



VR Move Lernkarten Person A



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 - 6	Unterrichtseinheit 1: 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	Unterrichtseinheit 2: 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	Unterrichtseinheit 3: 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	Unterrichtseinheit 4: Nachgestaltung	Erlernen eines vorgegebenen Bewegungsablaufs. Darstellung des Bewegungsablaufs mit Erklärungen zu den einzelnen Schritten sowie QR-Code zu Lernspielvideo.
20 – 22	Unterrichtseinheit 5-6: Umgestaltung und Präsentation	Aufgaben zur Umgestaltung in Kleingruppen sowie Übersicht der Formationsmöglichkeiten als Gruppe im Raum

Einführung

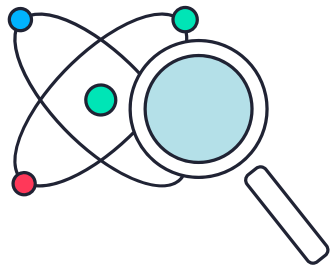
Virtual Reality (VR)

**Gestaltungskriterium
Raum**

Raumwege



VR Move



Einführung

1/2

VR + Open Brush

Erkundet mit Hilfe der Technikanleitung, zu zweit, die Funktionen der App *Open Brush*. Dafür wechselt ihr euch gleich mit der VR-Brille ab. Entscheidet wer von euch A und wer B ist.

Vorgehen:

Person A setzt die Brille auf.

Person B leitet mit Hilfe des Infoblattes an, liest die Arbeitsaufträge laut vor und passt gut auf Person A auf, da diese die reale Umgebung außerhalb der VR-Brille nicht sehen kann.

Aufgabe:

Findet heraus wie man in der App **zeichnet, Farben verändert, radiert, vergrößert - verkleinert** und den gesamten **Screen löscht**.

Tauscht die Brille und wiederholt den Vorgang, sodass ihr beide die App kennengelernt haben.

Tipps:

- Setzt euch die VR-Brille so auf, dass ihr möglichst scharf seht.
- Wählt 2 verschiedene Farben, damit ihr eure gemalten Striche unterscheiden könnt.

Person A



Person B

1. Du startest **mit VR-Brille**. Zeichne ein Gebilde in den VR-Raum. Nutze dabei den gesamten Raum des Guardian aus.

2. Tauscht euch **ohne Brille** über das gemalte Bild aus:
Welche Wege und Formen sind erkennbar? (Zickzack, kurvig...)

3. Jetzt ist B dran die Brille aufzusetzen und die erste Aufgabe auszuführen. Beobachte B genau und zeichne das Gebilde auf Papier.

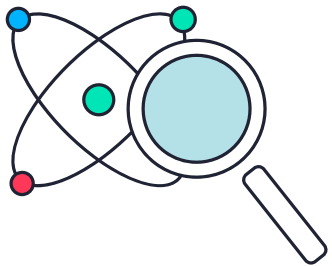
4. Tauscht euch **ohne Brille** über das gemalte Bild aus:
Welche Wege und Formen sind erkennbar? (Zickzack, kurvig...)

1. Du startest **ohne VR-Brille**. Beobachte deine(n) Partner(in) und zeichne das Gebilde auf Papier nach.

3. Jetzt bist du dran die Brille aufzusetzen und dein eigenes Gebilde im VR-Raum zu zeichnen. Setz die Brille auf, schau dich kurz um, lösche den Sketch, wechsle die Farbe des Stifts und starte mit deinem Gebilde – nutze den gesamten Raum des Guardian.



VR Move



Raumwege

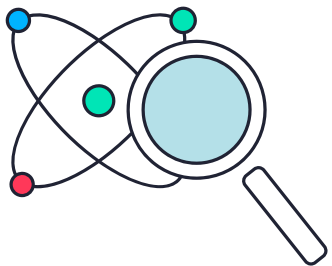
1/3

Person A

1. Du startest **ohne** VR-Brille. Achte gut auf dein Teammitglied. Kannst du erraten, was in den virtuellen Raum gemalt wird?
2. a) Nun setzt du die VR-Brille auf. Laufe den Parcours ab. Nach zwei Durchläufen gibt dein Teammitglied eine Bewegungsrichtung vor, die du umsetzt – zum Beispiel: rückwärts, vorwärts oder seitwärts.
- b) Höre auf die Impulse zur Tempoveränderung (einfach, doppelt, halb, Zeitlupe oder Turbo – so schnell wie du kannst) deines Teammitglieds und setze sie um.
- c) Jetzt werden die Impulse Bewegungsrichtung und Tempo verbunden. Setze die Kombination um, die dir zugerufen wird.
3. Nun gestaltest du einen Parcours für dein Teammitglied. Lösche dafür zuerst den Sketch und zeichne auf der untersten Ebene am Boden einen gradlinigen, offenen Raumweg. Nutze den gesamten Guardian. Überreiche, wenn du fertig bist, die Brille.



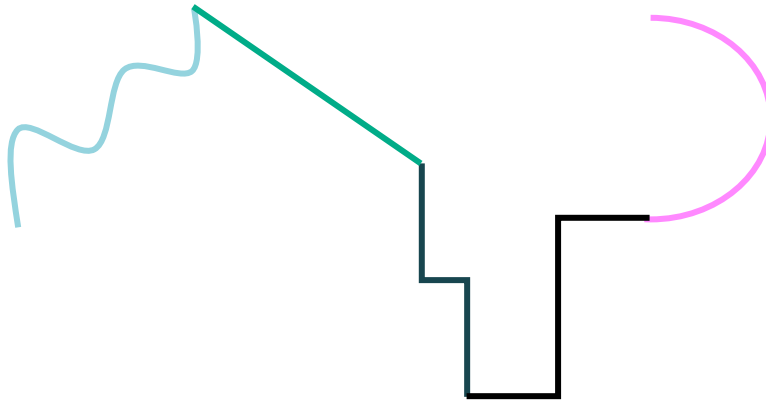
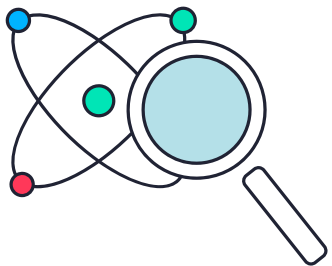
4. a) Achte gut auf dein Teammitglied, während der Parcours zweimal selbstständig abgegangen wird! Nach zwei Durchläufen, darfst du Impulse zurufen. Gib dabei an welche Bewegungsrichtung genutzt werden soll: rückwärts/ vorwärts/ seitwärts.
- b) Gib deinem Teammitglied vor, in welchem Tempo der Parcours zu durchlaufen ist (einfach, doppelt, halb, Zeitlupe oder Turbo).
- c) Verbinde die Impulse Bewegungsrichtung und Tempo. Rufe zum Beispiel vorwärts-Turbo oder seitwärts-Zeitlupe oder einfach-rückwärts. Probiere mind. 3 Kombinationen.
- 5) Habt ihr weitere Ideen wie ihr die Bewegung und Wege, zum Beispiel in den Raumebenen (tief - mittel - hoch) oder durch andere Raumformen, variieren könnt?
- Wie könnt ihr euch auf unterschiedlichen Ebenen bewegen?
 - Was ist ein Beispiel für eine offene Raumform?
 - Was ist eine geschlossene Raumform?
 - Überlegt zusammen und tauscht euch miteinander aus!





Gestaltungsaufgabe:

Erinnert euch an die offenen Raumwege, die ihr jeweils ausprobiert habt. Nutzt die Rückseite eurer vorherigen Zeichnung und entwerft einen komplexen Raumweg, der aus vier Abschnitten besteht. Das könnte zum Beispiel so aussehen:



1. Entscheidet an welchem Ende ihr starten möchtet und lauft die Spur mehrfach, zusammen ab - bis ihr sie beide verinnerlicht habt.
2. Überlegt euch für jeden Abschnitt eine Fortbewegungsart. Entscheidet dafür auf welcher Ebene, mit welcher Bewegungsrichtung und in welchem Tempo ihr euch bewegen wollt.
3. Gestaltet dabei flüssige Übergänge, um von dem einen zum anderen Abschnitt bzw. zur neuen Bewegung zu kommen.
4. Legt so einen kleinen Ablauf fest, den ihr auswendig wiederholen könnt.

Bewegungsrichtung:

vorwärts, rückwärts, diagonal, nach unten, nach oben

Raumweg:

gradlinig, kurvig

Raumebene:

hoch, mittel, tief

Ausrichtung im Raum:

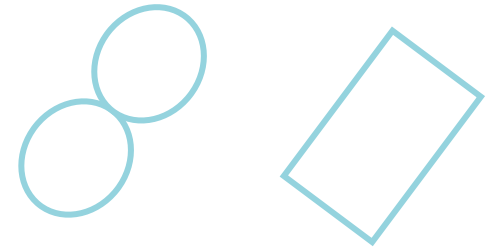
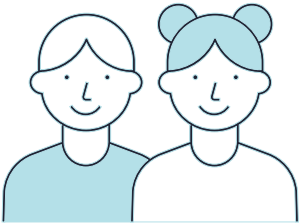
Front, Profil, Halbprofil, Rücken

Raumform:

offen, geschlossen

Raumdimension:

eng, weit

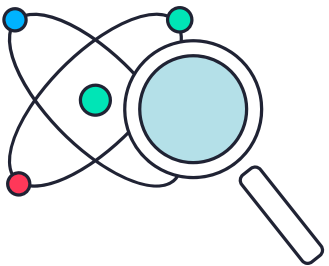


Raumwege und Raumformen

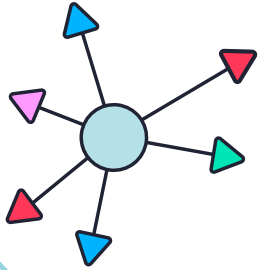




1. Du startest **ohne** Brille. Dein Teammitglied zeichnet dir einen Parcours! Übernimm die Brille und setze sie auf.
2. Fahre nun mit verschiedenen Körperteilen die gezeichneten, runden Raumformen im VR-Raum ab. Dein Teammitglied gibt an, wann du welches Körperteil benutzen sollst.
3. Jetzt gestaltest du den Parcours: Zeichne *großflächig* viele **eckige geschlossene Raumformen** (z.B. 3-Eck, 4-Eck, 5-Eck...) **zusätzlich** in den Raum. Zeichne auf *allen Ebenen*, die dir einfallen. Überreiche die Brille. Dein Teammitglied soll nun deine gezeichneten, eckigen Formen mit verschiedenen Körperteilen abfahren. Du sagst an, wann welches Körperteil benutzt wird. Hake in der zugehörigen Tabelle (S. 8) ab.



Bemerkung: Da ihr den Sketch zwischendurch nicht löscht, habt ihr jetzt einen Parcours aus eckigen und kurvigen, geschlossenen Raumformen.



Körperteil

Zeigefinger

Ellenbogen

Schulter

Nase

Gesäß

Knie

...

...

...



4)

Entscheidet wer jetzt mit der VR-Brille starten möchte. Fahrt erneut die Raumformen mit den Körperteilen ab. Das Teammitglied ohne VR-Brille, gibt nun an welche Formen, mit welchem Körperteil, wie genau abgefahren werden sollen.
Zum Beispiel: Bein - eckig - klebrig.

Wechselt euch ab und macht jeweils einen Durchlauf mit mehreren Varianten!

Hier ist eure Kreativität gefragt. Wie könnten die Formen noch sein?

Beispiele: **zackig, klebrig, super rutschig, unterbrochen ...**



Tipp 1: Das Mitglied **ohne VR-Brille** kann Beschreibungen vorgeben und das Mitglied **mit VR-Brille** verkörpert dies durch passende Bewegungen an entsprechender Raumform.



Tipp 2: Alternativ denkt sich die Person in der Brille die Beschreibung aus und die Person **ohne VR-Brille** muss erraten, was verkörpert wurde.



- 5) **Legt jetzt die VR-Brille zur Seite.** Welche Kombinationen haben besonders gut funktioniert? Sucht vier davon aus und überlegt euch entsprechend 4 Bewegungen. Entscheidet in welcher Reihenfolge ihr diese tanzen möchtet und wie ihr sie verbinden könnt. Wie kommt ihr zum Beispiel vom klebrigen, Dreieck mit der Nase zum aufgekratzten Kreis mit der Schulter u.s.w. ...
- 6) Übt euern Ablauf bis ihr ihn auswendig tanzen könnt und legt das Tempo im Bezug zur Musik, die im Hintergrund läuft, fest!

Formenwelt

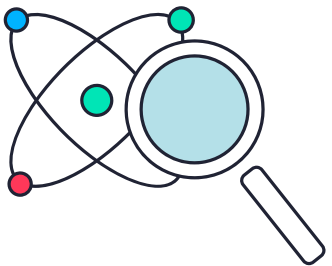
führen – folgen
und Kontraste bilden



VR Move



- 1a) Du startest **ohne VR-Brille**. Beobachte dein Teammitglied wie es eine Formenwelt für dich gestaltet.
- b) Setze die Brille auf und schaue dich um. Du brauchst keine Controller. Bewege dich *zur Musik*, durch die Formenwelt. Kommst du einer Figur näher wirst du von ihr (wie von einem Magneten) angezogen und übernimmst die entsprechende Bewegungsqualität:



Kreis – hier befindest du dich in der **Kreiswelt**:
Bewege dich **wackelig, fließend und mit runden, kreisenden Bewegungen**.

Dreieck – hier befindest du dich in der **Eckenwelt**:
Bewege dich nun **abgehackt, kantig und zackig**.

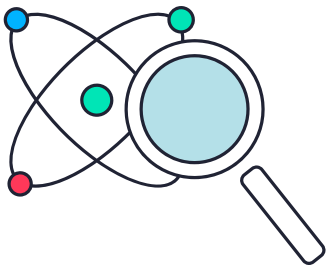
Bewege dich von Figur zu Figur und lande mal in der Kreiswelt und mal in der Eckenwelt. Lass dich min. 1-mal von jeder Figur anziehen. Dein Teammitglied versucht jeweils zu erraten in welcher Welt du bist und teilt dir seine Einschätzung mit.



- 2a) Jetzt wird das Prinzip umgedreht. Dein Teammitglied steuert jetzt die Magneten und ruft dir zu in welche Welt du eintauschen sollst. Bewege dich schnell zu der entsprechenden Form und wechsele die Qualität.

Erweiterung:

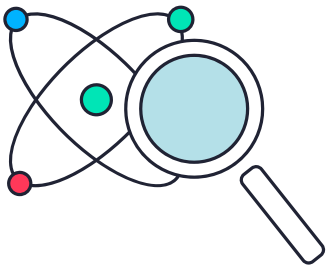
Erhalte zusätzlich Tipps zur Variation des **Tempos** (z.B. schnell, langsam, Zeitlupe) oder der **Dimension** (eng – mittel – weit).



- b) Wenn ihr fertig seid, löschst du den gesamten Sketch und zeichnest eine neue Formenwelt - Kreise und Dreiecke, 4 von jeder Sorte. Wiederholt den Aufgabenverlauf in getauschten Rollen (Siehe Person B).



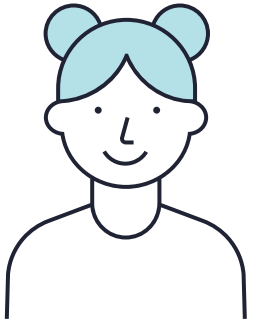
- 1a) Du startest **mit** der Brille. Stelle eine Farbe und einen Pinselstrich ein und übergib dann den Controller an dein Teammitglied.
- b) Dir werden nun Raumformen und Linien in deinen VR-Raum gemalt. Beobachte wie sich die räumlichen Strukturen bilden. Nimm diese Impulse auf und übertrage sie in Bewegung. Verfolge die Linien mit unterschiedlichen Körperteilen z.B. mit dem Bauchnabel, Kopf oder Knie... . Erkunde auch, was deine *Arme* währenddessen machen können.



Erweiterung:

Dein Teammitglied gibt dir weitere Bewegungsaufgaben, beispielsweise Wechsel im **Tempo** (z.B. Zeitlupe oder so schnell wie du kannst) oder zwischen Bewegungsfluss und Stopps, vor. Findet ein Ende und nehmt euch Zeit das Gebilde anzuschauen. Erst du dann dein Teammitglied. Zieht den Sketch mal riesen groß und mal ganz klein.

- c) Tauscht euch ohne Brille über das aus, was ihr erlebt und empfunden habt.
- d) Wechselt nun die Rollen und wiederholt die Aufgaben. Der gesamte Sketch sollte für die neue Runde gelöscht werden.

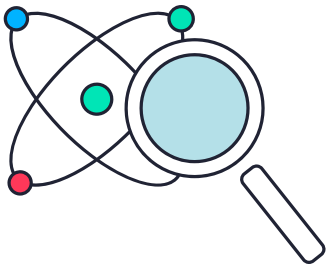


1 a)

Du startest **mit** der Brille. Lösche den gesamten Sketch. Zeichne und bewege dich frei *zur* Musik...

1. ... auf unterschiedlichen Ebenen (**am Boden oder im Stand**)
2. ... in unterschiedlichen Dimensionen (**eng oder weit**) – also kleine Bewegungen am Platz oder große Bewegungen durch den Raum
3. in **Zeitlupe** oder **Zeitraffer**

Variiere innerhalb dieser 6 Kategorien möglichst vielfältig. Bewege dich ungefähr 1 Minute. Dein Teammitglied versucht sich mit dir mit zu bewegen und kopiert dich. Wenn du fertig bist schaue dir das Gebilde an, welches durch deine Bewegungen entstanden ist! Nimm dir auch dafür 1 Minute Zeit! Dein Teammitglied wird dir die Zeit für den Wechsel ansagen!



b)

Tauscht die Brille und die Rollen (Aufgabe 1 a von Person B). Bevor es mit der Aufgabe 1 a) losgeht, bekommt dein Teammitglied auch 1 Minute Zeit sich den VR-Raum mit eurem ersten Gebilde anzuschauen. Stoppe jetzt du dafür die Zeit – ca. 1 Minute.



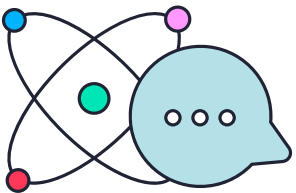
c)

Nun legt ihr die VR-Brille beiseite und bewegt euch beide **ohne Brille**. Eine Person gibt dabei nonverbal die Bewegungskategorie vor, die andere Person bewegt sich dieses Mal gegengleich, genau im Kontrast. Ihr könnt euch nun beide sehen und aufeinander achten. Tauscht die Rolle und wechselt euch mit der Vorgabe ab!

Beispiel:

Wenn A sich am Boden bewegt, bewegt sich B im Stand. Bewegt B sich in Zeitlupe, muss A sich im Zeitraffer bewegen, u.s.w.

Mögliche Kontraste:



Boden	-----	Stand
eng	-----	weit
Zeitlupe	-----	Zeitraffer

Bewegungsablauf

Nachgestaltung



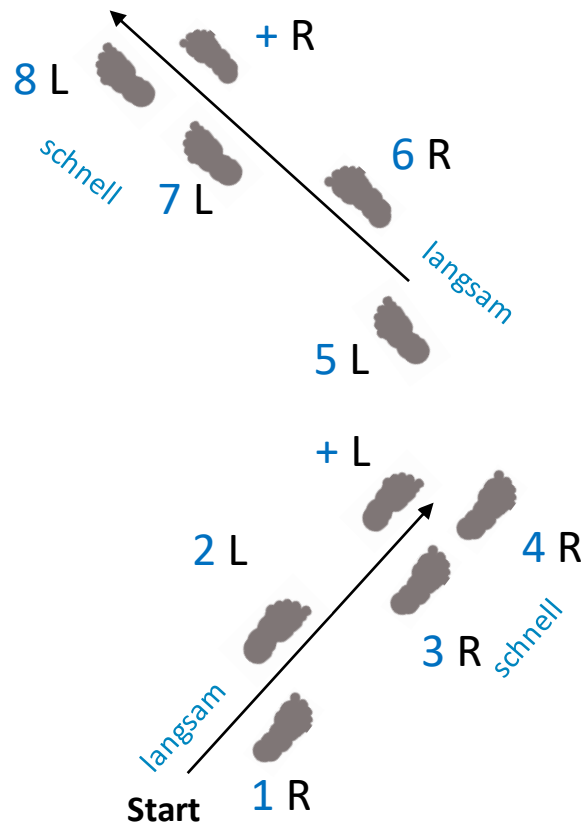
- 1) Übt den Bewegungsablauf zu zweit oder in kleinen Gruppen, bis ihr ihn sicher tanzen könnt. Teilt euch die lange Abfolge gerne in Zwischenabschnitte, sodass ihr erst die ersten acht Zählzeiten übt, bis ihr die Abfolge sicher beherrscht. Geht dann zu den zweiten acht Zählzeiten und setzt sie aneinander, bis ihr den vollständigen Ablauf sicher tanzen könnt.

Zur Unterstützung könnt ihr ins Video schauen und die Karten 17-19 zur Hilfe nehmen.

Hier geht's
zum Video



QR-Code
Scannen



Merksatz:

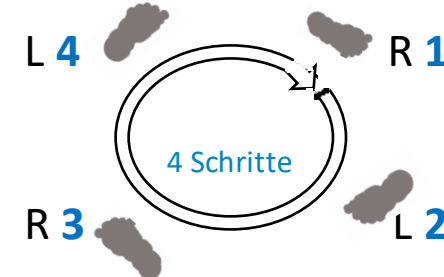
„Komm und

1 2
langsam

Lauf mit mir“

3 + 4
schnell

Kreis abgehen



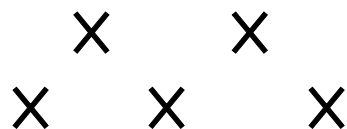
Bodenrolle



5 Sprung 6 tief 7 dreh 8 steh

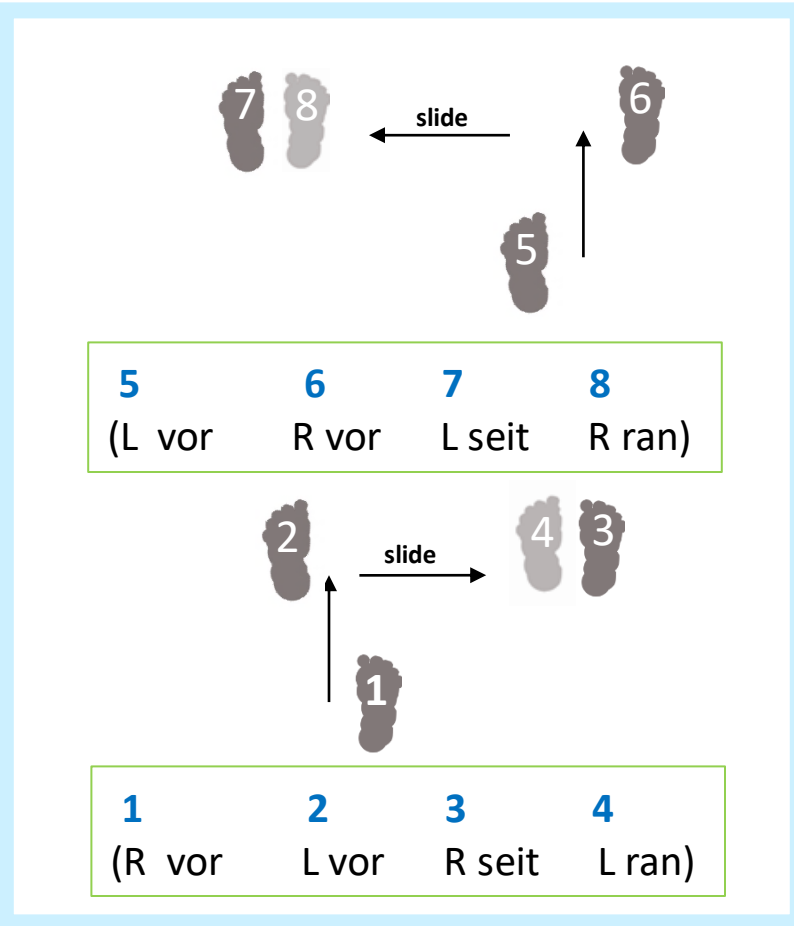
1.8 Zählzeiten

Zum Lernen die Gruppe auf Lücke stellen:



2.8 Zählzeiten

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



3.8 Zählzeiten



4.8 Zählzeiten

Start im Stütz

Sixstepvariation:

2 Durchläufe für 360 Grad Drehung (von hinten betrachtet)



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

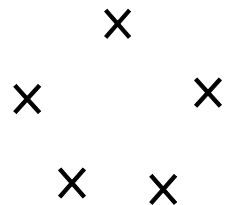
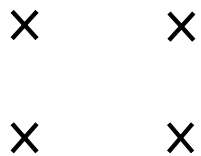
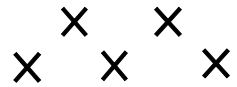
Den Bewegungsablauf in der Gesamtgruppe oder Kleingruppen üben, bis er sicher getanzt werden kann.

Bewegungsablauf

Umgestaltung

Präsentation



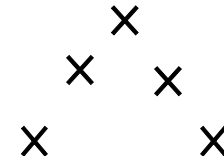
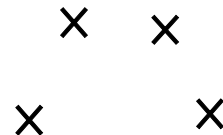
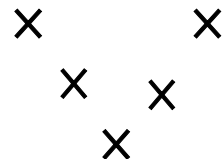


1) Probiert verschiedene Möglichkeiten aus, die Räumlichkeit des gelernten Ablaufs zu verändern - Gestaltungskriteriums Raum (siehe Karte 6+21) abwandeln.

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 für weitere Beispiele an.





Nutzt:

Mind. 4 verschiedene Aufstellungsformens

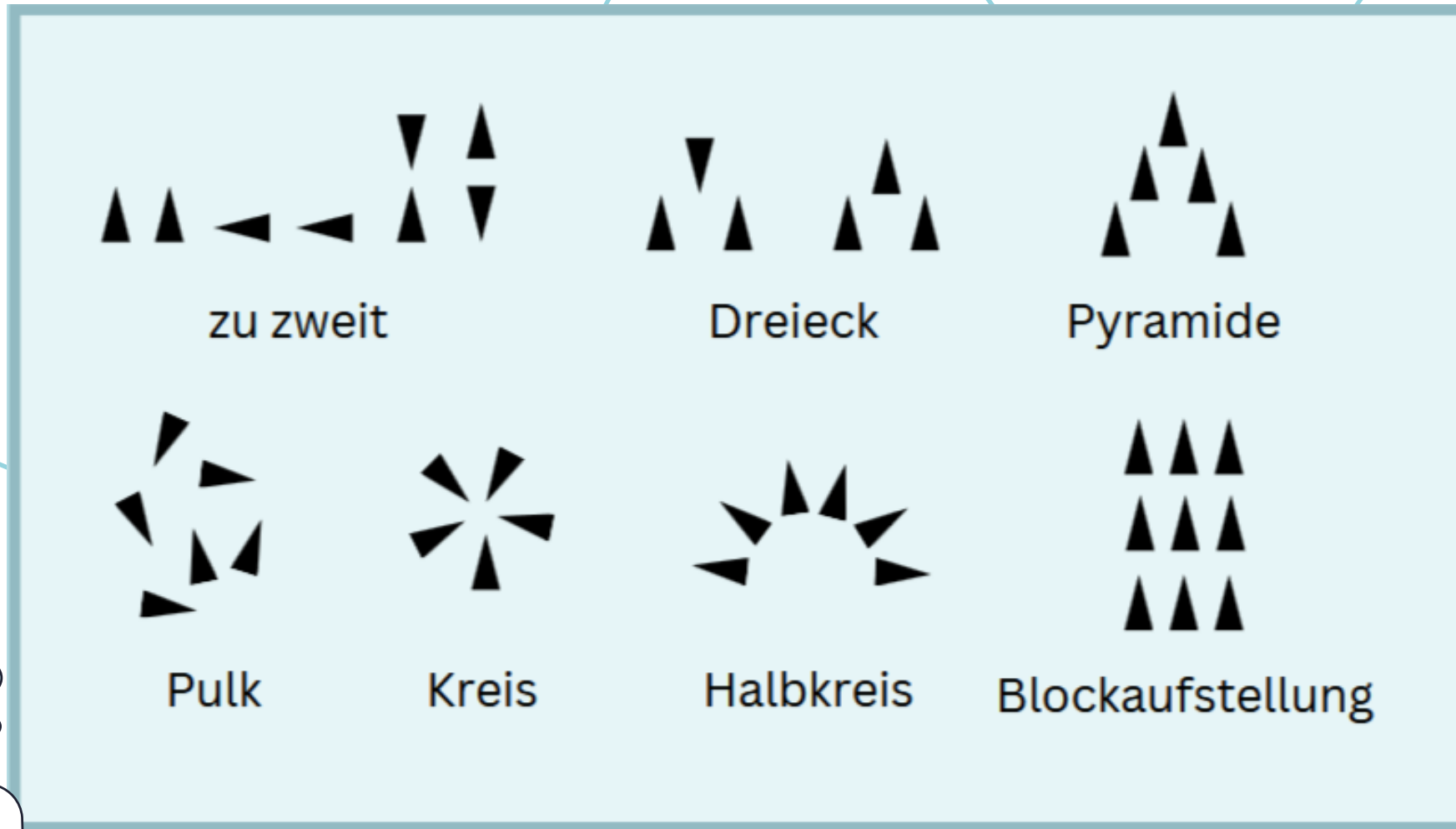
Mind. 3 verschiedene Variationen des Gestaltungskriteriums Raum (siehe Karte 6)

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...





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**

