



**VR Move Lehrkarten Lehrkraft**



# VR Move



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne  
Institut für Tanz und Bewegungskultur

**COMPSPORT**  
KOMPETENZ NETZ WERK



Finanziert von der  
**Europäischen Union**  
NextGenerationEU



Bundesministerium  
für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Ein Projektverbund von  
**lernen:digital**  
Kompetenzzentrum  
Musik/Kunst/Sport





Karte	Thema	Kurzbeschreibung
1	Übersicht Unterrichtseinheiten	Übersicht der Lernkarten für die Schüler*innen nach Unterrichtseinheiten.
2 - 5	Warm-Up: Raumwege und Formen	Warm-Ups mit Aufgabenstellungen zum Ausprobieren verschiedener Raumwege und –formen.
6 - 10	Warm-Up: Formen und Kontraste	Warm-Ups mit Aufgabenstellungen zum Ausprobieren verschiedener Raumwege, Formationen und Kontraste. Ein weiterer Fokus bildet das Vor- und Nachmachen und Ausprobieren verschiedener Bewegungsqualitäten.
11	Das Gestaltungskriterium Raum	Erläuterungen zum Gestaltungskriterium Raum mit QR-Codes zur ausführlichen LernBar mit Videotutorials.
12 – 15	Nachgestaltung eines Bewegungsablauf	Schriftliche Darstellung und Visualisierung des vorgegebenen Bewegungsablaufs mit QR-Code zum Lernvideo.
16	Bewertungskriterien Nachgestaltung	Fragestellungen zu den Bewertungskriterien im Kontext der Nachgestaltung.
17 - 18	Umgestaltung des Bewegungsablaufs	Aufgabenstellungen zur Umgestaltung des Ablaufs.
19	Formationen	Infoblatt zu Gruppierungen, Formationen und Positionierungen im Raum
20	Bewertungskriterien Umgestaltung	Information zu Bewertungskriterien im Kontext der Umgestaltung.
21	Exemplarische Musikliste	Musikvorschläge für die verschiedenen Bewegungsaufgaben.



Karte	Thema	Kurzbeschreibung
1 - 6	<b>Unterrichtseinheit 1:</b> Einführung VR-Brille und Open Brush Gestaltungskriterium Raum (Raumwege)	Bedienung der VR-Brille und Funktionen von der App Open Brush kennenlernen. Über das Zeichnen in den virtuellen Raum werden offene Raumwege ausprobiert und erfahren.
7 – 10	<b>Unterrichtseinheit 2:</b> Raumwege und Raumformen	Bewegungserfahrung und Exploration zu geschlossenen Raumwegen und Raumformen in VR, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bewegungsqualitäten. Erste Festlegung und Ausarbeitung eigener Bewegungsabläufe.
11 - 15	<b>Unterrichtseinheit 3:</b> Führen – Folgen und Kontraste bilden	Bewegungserfahrung zum Thema Führen - Folgen und Kontraste bilden. Unterschiedliche Bewegungsqualitäten werden im Duo umgesetzt und mit Kontrasten gespielt. Dabei werden Variation und Kontraste in den Kriterien Zeit (Tempo), Form und Raumebenen erfahren.
16 - 19	<b>Unterrichtseinheit 4:</b> Nachgestaltung	Vermittlung eines vorgegebenen Bewegungsablaufs und Erläuterung des Hilfsmaterials: Darstellung des Bewegungsablaufs mit Erklärungen sowie QR-Code zu Lernvideo.
20 – 21	<b>Unterrichtseinheit 5-6:</b> Umgestaltung und Präsentation	Aufgaben zur Umgestaltung in Kleingruppen sowie Übersicht der Formationsmöglichkeiten als Gruppe im Raum.

**Fokus: Raumwege und -formen in der Halle kennenlernen und ausprobieren.**

### **1) Runde Raumwege:**

**Alle** bewegen sich frei durch die Halle, dabei malen wir mit den Schritten **runde** Wege in den Raum. Mal klein und eng, dann groß und weit.

#### **Erweiterung:**

**a)** Zu zweit Treffen: eine Runde umeinander herum gehen, trennen und die nächste Person finden. Tempo (einfach, doppelt) und Bewegungsformen (gehen, laufen, hüpfen) variieren.

**b)** Alle bleiben stehen und suchen sich insgeheim eine Person aus, die sie gleich verfolgen wollen. Auf „Los“ so schnell wie möglich der ausgewählten Person hinterher laufen. Auflösen und ggf. 2-3 mal mit unterschiedlichen Personen wiederholen.

**Zeit: ca 5 Min.**

**Fokus: Raumwege und – Formen in der Halle kennenlernen und ausprobieren.**

### **2) Eckige Raumwege:**

**Alle** bewegen sich frei durch die Halle, dabei malen wir mit den Schritten eckige und gerade Wege in den Raum. Wenn uns jemand auf gleicher Linie entgegen kommt, drehen wir uns beide um und gehen in gegengesetzter Richtung weiter.

### **Erweiterung:**

**a)** Jemanden zeitweise folgen, dann wieder allein durch den Raum gehen. Tempo (einfach, doppelt) und Bewegungsformen (laufen, hüpfen) variieren.

**b)** Alle bleiben stehen, suchen sich insgeheim zwei Personen aus, zu denen sie den gleichen Abstand halten wollen. Die so gefundenen Dreiecksformationen, bewegen sich dann zusammen durch den Raum und versuchen die Konstellation beizubehalten.

**Zeit: ca 3 - 5 Min.**



### Fokus: Bewegungen vor- und nachmachen

#### 1) Zu zweit:

Eine Person (A) bewegt sich durch die Halle mit den vorherigen Möglichkeiten: runde und eckige Raumwege, mal groß und raumgreifend oder mal klein am Platz. Die andere Person (B) folgt wie ein Schatten und macht die Bewegungen so genau wie möglich nach.

#### Weiterführende Aufgaben:

Führe deine\*n Partner\*in über einen Abenteuerpfad:

- durch einen Dschungel / über die Dächer der Stadt / durch ein Spiegellabyrinth, durch die ganze Halle (Wo?)
- durch Honig/ im Wasser/ durch Gestrüpp, über heißen Sand (Wie?)

➤ Bei jeder Aufgabe die Rollen tauschen, sodass jede\*r mal angeführt hat.

**Zeit: ca 3 - 5 Min.**

**Fokus: Raumwege und -formen ausprobieren und eigene Bewegungen erfinden.**

**3) Mit verschiedenen Körperteilen frei in den Raum malen,** nach Ansage der Lehrkraft:

- den eigenen Vornamen mit (Hand r/l, Fuß r/l, Nasenspitze, ...)
- verschiedene geometrische Formen der vorherigen Übung

**Variationsmöglichkeiten:**

- am Platz vs. in den Raum
- auf verschiedenen Ebenen: am Boden, in der Luft, an der Decke, an den Wänden, ...

**Zeit: ca 3 - 5 Min.**

### Fokus: Formenspiel - ausprobieren verschiedener Formen

- 1) Kreise mit dem Körper in den Raum stellen/ legen - allein/ zu zweit/ zu dritt ...
- 2) Rechtecke mit dem Körper in den Raum stellen/ legen - allein/ zu zweit/ zu dritt ...
- 3) Dreiecke mit dem Körper in den Raum stellen/ legen - allein/ zu zweit/ zu dritt ...
- 4) Formen-Puzzle: Eine Person stellt eine gewählte Form in den Raum – die nächste puzzelt sich jeweils mit einer eigenen, neuen Form an. Sobald alle angepuzzelt sind, kurz das Bild halten, dann zerfließen alle zum Boden und lösen das Bild auf. Eine andere Person sucht eine neue Stelle im Raum und startet ein neues Formen-Puzzle, mit einer neuen Position, an der die Gruppe sich erneut zügig anpuzzelt.

Zeit: ca 3 - 5 Min.

**Fokus: Ausprobieren verschiedener Raumwege und -formen in der Halle**

1) Kleingruppenaufgabe (2er/3er Gruppen):

Die Gruppe sucht sich drei der folgenden Optionen (A,B,C,D) aus:

- A) Ablaufen einer Form
- B) Zeichnen einer Form in die Luft
- C) Binnenkörperlich darstellen
- D) als Aufstellungsform oder Menschen-Puzzle

➤ Gemeinsam legen sie einen kleinen Mini-Ablauf fest und üben ihn, wiederholend und bewegen sich dabei durch die Halle.

2) Immer zwei Kleingruppen präsentieren sich gegenseitig ihre gefundenen Varianten. Die zuschauende Gruppe gibt Feedback welche Formen sie erkennen konnten.

**Zeit: ca 10 Min.**

**Fokus: Verschiedene Bewegungsqualitäten ausprobieren/ Kontraste bilden**

**1) Stopptanz mit Aufgaben** - Immer wenn die Musik stoppt gibt es eine neue Anregung (auf Zuruf), zu der sich die Gesamtgruppe durch den Raum bewegt:

„**Unterwasserwelt**“ - Zeitlupe, langsam und weich

„**Heißer Wüstensand**“ - im Zeitraffer, schnell und plötzlich

„**Verzauberte Museumsfiguren oder Roboter**“ - staccato: abgehackt, einzelne Körperteile, starr

„**Wellen im Meer**“ - legato: verbunden, fließend, sanft

„**Wackelpudding**“ - wackelig, ohne Körperspannung

„**Seeigel**“ - fest, hohe Muskelspannung, wie Stacheln die in den Raum stechen, um uns herum, mit allen Gliedmaßen)

**Zeit: ca 3 - 5 Min.**



**Fokus: Bewegungen vor machen/ Kontraste bilden**

### **4) Kontraste bilden, zu zweit :**

Partner\*in A bewegt sich in einer Bewegungsqualität aus dem Stopptanzdurchlauf. Partner\*in B imitiert diese und versucht sich genau gleich wie ein Spiegelbild zu bewegen.

a) Rollentausch – jetzt führt B und A folgt.

b) Partner\*in A bewegt sich wieder in einer ausgewählten Bewegungsqualität. Partner\*in B versucht sich genau gegengleich, im Kontrast zu bewegen.

c) Rollentausch – jetzt führt B und A folgt.

**Zeit: ca 3 - 5 Min.**

**Fokus: Raumformen und Formationen ausprobieren.**

- 3) Stopptanz:** Für die Bewegungszeit werden verschiedene Bewegungsqualitäten vorgegeben, beim Stoppen der Musik sollen die Tanzenden auf Zuruf der Lehrkraft verschiedene Formationen und Konstellationen im Raum stellen:



Alle zusammen/ zu zweit/ zu dritt/ zu viert:

- a) Einen Kreis (Ergänzung: möglichst groß vs. möglichst klein)
- b) Eine Reihe hintereinander oder nebeneinander
- c) Ein Viereck

Ansagebeispiel: „Alle zusammen, einen Kreis - in 5-4-3-2-1 und einfrieren“!

**Zeit: ca 3 - 5 Min.**



### Übersicht:

#### Bewegungsrichtung:

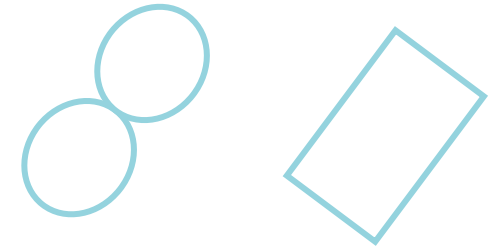
vorwärts, rückwärts, diagonal, nach unten, nach oben

#### Raumweg:

gradlinig, kurvig

#### Raumform:

offen, geschlossen



#### Raumebene:

hoch, mittel, tief

#### Raumdimension:

eng, weit



Link zu weiterführenden  
Informationen und  
Erklärung.

#### Ausrichtung im Raum:

Front, Profil, Halbprofil, Rücken



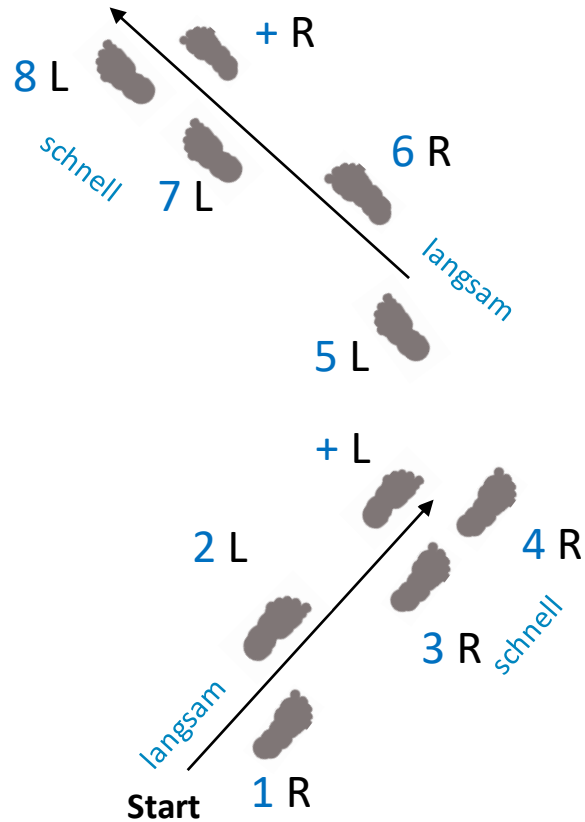
### Informationen zur Vorbereitung des Bewegungsablaufs:

Bevor der Ablauf in der Klasse vermittelt wird, sollte die Lehrkraft den Ablauf sicher beherrschen. Die folgenden Aufgabenkarten helfen dabei den Ablauf einzustudieren - aber auch um Selbstlernphasen im Rahmen der Unterrichtseinheit zu begleiten.

Zur Unterstützung steht hierfür ein Lernvideo des Ablaufs zur Verfügung (siehe QR-Code) sowie die Verschriftlichung der Bewegungsabfolge (Karten 13-15).

QR-Code  
scannen





**Merksatz:**

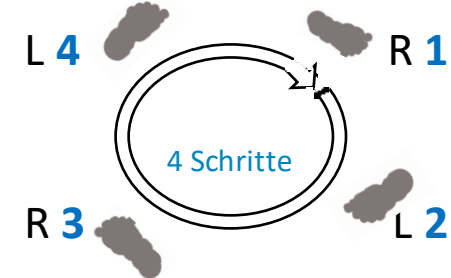
„Komm und

1 2  
langsam

Lauf mit mir“

3 + 4  
schnell

**Kreis abgehen**



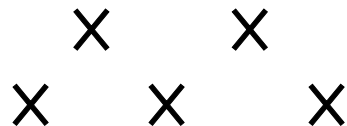
**Bodenrolle**



5 Sprung 6 tief 7 dreh 8 steh

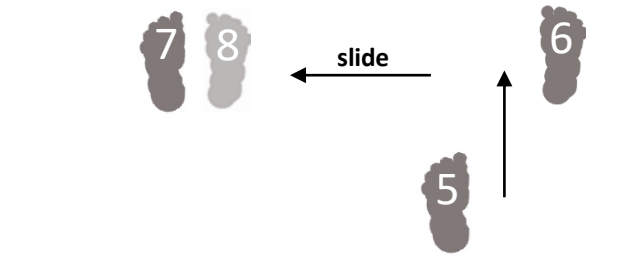
### 1.8 Zählzeiten

Zum Vermitteln die Gruppe auf Lücke stellen:

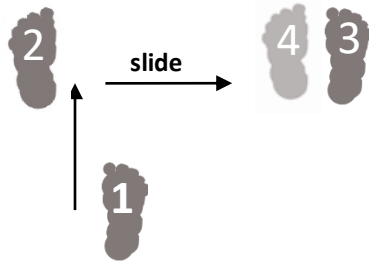


### 2.8 Zählzeiten

Die 8er Phrasen jeweils gut üben bevor die nächste angehängt wird!



5 6 7 8  
(L vor R vor L seit R ran)



1 2 3 4  
(R vor L vor R seit L ran)

3.8 Zählzeiten

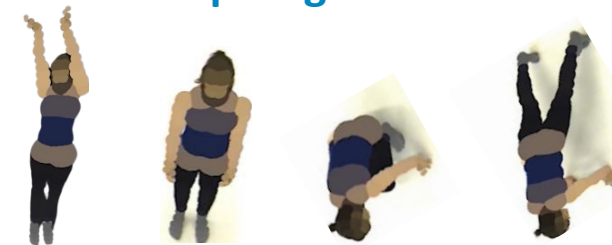


### Basketballschrift



1 2 3 4  
R vor R seit R rück R ran

### Sprung - tief



5 6 7 8  
Sprung landen Hocke Stütz

4.8 Zählzeiten

### Sixstepvariation:

2 Durchläufe für 360 Grad Drehung (von hinten betrachtet)

Start im Stütz



1 L kreuzen  
(5 Wdh.)



+ R ran  
+



2 ¼ Wendung auf  
(6)



3 R übersetzen  
(7)



+ L rück ¼ Wendung  
+



4 R dazu - Stütz  
(8)

5.8 Zählzeiten

### Abschluss:



1 Hocke



2 hoch



3 Spring auf



4 zu

Schrittdrehung (von vorne betrachtet)



5 R Schritt



6 L ran für Drehung



7 R auf



8 steh

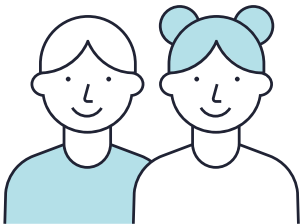
6.8 Zählzeiten

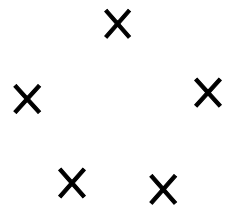
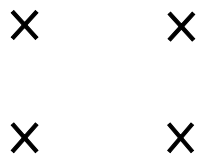
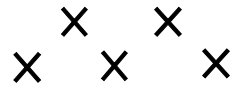
Den Bewegungsablauf in der Gesamtgruppe oder Kleingruppen üben, bis er sicher getanzt werden kann.



### Ausführung

- Wie ist das Timing der Bewegungen?
- Wie ist die Musikalität (Rhythmisierungsfähigkeit)?
- Wie ist das Körperbewusstsein:  
Werden die Arme bewusst mitgenommen/ bewusst eingesetzt?  
Werden die Schritte bewusst gesetzt?  
Wie ist die Orientierung im Raum?
- Werden die Bewegungen in der entsprechenden Bewegungsqualität ausgeführt?  
Locker/ lässig, schnell, impulsartig, gezogen, weich...
- Wie ist der Körper- und Gesichtsausdruck?



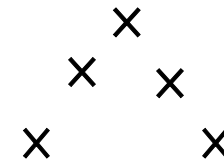
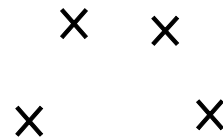
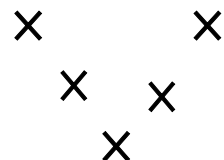


1) Probiert verschiedene Möglichkeiten aus, die Räumlichkeit des gelernten Ablaufs zu verändern - Gestaltungskriteriums Raum (siehe Karte 11 hier bzw. 6 im Lernkartenset) abwandeln.

### Beispiele:

- Die Raum- und Bewegungsrichtung verändern
- Bewegungen auf anderen Ebene ausführen
- Bewegungen die am Platz getanzt werden in den Raum bewegen und andersherum

- 2) Geht so den Ablauf durch und gestaltet möglichst viele Stellen um.
- 3) Legt dabei einen Formationsverlauf für eure Gruppe fest. Entscheidet in welcher Aufstellung ihr startet, wo ihr Plätze wechselt und wie ihr endet. Schaut euch Karte 21 (Lernkartenset, hier 19) für weitere Beispiele an.





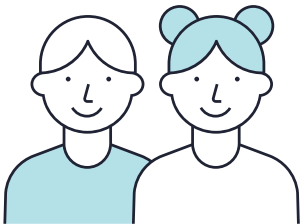
### Nutzt:

Mind. 4 verschiedene Aufstellungsformens

Mind. 3 verschiedene Variationen des Gestaltungskriteriums Raum (siehe Karte 11 hier oder 6 im Lernkartenset)

4) Überlegt euch ein Anfangsbild, mit dem ihr startet. Nutzt zwei mal 8 Zählzeiten, um es zu gestalten.

5) Überlegt euch einen gemeinsamen Abschluss von zwei mal 8 Zählzeiten mit einem Abschlussbild.



Achtet auf die Ausführung eurer Bewegungen einzeln sowie in der Gruppe: Rhythmik, Orientierung im Raum, Dynamik, Abstände zu einander in der Aufstellung...



zu zweit



Dreieck



Pyramide



Pulk



Kreis



Halbkreis



Blockaufstellung





Für die abschließende Tanzchoreografie lassen sich zwei Teilbereiche bewerten:

- 1) Gestaltung der Gruppe als Gruppennote
- 2) Ausführung der Choreographie als Einzelnote

Dem Stundenverlaufsplan beigelegt ist der Bewertungsbogen Tanzchoreografie VR Move.

Dieser kann für die abschließende Bewertung der in Gruppen gestalteten Choreographien genutzt sowie an die eigene Unterrichtseinheit angepasst werden.



In der Gruppennote gibt es für jede Aufgabenstellung sowohl Punkte für das Einbringen der Aufgabe (E= Enthalten) sowie für die Ausführung der Gruppe (bspw.: funktionieren die Übergänge in der Gruppe, wurden Positionen gemeinsam festgelegt, achtet die Gruppe aufeinander etc.)

## Stoptanzvariationen:

**Good to Go** — LONIS, Daphne Willis

**Clap Snap** — Icona Pop

**Work for it** — Daphne Willis, LONIS

**HandClap** — Fitz and The Tantrums

## Runde Raumwege:

**Fight For This Love** — Cheryl

**Dreamland** — Alexis Ffrench, Royal Liverpool

## Eckige Raumwege:

**Ooh La La** — Goldfrapp

**Houdini** — Dua Lipa

**Good Luck, Babe!** — Chappell Roan

## Eckig / rund freie Improvisation

Takamagahara — Innocent Panda

## Bewegungen vor/ nachmachen - Improvisation:

**Head Shoulders Knees and Toes** — Offenbach & Quarterhead

## Frei in den Raum malen:

**Komet** — Udo Lindeberg, Apache

**White Lies** — VIZE, Tokio Hotel

## Unter Wasser:

**Oceans** — RY X, Ólafur Arnalds

## Abenteuerpfad:

**Now** — René Aubry

**In a Persian Market** — Enoch Light

## Nachgestaltung:

Dance Monkey — Tones and I (langsam)

Water Dance — Ben Mornin (zügig)



# Impressum

## Urheberinnen dieser Lehrkonzeption:

Univ.-Prof. Dr. Claudia Steinberg  
Jana Heimes  
Dr. Stephani Howahl  
Rachel Wittschier  
Ronja Frizen  
Helena Miko

Das Fortbildungs- und Unterrichtskonzept „VR Move - Leiblich-immersive 3D-Raumerfahrung für Bewegungsgestaltung im Bereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen“ im Sportunterricht“ und die zugehörigen Materialien sind lizenziert unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (CC BY 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

Sie dürfen Inhalte daraus nutzen, vervielfältigen, verbreiten und bearbeiten, sofern Sie die Urheber:innen und die Quelle nennen. Veränderungen müssen kenntlich gemacht werden.



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne  
Institut für Tanz und Bewegungskultur

**COMeSPORT**  
KOMPETENZ NETZ WERK



**Finanziert von der  
Europäischen Union**  
NextGenerationEU



Bundesministerium  
für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

