage, Musik, Kamera
2' → 32'	Stundengelenk	Umformierung	Vorbereitung auf den Test zur Rhythmisierungsfähigkeit	Erklären, Beschreiben durch L	Frontal, S im Haufen
<b>HT 2</b> 20' → 52'	Überprüfung	Durchführung eines Tests (Pretest) für die empirische Studie im Rahmen der Doktorarbeit (Bestimmen des Ausgangsniveaus und Sammeln von Bewegungserfahrungen)	Test zur Bestimmung der Rhythmisierungsfähigkeit → Filmaufnahmen	Impulsgebung durch L; Variationsmethode (ungewohnt); Schaffung einer offenen Situation, Filmaufnahme	Aufstellung in Linie → nacheinander (nachrückend) Bewegung durch den Raum im Abstand von 4 ZZ (es bildet sich eine Reihe), L filmt den Laufweg → Kamera, Musikanlage, CD
2' → 54'	Stundengelenk	Umformierung	Vorbereitung auf Schlussteil	Erklären durch Lehrkraft	Frontal, S sitzen wie zu Beginn
<b>ST</b> 6' → 60'	Vorbereitung des neuen Stoffs für die nächste Einheit, Organisation	Dokumente austeilen → Organisation, Ausblick, Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre; Verabschiedung	→ Austeilen und Erläuterungen von 2 Fragebögen → Aufgabe = Ausfüllen bis zum nächsten Mal - E-Mail Liste → S. notieren E-Mail Adresse - Handout → Semesterübersicht - kurzer Bezug zu den Inhalten n. Wo.- Verabschiedung und Bedankung für die zügige Mitarbeit	L. Vortrag, frontal, gezieltes Lob	S. auf Bänken, E-Mail Liste, Semesterübersicht als Handout, 2 Fragebögen

<sup>26</sup> nach Balz (2003); Maras (1982); Kraft (2006 & 2007)

Tabelle 26: Verlaufsplan Seminar 2: Beat & Bounce (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv, zum Teil offen und induktiv durch Arbeit an Stationen)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
ET 5'	Einführung	Motivation, Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.; Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre	- vor Seminarbeginn → Tanzaufnahmen → Beamer → zur Einfindung am Platz und zur Motivation → Anwesenheitsabgleich - Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank, Beamer, Laptop
10' → 15'	Erarbeitung	Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus, Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit; Beitrag zur Schulung des Körpergefühls- & -bewusstseins; Sammeln neuer Körper- und Bewegungserfahrungen, Schulung koordinativer Fähigkeiten; Schulung der Konzentrationsfähigkeit; Erfreuen am gem. miteinander Bewegen nach HipHop Musik; Einblick in einfache Fachtermini (Cueing von L)	- Cardio HipHop Warm Up (Grundschrte), Mobilisation/Isolations und intermittierendes Dehnen → Üben (Erarbeitung) einfacher Tanzfolgen, Verwendung einfacher Fachtermini, - Üben (Erarbeitung) von Beat & Bounce	Demonstration/Vormachen sowie Mit- und Nachmachen; Lernen durch Imitation, Erkunden & Üben; Gestaltungsmöglichkeiten erfahren (Musiknutzung für Bewegungen am Ort, im Raum, nach Rhythmen), Vereinfachungsstrategien, serielle Übungsreihung, Bewegungsbeschreibung, Musikbegleitung, Zählen, gezieltes Lob	Frontal, S stehen als Block L gegenüber, Musikanlage, Musik
5' → 20'	Stundengelenk	Vorbereitung der Arbeit an 3 Stationen für die (Pre-)Tests (für Untersuchungen)	- kurze Erläuterungen zu den 3 Stationen (sind bereits aufgebaut) - Verteilung der StudentInnen auf die 3 Stationen - S. belesen sich zur Station und erklären diese	Erklären, Erklären lassen, Demonstration	L gegenüber von S, die im Haufen aufgestellt sind; dann 3 Gruppen verteilt auf 3 Stationen
HT 1 15' → 35'	Überprüfen, Kontrolle	Durchführung von Tests → Ausgangsniveau bestimmen (Posttest), Leisten eines Beitrags zur Schulung der Teamfähigkeit und Kooperation	- je ein Test zur: Kopplungs-, Gleichgewichts- und Beweglichkeit	Gruppenarbeit; L. als Beobachter, Helfer, Berater, Schaffung einer offenen Situation	Kreisbetrieb, Gruppen, Listen um ermittelte Werte einzutragen, Stationskarten und -nummern, Stifte
HT 2 10' → 45'	Einführung, Entwicklung	Beitrag zur Schulung der Beweglichkeit, Sammeln von Bewegungserfahrungen	- Aktives Dehnen = Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten (AC)	Demonstration, Erklären, Mitmachen	Frontal, L. vor S, S im Block, Musikanlage, CD
ST 15' → 60'	Organisation	Organisatorisches, Ausblick	- Festlegung der StudentInnen für die Erwärmungs- und Stretchingphasen (Lehrproben) - Fragebögen einsammeln - Überblick kommende Einheit - Verabschiedung: Bitte um Beräumung der Halle (Testabbau)	L. vortrag, L.-S. Gespräch	Frontal, S. auf Bank, Fragebögen, Liste mit Lehrprobenreihenfolge

Tabelle 27: Verlaufsplanung Seminar 3: HipHop Lehrgang I (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.; Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre, Aufrechterhaltung der Motivation	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Erarbeitung und Wiederholen	Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus, Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit; Beitrag zur Schulung des Körpergefühls- & -bewusstseins; Sammeln neuer Körper- und Bewegungserfahrungen, Schulung koordinativer Fähigkeiten; Schulung der Konzentrationsfähigkeit; Erfreuen am gem. miteinander Bewegen nach HipHop Musik; Einblick in einfache Fachtermini (Cueing von L)	- Cardio HipHop Warm Up (Grundschrte), Mobilisation/Isolation und intermittierendes Dehnen → Üben (Erarbeiten) einfacher Tanzfolgen, - Üben (Erarbeitung und Festigung) von Beat & Bounce	Demonstration/Vormachen sowie Mit- und Nachmachen; Lernen durch Imitation, Erkunden & Üben; Gestaltungsmöglichkeiten erfahren (Musiknutzung für Bewegungen am Ort, im Raum, nach Rhythmen), Vereinfachungsstrategien, serielle Übungsreihung, Bewegungsbeschreibung, Musikbegleitung, Zählen, gezieltes Lob	Frontal, StudentInnen stehen als Block der Lehrkraft gegenüber, Musikanlage, Musik
<b>HT 1</b> 20' → 45'	Erarbeitung, Fähigkeits- und Fertigkeits- schulung	Erlernen einer HipHop Tanzchoreografie, Sammeln von Bewegungserfahrungen, Aneignung der Grobform, Schulung der Konzentrationsfähigkeit, Aufrechterhalten der Motivation (vernünftiges Maß zwischen Unter- und Überforderung finden)	- Beginn der Erarbeitung von insgesamt 3 x 8 ZZ, die als Pflichtteil am Ende des Semesters präsentiert werden sollen, Verwendung von Fachtermini → nach 20' Filmaufnahme	Demonstration, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Erkunden (Kennen lernen), Vereinfachungsstrategien, serielle Übungsreihung, Bewegungsbeschreibung, Üben unter erleichterten Bedingungen, Zählen, Musikbegleitung (motivierende, aktuelle Musik verwenden), Lob	Frontal, Blockaufstellung der StudentInnen, Musikanlage, Musik
<b>HT 2</b> 10' → 55'	Entwicklung	Beitrag zur Schulung der Beweglichkeit, Sammeln von Bewegungserfahrungen	- aktives Dehnen: Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten (AC)	Demonstration, Erklären, Mitmachen, Nachmachen	Frontal, L. vor Gruppe, Gruppe im Block, Musikanlage, CD
<b>ST</b> 5' → 60'	Vorbereitung auf Neues	Vorbereitung einer transparenten Leistungsbewertung, Ausblick, Abschluss	- Ausgabe Handouts: → Beobachtungsschwerpunkte: Erwärmung, Dehnung; → HipHop Grundschrte - Arbeit mit Handreichungen, Sinn und Ziel der Handreichungen - kurzer Überblick der nächsten Einheit - Verabschiedung	L-Vortrag, Anregen, Unterrichtsgespräch	Frontal, S auf Bank, Handouts

Tabelle 28: Verlaufsplanung Seminar 4: HipHop Wissen & Probieren (Unterrichtskonzept: geschlossen, frontal, deduktiv sowie offen und induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
ET 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit., Aufrechterhaltung der Motivation	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
5' → 10'	Einführung	Aneignung von Wissen	- HipHop/HipHop Geschichte auf einen Blick – was HipHop war und ist...	Film zeigen	Frontal, S auf Bank, Laptop Beamer
HT 1 15' → 25'	Erarbeitung	Aneignung von Wissen	- HipHop – was ist das? - HipHop Tanzgeschichte	L-S-Gespräch, L-Vortrag	Frontal, S, Laptop, Beamer
HT 2 25' → 50'	Erarbeitung	Erkunden, Üben, Festigen sowie Probieren von HipHop Tanzelementen, Anwenden von Wissen zur Gestaltung einer kleinen Choreografie in der Gruppe (Schrittkombi selbstständig entwickeln, Einhaltung der Reihenfolge, rhythmusangepasste Bewegungen, Bewusstmachen ausgewählter Merkmale des HipHop Tanzes), Beitrag leisten zur Verbesserung der Teamfähigkeit, Kooperation	- HipHop Tanzausschnitte anschauen und charakteristische Merkmale des HipHop Tanzens zusammentragen - Gruppenarbeit (Experten): Erarbeitung von 4 bis 8 ZZ mit folgendem Element - Gruppe 1: Sprung - Gruppe 2: Drehung - Gruppe 3: auf einem Bein - Gruppe 4: Bodenelement - Neuformierung zu Stammgruppen: Vermittlung der in den Expertengruppen erarbeiteten 4 bis 8 ZZ zu einer Gesamtchoreo- grafie bestehend aus Sprung, Drehung, Element auf einem Bein und Bodenelement (ca. 2 bis 4 x 8 ZZ) → dabei Beachtung von Einhaltung der Reihenfolge und rhythmusangepasste Bewegungen	Impulse & Anregungen: Filmaufnahmen analysieren, L-S- Gespräch, Unterrichtsgespräch; Erkunden, Ausprobieren, Experimentieren, Aufgeben/Lösen → erarbeitendes Üben (induktiv), offene sowie Problemlösesituationen schaffen, Zählen üben zur Musik	Frontal und offen, S auf Bank, Laptop, Beamer, anschließend Arbeit in Gruppen verteilt im Raum, Musikanlage, aktuelle, motivierende Musik
5' → 55'	Kontrolle, Überprüfung	Ergebnissicherung	- Präsentation einer kleinen Choreografie	Gruppen zeigen selbst Erarbeitetes → Rückmeldung durch L (gezieltes Lob, Hinweise)	Gruppenpräsentationen Richtung Spiegel, Musikanlage, CD, „Publikum“ (StudienkollegInnen) → Filmaufnahme
ST 5' → 60'	Vorbereitung des neuen Lernstoffes	Ausblick	Hinweise für die kommende Einheit: - Erinnerung erste Lehrproben - Weiterarbeit + Wdh. Pflicht, Bewertungskriterien für Choreografiepräsentation	Frontal, L-Vortrag, Unterrichtsgespräch	Frontal, S auf Bank

Tabelle 29: Verlaufsplanung Seminar 5: HipHop Lehrgang II (Unterrichtskonzept: geschlossen deduktiv, zum Teil offen: StudentInnen unterrichten)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
ET 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Mobilisation/ Isolation + Vordehnung, Kombinieren von Grundschritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + Mobilisation/Isolation + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → 2 StudentInnen	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Lob, Musikbegleitung	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
HT 20' → 45'	Erarbeitung, Fähigkeits- und Fertigkeits- schulung	Wiederholen, Üben (Erarbeiten, Festigen), Erlernen einer HipHop Tanzchoreografie, gemeinsames Erfreuen an der Bewegung, Beitrag zur Ausdauerschulung, Schulung der Körper- und Bewegungswahrnehmung, vernünftiges Maß zwischen Über- und Unterforderung finden, Motivation aufrechterhalten	- Weiterarbeit an den 3 x 8 ZZ, die als Pflichtteil am Ende des Semesters präsentiert werden sollen, Verwendung von Fachtermini → nach 20' Filmaufnahme	Demonstration, Vormachen – Nachmachen, z.T. schon Automatisierungstraining, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Zählen, Musikbegleitung (aktuell und motivierend), gezieltes Lob	Frontal, Blockaufstellung von S, Musikanlage, Musikvariationen
ST 10' → 55'	Vorbereitung auf Neues	Transparentmachung der Leistungsbewertung, Anregen zur Weiterarbeit → Anleitung zum Selbsttraining	- Bewertungskriterien für Pflicht/Kür für die Präsentation am Ende - HA: Pflichtteil üben - Ausblick	L-Vortrag, Unterrichtsgespräch	Frontal, S auf Bank, Handout
5' → 60'	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion	- Lehrprobenauswertung, z.T. auch nach der Einheit	L.-S. Gespräch, sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezielt eingesetztes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 30: Verlaufsplanung Seminar 6: HipHop Lehrgang III (Unterrichtskonzept: geschlossen, deduktiv, zum Teil offen → vgl. Seminar 5)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Mobilisation/Isolation + Vordehnung, Kombinieren von Grundschritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + Mobilisation / Isolation + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → 2 StudentInnen	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Musikbegleitung, Lob	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
<b>HT 1</b> 20' → 45'	Wiederholen, Üben	Wiederholen & Festigen einer HipHop Tanzchoreografie, Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit und Körperwahrnehmung, Ausbildung der Grobform, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, vernünftiges Maß zwischen Über- und Unterforderung finden, Lob	- Wiederholung der 3 x 8 ZZ (eventuell Ergänzungen), die als Pflichtteil am Ende des Semesters präsentiert werden sollen	Demonstration, Vormachen – Nachmachen, z.T. schon Automatisierungstraining, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, zum Teil alleinigen Vormachen (ohne L), Zählen, Musikbegleitung (aktuell und motivierend), gezieltes Lob, Filmaufnahme	Frontal, Blockaufstellung der StudentInnen, Musikanlage, Musikvariationen, Kamera
HT 2 10' → 55' 10'	Anwenden, Kontrolle	Beitrag zur Schulung der Beweglichkeit, Sammeln von Bewegungserfahrungen, Gestalten von Stundenteilen	- aktives Dehnen: Methode der Dauerdehnung durch Anspannen des Antagonisten → Verwendung von Fachtermini	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Demonstration, Erklären, Mitmachen, Musikbegleitung	Frontal, lehrende(r) Student(in) vor Gruppe, Gruppe im Block, Musikanlage, Musik
ST 5' → 60'	Vorbereitung auf Neues	Förderung der Kooperation und Teamfähigkeit, Ausblick, Anregen zur Weiterarbeit	- Gruppen bilden und Namen pro Gruppe notieren - Ausblick - HA: klären, wann sich Gruppen untereinander treffen, um für Endpräsentation zu üben	Unterrichtsgespräch	Frontal, StudentInnen (S.) auf Bank, Liste mit Gruppen
5' → 65'	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung,	- Lehrprobenauswertung, z.T. auch nach der Einheit	L.-S. Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezielt eingesetztes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 31: Verlaufsplanung Seminar 7: Eigenes Choreografieren I (Unterrichtskonzept: offen, entwickelnd/induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Mobilisation/ Isolation + Vordehnung, Kombinieren von Grundsritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + Mobilisation / Isolation + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → 2 StudentInnen	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
2' → 27'	Stundengelenk	Überleitung zum Hauptteil	- Gruppenfindung	L-Steuerung, Anleitung zur Gruppenarbeit	Gruppen stehen im Haufen vor L, Aufgabenbeschreibung
<b>HT</b> 20' → 47'	Erarbeitung	Kürteil erarbeiten & gestalten, Beitrag zur Förderung von Teamfähigkeit und Kooperation, Anleitung zur Gruppenarbeit, Schulung der Körperwahrnehmung, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen, Erkunden von Gestaltungsmöglichkeiten, Zählen üben, eigenverantwortliche Mitgestaltung	- Tanzfolge erarbeiten in Gruppen	S in Gruppen, L ist Betreuer, Berater, Beobachter und Unterstützer, Erkunden, Erarbeiten, Ausprobieren, Zählen zur Bewegungsausführung; L filmt während der Erarbeitungsphase, gezieltes Lob, eventuell Musik	Gruppen verteilt im Raum, Musikanlage, Musikbegleitung im Hintergrund, Kamera
<b>ST</b> 5' → 52'	Vorbereitung auf Neues	Ausblick, Anregen zur Weiterarbeit, Anleitung zum Selbsttraining	- HA: Üben und Überdenken des bisher ausgedachten Kürteils, mindestens 1 x 8 ZZ des Kürteils bis zur nächsten Einheit beherrschen	L-Vortrag, Unterrichtsgespräch	Frontal, S auf Bank
<b>8'</b> → 60'	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung z.T. nach der Einheit	L.-S. Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezieltes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 32: Verlaufsplanung Seminar 8: Eigenes Choreografieren II (Unterrichtskonzept: größtenteils offen, entwickelnd/induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
15' → 20'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Vordehnung, Kombinieren von Grundsritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, <u>physiol. Vorbereitung des Organismus</u>	- HipHop Warm Up + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → ein(e) Student	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob, Musikbegleitung	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
<b>HT 1</b> 20' → 40'	Erarbeitung, Entwicklung, Ergebnissicherung	Wiederholen des Kürteils sowie weiteres Üben (Erarbeiten), Beitrag zur Förderung von Teamfähigkeit und Kooperation, Schulung der Körperwahrnehmung, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen, Bewegen am Ort, im Raum, nach Rhythmen, Erkunden von Gestaltungsmöglichkeiten, Zählen üben, eigenverantwortliche Mitgestaltung, Erfassen von Gestaltungsmöglichkeiten: Tempo und Rhythmus	- Tanzfolge erarbeiten in Gruppen	S in Gruppen, L ist Betreuer, Berater, Beobachter und Unterstützer, Erkunden, Erarbeiten, Ausprobieren, Zählen zur Bewegungsausführung; L filmt während der Erarbeitungsphase, gezieltes Lob, Musikbegleitung	Gruppen verteilt im Raum, Musikanlage, Musik
<b>HT 2</b> 5' → 45'	Überprüfung	Ergebnissicherung	- S präsentieren gruppenweise ca. 2 x 8 ZZ ihres Kürteils → Filmen	Gruppen präsentieren vor anderen Gruppen und L, Filmaufnahme	Gruppenweise vor Spiegel, Lehrkraft und MitstudentInnen als Zuschauer, Musikanlage, Musik, Kamera
5' → 50'	Festigen	Wiederholen & Festigen einer HipHop Tanzchoreografie, Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit und Körperwahrnehmung, Ausbildung der Grobform	- Wiederholen und Festigen, event. noch Ergänzungen der 3 x 8 ZZ, die als Pflichtteil am Ende des Semesters präsentiert werden sollen → Filmaufnahme	Innerhalb der Gruppen den Pflichtteil wiederholen, eine(r) je Gruppe zählt, Automatisierungstraining (repetitives Üben), Lob	Gruppenarbeit
<b>ST</b> 5' → 55'	Vorbereitung auf Neues,	Ausblick, Anregen zur Weiterarbeit, Anleitung zum Selbsttraining	- HA: bisher gelernten Kürteil üben - eventuell über Kostüme/Requisiten für die Pflicht-Kür-Lehrprobe sprechen - Ausblick	L-S Gespräch	Frontal, S auf Bank
5-10' → <b>60-65'</b>	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung z.T. nach der Einheit	L-S Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezieltes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 33: Verlaufsplanung Seminar 9: Eigenes Choreografieren III (Unterrichtskonzept: größtenteils offen, entwickelnd/induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
ET 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Mobilisation/Isolation + Vordehnung, Kombinieren von Grundschritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + Mobilisation / Isolation + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → 2 StudentInnen	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
HT 20' → 45'	Wiederholen, Erarbeiten und Festigen	Kürteil wiederholen, üben sowie weitere Erarbeitung, Beitrag zur Förderung von Teamfähigkeit und Kooperation, Schulung der Körperwahrnehmung, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen, Erfassen von Gestaltungsmöglichkeiten (Aufstellungsformen), Zählen üben, eigenverantwortliche Mitgestaltung	- Tanzfolge weiter üben und vervollständigen → Anfangsteil (Pose oder Bewegung sowie Aufstellung mit der die Gesamtchoreografie anfängt) → Gesamtchoreografie kann mit Kür- oder Pflichtteil beginnen, Pflichtteil kann auch auseinandergenommen werden	S in Gruppen, L ist Betreuer, Berater, Beobachter und Unterstützer, Erkunden, Erarbeiten, Ausprobieren, Zählen zur Bewegungsausführung; L filmt während der Erarbeitungsphase, gezieltes Lob, Musikbegleitung	Gruppen verteilt im Raum, Musikanlage, Musik
5' → 50'	Festigung	Festigen des Pflichtteils (Nutzung der Wirkung von Musik: Akzente setzen, Wahrnehmen des Einklangs von Musik und Bewegung)	- gruppenweise den Pflichtteil üben vor Spiegel	S gehen den Pflichtteil innerhalb der Gruppen durch, Zählen zur Bewegung → Üben, Lehrkraft als Berater und Helfer, sparsam Lob verteilen, Automatisierungstraining	Gruppenarbeit, Musik im Hintergrund
ST 5' → 55'	Vorbereitung des neuen Stoffes	Ausblick, Anregen zur Weiterarbeit, Anleitung zum Selbsttraining	- Überblick nächste Einheit - HA: Üben des Kürteils	L-Vortrag	StudentInnen sitzen vor Lehrkraft im Haufen
5-10' → 60-65'	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung nach der Einheit	L.-S. Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezieltes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 34: Verlaufsplanung Seminar 10: Anwendung, Festigung, Kontrolle (Unterrichtskonzept: größtenteils offen und entwickelnd/induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
15' → 20'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Vordehnung, Kombinieren von Grundsritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → ein(e) StudentIn	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob	Blockaufstellung, lehrende S vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
<b>HT 1</b> 20' → 40'	Festigen, Vertiefen	Wiederholen & Festigen, z.T. Vervollkommnung der HipHop Tanz-Choreografie (Pflicht), Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit und Körperwahrnehmung, Ausbildung der Grobform, z.T. Feinform; Leisten eines Beitrags zur Schulung der Fähigkeit zur Fremdbeobachtung und -einschätzung; Leisten eines Beitrags zur Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und des Körperbewusstseins, Musik & Bewegung in Einklang bringen, Aufstellungsformen berücksichtigen, Nutzen der Wirkung von Musik, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung	- Wiederholen, Festigen, Vervollkommen des Pflichtteils	Üben mit Partner (Partnerkorrektur), L zählt und lenkt dabei; sachlich, konstruktive, positive Rückmeldungen durch S, Musikvariationen (unterschiedliche Geschwindigkeiten), vorrangig Üben unter normalen Bedingungen, Stabilisierungstraining	S wdh. Choreo für sich bzw. paarweise, L steht neben der tanzenden Gruppe als Beobachter und für eventuelle Fragen; dann tanzt eine Gruppe und die andere sitzt gegenüber, Tanz ohne Musik → Feedback, Rückmeldung, Korrekturen → Gruppe 1 tanzt noch mal, um die Korrekturhinweise umzusetzen (ohne Musik) → erneutes Feedback → dann Gruppentausch
10' → 50'	Wiederholen, Üben, Festigen	bisherigen Kürteil wiederholen & üben, Zählen üben, Aufstellungsformen berücksichtigen, Nutzen der Wirkung von Musik, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung	- gruppenweise wiederholen des bisher erarbeiteten Kürteils zur Musik (im Hintergrund)	Üben in Gruppen, einer zählt und führt die Gruppe (repetitives Üben), Musikbegeitung, Filmaufnahme	- Gruppen formieren sich innerhalb der Halle zum Üben - währenddessen schaut sich Lehrkraft die Kürteile an und gibt Rückmeldungen - Musik im Hintergrund
<b>ST</b> 5' → 55'	Vorbereitung des neuen Stoffes	Ausblick, Anregen zur Weiterarbeit, Anleitung zum Selbsttraining	- Überblick Ablauf nächste Einheit, Vorankündigung Generalprobe in 12. Einheit (Pflicht und Kür), HA: Pflichtteil bis zum nächsten Mal zur Musik beherrschen	L-Vortrag	- Frontal, Haufen
5'-10' → 60'-65'	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung nach der Einheit	L-S Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein	Gespräch L und S

Tabelle 35: Verlaufsplanung Seminar 11: Videoanalyse (Unterrichtskonzept: stellenweise deduktiv, vorrangig offen, induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Mobilisation / Isolation + Vordehnung, Kombinieren von Grundsritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + Mobilisation / Isolation + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → 2 StudentInnen	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob	Blockaufstellung, lehrende S vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
<b>HT 1</b> 15' → 40'	Analyse für Verbesserung	Bewegungsanalyse/ Videoanalyse → Leisten eines Beitrags zur Selbsteinschätzung & Eigenkorrektur	- Videoanalyse ausgewählter Aufnahmen der StudentInnen (während des Semesters)	Filmaufnahmen zeigen; sich selbst einschätzen und korrigieren, spezifische Hinweise durch L	Frontal, S auf Bank, Laptop, Beamer
<b>HT 2</b> 15' → 55'	Überprüfung	Durchführung von Tests für die empirische Studie (Posttest; Niveaubestimmung), gemeinsames Erfreuen an einer Bewegungsaufgabe, Motivation durch Musik	- Test zur Bestimmung der Rhythmisierungsfähigkeit → Filmaufnahmen	Impulsgebung durch L; Schaffung einer offenen Situation, Musikbegleitung (abwechslungsreich)	Aufstellung in Linie → nacheinander (nachrückend) Bewegung durch den Raum im Abstand von 4 ZZ (es entsteht dabei eine Reihe), L filmt den Laufweg → Kamera, Musikanlage, CD
<b>ST</b> 5' → 60'	Vorbereitung des neuen Stoffes	Ausblick, Anregen zur Weiterarbeit, Anleitung zum Selbsttraining	- HA: Pflicht- und Kürteil üben - Überblick nächste Einheit	L-Vortrag	- Frontal, S auf Bank sitzend
5' - 10' → <b>65' - 70'</b>	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung nach der Einheit	L-S Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezieltes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 36: Verlaufsplanung Seminar 12: Generalprobe (Unterrichtskonzept: z.T. geschlossen und deduktiv, z.T. offen und induktiv)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
ET 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
20' → 25'	Erwärmung, Erarbeitung	Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus, Beitrag zur Schulung der Ausdauerfähigkeit; Test für Untersuch. (Posttest); Beitrag zur Schulung des Körpergefühls- & -bewusstseins; Schulung koordinativer Fähigkeiten; Schulung der Konzentrationsfähigkeit; Freude durch gem. miteinander bewegen nach HipHop Musik	- HipHop Tanz Erwärmung → Posttest zur Bestimmung der Ausdrucksfähigkeit → Filmaufnahmen nach der Erarbeitung der Erwärmungschoreografie; Grundschrte basierend auf Aerobic + Mobilisation zur Vorbereitung des Organismus, Fachtermini	Demonstration/Vormachen, Mit- und Nachmachen; Gestaltungsmöglichkeiten erfahren (Musiknutzung für Bewegungen am Ort, im Raum, nach Rhythmen); Vereinfachungsstrategien; Bewegungsbeschreibung; serielle Übungsreihe; Zählen; Lob; Filmaufnahmen, Musikbegleitung	Frontal, S als Block vor L, Musikanlage, Musik, Kamera
2' → 27'	Stundengelenk	Umformierung	- Vorbereitung auf Generalprobe	Erklären, Anleitung & Beschreiben durch L	Frontal, S im Haufen
HT 28' → 55'	Festigung und Vervollkommnung	Beitrag zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Schulung der sportlichen Handlungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und -gefühls für eine ästhetische wirkungsvolle Darbietung; Leisten eines Beitrages zur Fremdbeobachtung- und einschätzung sowie zur Persönlichkeitsentwicklung	- Generalprobe Pflicht-Kür Gesamtchoreografie	Partnerarbeit, Präsentation in Gruppen, Musikbegleitung (eventuell verschiedene Tempi)	Choreografie wird vor Partner getanzt zur Musik, anschließend Austausch (Feedback, Korrekturen), Partner 1 tanzt erneut und berücksichtigt die Korrekturhinweise → erneutes Feedback, dann Partnertausch; Präsentation in Gruppen zur Musik → eine Gruppe tanzt, eine andere beobachtet → jeder Student der beobachtet, konzentriert sich auf einen tanzenden Studenten pro Gruppe → danach Korrektur und Rückmeldung, Feedback durch L, dass die gesamte Gruppe betrifft → Gruppe 1 tanzt erneut → nochmals Rückmeldung → dann nächste Gruppe
ST 5' → 60'	Vorbereitung des neuen Stoffes	Stundenabschluss, Ausblick, Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre	- Fragebögen austeilen bis nächste Woche ausfüllen	L-Vortrag	- Frontal, S auf Bank sitzend

Tabelle 37: Verlaufsplanung Seminar 13: Wissenskontrolle (Unterrichtskonzept: z.T. geschlossen und deduktiv, z.T. offen und induktiv)

Std.-teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- schon vor Beginn der Einheit, Tanzaufnahmen laufen lassen, die die StudentInnen tanzend während des Semesters zeigen, - Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
15' → 20'	Anwendung, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Vordehnung, Kombinieren von Grundschritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismus	- HipHop Warm Up + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → ein(e) StudentIn	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
<b>HT 1</b> 15' → 35'	Überprüfen	Durchführung von Tests → Posttest (Niveau bestimmen), Beitrag zur Schulung der Körperwahrnehmung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Kooperation und Teamfähigkeit	- je ein Test zur: Kopplungs-, Gleichgewichts- und Beweglichkeit	Gruppenarbeit; L als Beobachter, Helfer, Berater, Schaffung einer offenen Situation	Kreisbetrieb, Listen um ermittelte Werte einzutragen, Stationskarten und -nummern, Stifte
<b>HT 2</b> 15' → 50' 10'	Anwenden/ Kontrolle	- Durchführung eines schriftlichen Tests: Nachweisen von Wissen	- HipHop Geschichte, HipHop Schritte	S beantworten die Fragen des schriftlichen Tests	S im Raum verteilt; L im Raum
<b>ST</b> 10' → 60'	Vorbereitung des neuen Stoffes	Ausblick, Stundenabschluss, Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre	- Abgabe Fragebögen, - Festlegung der Reihenfolge der Lehrproben (Losentscheid)	L-Vortrag, S-L-Gespräch	Frontal, S auf Bank sitzend
5' – 10' → <b>65' - 70'</b>	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung nach der Einheit	L-S Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezieltes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 38: Verlaufsplanung Seminar 14: Präsentation (deduktive sowie induktive Abschnitte)

Std.teil Zeit in min	Did. Fkt.	Ziele	Inhalte	Methodische Gestaltung	Organisation/Medien
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar, nach Lehrprobenauswertung können die Gruppen, die StudentInnen gehen	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
15' → 20'	Anwenden, Kontrolle	Anwenden und Gestalten eines HipHop typischen Warm Ups + Vordehnung, Kombinieren von Grundschritten, eigenverantwortliche Mitgestaltung des Unterrichts, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Leisten eines Beitrags zur Schulung der Ausdrucksfähigkeit, Aktiv. H-K-System, physiol. Vorbereitung des Organismuss	- HipHop Warm Up + intermittierendes Dehnen → Verwendung von Fachtermini → ein(e) StudentIn	S unterrichtet S, S in Rolle von L, Zählen, Demonstration, S verwendet bisher gelernte Strategien und Methoden der Vermittlung, Vormachen – Nachmachen, Lernen durch Imitation, Bewegungsbeschreibung, Lob	Blockaufstellung, lehrende StudentInnen vor Gruppe, L zur Beobachtung an der Seite, Musikanlage, Musik
2' → 22'	Std.gelenk	Vorbereitung Präsentationen	- Erläuterungen zum Ablauf der Leistungskontrolle	Überleitung und Erklärung durch Lehrkraft	StudentInnen im Haufen
<b>HT</b> 20' → 42'	Vorbereitung, Anwenden, Kontrolle	mentale Vorbereitung auf Lehrproben (Kür-Pflicht), wetteifern und sich vergleichen, Präsentation einer HipHop Choreografie als Pflicht und Kür, Leisten eines Beitrags zur Persönlichkeitsentwicklung	- Eintanzen für Lehrproben - Kür-Pflicht-Gesamtpräsentation	Üben lassen in Gruppen; Gruppenpräsentationen in der Reihenfolge wie im Seminar zuvor festgelegt	Gruppen sind verteilt im Raum und bereiten sich vor, Musik im Hintergrund; jede Gruppe verwendet ihre eigene Musik zur Lehrprobe
ST 10' → 52'	Bewertung	Rückmeldung zum Leistungsstand	- Lehrprobenauswertung pro Gruppe - kurzer Ausblick zum kommenden Seminar	L gibt Rückmeldung	L und S sitzen zusammen im Haufen
8' → 60'	Bewertung	Erleben fairer Bewertung, Leisten eines Beitrags zur Selbstbeobachtung und -einschätzung, Reflexion und differenziertes Urteilen	- Lehrprobenauswertung des Warm Up nach der Einheit	L-S Gespräch: sachlich, positive, konstruktive Rückmeldungen, S schätzt sich selbst ein, gezieltes Lob	Gespräch L und S

Tabelle 39: Verlaufsplanung Seminar 15: Auswertung, Seminarabschluss (offen, zum Teil gesteuert durch L)

<b>Std.-teil Zeit in min</b>	<b>Did. Fkt.</b>	<b>Ziele</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Methodische Gestaltung</b>	<b>Organisation/Medien</b>
<b>ET</b> 5'	Einführung	Schaffung päd. u. psych. Ausgangssit.	- Anwesenheit, Begrüßung, Überblick Seminar	L-Vortrag	Frontal, S auf Bank
<b>HT 1</b> 15' → 20'	Bewertung I	Leisten eines Beitrags zur Förderung der Teamfähigkeit und Kooperation, Schulung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie -einschätzung	- Filmaufnahmen der Lehrproben und deren Auswertung	Film zeigen	S auf Bank, Beamer, Laptop
<b>HT 2</b> 10' → 30'	Bewertung II	Bekanntgabe der Seminarergebnisse, Transparenz der Leistungsbewertung, Beurteilung des Leistungsfortschritts und der Mitarbeit jedes einzelnen während des Semesters	- Ergebnisse schriftliche Leistungskontrolle - Gesamtnote	L-Vortrag	S. auf Bank, Beamer, Laptop
<b>HT 3</b> 20' → 50'	Bewertung III	Reflexion, differenziertes Urteilen	- S geben Rückmeldung über das Seminar: Wünsche, Verbesserungsvorschläge, Anregungen	Unterrichtsgespräch	S und L sitzen im Haufen zusammen
<b>ST</b> 10' → 60'	Abschluss	Verabschiedung, Schaffung einer guten zwischenmenschlichen Atmosphäre	- Anregungen und Impulse für HipHop Tanzmöglichkeiten außerhalb der Universität; - Bedanken für die Teilnahme und das Mitmachen	L-Vortrag	S und L sitzen im Haufen zusammen

## Anhang 2: Semesterübersicht

### I. SWS – Der Tanzstil HipHop

1. Begrüßung, Vorstellungsrunde
2. HipHop WarmUp (kleine Choreo, Mobilisation, intermittierendes Dehnen) → Test Ausdrucksfähigkeit (Doktorarbeit)
3. Test Rhythmisierungsfähigkeit (Doktorarbeit)
4. Organisatorisches: E-Mail Adressen, Inhalte der 15 SWS, Bausteine Endnote, Ausgabe Fragebögen -> Ausfüllen bis nächste Woche

### II. SWS – Beat & Bounce

1. HipHop Warm Up -> kleine Choreo aus Grundsritten + Mobilisation + Dehnung → **Beats & Bounce**
2. praktische Tests (Gleichgewicht, Kopplung, Beweglichkeit) -> Doktorarbeit
3. aktives Dehnen (AC)
4. Fragebögen einsammeln
5. Festlegung der Studenten für EW Teile

### III. SWS – HipHop Lehrgang I

1. HipHop Warm Up - Beat & Bounce thematisieren und üben
2. Erarbeitung Pflichtchoreografie
3. AC

4. Handouts: Beobachtungsschwerpunkte: Erwärmung, Dehnung; HipHop Grundsritte

### IV. SWS – HipHop Wissen & Probieren

1. HipHop Geschichte
2. Gruppenarbeit (Experten- und Stammgruppe), Erstellung einer kleinen Sequenz aus typischen HipHop Elementen
3. Präsentation der Sequenz

### V. SWS – HipHop Lehrgang II

1. EW Studenten 1. \_\_\_\_\_, 2. \_\_\_\_\_
2. Weiterarbeit am Pflichtteil
3. Auswertung
4. Bewertungskriterien für die Pflicht-/Kürchoreo

### VI. SWS – HipHop Lehrgang III

1. EW durch Student 1. \_\_\_\_\_, 2. \_\_\_\_\_
2. Wiederholung, Weiterarbeit an Pflicht
3. AC 3. \_\_\_\_\_
4. Gruppenbildung für Choreografiepräsentation

### VII. - eigenes Choreografieren I

1. EW Studenten 1. \_\_\_\_\_, 2. \_\_\_\_\_
2. Gruppen bilden → Erarbeitung Kür

### VIII. - eigenes Choreografieren II

1. EW Studenten 1. \_\_\_\_\_
2. Weiterarbeit an Kür → Präsentation von ca. 2 x 8 ZZ
4. Wiederholen & Üben Pflicht
5. Kostüme/Requisiten (Lehrprobe?)

### IX. - eigenes Choreografieren III

1. EW Studenten 1. \_\_\_\_\_, 2. \_\_\_\_\_
2. Weiterarbeit Kür → Anfangsteil bzw. Pose für Beginn der Choreo erarbeiten
3. Wiederholen, Üben Pflicht

### X. - Anwendung, Festigung, Kontrolle

1. EW Studenten 1. \_\_\_\_\_
2. Pflichtteil üben, festigen
3. Kürteil wiederholen, üben, eventuell noch vervollständigen

### XI. - Videoanalyse

1. EW Student 1. \_\_\_\_\_, 2. \_\_\_\_\_
2. Videoanalyse
3. Test Rhythmisierungsfähigkeit (Doktorarbeit)

### XII. Generalprobe

1. HipHop WarmUp (kleine Choreo, Mobilisation, intermittierendes Dehnen) → Test Ausdrucksfähigkeit
2. Generalprobe Pflicht-Kür
3. Austeilen von Fragebögen

### XIII. - Wissenskontrolle

1. EW Studenten 1. \_\_\_\_\_
2. praktische Tests (Gleichgewicht, Kopplung, Beweglichkeit) -> Doktorarbeit
3. schriftlicher Test
4. Reihenfolge Pflicht-Kür Lehrprobe festlegen

### XIV. - Präsentation

1. EW Student 1. \_\_\_\_\_
2. Pflicht-Kür Lehrproben

### XV. Auswertung, Seminarabschluss

1. Filmaufnahmen der Lehrproben präsentieren (Pflicht-Kür)
2. Ergebnisse schriftliche Lk, Gesamtnote
3. Reflexionsrunde, Wünsche, Vorschläge
4. Anregungen und Impulse für HipHop Tanzmöglichkeiten außerhalb der Universität; Bedanken für die Teilnahme und das Mitmachen

## Anhang 3: Schriftlicher Test

Universität:

Fakultät:

Institut:

Fachgebiet:

Modul:

Wahlpflichtkurs: **HipHop**

SS/WS

Tag:

Testdatum:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Matrikelnummer: \_\_\_\_\_

### Test

1. Nennen Sie die 4 Elemente der HipHop Kultur.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

2. Welches ist das ursprünglichste Element der vier genannten?

\_\_\_\_\_

3. Wer wird als B-Boy bezeichnet bzw. was ist ein B-Boy?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Zum Breakdance gehören verschiedene Moves. Unter welchem Oberbegriff kann man die Moves: Suicide, Windmill und Backspin einordnen?

---

5. Was unterscheidet Breakdance vom Popping – Nennen Sie 2 Unterschiede?

---

---

---

---

---

6. In welchem Jahrzehnt schwappte die erste HipHop Welle nach Deutschland?

---

7. Was unterschied den HipHop Rap in den USA vom HipHop Rap in Deutschland Anfang der 90er?

---

---

---

8. In die DDR kam Hip-Hop als Jugendkultur aus Westdeutschland durch Hörfunk und Fernsehen. Der Film Beat Street wurde 1985 in Kinos der DDR gezeigt. Konnten interessierte Jugendliche einfach so öffentlich als Breakdancer auftreten? Erläutern Sie kurz.

---

---

---

9. Beschreiben Sie folgende HipHop Grundschrirte gegebenenfalls auch mit Skizze:

⌚ Slide

---

---

---

---

⌚ Step Touch

---

---

---

---

⌚ Kick Ball Change

---

---

---

---

10. Ein HipHop Tanztraining über 60 Minuten besteht aus verschiedenen Stundenteilen. Bringen Sie die Stundenteile für ein typisches HipHop Tanztraining in die richtige Reihenfolge. Notieren Sie hinter den unten aufgeführten Stundenteilen die Zahlen von 1 – 6. Beginnen Sie mit der 1 beim ersten Element einer HipHop Tanztrainingseinheit.

Erwärmung

Stretching

Choreografietraining

Vordehnung

Kräftigung

Isolation

11. Welche Muskeln sollte man vordehnen? Die zur Verkürzung oder die zur Abschwächung neigenden Muskeln? Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

1. die zur Verkürzung neigenden Muskeln
2. die zur Abschwächung neigenden Muskel

12. Nennen Sie ein Beispiel für eine Schulterisolation:



## Anhang 4: Beobachtungsschwerpunkte Erwärmung und Dehnung

### Kriterien zur Einschätzung der Erwärmungskombination im HipHop

Anzahl der Übungen: _____	Zeitdauer:				
	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
Anzahl der verschiedenen Elemente im Verhältnis zur Musikdauer					
Klarheit und Deutlichkeit der Anweisungen					
Qualität der Bewegungskombination					
Einzählen einer neuen Bewegung					
Arbeit mit der Gruppe (Korrektur, Motivation)					
Einklang von Musik und Bewegung					
Taktgefühl					

Welche Schritte werden zwischendurch gewählt um Schritte zu erklären bzw. nach dem Tanzen einer Schrittverbindung?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kriterien zur Einschätzung von Isolationen im Erwärmungsteil

Anzahl der Übungen: _____	Zeitdauer:				
	trifft zu	trifft fast zu	trifft z.T. zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Anzahl der Bewegungen während der vorgegebenen Zeit sind im Verhältnis zu den Erklärungen und der Dauer der Ausführung					
	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
Qualität der Bewegungskombination					
Bewegungsbeschreibungen					
Arbeit mit der Gruppe (Korrektur)					
Einklang von Musik und Bewegung					

**Kriterien für die Beurteilung der Vordehnung und Dehnung**

<b>Anzahl der Übungen:</b>	<b>Zeitdauer:</b>				
	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
<b>Bewegungsausführung</b>					
<b>Fehlerkorrektur</b>					
<b>Bewegungsbeschreibung</b>					
<b>Korrekte Umsetzung der Dehnmethode</b>					
<b>Gesamteindruck</b>					

*Tabelle 40: Dehnmethoden, die im HipHop Tanzseminar zum Einsatz kommen (Klee & Wiemann, 2001)*

<b>1. Intermittierendes Dehnen = Methode des wiederholten, Rhythmisch-wechselhaften Dehnens</b>		
<b>Kurzbeschreibung:</b> Wiederholtes, geführtes, langsames, nicht ruckhaftes „Schieben“ in die Dehnposition mit kleiner bis mittlerer Bewegungsamplitude und Betonung der Ausatmung. Dabei wird die Bewegungsgrenze allmählich hinausgeschoben.		
<b>Intensität</b>	Spannungsgefühl, Bewegungstempo	je nach Ziel, leicht bis stark, angenehm bis schmerzhaft möglich. Kontrolliert, langsam bis zügig.
<b>Dauer, Umfang</b>	Haltezeit, Serien	nach subjektivem Empfinden, ca. 20 – 30 Wiederh.; 1-2
<b>Dichte</b>	Pause zwischen den Serien	nach subjektivem Empfinden
<b>Eignung</b>	besonders zum Auf- und Abwärmen vor und nach sportlichen Betätigungen geeignet.	
<b>2. Aktives Dehnen = Methode der Dauerdehnung Durch Anspannen des Antagonisten (AC)</b>		
<b>Kurzbeschreibung:</b> Die Dehnung erfolgt durch aktives Anspannen der antagonistischen Muskulatur. Durch aktive Kontraktion des Antagonisten wird im Agonisten eine Dauerdehnung erzeugt. Auch während der Anspannung soll kontinuierlich weitergeatmet werden.		
<b>Intensität</b>	Kontraktion Spannungsgefühl  Bewegungstempo	der Antagonisten: mittel bis maximal möglich; Je nach Ziel, leicht bis stark möglich, abhängig vom Krafteinsatz der Antagonisten; Halten der Dehnposition.
<b>Dauer, Umfang</b>	Haltezeit  Serien	nach subjektivem Empfinden, ca. 20 sec andehnen, ca. 20 sec nachdehnen 1 – 3
<b>Dichte</b>	Pause zw. Serien	ohne Pause
<b>Eignung</b>	durchgängig geeignet	

## **Anhang 5: Bewertungskriterien für die Tanzchoreografie**

### **1. Technik**

- Bewegungsausführung mit Spannung und trotzdem locker;
- exakt, zackig, mit einem Lachen, nicht grinsen; impulsiv, groß, weit, nicht zögerlich!

### **2. Synchronität**

Bewegungsausführung innerhalb der Gruppe synchron, alle tanzen im gleichen Tempo bzw. Takt; alle führen die gleichen Arm-, Bein-, Kopf- und Körperbewegungen aus; alle lächeln stolz bzw. haben ein Lächeln auf den Lippen während der gesamten Präsentation oder der Gesichtsausdruck aller passt zur ausgewählten Musik sowie zum ausgewählten Tanzstil.

### **3. Raum- und Positionswechsel**

- (mind. einer) muss enthalten sein und muss stimmig mit der Choreografie sein.

### **4. Musik und Bewegung**

Bewegungsausführung im richtigen Takt, Abschluss der Choreografie auf der 8. oder auf der 1. ZZ einer neuen 8; Einklang von Musik und Bewegung, d.h. Bewegungen passen zur Musik.

pro Kriterium: 5 Punkte; insgesamt 20 Punkte erreichbar.

Punkte	Notenpunkte
20	1,0
19	1,3
18 – 17	1,5
16	1,6
15	2,0
14	2,3
13	2,5
12	2,6
11	3,0
10	3,3
9	3,5
8 - 7	3,6
6 - 5	4,0
4	4,3
3	4,5
2 -1	4,6
0	5,0

## Anhang 6: Diagnostik der praktischen Tests

### Beweglichkeitstest

#### **Rumpfbeuge vorwärts** (Fetz & Kornexl, 1978, S. 87)

##### Anwendungsbereich:

Als Maß der Beweglichkeit gelten die aktiv und/oder passiv erreichbaren Amplituden, die Gelenke maximal über eine bestimmte Zeit erreichen und halten können. Ein Beispiel für einen dafür entwickelten Test ist der „Rumpfbeuge vorwärts“ Test. Hierbei wird die komplexe Beweglichkeit der rückwärtigen Rumpf- (Wirbelsäulen-) und Beinmuskulatur (Oberschenkelrückseite) eingeschätzt. Eine gut ausgebildete Beweglichkeit in diesem Bereich schützt vor Muskelzerrungen oder Bänderdehnungen im unteren Rücken, Zerrungen in der Oberschenkelrückseite sowie Wadenzerrungen (Walker, 2011, S. 137).

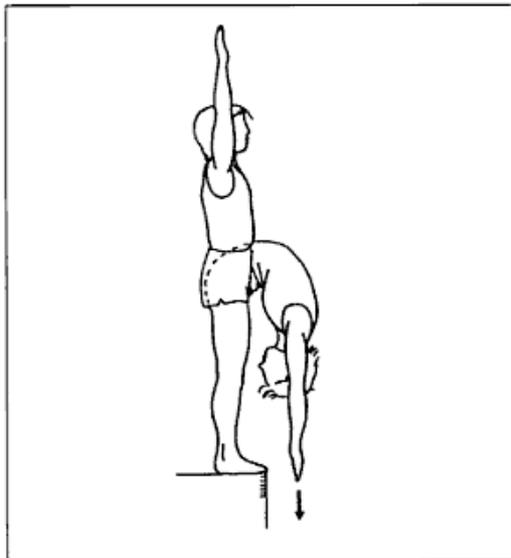


Abbildung 57: Rumpfbeuge vorwärts (Weineck, 2004, S. 519)

Durchführung: Gemessen wird die Entfernung der Fingerspitzen zum Nullpunkt (Niveau der Füße) bzw. die über den Nullpunkt hinausgehende Dehnfähigkeit (in  $\pm$  cm).

Anweisung: Die Knie bleiben völlig gestreckt. Die Endhaltung muss zwei Sekunden gehalten werden (kein Wippen).

Anzahl der Versuche: 1

Die Entwicklung der maximalen Rumpfbeugevorwärts-Leistung ist abhängig vom Alter und Geschlecht. Aus einer Vielzahl von Untersuchungen geht hervor, dass durch ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining deutliche Verbesserungen in nur kurzer Zeit erreicht werden können, dies gilt vor allem für Kinder, aber auch mit Abstrichen für Erwachsene (Fass et al., 1994, S. 22).

Tabelle 41: Normwerte Rumpfbeugen (Bös, 1992)

Beurteilung (Finger-Boden-Abstand in cm)		Altergruppen (Jahre)			
		20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	Männer	> 8	> 6	> 6	> 5
	Frauen	> 13	> 11	> 10	> 8
gut	Männer	3 - 8	1 - 6	1 - 6	1 - 5
	Frauen	8 - 13	6 - 11	5 - 10	3 - 8
mittel	Männer	-1 - 2	-3 - 0	-2 - 0	-5 - 0
	Frauen	4 - 7	2 - 5	0 - 4	0 - 2
schwach	Männer	-7 - -2	-9 - -4	-9 - -3	-11 - -6
	Frauen	-1 - 3	-3 - 1	-4 - 1	-5 - -1
sehr schwach	Männer	< -7	< -9	< -9	< -11
	Frauen	< -1	< -3	< -4	< -5

### **Kopplungsfähigkeit**

**Seitliches Umsetzen** (Röthig & Grössing, 1990, S. 128)

#### Durchführung:

Zwei Brettchen mit Gummipuffern werden innerhalb von 20 Sekunden seitlich umgesetzt. Die Versuchsperson steht auf einem Brettchen, beugt sich nach dem zweiten, legt es auf der anderen Seite ab und steigt um.

#### Messverfahren:

- je Proband 2 Versuche,
- Gesamtpunktzahl aus der Summe der Brettchen- und Körperumsetzungen aus 2 Versuchen

#### Mess-/Testgeräte:

-> 2 Spanplatten, 25 cm x 25 cm x 1,5 cm pro Platte vier Gummipuffer

**Gleichgewichtsfähigkeit****Einbeinstand** (Verdonck, Wiek & Wilke, 2010, S. 284-285)Durchführung:

Stand auf dem dominanten Bein (kontralaterales Bein liegt locker auf der Wade des Standbeines). Die Arme dürfen zur Stabilisation des Standes eingesetzt werden. Auch der Einsatz des Spielbeines ist erlaubt, aber bei Aufsetzen des Spielbeines auf dem Boden wird der Test abgebrochen. Der Test wird barfuss durchgeführt. Es gibt fünf Schwierigkeitsstufen.

Messwertaufnahme/Bewertung:

Die Uhr läuft, sobald die Testperson in der Balanceposition steht. Die Uhr wird sofort angehalten, wenn die Testperson das Gleichgewicht verliert und mit dem Spielbein den Boden berührt.

Zielsetzung:

Messung der Koordination bei Präzisionsaufgaben, Gleichgewicht.

Testort und -aufbau:

Es genügt ein einfacher Raum.

Fehlerquellen:

Hüpfen auf dem Standbein.

Testmaterialien: Stoppuhren

Normtabellen:

Beurteilung der Gleichgewichtsfähigkeit beim Einbeinstand bei Personen bis zu 45 Jahren:

x bewältigt

- nicht bewältigt

Schwierigkeitsstufe	I	II	III	IV	V	Beurteilung
Aufgabe	beidbeiniger Stand, geschlossene Augen, 10 Sek.	Einbeinstand geöffnete Augen, 10 Sek.	Einbeinstand geschlossene Augen, 10 Sek.	Zehenstand, geöffnete Augen, 10 Sek.	Zehenstand, geschlossene Augen, 10 Sek.	
	X	-	-	-	-	schlecht
	X	X	-	-	-	zu gering
	X	X	X	-	-	durchschnittlich/ ausreichend
	X	X	X	X	-	gut
	X	X	X	X	X	sehr gut

## **Rhythmusfähigkeit**

**Rhythmustest** (Kirchner et al., 1998, S. 186)

### Testziel:

Erfassung der Rhythmusfähigkeit

### Testbeschreibung:

Nach drei verschiedenen Musikstücken sollen im richtigen Rhythmus folgende Bewegungen ausgeführt werden:

- ⌚ Gehen
- ⌚ Marschieren
- ⌚ Hopser auf der Stelle
- ⌚ Prellen eines Balles am Ort.

### Messverfahren:

Jede Übung wird mit 1-3 Punkten bewertet. Punktsumme = Leistung.

Maximal können 36 Punkte erreicht werden.

<b>Rhythmusfähigkeit</b>	<b>Punkte</b>
sehr gut bis gut	3
durchschnittlich	2
zu gering bis schlecht	1

### Mess-/Testgeräte:

Musikanlage, Musik, Bälle, Kamera (Videodokumentation)

**Ausdrucksfähigkeit**

Um die Ausdrucksfähigkeit zu beurteilen, werden Kriterien, die den *Bewegungskriterien des Bereiches Schautanz des Bundes „Westfälischer Karneval e.V.“* entsprechen (BWK, 2005), herangezogen:

Testziel:

Erfassung der Ausdrucksfähigkeit

Testbeschreibung:

Nach dem Erlernen und mehrfachen Üben einer Warm Up Choreografie, soll die Choreografie gefilmt werden. Dabei tanzen die Probanden gruppenweise. Die Präsentation wird anhand der folgenden Kriterien bewertet:

- Gleichmäßigkeit der Bewegung (Bewegungen ergeben ein Ganzes)
- exakte Ausführung von Schritten und Bewegungen
- Ausstrahlung
- deutliche und saubere Ausführung
- alle Schritte, Sprünge und Bewegungen müssen im Takt der Musik erfolgen
- Mimik und Körpersprache müssen der Thematik angemessen sein.

Messverfahren:

Jedes Kriterien wird mit 1-5 Punkten bewertet. Punktsomme = Leistung.

Maximal können 30 Punkte erreicht werden.

<b>Ausdrucksfähigkeit</b>	<b>Punkte</b>
sehr gut	5
gut	4
durchschnittlich	3
zu gering	2
schlecht	1

Mess-/Testgeräte:

Musikanlage, Musik, Kamera (Videodokumentation), Choreografie

## Anhang 7: Fragebögen

### Pretest-Fragebogen „HipHop Tanz Ansichten und Interessen im Rahmen eines universitären Sportstudiums“

Liebe Studentinnen und Studenten,

ich freue mich, dass Sie bereit sind, an meiner Befragung zum Thema „Sportdidaktisches Vermittlungskonzept HipHop Tanz“ teilzunehmen. Ich führe diese Umfrage im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Martin-Luther Universität Halle sowie an der Universität Leipzig durch und versuche mit ihr, Daten über einen empirisch noch recht unbearbeiteten Bereich zu gewinnen. Die Ergebnisse des Fragebogens sollen dazu genutzt werden, mithilfe Ihrer Ansichten und Interessen ein interessantes und effektives HipHop Tanzseminar zu gestalten, um für die Zukunft einen Beitrag hinsichtlich der Erhöhung der Quantität der HipHop Tanzvermittlung in Schulen und anderen Institutionen zu leisten. Des Weiteren sollen Anregungen für geeignete Umsetzungsmöglichkeiten dieses Themenbereiches für das Sportstudium gesammelt werden.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird ca. 15 bis 20 Minuten in Anspruch nehmen. Bitte denken Sie daran, dass jede einzelne Frage wichtig ist und ich auf Ihre Mithilfe dringend angewiesen bin.

Die Ergebnisse der Befragung stelle ich Ihnen auf Wunsch gern zur Verfügung.

Alle Angaben bleiben selbstverständlich anonym.

Ein herzliches Dankeschön,

Adina Gründling.

#### **Bevor es losgeht:**

noch ein paar Hinweise zum Ausfüllen des Fragebogens:

Beantworten Sie die Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge.

Die meisten Fragen sind durch ein Ankreuzen der vorgegebenen Kästchen zu beantworten. Bei allen Fragen, die mehrere Antworten erlauben, wird dies gesondert angegeben: (Mehrfachnennungen sind möglich).

Bei einigen Fragen besteht zusätzlich zum Ankreuzen die Möglichkeit, eine frei formulierte Antwort zu geben: Auch hier wird explizit auf diese Möglichkeit hingewiesen:

andere (bitte nennen):

### HipHop Tanz Ansichten und Interessen im Rahmen eines universitären Sportstudiums

#### Angaben zur Person

##### 1 Geschlecht

weiblich

männlich

##### 2. Alter

\_\_\_\_\_ Jahre

##### 3. Sie möchten Lehrer werden.

##### In welcher Schulform möchten Sie später einmal unterrichten?

Hauptschule  
 Realschule  
 Gymnasium  
 Berufsschule

Berufliches Gymnasium  
 Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe  
 Gesamtschule ohne gymnasiale Oberstufe  
 Andere (bitte nennen):

##### 4. Wann werden Sie voraussichtlich Ihr universitäres Studium abschließen?

20\_\_

**Fragen zum Thema HipHop Tanz**

5. Nicht jede lehrende Person, die Tanz unterrichten möchte/muss, ist bezüglich einer Vermittlung von HipHop Tanz in gleicher Weise gut geeignet. Im Folgenden werden Kennzeichen aufgelistet, die nach Meinung lehrender Personen erfüllt sein müssen, damit HipHop Tanz für die Aufnahme in die SportstudentInnenausbildung geeignet ist. Kreuzen Sie bitte diejenigen Aussagen an, denen Sie persönlich zustimmen und vervollständigen Sie gegebenenfalls die Auflistung.

A. HipHop Tanz ist für die Sportstudentenausbildung geeignet, weil

a.	<input type="checkbox"/>	Der Tanz ist modern und spricht viele junge Menschen an.
b.	<input type="checkbox"/>	Es keine hohen technischen Anforderungen benötigt.
c.	<input type="checkbox"/>	Es kostengünstig ist, da es keinen hohen finanziellen Aufwand (durch teure Geräte) erfordert.
d.	<input type="checkbox"/>	Es muss in den räumlichen Gegebenheiten einer Institution, eines Trainers, Lehrers, einer Universität, eines Vereins durchführbar sein.
e.	<input type="checkbox"/>	Muss von vielen Teilnehmern gleichzeitig ausgeübt werden können.
f.	<input type="checkbox"/>	Muss ein hohes Maß an Aktivität ermöglichen.
g.	<input type="checkbox"/>	Muss konditionelle, koordinative und/oder kooperative Fähigkeiten schulen.
h.	<input type="checkbox"/>	
i.	<input type="checkbox"/>	
j.	<input type="checkbox"/>	
k.	<input type="checkbox"/>	

B. Wählen Sie nun unter den von Ihnen angekreuzten bzw. genannten Punkten die drei, aus Ihrer Sicht, wichtigsten aus, und notieren Sie die drei zugehörigen Buchstaben in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit (wichtigster Punkt zuerst!),

z.B. a – c – g

Reihenfolge: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

6. Schätzen Sie bitte Ihre persönliche Einstellung zur Forderung „HipHop in die feste und obligatorische universitäre Ausbildung im Bereich Sportwissenschaften auf Grundlage eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes zu integrieren“ auf der vorgegebenen Skala ein.

sehr positiv -  positiv -  neutral -  negativ -  sehr negativ

7. Zum Thema „HipHop Tanzen in der universitären SportstudentInnenausbildung“ gibt es sehr unterschiedliche Ansichten. Bitte geben Sie bei jeder einzelnen Aussage an, inwieweit Sie ihr persönlich zustimmen. stimme stark zu – stimme zu – unentschieden – lehne ab – lehne stark ab

HipHop Tanz hat nicht nur für die von Sportlehrern/Trainern zukünftigen SchülerInnen/TeilnehmerInnen eine große Freizeitrelevanz, sondern auch für die Lehrenden selbst und gehört deshalb unbedingt in die Sportstudentenausbildung.	<input type="checkbox"/>
HipHop Tanz gewinnt schon seit Jahren und wird mehr und mehr an Bedeutung im Schulsport und Freizeitbereich gewinnen und traditionelle Gymnastik- und Tanzformen nach und nach verdrängen.	<input type="checkbox"/>
Durch das Unterrichten von HipHop Tanz nach einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept gewinnt nicht nur die Sportstudentenausbildung, sondern auch der Sportunterricht bzw. die Sportangebote in Vereinen an Aktualität und Attraktivität.	<input type="checkbox"/>
HipHop Tanz methodisch-didaktisch planvoll vermittelt, bereichert die Sportstudentenausbildung und den Schul- und Vereinssport um viele neue Elemente des Sporttreibens und Tanzens.	<input type="checkbox"/>
Mit Hilfe von HipHop Tanz lassen sich Lernziele verwirklichen (in universitärer und schulischer Ausbildung), die über die traditionellen Tanzrichtungen nicht erreicht werden können.	<input type="checkbox"/>
HipHop Tanz sollte über die Lehrpläne der Universität und Schulen zum verbindlichen Teil einer Ausbildung erklärt werden.	<input type="checkbox"/>
Die SchülerInnen/TeilnehmerInnen und auch die jungen, dynamischen SportpädagogInnen und TrainerInnen sind beim Thema HipHop Tanz besser motiviert als bei den traditionellen Inhalten des Schulsports.	<input type="checkbox"/>
HipHop Tanz ist stark kommerzialisiert und vom Interesse der Medien- und Sportartikelindustrie beeinflusst, deshalb gehört es nicht in den Schul-/Vereinssport oder die SportstudentInnenausbildung.	<input type="checkbox"/>
Für die Behandlung von HipHop Tanz in meinem späteren Sportunterricht/Training möchte ich mich gern ausreichend qualifizieren. Ich habe großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept.	<input type="checkbox"/>
Mit der Teilnahme an der universitären HipHop Tanzausbildung und dem späteren Einsatz von HipHop Tanz in meinen Sportunterricht/Trainingsseinheiten könnte ich mich überfordert fühlen.	<input type="checkbox"/>
Beim Unterrichten von HipHop Tanz habe ich die Befürchtung, mich vor den kompetenten SchülerInnen/TeilnehmerInnen zu blamieren.	<input type="checkbox"/>

**8. Wie schätzen Sie (unabhängig von der Anbindung an bestimmte Sportarten) Ihre Kompetenzen, den Bereich HipHop Tanz im Unterricht/in Trainingseinheiten umzusetzen, ganz allgemein ein?**

<input type="checkbox"/>	sehr gut	<input type="checkbox"/>	befriedigend	<input type="checkbox"/>	mangelhaft
<input type="checkbox"/>	gut	<input type="checkbox"/>	ausreichend	<input type="checkbox"/>	ungenügend

**9. Haben Sie bisher Kompetenzen im Bereich HipHop Tanz erworben? Wenn ja, wie?**  
(Mehrfachnennungen möglich)

<input type="checkbox"/>	Ich habe in diesem Bereich keine Kompetenzen. Ich möchte mir jedoch über das Studium fehlende Kompetenzen in diesem Bereich aneignen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe in diesem Bereich keine Kompetenzen. Wenn ich HipHop Tanz während meiner Studienzeite belege, möchte ich es nur für mich tun und lernen.
<input type="checkbox"/>	Über eigenes Sporttreiben in der Freizeit.
<input type="checkbox"/>	Über das Studium.
<input type="checkbox"/>	Über eine Übungsleiter-/Trainerausbildung/-fortbildung.
<input type="checkbox"/>	Über das Literaturstudium.
<input type="checkbox"/>	Über andere Quellen (bitte nennen):
<hr/>	
<hr/>	

**10. Wurden bisher im Rahmen Ihres Sportstudiums Veranstaltungen zum Thema HipHop Tanz angeboten?**

<input type="checkbox"/>	ja
<input type="checkbox"/>	nein

**12. Halten Sie eine vermehrte Auseinandersetzung des Sportstudiums mit dem Bereich HipHop Tanz für sinnvoll?**

<b>sehr sinnvoll</b>					<b>überhaupt nicht sinnvoll</b>
<input type="checkbox"/>					

**13. Würden Sie HipHop Tanz später einmal unterrichten?**

<input type="checkbox"/>	ja
<input type="checkbox"/>	nein

**14. In welchem Bereich werden Sie voraussichtlich später HipHop Tanz unterrichten?**

<input type="checkbox"/>	Sekundarstufe I
	• Klasse 5/6
<input type="checkbox"/>	• Klasse 7/8
<input type="checkbox"/>	• Klasse 9/10
<input type="checkbox"/>	Sekundarstufe II
	• Kurs 11
<input type="checkbox"/>	• Kurs 12
<input type="checkbox"/>	• Kurs 13
<input type="checkbox"/>	Berufsschule
<input type="checkbox"/>	Tertiärbereich
	• Erwachsenenbildung (Hochschule, Berufsakademie)
<input type="checkbox"/>	Quartärbereich
	• Fortbildung
<input type="checkbox"/>	Freizeitsport
<input type="checkbox"/>	anderer Bereich (bitte nennen):

**15. Glauben Sie, dass im Bereich HipHop Tanz ein verändertes didaktisch-methodisches Vorgehen in der SportstudentInnenausbildung notwendig ist?**

<input type="checkbox"/>	ja
<input type="checkbox"/>	nein

## **Fragebogen „HipHop Tanz Ansichten und Interessen im Rahmen eines universitären Sportstudiums“ nach Reliabilitätsanalyse**

Liebe Studenten und Studentinnen,

ich freue mich, dass Sie bereit sind, an meiner Befragung zum Thema „Sportdidaktisches Vermittlungskonzept HipHop Tanz“ teilzunehmen. Ich führe diese Umfrage im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Martin-Luther Universität Halle sowie an der Universität Leipzig durch und versuche mit ihr, Daten über einen empirisch noch recht unbearbeiteten Bereich zu gewinnen. Die Ergebnisse des Fragebogens sollen dazu genutzt werden, mithilfe Ihrer Ansichten und Interessen ein interessantes und effektives HipHop Tanzseminar zu gestalten, um für die Zukunft einen Beitrag hinsichtlich der Erhöhung der Quantität der HipHop Tanzvermittlung in Schulen und anderen Institutionen zu leisten. Des Weiteren sollen Anregungen für geeignete Umsetzungsmöglichkeiten dieses Themenbereiches für das Sportstudium gesammelt werden. Das Ausfüllen des Fragebogens wird ca. 15 bis 20 Minuten in Anspruch nehmen. Bitte denken Sie daran, dass jede einzelne Frage wichtig ist und ich auf Ihre Mithilfe dringend angewiesen bin.

Die Ergebnisse der Befragung stelle ich Ihnen auf Wunsch gern zur Verfügung.

Alle Angaben bleiben selbstverständlich anonym.

Ein herzliches Dankeschön,

Adina Gründling.

### **Bevor es losgeht:**

noch ein paar Hinweise zum Ausfüllen des Fragebogens:

Beantworten Sie die Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge.

Die meisten Fragen sind durch ein Ankreuzen der vorgegebenen Kästchen zu beantworten. Bei allen Fragen, die mehrere Antworten erlauben, wird dies gesondert angegeben: (Mehrfachnennungen sind möglich).

Bei einigen Fragen besteht zusätzlich zum Ankreuzen die Möglichkeit, eine frei formulierte Antwort zu geben: Auch hier wird explizit auf diese Möglichkeit hingewiesen: z.B.

andere (bitte nennen):

### **HipHop Tanz Ansichten und Interessen im Rahmen eines universitären Sportstudiums**

#### **Angaben zur Person**

##### **1 Geschlecht**

weiblich

männlich

##### **2. Alter**

\_\_\_\_\_ Jahre

##### **3. Sie studieren Sport. In welchem Bereich möchten Sie später einmal tätig werden?**

Tätigkeitsbereich Schule/Bildungsinstitution

anderer Bereich

keine Angabe

##### **4. Wann werden Sie voraussichtlich Ihr universitäres Studium abschließen?**

2010

2011

2012

≥ 2013

**Fragen zum Thema HipHop Tanz**

**5. Die Eignung von HipHop Tanz im Sportstudium.**

Im Folgenden werden Kennzeichen aufgelistet, die begründen, warum sich HipHop Tanz für die Aufnahme in das Sportstudium eignet. Kreuzen Sie bitte diejenigen Aussagen an, denen Sie persönlich zustimmen und vervollständigen Sie gegebenenfalls die Auflistung.

A. HipHop Tanz ist für die SportstudentInnenausbildung geeignet, weil

a.	<input type="checkbox"/>	der Tanz modern ist und viele junge Menschen anspricht.
b.	<input type="checkbox"/>	es in den räumlichen Gegebenheiten einer Institution, eines Trainers, Lehrers, einer Universität, eines Vereins durchführbar ist.
c.	<input type="checkbox"/>	es konditionelle, koordinative und/oder kooperative Fähigkeiten schult.
d.	<input type="checkbox"/>	andere Gründe:

**6. Schätzen Sie bitte Ihre persönliche Einstellung zur Forderung „HipHop in die feste und obligatorische universitäre Ausbildung im Bereich Sportwissenschaften auf Grundlage eines sportdidaktischen Vermittlungskonzeptes zu integrieren“ auf der vorgegebenen Skala ein.**

(sehr) positiv - neutral - (sehr) negativ

**7. Ansichten zum Thema „HipHop Tanzen in der universitären SportstudentInnenausbildung“. Bitte geben Sie bei jeder einzelnen Aussage an, inwieweit Sie ihr persönlich zustimmen.**

stimme (stark zu) – unentschieden – lehne (stark) ab

a) HipHop Tanz hat nicht nur für die von SportlehrerInnen/TrainerInnen zukünftigen SchülerInnen/TeilnehmerInnen eine große Freizeitrelevanz, sondern auch für die Lehrenden selbst.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
b) Hip Hop Tanz gehört in die SportstudentInnenausbildung.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
c) HipHop Tanz gewinnt schon seit Jahren und wird weiterhin an Bedeutung im Schulsport und Freizeitbereich gewinnen.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
d) HipHop Tanz methodisch-didaktisch planvoll vermittelt, bereichert die SportstudentInnenausbildung und den Schul- und Vereinssport um viele neue Elemente des Sporttreibens und Tanzens.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
e) Durch das Unterrichten von HipHop Tanz nach einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept gewinnt nicht nur die SportstudentInnenausbildung, sondern auch der Sportunterricht bzw. die Sportangebote in Vereinen an Aktualität und Attraktivität.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
f) Mit Hilfe von HipHop Tanz lassen sich Lernziele verwirklichen (in universitärer und schulischer Ausbildung), die über die traditionellen Tanzrichtungen nicht erreicht werden können.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
g) HipHop Tanz sollte über die Lehrpläne der Universität und Schulen zum verbindlichen Teil einer Ausbildung erklärt werden.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
h) Ich habe großes Interesse an einem sportdidaktischen Vermittlungskonzept.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
i) HipHop Tanz ist stark kommerzialisiert und vom Interesse der Medien- und Sportartikelindustrie beeinflusst, deshalb gehört es nicht in den Schul-, Vereinssport oder die Sportstudentenausbildung.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**8. Haben Sie bisher Kompetenzen im Bereich HipHop Tanz erworben? Wenn ja, wie?**  
(Mehrfachnennungen möglich)

<input type="checkbox"/>	Ich habe in diesem Bereich keine Kompetenzen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe in diesem Bereich keine Kompetenzen. Ich möchte mir jedoch über das Studium fehlende Kompetenzen in diesem Bereich aneignen.
<input type="checkbox"/>	...über eigenes Sporttreiben in der Freizeit/Freunde/Ausgehen/Hochschulsport/ Medien/Kindheit.
<input type="checkbox"/>	...über das Studium/Übungsleiter-/Trainerausbildung/-fortbildung/ Workshops
<input type="checkbox"/>	keine Angabe

**9. Würden Sie im Rahmen Ihres Sportstudiums Veranstaltungen zum Thema HipHop Tanz besuchen?**

<input type="checkbox"/>	Ja
<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Vielleicht

**10. Halten Sie eine vermehrte Auseinandersetzung des Sportstudiums mit dem Bereich HipHop Tanz für sinnvoll?**

**sehr sinnvoll**                      **überhaupt nicht sinnvoll**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**11. Würden Sie HipHop Tanz später einmal unterrichten?**

<input type="checkbox"/>	Ja
<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Vielleicht

**12. In welchem Bereich würden Sie voraussichtlich später HipHop Tanz unterrichten?**

<input type="checkbox"/>	Schule/Bildungsinstitution
<input type="checkbox"/>	Tertiärbereich: Erwachsenenbildung (Hochschule, Berufsakademie)
<input type="checkbox"/>	Quartiärbereich: Fortbildung, Workshops
<input type="checkbox"/>	Freizeitsport: Studio, Fitness, Kindertanz, AG
<input type="checkbox"/>	Rehabilitation
<input type="checkbox"/>	Weiß ich jetzt noch nicht.
<input type="checkbox"/>	Ich würde HipHop Tanz nicht unterrichten.

**Vielen Dank!**

**Fragebogen „Eingangserhebung“ für die StudentInnen der Versuchsgruppe**

Liebe Studentinnen und Studenten,

in diesem Semester wird an der Universität Leipzig und Halle im Bereich Sportwissenschaften ein HipHop Tanzseminar angeboten.

Damit ein Vergleich zwischen Ihrer jetzigen Einstellung bezüglich HipHop Tanz als Angebot im Sportstudium und Ihrer Einstellung am Ende des HipHop Tanzseminars möglich wird, möchte ich Sie zu ihrer Ausbildungssituation befragen. Die Befragungen erfolgen anonymisiert und die Ergebnisse werden lediglich statistisch ausgewertet. Mein Hauptanliegen besteht darin zu überprüfen, wie sich das Seminar auf Sie auswirkt und wie gut dieses Seminar Sie als zukünftige Trainer und Lehrkräfte auf das Unterrichten vorbereitet.

Dazu wird auch am Ende des Semesters noch einmal ein Fragebogen auszufüllen sein. Es ist für mich wichtig, dass Sie an der Befragung teilnehmen. Nur wenn Sie mitteilen, wie Sie das Seminar erfahren, können die Inhalte effektiv und optimal für die Zukunft gestaltet werden. Sollten Sie dennoch nicht teilnehmen wollen, vermerken Sie dies bitte am Ende der Eingangsbefragung.

Bitte füllen Sie diese Eingangsbefragung auf jeden Fall aus. Die Unterlagen kommen ausschließlich mir zu Gesicht und sie werden sofort nach der Auswertung vernichtet.

Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen nächste Woche wieder bei mir ab.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich und jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
Adina Gründling

Liebe Studentin, lieber Student,  
Sie haben sich für das Seminar HipHop Tanz entschieden. Die folgenden Fragen beziehen sich auf einige Punkte Ihrer Wahl sowie Kurswahl und Kurssuche.

1. Wie lange etwa vor Semesterbeginn haben Sie angefangen, ein Tanzseminar zu suchen?

\_\_\_\_\_

2. Haben Sie von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar gesucht? Bitte ankreuzen.

ja       nein

Wenn NEIN, wonach haben Sie gesucht? \_\_\_\_\_

3. Haben Sie sich auch für andere Tanzseminare beworben? Bitte ankreuzen.

ja       nein

4. Handelt es sich um das erste Tanzseminar, das Sie besuchen? Bitte ankreuzen.

Wenn NEIN, welche/s Seminar(e) im Bereich Tanz haben Sie schon begonnen und haben Sie einen Abschluss darin?

1. \_\_\_\_\_

Abschluss? – Bitte ankreuzen!

ja       nein

2. \_\_\_\_\_

Abschluss? – Bitte ankreuzen!

ja       nein

5. Bitte schätzen Sie nun auf einer 5-stufigen Skala ein, ob Sie Ihre Entscheidung zur Ausbildung im Bereich HipHop Tanz eher unter Einfluss einer anderen Person oder eher ganz alleine getroffen haben. Kreuzen Sie bitte die entsprechende Zahl an.

beeinflusst durch andere ganz alleine  
 1 2 3 4 5

6. Bitte kreuzen Sie an, wie sicher Sie sich sind, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.  
 sehr unsicher 2 3 4 5 sehr sicher

7. Gründe für die HipHop Tanz Teilnahme

Im Folgenden finden Sie einige Gründe, die die Wahl eines Seminars beeinflussen könnten. Bitte geben Sie an, wie wichtig jeder der folgenden Gründe bei Ihrer Entscheidung war. Bewerten Sie alle Aussagen auf einer 5-stufigen Skala. Die Skala reicht von 1 = „unwichtig“ bis 5 = „sehr wichtig“.

Für meine Entscheidung war es wichtig, dass ...

	unwichtig	sehr wichtig
1. ... es ein anerkanntes Seminar ist.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
2. ... das Seminar an einem für mich günstigen Ort liegt.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
3. ... ich keine Probleme haben werde, HipHop Tanz zu unterrichten, wenn ich meine Ausbildung gut abschließe.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
4. ... mich die Tätigkeit als HipHop Lehrer interessiert.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
5. ... ich später einmal im Bereich Tanz arbeiten möchte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
6. ... ich dazu gedrängt werde.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
7. ... mein Seminar mir Freiraum für meine sonstigen Interessen lässt.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
8. ... mir das Seminar Einstiegsmöglichkeiten eröffnet.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
9. ... ich immer schon mal HipHop Tanz erlernen wollte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
10. ... auch Freunde oder Verwandte von mir HipHop Tanz machen.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
11. ... ich schon viel Interessantes über HipHop Tanz erfahren habe.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
12. ... ich sonst keine Idee hatte, was ich machen könnte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
13. ... ich eventuell dann auch HipHop in einem Tanzstudio unterrichten kann.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
14. ... ich einen Abschluss bekomme. Der ist wichtig, egal, was man dann später mal beruflich macht.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
15. ... es einfach war, dieses Seminar zu bekommen.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
16. ... es nicht so ausschlaggebend ist, welches Tanzseminar ich besuche, da hab ich einfach HipHop genommen.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	

Bitte machen Sie nun für statistische Zwecke noch einige persönliche Angaben. (zutreffendes bitte ankreuzen):

Geschlecht:  männlich  weiblich

Alter: \_\_\_\_\_

Voraussichtlicher Studienabschluss (Zutreffendes bitte unterstreichen und Jahr nennen bzw. Bereich/e und andere(n) Abschluss/Abschlüsse nennen):

Bachelor/Jahr: \_\_\_\_\_

Master/Jahr: \_\_\_\_\_

in welchem Bereich (LA, Spowi, Reha, ...?): \_\_\_\_\_

andere: \_\_\_\_\_

Vielen Dank!

**Fragebogen „Eingangserhebung“ für die StudentInnen der Kontrollgruppe**

Liebe Studentinnen und Studenten,

aktuell wird an der Universität Leipzig und Halle im Bereich Sportwissenschaften jeweils ein HipHop Tanz Seminar angeboten.

Damit ein Vergleich zwischen Ihrer jetzigen Einstellung bezüglich der Vorstellung ein HipHop Tanz Seminar zu besuchen und Ihrer Einstellung am Ende des Semesters möglich wird, möchte ich mit Ihnen vorab folgende Befragung durchführen. Die Befragung erfolgt anonymisiert und die Ergebnisse werden lediglich statistisch ausgewertet. Mein Hauptanliegen besteht darin zu überprüfen, wie sich die Vorstellung über den Besuch eines HipHop Tanzseminars auf Sie auswirkt im Vergleich zu denjenigen, die tatsächlich am HipHop Tanzseminar teilnehmen und wie Sie im Vorfeld an die bevorstehende Teilnahme herangehen und Ihr Vorwissen einschätzen würden.

Dazu werden von Ihnen insgesamt 2 Fragebögen auszufüllen sein. Es ist für mich wichtig, dass Sie an der Befragung teilnehmen. Nur wenn Sie Ihre Vorstellungen mitteilen, kann das HipHop Tanzseminar effektiv und optimal gestaltet werden. Sollten Sie dennoch nicht teilnehmen wollen, vermerken Sie dies bitte am Ende der Eingangsbefragung.

Bitte füllen Sie diese Eingangsbefragung auf jeden Fall aus! Die Bearbeitung wird eine Weile dauern. Ihre Angaben werden absolut anonymisiert ausgewertet. Sie dienen nur statistischen Zwecken. Die Unterlagen kommen ausschließlich mir zu Gesicht und sie werden sofort nach der Auswertung vernichtet.

Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen am Ende dieser Veranstaltung ab. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit. Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
Adina Gründling

Liebe Studentin, lieber Student,  
stellen Sie sich vor, Sie entscheiden sich für ein Seminar „HipHop Tanz“ in Ihrem Sportstudium. Die folgenden Fragen beziehen sich auf einige Punkte Ihrer Kurswahl und -suche.

1. Wie lange vor Semesterbeginn würden Sie anfangen, ein Tanzseminar zu suchen?

\_\_\_\_\_

2. Würden Sie von Anfang an einen Platz in einem HipHop Tanzseminar suchen? Bitte ankreuzen.

ja  nein

Wenn NEIN, wonach würden Sie suchen? \_\_\_\_\_

Würden Sie sich auch für andere Tanzseminare bewerben? Bitte ankreuzen.

ja  nein

3. Würden Sie sich auch für andere Tanzseminare bewerben? Bitte ankreuzen.

ja  nein

Wenn JA, für welche? \_\_\_\_\_

4. Würde es sich um das erste Tanzseminar handeln, das Sie besuchen? Bitte ankreuzen.

ja  nein

Wenn NEIN, welche/s Seminar(e) im Bereich Tanz haben Sie schon begonnen/besucht bzw. in welchem Tanzseminar haben Sie einen Abschluss?

1. \_\_\_\_\_

Abschluss? – Bitte ankreuzen!

ja  nein

2. \_\_\_\_\_

Abschluss? – Bitte ankreuzen!

ja  nein

5. Bitte schätzen Sie nun auf einer 5-stufigen Skala ein, ob Sie Ihre Entscheidung zur Ausbildung im Bereich HipHop Tanz eher unter Einfluss einer anderen Person oder eher ganz alleine treffen würden. Kreuzen Sie bitte die entsprechende Zahl an.

beeinflusst durch andere 3 4 ganz alleine  
 1 2 3 4 5

6. Bitte kreuzen Sie an, ob Sie sicher sind, die richtige Entscheidung zu treffen.

sehr unsicher 3 4 sehr sicher  
 1 2 3 4 5

7. Gründe für die HipHop Tanz Teilnahme

Im Folgenden finden Sie einige Gründe, die die Wahl eines Seminars beeinflussen könnten. Bitte geben Sie an, wie wichtig jeder der folgenden Gründe bei Ihrer Entscheidung wäre. Bewerten Sie alle Aussagen auf einer 5-stufigen Skala. Die Skala reicht von 1 = „unwichtig“ bis 5 = „sehr wichtig“.

Für meine Entscheidung wäre es wichtig, dass ...

	unwichtig	sehr wichtig
1. ... es ein anerkanntes Seminar ist.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
2. ... das Seminar an einem für mich günstigen Ort liegt.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
3. ... ich keine Probleme haben werde, HipHop Tanz zu unterrichten, wenn ich meine Ausbildung gut abschließe.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
4. ... mich die Tätigkeit als HipHop Lehrer interessiert.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
5. ... ich später einmal im Bereich Tanz arbeiten möchte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
6. ... ich dazu gedrängt werden würde.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
7. ... mein Seminar mir Freiraum für meine sonstigen Interessen lässt.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
8. ... mir das Seminar Einstiegsmöglichkeiten eröffnet.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
9. ... ich immer schon mal HipHop Tanz erlernen wollte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
10. ... auch Freunde oder Verwandte von mir HipHop Tanz machen.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
11. ... ich schon viele interessante Dinge über HipHop Tanz erfahren habe.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
12. ... ich sonst keine Idee hätte, was ich machen könnte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
13. ... ich dann eventuell auch HipHop in einem Tanzstudio unterrichten könnte.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
14. ... ich einen Abschluss bekomme. Der ist wichtig, egal, was man dann später mal beruflich macht.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
15. ... es einfach ist, dieses Seminar zu bekommen.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	
16. ... es nicht so ausschlaggebend ist, welches Tanzseminar ich besuche. Wenn HipHop günstig liegt und in meinen Plan passt, dann entscheide ich mich eben für diesen Kurs.	1 -- 2 -- 3 -- 4 --- 5	

Bitte machen Sie nun für statistische Zwecke noch einige persönliche Angaben. (zutreffendes bitte ankreuzen):

Geschlecht:  männlich  weiblich

Alter: \_\_\_\_\_

Voraussichtlicher Studienabschluss (Zutreffendes bitte unterstreichen und Jahr nennen bzw. Bereich/e und andere(n) Abschluss/Abschlüsse nennen):

Bachelor/Jahr:

Master/Jahr:

in welchem Bereich (LA, Spowi, Reha, ...?):

andere:

Vielen Dank!

**Fragebogen „Unterrichtsmerkmale“**

Liebe Studentinnen und Studenten,

Sie haben Ihre HipHop Ausbildung durchlaufen. Wie Sie wissen, mache ich im Rahmen meiner Doktorarbeit eine Studie zur Umsetzung der Vorgehensweise bei der Vermittlung von HipHop Tanz. Mein Hauptanliegen ist es zu prüfen, wie sich das Vorgehen im Seminar auswirkt und wie gut Sie durch die Inhalte auf das spätere Lehren vorbereitet werden.

Ich möchte Sie daher bitten, die folgenden Fragen zu beantworten. Die Bearbeitung des Fragebogens wird in etwa 30 Min. dauern. Ihre Angaben werden absolut anonymisiert ausgewertet und dienen lediglich statistischen Zwecken.

Die Unterlagen kommen ausschließlich mir zu Gesicht und sie werden sofort nach der Auswertung vernichtet.

Für die erfolgreiche Fortführung der Studie ist es sehr, sehr wichtig, dass Sie den ausgefüllten Fragebogen zurückgeben. Wenn nicht genügend Fragebögen zurückkommen, kann ich mit meiner Arbeit nicht fortfahren.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit und gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
Adina Gründling

**Liebe Studentinnen und Studenten,**

im Folgenden erhalten Sie eine Reihe von Fragen zum Thema HipHop Tanz: Ausbildungssituation, Lehrkräfteverhalten und Erfahrungen im Seminar. Manche der Fragen sind offen gestellt, bei manchen Fragen werden Sie um eine Einschätzung auf einer 5-stufigen Skala gebeten. Bitte beantworten sie die Fragen möglichst spontan und ehrlich!

**Ausbildungssituation**

Bitte beurteilen Sie folgende Aspekte einer Seminausbildung. Schätzen Sie bitte auf einer Skala von 1 bis 5 ein, wie weit die angeführten Aussagen innerhalb der Seminausbildung wichtig für Sie waren. Wenn Sie der Meinung sind, die Aussage trifft voll zu, dann kreuzen Sie bitte die 5 an. Wenn Sie der Meinung sind, die Aussage trifft gar nicht zu, kreuzen Sie bitte die 1 an. Bitte setzen Sie keine Kreuze zwischen zwei Zahlen (z.B. 1 -x- 2).

**Bedeutsamkeit der Aufgabenstellung in einem Seminar**

		trifft nicht zu	trifft voll zu
1.	Ich wurde mit Aufgaben und Problemen betraut, die für mich bedeutsam sind.	1 --- 2 --- 3 --- 4 ---- 5	
2.	Ich habe verantwortungsvolle Aufgaben übertragen bekommen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 ---- 5	
3.	Meine Aufgaben waren für das Funktionieren des Seminars sehr wichtig.	1 --- 2 --- 3 --- 4 ---- 5	
4.	Die Ergebnisse meiner Tätigkeiten hatten für mich einen hohen Stellenwert.	1 --- 2 --- 3 --- 4 ---- 5	

**Instruktionsqualität**

Klarheit/Transparenz		trifft nicht zu	trifft voll zu
1.	Ich wurde über die Lernziele informiert.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
2.	Ich erhielt einen Überblick über die geplante Vorgehensweise.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
3.	Es wurde von Beispielen bzw. der Praxis ausgegangen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
4.	Der Stoff wurde anhand von Beispielen veranschaulicht.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
5.	Hilfsmittel (z.B. Lerntexte, Arbeitsblätter, Abbildungen, Medien, ...) standen zur Verfügung.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
6.	Darstellungen und Erklärungen waren klar und verständlich.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	

Passung von Anforderungs- und Fähigkeitsniveau		trifft nicht zu	trifft voll zu
1.	Ich konnte einen Teil meiner Fähigkeiten, der für eine bestimmte Aufgabe relevant war, voll einsetzen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
2.	Zu bearbeitende Aufgaben stellten zum Teil eine Herausforderung für mich dar.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
3.	Die mir übertragenen Aufgaben waren für meine Kenntnisse und Fähigkeiten im betreffenden Bereich zugeschnitten.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
4.	Ich konnte am Ende zeigen, was ich im betreffenden Aufgabenbereich gelernt habe.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	

Kompetenzunterstützung		trifft nicht zu	trifft voll zu
1.	Ich erhielt ausreichend Gelegenheit, das Gelernte zu üben.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
2.	Meine Leistungen/Arbeiten fanden Beachtung.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
3.	Ich wurde sachlich über meine Fortschritte informiert.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
4.	Mir wurde sachlich mitgeteilt, was ich noch verbessern kann.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
5.	Meine Leistungen fanden Anerkennung.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
6.	Mir wurden auch schwierige Elemente zugetraut.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	

Autonomieunterstützung		trifft nicht zu	trifft voll zu
1.	Ich durfte Aufgaben auch auf meine Art erledigen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
2.	Ich konnte mir meine Zeit selbst einteilen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
3.	Ich wurde ermuntert selbstständig vorzugehen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
4.	Ich erhielt das Gefühl stark kontrolliert zu werden.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
5.	Ich konnte anspruchsvolle Aufgaben selbstverantwortlich erledigen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
6.	Ich hatte Gelegenheit, mich mit interessanten Aufgaben oder Inhalten eingehender zu beschäftigen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	
7.	Ich hatte die Möglichkeit, neue Bereiche eigenständig zu erkunden.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	

**Methodik**

Folgende methodische Maßnahmen konnte ich bisher im HipHop Tanz Seminar erleben:

gar nicht                      sehr oft

1.	Demonstration	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
2.	Beschreiben	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
3.	Beschreiben lassen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
4.	Erklären	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
5.	Erklären lassen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
6.	Anregen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
7.	Vormachen/Nachmachen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
8.	Diskussion	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
9.	Präsentation	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
10.	Vorsagen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
11.	Üben lassen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
12.	Impulse geben	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
13.	Gruppenarbeit	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
14.	Partnerarbeit	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
15.	Einzelarbeit	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
16.	Helfen und Sichern	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
17.	Frontalunterricht	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
18.	Bekräftigen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
19.	Korrigieren	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
20.	Unterrichtsgespräch führen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
21.	Wissen vermitteln	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
22.	Beobachten lassen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
23.	Probieren lassen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
24.	Lösungen finden lassen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
25.	Mitmachen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
26.	Vorleben	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
27.	Bewegungsaufgabe stellen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
28.	Leistungsaufgabe stellen	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
29.	Vortrag	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

Welche methodischen Maßnahmen finden Sie besonders wichtig? Warum?


Welche methodischen Maßnahmen finden Sie weniger gut? Warum?


Welche methodischen Maßnahmen würden Sie sich verstärkt wünschen?


**Dozentin/StudienkollegInnen**

Bitte bewerten Sie folgende Aussagen zur Dozentin sowie zu Ihren StudienkollegInnen. trifft nicht zu trifft voll zu

1.	Meine Dozentin zeigte, dass ihr ihre Arbeit Freude macht.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
2.	Ich hatte das Gefühl, dass meine StudienkollegInnen auf mich eingehen und mich verstehen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
3.	Meine Dozentin war fachlich rundum fit.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
4.	Meiner Dozentin merkte man an, dass sie sich gerade mit der Sache beschäftigt.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
5.	Ich wurde von den Studenten um mich herum als gleichgesinnt verstanden und unterstützt.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
6.	Ich habe mich vom/von der Dozentin verstanden und unterstützt gefühlt.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
7.	Meine Dozentin hat zum Ausdruck gebracht, dass ihr die Inhalte persönlich wichtig sind.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
8.	Die Atmosphäre war freundschaftlich entspannt sein.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
9.	Meine Dozentin wusste immer, wo nützliche Informationen zur bekommen sind.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
10.	Ich hatte den Eindruck ernst genommen zu werden.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
11.	Meine Dozentin war stets auf dem neuesten Stand des Wissens.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
12.	Die Begeisterung meiner Dozentin konnte mich anstecken.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
13.	Ich hatte das Gefühl dazuzugehören.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
14.	Meine Dozentin hatte auch für schwierige oder seltene Fälle eine Lösung.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
15.	Meine Dozentin konnte mir in fachlichen Angelegenheiten immer weiterhelfen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

**Lernen/Motivation**

Bitte beurteilen Sie nun, wie es Ihnen selbst beim Lernen im HipHop Tanz Seminar erging:

		<span style="margin-right: 50px;">trifft nicht zu</span> <span>trifft voll zu</span>
1.	Beim Lernen/Teilnehmen konnte ich die theoretischen und praktischen Inhalte verstehen und beherrschen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
2.	Beim Lernen/Teilnehmen war ich mit meinen Gedanken woanders.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
3.	Beim Lernen/Teilnehmen konnte ich mich mit anregenden Problemen befassen, über die ich mehr erfahren will.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
4.	Beim Lernen/Teilnehmen verging die Zeit wie im Flug.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
5.	Beim Lernen/Teilnehmen tat ich ohne Druck von außen nichts.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
6.	Beim Lernen/Teilnehmen setzte ich mich ein, weil ich so meinen eigenen Zielen ein Stück näher kommen kann.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
7.	Beim Lernen/Teilnehmen versuchte ich, alles so zu erledigen, wie es von mir verlangt wird.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

8.	Beim Lernen/Teilnehmen strengte ich mich an, wie sich das gehört.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
9.	Beim Lernen/Teilnehmen ließ ich mich faszinieren, so dass ich mich voll einsetzte.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
10.	Beim Lernen/Teilnehmen war mir klar, dass ich das für meinen Beruf brauchen kann.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
11.	Beim Lernen/Teilnehmen strengte ich mich nur an, um keinen Ärger zu bekommen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
12.	Beim Lernen/Teilnehmen setzte ich mich selbst unter Druck, um alles richtig und gut zu machen.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
13.	Das Lernen/Teilnehmen machte mir richtig Spaß.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
14.	Beim Lernen/Teilnehmen war mir alles egal.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
15.	Beim Lernen/Teilnehmen versuchte ich mich zu drücken.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
16.	Beim Lernen/Teilnehmen war ich wissbegierig.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
17.	Beim Lernen/Teilnehmen tat ich nur das, was ausdrücklich von mir verlangt wird.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
18.	Beim Lernen/Teilnehmen stieß ich auf anregende Themen, über die ich mit anderen sprechen möchte.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

Das Lernen/die Teilnahme in/an einem HipHop Tanz Seminar empfand ich als...

	trifft nicht zu	trifft voll zu
1.	... unangenehm.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
2.	... spannend.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
3.	... langweilig.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
4.	... anstrengend.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
5.	... faszinierend.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
6.	... belastend.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
7.	... reizvoll.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
8.	... anregend.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
9.	... frustrierend.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
10.	... herausfordernd.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
11.	... schwierig.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
12.	... interessant.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

### Lernziele

Schätzen Sie nun Ihr besuchtes HipHop Seminar ein, welche Lernziele haben Sie in diesem Seminar erreicht.

	trifft nicht zu	trifft voll zu
Alle im Ausbildungsplan vorgesehenen Lernziele wurden erreicht.	1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5	

Die folgenden vorgesehenen Lernziele wurden nicht erreicht:

---

---

---

Weshalb wurden die Lernziele nicht erreicht?

---

---

---

Wie können die Lernziele besser erreicht werden?

---

---

---

Vielen Dank!

## Anhang 8: Überblick Versuchsgruppe

Tabelle 42: Überblick der Versuchsgruppe (N = 40)

Anzahl	Geschlecht	Alter	Bereich Sportstudium	Art des Abschlusses
1	m	24	LA	Master/LA
2	w	24	LA	Master/LA
3	m	25	LA	Master/LA
4	m	22	LA	Master/LA
5	w	21	SPOWI	Spowi/BA
6	w	21	SPOWI	Spowi/BA
7	w	20	LA	BA/LA
8	w	21	SPOWI	BA/Reha
9	w	20	LA	Master/LA
10	w	20	LA	Master/LA
11	w	22	LA	BA/LA
12	w	25	SPOWI	Master/Spowi/Reha/Gessport
13	w	21	SPOWI	Master/SPOWI
14	m	21	LA	BA/LA
15	w	26	SPOWI	BA/Reha
16	m	21	SPOWI	Master/SPOWI
17	w	20	SPOWI	BA/Reha
18	m	22	SPOWI	Spowi/BA
19	m	22	SPOWI	BA/Reha
20	m	23	SPOWI	BA/Reha
21	m	22	SPOWI	BA/Reha
22	m	22	SPOWI	Master/SPOWI
23	m	19	SPOWI	Master/SPOWI
24	m	21	SPOWI	Spowi/BA
25	m	21	SPOWI	Spowi/BA
26	m	21	kA	kA
27	w	27	kA	kA
28	m	19	SPOWI	BA/Reha
29	m	22	SPOWI	Spowi/BA
30	w	21	SPOWI	Spowi/BA
31	m	28	SPOWI	Master/SPOWI
32	w	21	SPOWI	Master/SPOWI
33	w	22	SPOWI	Master/SPOWI
34	m	20	SPOWI	Spowi/BA
35	w	21	LA	Master/LA
36	w	19	SPOWI	BA/Reha
37	m	20	SPOWI	Spowi/BA
38	w	20	SPOWI	Spowi/BA
39	w	21	SPOWI	Spowi/BA
40	w	23	SPOWI	Spowi/BA

## Anhang 9: Überblick Kontrollgruppe

Tabelle 43: Überblick der Kontrollgruppe (N = 43)

Anzahl	Geschlecht	Alter	Bereich Sportstudium	Art des Abschlusses
1	m	22	Sportstudium LA	Master/LA
2	m	22	Sportstudium LA	Master/LA
3	m	23	Sportstudium LA	Master/LA
4	w	23	Sportstudium LA	Master/LA
5	w	23	Sportstudium LA	Master/LA
6	w	24	Sportstudium LA	Master/LA
7	m	23	Sportstudium LA	Master/LA
8	m	23	Sportstudium LA	Master/LA
9	w	25	Sportstudium LA	Master/LA
10	m	24	Sportstudium LA	Master/LA
11	m	23	Sportstudium LA	Master/LA
12	w	24	Sportstudium LA	Master/LA
13	w	21	Sportstudium LA	Master/LA
14	w	21	Sportstudium LA	Master/LA
15	w	21	keine Angabe	keine Angabe
16	m	22	Sportstudium LA	Master/LA
17	m	22	Sportstudium LA	Master/LA
18	m	25	Sportstudium LA	Master/LA
19	w	21	Sportstudium LA	Master/LA
20	m	24	Sportstudium LA	Master/LA
21	w	26	Sportstudium LA	Master/LA
22	w	23	Sportstudium LA	Master/LA
23	w	22	Sportstudium LA	Master/LA
24	m	27	Sportstudium Spowi	Bachelor/Reha
25	m	24	Sportstudium LA	Master/LA
26	m	22	Sportstudium LA	Master/LA
27	m	23	Sportstudium Spowi	Bachelor/Reha
28	w	22	Sportstudium LA	Master/LA
29	m	21	Sportstudium Spowi	Spowi/BA
30	m	24	Sportstudium Spowi	Spowi/BA
31	w	21	Sportstudium Spowi	Bachelor/Reha
32	w	22	Sportstudium LA	Master/LA
33	w	21	Sportstudium LA	Master/LA
34	w	21	Sportstudium Spowi	Bachelor/Reha
35	m	25	Sportstudium LA	Bachelor/LA
36	m	24	Sportstudium Spowi	Spowi/BA
37	w	20	Sportstudium Spowi	Master/Spowi
38	w	23	Sportstudium Spowi	Bachelor/Reha
39	w	20	Sportstudium Spowi	Bachelor/Reha
40	m	24	Sportstudium Spowi	Spowi/BA
41	m	25	Sportstudium Spowi	Spowi/BA
41	w	21	Sportstudium Spowi	Spowi/BA
43	m	23	Sportstudium Spowi	Spowi/BA

## Anhang 10: HipHop Grundschrirte & Mobilisation



### Basic Step (4 ZZ)

Step re vor (1) und links ran (2),  
Step rechts rüch (3) und links ran (4)



### Step Touch moving forward (4 ZZ)

Step re schräg vor (1) – li ran (2); li  
schräg vor (3) – re ran (4), in  
Vorwärtsbewegung



### Walk/March front + back (8 ZZ)

vier Gehschritte vorwärts – tap am  
Ende (4), vier Gehschritte rüchwärts  
– tap am Ende (4)



### Step Touch, 4 ZZ

Seitschrirte → Schrirre re seit (1), links  
setzt ran (2) und dito li seit (3) und  
rechts setzt ran (4)



### Slide (2 ZZ)

1. Step Touch nach rechts und linkes Bein hinterher schleifen „1“ und auf „2“ links ransetzen
2. dito links



### Step Ferse (4 ZZ)

1. Jump open, re setzt ganzer Fuß auf, li die Ferse (1)
2. Jump close, Füße geschlossen (2)
3. dito links



### Seit-an-seit oder Chasé (4 ZZ)

1. linkes Bein nach links setzen (1), rechten Fuß an linken Fuß setzen („und“) und dann noch einen Schritt links zur Seite, rechtes Bein bleibt, wo es ist (2), dann Wechsel nach rechts
2. dito links



### Vor-rück-ran - Baby Mambo

(4 ZZ) → li „1“ vor, zurück verlagern auf rechts „und“, links schließen „2“, Wiederholung rechts



Kreuzen (4 ZZ) -> linkes Bein kreuzt vorn vor dem rechten „1“, dann Gewichtsverlagerung zurück auf rechts „und“, dann links rückwärts „2“ und Gewichtsverlagerung auf rechts vorwärts „und“, links kreuzt erneut vorn auf „3“, auf „und“ Gewicht auf rechts rück, auf „4“ links ransetzen an rechts



**Open Single March (2 ZZ)**  
- marschieren am Ort, Füße  
schulterbreit geöffnet



**Single-Single-Double (4 ZZ)**  
→ Schritt re seit (1), Schritt links seit  
(2), zwei kurze Schritte rechts (3 und  
4), Wiederholung links



**Heel Touch (4 ZZ)**  
→ rechte Ferse setzt nach vorn (1)  
und wieder ran an den linken Fuß (2),  
Wiederholung links



**Off-Beat-Steps (2 ZZ)**  
re Knie auf „und“ heben, rechtes Bein  
ab auf „1“, li Knie auf „und“ heben,  
linkes Bein auf „2“ ab



### Side Touch (4 ZZ)

→ rechten Fuß unbelastet nach rechts setzen (1) und wieder zurück neben den linken Fuß (2) -> gleichzeitig Gewichtsverlagerung auf rechts -> jetzt kann der linke Fuß nach links unbelastet gesetzt werden (3) und wieder zurück (4)



### Side Touch mit ¼ Drehung (4 ZZ)

→ wie zuvor, nun Drehung beim Touch abwechselnd nach rechts vorn und wieder ran und links vor und wieder ran



### Touch front & back (2 ZZ)

→ Spielbein – auf dem Bild rechts) im Wechseln nach vorn (1) und nach hinten bewegen (2)



### Touch gekreuz (2 ZZ)

→ das rechte Bein kreuzt vor dem linken (1), li Bein unbelastet, li Bein belastet (und), re wird dann wieder belastet an seinen Ausgangsplatz gestellt (2), so kann die Bewegung mit dem linken Bein wiederholt werden



### Rollerfahren (4 ZZ ist eine Runde)

→ Standbein ist links, mit rechts abdrücken und über links im Kreis bewegen, dito Standbein rechts



### Kick nach vorn (4 ZZ)

→ im Wechsel, rechts vor (1) und ran (2) und links vor (3) und ran (4)



### Kicks vor und rück mit viertel Drehung (8 ZZ)

→ Beginn kick vor und rück mit ¼ Drehung (1,2), ¼ Drehung: kick vor und rück (3,4), ¼ Drehung: kick vor und rück (5,6), Ende kick vor und rück nach vorn und hinten (7,8 = ohne Bild, Blick nach vorn)



### Kick - Ball Change am Ort (4 ZZ)

→ vorwärts (kick rechts nach vorn (1), re kreuzt li und wird abgestellt („und“), dann li Bein zur Seite stellen ohne Gewichtsverlagerung (2), dito links



### Shuffle (2 ZZ)

→ Schrittstellung, Absprung von beiden Beinen, Landung wieder auf beiden Beinen, im Wechsel



**Jump öffnen-schließen-öffnen (2 ZZ)**

→ kurz-kurz-stehen, „1 und 2“



**Jumps open (2 ZZ)**

kreuzen-öffnen-schließen, „1 und 2“



**MC Hammer Step (2 ZZ)**

„und 1 und 2“ → linkes Bein gebeugt heben (und) setzt gebeugt nach vorn (1), dabei zieht das rechte Bein zurück bei „1“; rechtes Bein gebeugt über oben nach vorn führen „und“ und ab setzen (2), dabei zieht das li Bein zurück bei „2“



**Jump mit Kick (2 ZZ)**

→ linkes Knie hochziehen „und“, Jump auf li (1), dabei rechtes Bein nach oben kicken, re Bein setzt auf „2“



**Floorwork**

**6 Step Variation: (2 x 1/4 Drehung)**

- aus der Liegestützposition das rechte Bein unter dem linken Bein durchstecken und nach vorn links bringen. Auf der Außenkante des rechten Fußes, das Bein ablegen. Die linke Hand vom Boden nehmen (1)  
- das linke Bein ranziehen an re bis es gebeugt auf Ballen aufsetzt, die linke Hand in der Luft lassen („und“), re Bein gebeugt an li setzen, rechte Hand hochnehmen (2)  
- das linke Bein gestreckt nach hinten links auf die Außenkante des Fußes



setzen, linke Hand stützt (3)  
 - rechten Fuß nach hinten setzen,  
 beide Hände stützen („und“), linkes  
 Bein unter dem rechten durchziehen,  
 Liegestützposition (4), etc



### Kreisel (2 ZZ)

1. In der Hocke werden beide Hände vorne auf den Boden gestützt, das rechte Bein wird zur Seite gestreckt.
2. Mit dem rechten Bein beschreibt man nun über vorne, links und hinten einen Kreis, sodass man wieder in der Ausgangsstellung ankommt, dazu müssen kurz beide Hände vom Boden gelöst werden, um das Bein vorbeizulassen.
3. Wenn das Bein hinten ist, kann es kurz auf den Boden aufsetzen, um dann mit den linken über das rechte zu springen (das Bein muss auch nicht abgesetzt werden).
4. die Figur kann auch mit dem linken Bein gegengleich ausgeführt werden



### Mühle (2 oder 4 ZZ)

1. auf die rechte Seite legen, das rechte untere Bein beugen
2. das linke Bein nun über vorne auf die rechte Körperseite schwingen und möglichst nah am Gesicht vorbei auf die linke Seite führen
3. das rechte Bein setzt etwas später ein und verfolgt das linke: es schwingt über rechts, am Gesicht vorbei auf die linke Körperseite
4. durch den Schwung der Beine, lässt es sich leicht auf den Bauch rollen, auf die Knie schieben und mit dem Stütz der Arme in die Hocke springen
5. von hier aus geht es weiter, wie man will
6. Man kann die Mühle natürlich auch mit dem anderen Bein beginnen...



### Welle (2 oder 4 ZZ)

1. aus der Vierfüßlerposition das Brustbein auf den Boden absetzen, von den Beinen leicht abdrücken und über die Brust in die Bauchlage abrollen und mit den Armen hochdrücken
2. Nächster Schritt: aus dem Winkelstütz ein Bein vom Boden heben und dann abrollen
3. Später: aus dem Handstand auf den Bauch abrollen

4. das Element mehrmals hintereinander getanzt, ergibt eine „wurmartige“ Fortbewegung nach hinten



### Splits (4 ZZ)

Hierfür braucht man eine gute Hüftbeweglichkeit.

1. Rutschen in einen Seitspagat, dabei Arme neben dem Körper aufstützen
2. Dann kann man sich seitlich auf den Boden setzen und wieder aufstehen oder mit Hilfe der Arme in die Hocke springen



### Box Step (4 oder 6 ZZ)

- Füße hüftbreit in Ausgangsposition
  - rechter Fuß setzt schräg li vorn über
  - linker Fuß setzt nach links schräg hinten
  - rechts setzt zurück nach re hinten neben den linken Fuß
  - dito links
- tanzen auf „1 und 2“ „3 und 4“ oder „1-6“



### Grapevine (4 ZZ)

am Ende Füße schließen

1. Fuß rechts nach rechts öffnen (1)
2. Fuß links kreuzt hinter dem rechten Fuß (2)
3. rechter Fuß setzt rechts seit (3)
4. linker Fuß setzt ran an den rechten Fuß (4)



### Step Back Ferse (2 ZZ)

1. Schritt mit rechts rück hinter den linken Fuß („und“)
2. auf „1“ Ferse des linken Fußes aufstellen
3. auf „und“ Fuß links wieder aufsetzen
4. auf „2“ rechten Fuß wieder zur Seite nach rechts setzen
5. dito links



### Mambo vw und rw (2 ZZ)

1. rechtes Fuß nach vorn setzen mit Gewichtsverlagerung auf diesen Fuß „1“
2. Gewichtsverlagerung auf den hinteren linken Fuß „und“
3. rechten Fuß nach hinten setzen mit Gewichtsverlagerung auf diesen „2“



### Mambo sw, links und rechts (2 x 4 ZZ)

1. linken Fuß zur Seite setzen mit Gewichtsverlagerung auf diesen Fuß (1)
2. Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß „und“
3. linken Fuß ran setzen „2“
4. dito rechts



### Kick seit-kreuz-seit-ran (4 ZZ)

1. Kick rechts seit „1“
2. Kick vor dem linken Bein nach links „2“
3. Kick rechts seit „3“
4. Fuß rechts ransetzen an links „4“



### Side Jack (4 ZZ)

1. Jumping Jack nach rechts (Ballen bleibt auf Boden, Gewichtsverlagerung auf rechts) → „1“
2. Jump close „2“
3. Jumping Jack nach links (Gewichtsverlagerung auf links) → „3“
4. Jump close „4“



### Side Jack Ferse (4 ZZ)

- siehe oben mit Ferse



### Roof Top (2 ZZ)

1. rechten Fuß nach vorn setzen „1“
2. rechten Fuß ranschieben, linken Fuß auf den Ballen stellen „2“



### Salt 'n Pepa (4 ZZ)

1. Step Touch rechts, dabei den rechten Fuß diagonal nach rechts setzen, Oberkörper dreht sich in Bewegungsrichtung und linkes Knie sowie Fuß drehen nach innen rechts „1“
2. rechter Fuß setzt an linken ran, Oberkörper frontal „2“
3. dito links



### Cross - Tap (4 ZZ)

- rechts und links
1. rechter Fuß kreuzt vor linkem Fuß „1“
  2. linker Fuß setzt nach links -> Gewichtsverlagerung auf links dabei „und“
  3. Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß „2“
  4. dito links



### Twist (1 und 2)

1. Beine beugen, dabei beide Knie nach außen drehen „1“
2. Knie nach innen drehen „und“
3. und so weiter

## Isolation - Übungsauswahl

- Ausgangsposition: aufrecht stehen, Füße mehr als schulterbreit geöffnet, Knie zeigen Richtung Fußspitzen und die Knie sind während der Übungen im Stand leicht gebeugt
- Kopf im Wechsel Blick re-Mitte-li-Mitte
- Kopf im Wechsel re Ohr zur Schulter - Mitte - li Ohr zur Schulter - Mitte
- Kopf im Wechsel vor - Mitte - oben - Mitte
- Kopf kreisen (empfohlen: Halbkreis) re und li

- Rumpf kreisen (Ok zur re Seite neigen, dann den Rumpf in die Mitte rollen, so dass die Hände den Boden berühren und über die andere Seite aufrichten)
- Ok schiebt nach re und li
- Ok schiebt 2 x nach re und 2 x li
- Kombi single-single-double
- Ok schiebt nach vorn und zurück
- Ok schiebt 2 x vor und rück
- Ok schiebt nach vorn, seit re, nach hinten und seit links
- wie zuvor aber fließende Übergänge
- Ok schiebt nach vorn, seit li, nach hinten und seit re
- wie zuvor aber fließende Übergänge
- Schultern im Wechsel heben und senken
- Schultern im Wechsel zweimal je Seite heben und senken
- Kombi der Schulter – Single-Single-Double
- Schulter kreisend im Wechsel vor – vor und rück - rück -> langsam und schnell
- beide Schultern kreisend vor – vor und rück – rück
- Propellerarm re – langsam, schnell, dito li
- Hüfte re – li
- Hüfte double re-li
- Kombi Single-Single-Double der Hüfte
- Hüfte langsam re kreisen, dito li
- Hüfte 4 x schnell re und 4 x schnell li
- Huftbreiter Stand, ein Knie 8 x innen und außen, Beginn auf „und“ innen (Fersen im Wechsel nach außen-innen) -> dito anderes Knie
- beide Knie innen und außen
- Fuarbeit: Fersen bewegen sich im Wechsel außen-außen-innen-innen
- Ferse und Ballen bewegen sich zusammen nach re 4 x und li 4 x
- Ok Welle vw, Welle sw re und li

## **Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit ohne unzulässige Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Bei der Auswahl und Auswertung des Materials sowie bei der Herstellung des Manuskripts habe ich Unterstützungsleistungen von folgenden Personen erhalten:

Prof. Dr. Oliver Stoll, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Prof. Dr. Christian Müller, Universität Leipzig

Dr. Christian Hartmann, Universität Leipzig

Christel Eißner, Universität Leipzig

Weitere Personen waren an der geistigen Herstellung der Arbeit nicht beteiligt. Insbesondere habe ich nicht die Hilfe eines Promotionsberaters in Anspruch genommen. Dritte haben von mir weder unmittelbar noch mittelbar geldwerte Leistungen für Arbeiten erhalten, die im Zusammenhang mit dem Inhalt der vorgelegten Dissertation stehen.

Die Arbeit wurde bisher weder im In- noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und ist auch noch nicht veröffentlicht worden.

Leipzig, den 20.02.2014

Adina Gründling