



# Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

„Cha Cha Stomp“

Referent: Christian Büning

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA

## Verlaufsplan

### Ausgangspunkt:

In einer 2013 in Kanada durchgeführten Studie wurden Sportverletzungen von Senioren (n=167; Durchschnittsalter 69 Jahre) untersucht. Little et al. fanden keine Indizien dafür, dass Senioren häufiger von Sportverletzungen betroffen sind, als jüngere Vergleichsgruppen. Es zeigte sich jedoch, dass die am häufigsten berichteten Verletzungen die untere Extremität betrafen (41%), gefolgt von Verletzungen der oberen Extremität (27%) und der Rumpfmuskulatur (23%).

Gianoudis et al. (2014) zeigten anhand einer umfangreichen Studie mit 162 Senioren (Durchschnittsalter 67 Jahre), dass ein multimodales Trainingsprogramm mit schnellkräftigen Bewegungsausführungen (z.B. Stampfen, Springen) die Knochendichte erhöhen und somit die Verletzungsgefahr sowie das Osteoporose-Risiko für die untere Extremität deutlich verringern kann.

### Ziele:

Hauptziel der Unterrichtseinheit ist das Erlernen einer Grundlagenabfolge unter Berücksichtigung funktionaler und (tanz-)technischer Gesichtspunkte. Ferner wird die grundlegende Gestaltung im weiteren Stundenverlauf gemeinsam mit der Gruppe um weiterführende und anspruchsvollere Bewegungselemente erweitert. Dies erleichtert die Anpassung der Gestaltung an heterogene Gruppen und ermöglicht somit eine hohe Teilnehmerfokussierung.

### Materialien:

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Begrüßung	Vorstellung der unterrichtenden Person;	Teilnehmer versammeln sich
Vorstellen des Unterrichtsthemas	physische und psychische Erwärmung und Einstimmung; Erläuterung der thematischen Relevanz	

<i>Einstimmung 15 Minuten</i>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Erlernen einer Bewegungsphrase	<b>Element: Kompakter Cha-Cha-Cha</b> -rechts am Platz (langsam)	Zählzeit <b>(1)</b>

<p>Über acht Zählzeiten, als gemeinsamer Ausgangspunkt für nachfolgende Gestaltungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-links am Platz (langsam)</li> <li>-rechts am Platz (langsam)</li> <li>-links am Platz (schnell)</li> <li>-rechts am Platz (schnell)</li> <li>-links am Platz (langsam)</li> <li>-rechts am Platz (langsam)</li> <li>-links am Platz (langsam)</li> <li>-rechts am Platz (schnell)</li> <li>-links am Platz (schnell)</li> </ul>	<p>Zählzeit <b>(2)</b></p> <p>Zählzeit <b>(3)</b></p> <p>Zählzeit <b>(4)</b></p> <p>Zählzeit <b>(u)</b></p> <p>Zählzeit <b>(1)</b></p> <p>Zählzeit <b>(2)</b></p> <p>Zählzeit <b>(3)</b></p> <p>Zählzeit <b>(4)</b></p> <p>Zählzeit <b>(u)</b></p>
<p>Übertragung der rhythmischen Struktur der Bewegungsphrase auf die räumlichen Gestaltungskriterien</p>	<p>Einbindung des Gestaltungskriteriums Raum...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-richtungen</li> <li>-wege</li> <li>-ebenen</li> <li>-dimensionen</li> <li>-formen</li> </ul>	

<b>Hauptteil 90 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Zählzeiten</b>
<p>Erlernen des Bewegungsablaufes (Basisstufe) anhand fünf grundlegender Bewegungsphrasen</p>	<p><b>Grundlegende Bewegungsphrasen</b></p> <p><b>Element 1: Stomp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stampfen 3x beginnend mit rechts vor</li> <li>-rechts schließt zurück zum linken Fuß</li> <li>-Stampfen 3x beginnend mit links vor</li> <li>-links schließt zurück zum rechten Fuß</li> </ul> <p><b>Element 2: Cha-Cha Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rechts vor</li> <li>-links am Platz</li> <li>-rechts schließt zurück zum linken Fuß</li> <li>-links am Platz</li> <li>-rechts am Platz</li> <li>-links vor</li> <li>-rechts am Platz</li> <li>-links schließt zurück zum rechten Fuß</li> <li>-rechts am Platz</li> </ul>	<p>Zählzeiten <b>(1 – 3)</b></p> <p>Zählzeit <b>(4)</b></p> <p>Zählzeiten <b>(1 – 3)</b></p> <p>Zählzeit <b>(4)</b></p> <p>Zählzeit <b>(1)</b></p> <p>Zählzeit <b>(2)</b></p> <p>Zählzeit <b>(3)</b></p> <p>Zählzeit <b>(4)</b></p> <p>Zählzeit <b>(u)</b></p> <p>Zählzeit <b>(1)</b></p> <p>Zählzeit <b>(2)</b></p> <p>Zählzeit <b>(3)</b></p> <p>Zählzeit <b>(4)</b></p>

Anpassung der Bewegungsphrasen zur Steigerung der Komplexität und vertiefenden Einbindung des Gestaltungskriteriums Raum	-links am Platz	Zählzeit (u)
	<b>Element 3: Drehung und Seitvariation</b>	
	-rechts seit; Körper dreht ¼ nach links	Zählzeit (1)
	-links schließt zum rechten Fuß	Zählzeit (2)
	-rechts seit	Zählzeit (3)
	-links schließt zum rechten Fuß	Zählzeit (4)
	-links seit	Zählzeit (1)
	-rechts schließt zum linken Fuß	Zählzeit (2)
	-links seit	Zählzeit (3)
	-rechts schließt zum linken Fuß	Zählzeit (4)
	<b>Element 4: Sprungvariation zurück</b>	
	-rechts zurück	Zählzeit (1)
	-links schließt nach rechts	Zählzeit (u)
-federn 3x (bounce)	Zählzeit (2 - 4)	
<b>Element 5: Sprungvariation vor</b>		
-rechts vor	Zählzeit (1)	
-links schließt nach rechts	Zählzeit (u)	
-federn 3x (bounce)	Zählzeit (2 - 4)	
<b>Fortgeschrittene Bewegungsphrasen</b>		
<b>Element 1: Stomp (fortgeschritten)</b>		
-Stampfen 2x beginnend mit rechts vor	Zählzeiten (1 - 2)	
-rechts seit	Zählzeit (3)	
-rechts schließt zurück zum linken Fuß	Zählzeit (4)	
-Stampfen 2x beginnend mit links vor	Zählzeiten (1 - 2)	
-links seit	Zählzeit (3)	
-links schließt zurück zum rechten Fuß	Zählzeit (4)	
<b>Element 2: Cha-Cha Variation (fortgeschritten)</b>		
-rechts kreuzt vor links	Zählzeit (1)	
-links kreuzt vor rechts	Zählzeit (2)	
-rechts zurück	Zählzeit (3)	
-rechts zurück	Zählzeit (4)	
-links schließt zum rechten Fuß	Zählzeit (1)	
-rechts vor (Flick)	Zählzeit (2)	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-links vor (Flick)</li> <li>-rechts vor (Flick)</li> <li>- am Platz; Körper ¼ nach links gedreht</li> </ul> <p><b>Element 3: Drehung und Seitvariation (fortgeschritten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rechts seit (Knie gebeugt)</li> <li>-links schließt zum rechten Fuß (gebeugt)</li> <li>-rechts seit (gebeugt)</li> <li>-links schließt zum rechten Fuß (gebeugt)</li> <li>-links seit (gebeugt)</li> <li>-rechts schließt zum linken Fuß (gebeugt)</li> <li>-links seit (gebeugt)</li> <li>-rechts schließt zum linken Fuß (gebeugt)</li> </ul>	<p>Zählzeit (3)</p> <p>Zählzeit (4)</p> <p>Zählzeit (1)</p> <p>Zählzeit (2)</p> <p>Zählzeit (3)</p> <p>Zählzeit (4)</p> <p>Zählzeit (1)</p> <p>Zählzeit (2)</p> <p>Zählzeit (3)</p> <p>Zählzeit (4)</p>
<p>Übertragung der Gestaltung auf den tanzspezifischen Kontext der lateinamerikanischen Tänze</p> <p>Verbindung der grundlegenden Bewegungsphrasen mit den Elementen der lateinamerikanischen Tänze</p>	<p><b>Grundlegende Bewegungsphrasen</b></p> <p><b>Element 1: Cha-Cha Grundschrift</b></p> <p><b>Element 2: Cha-Cha New York</b></p> <p><b>Element 3: Cha-Cha Switch Turn</b></p> <p><b>Element 4: Cha-Cha Spot Turn</b></p> <p><b>Element 5: Three Cha-Cha Cha's</b></p> <p>Die TN erstellen in Kleingruppen kurze Bewegungsgestaltungen unter Einbeziehung der erlernten Bewegungsphrasen. Diese werden abschließend durch das Gestaltungskriterium Raum vertiefend erarbeitet.</p>	

<b>Ausklang 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Präsentation der Ergebnisse	Die TN präsentieren in Kleingruppen die finalen Bewegungsgestaltungen.	frei gewählte Aufstellung im Raum
Verabschiedung		

## Anlagen

Gianoudis, J., Bailey, C. A., Ebeling, P. R., Nowson, C. A., Sanders, K. M., Hill, K., & Daly, R. M. (2014). Effects of a Targeted Multimodal Exercise Program Incorporating High-Speed Power Training on Falls and Fracture Risk Factors in Older Adults: A Community-Based Randomized Controlled Trial. *Journal of bone and mineral research*, 29(1), 182-191.

Laird, W. (1964). *Technique of Latin American Dancing*. (Revised and Reprinted from *The Dance Teacher*.) Dance Teachers' Association.

Little, R. M., Paterson, D. H., Humphreys, D. A., & Stathokostas, L. (2013). A 12-month incidence of exercise-related injuries in previously sedentary community-dwelling older adults following an exercise intervention. *BMJ open*, 3(6), e002831.