



VR Move Lernkarten Person B



VR Move



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



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

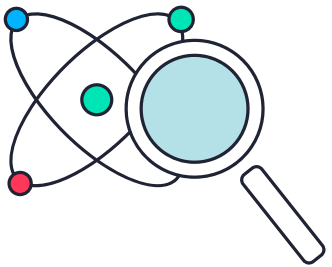
Virtual Reality (VR)

**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

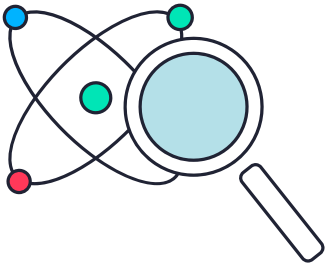
Raumwege

1/3

Person B

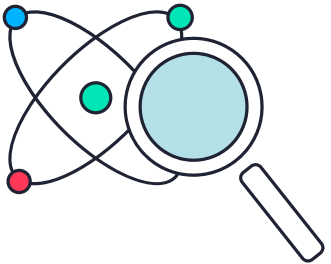


1. Du startest **mit** der VR-Brille. Zeichne auf *unterster Ebene, am Boden* einen **kurvigen, offenen Raumweg**. Nutze die gesamte Fläche des Guardian.
2. a) Überreiche die Brille. Dein Teammitglied läuft jetzt deinen Parcours ab. Warte zwei Durchläufe. Dann gib deinem Teammitglied vor, welche Bewegungsrichtung genutzt werden soll – zum Beispiel: rückwärts/ vorwärts/ seitwärts.
- b) Gib jetzt deinem Teammitglied vor, in welchem Tempo der Parcours zu durchlaufen ist (einfach, doppelt, halb, Zeitlupe, Turbo).
- c) Verbinde die Impulse Bewegungsrichtung und Tempo. Rufe zum Beispiel vorwärts-Turbo oder seitwärts-Zeitlupe. Probiere mind. 3 Kombinationen.
3. Jetzt gestaltet dein Teammitglied einen Parcours für dich. Achte dabei auf dein Teammitglied. Kannst du erraten, was in den virtuellen Raum gemalt wird?





4. 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/ 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. Setz am Ende die Brille ab und tausche dich mit deinem Teammitglied aus.

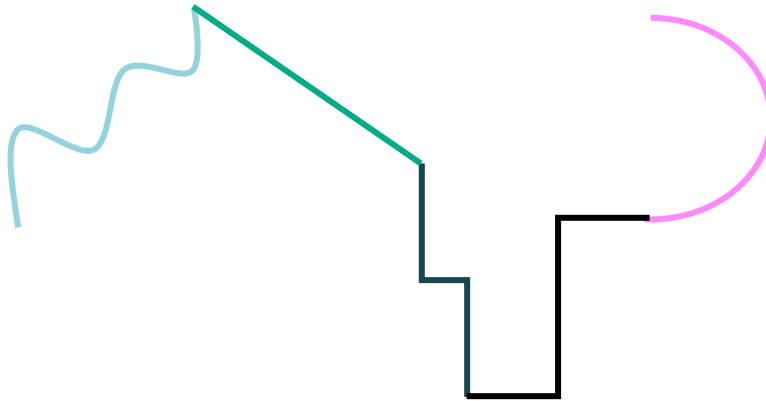
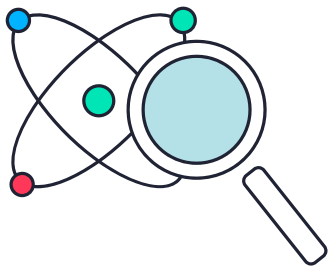


- 5) Habt ihr weitere Ideen wie ihr die Bewegung und Wege, zum Beispiel in den Raumebenen (tief - mittel - hoch) oder durch andere Raumformen, variieren könnt?
- Wie könnt ihr euch auf unterschiedlichen Ebenen bewegen?
 - Was ist ein Beispiel für eine offene Raumform?
 - Was ist eine geschlossene Raumform?
 - 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

Raumform:

offen, geschlossen

Raumebene:

hoch, mittel, tief

Raumdimension:

eng, weit

Ausrichtung im Raum:

Front, Profil, Halbprofil, Rücken

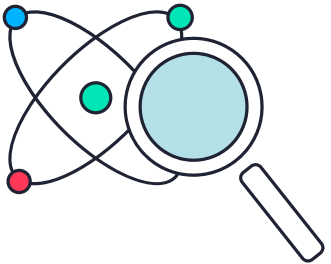


Raumwege und Raumformen





1. Du startest **mit** der VR-Brille in einem leeren Raum, in Open Brush. Zeichne großflächig viele runde, geschlossene Raumformen (z.B. 8,0). Nutze dabei alle Ebenen, die dir einfallen (d.h. nicht nur am Boden). Überreiche dann die Brille an dein Teammitglied.
2. Dein Teammitglied soll nun deine gezeichneten, runden Formen mit verschiedenen Körperteilen abfahren. Nutzt dafür die zugehörige Tabelle (Seite 8) und überlegt euch noch min. 2 weitere Körperteile die euch in Bewegung bringen. Du sagst zuerst an, wann welches Körperteil benutzt wird und hakst es in der Tabelle ab.
3. Jetzt wird wieder getauscht: Dein Teammitglied zeichnet dir einen neuen Parcours! Übernimm die Brille und setze sie auf. Fahre nun mit verschiedenen Körperteilen die gezeichneten eckigen Raumformen deines Teammitgliedes ab. Dein Teammitglied gibt an, wann du welches Körperteil benutzen sollst.



Bemerkung: Da ihr den Sketch zwischendurch nicht löscht, habt ihr jetzt einen Parcours aus eckigen und runden, 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

Formenwelt

1/2

Person B



1 a)

Du startest **mit VR-Brille**.

Zeichne für dein Teammitglied eine vielfältige Formenwelt aus min. 4 große Kreise und 4 große Dreiecke in den Raum. Die Figuren können liegen, aufgestellt sein oder in der Luft hängen. Nutze den gesamten Bereich bis zum Guardian. Überreiche dann die Brille an dein Teammitglied.

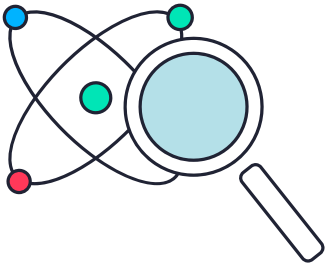
b)

Die Formen sind wie Magneten zu verstehen, die eine bestimmte Art der Bewegung verursachen.

Kreis = Kreiswelt: wackelig, fließend und runde, kreisende Bewegungen.

Dreieck = Eckenwelt: abgehackt, kantig und zackig.

Betrachte die Bewegungen deines Teammitglieds und errate in welcher Welt es sich befindet. Sprich laut das entsprechende Feedback aus!





2 a)

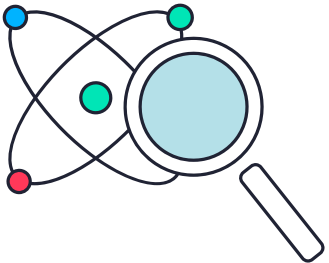
Jetzt wird das Prinzip umgedreht. Du kontrollierst von welchem Magnet dein Teammitglied angezogen wird. Rufe ihm dafür die Formen „**Kreis**“ oder „**Dreieck**“ zu.

Erweiterung:

Gib zusätzlich Tipps zur Variation des **Tempos**

(z.B. schnell, langsam, Zeitlupe) oder der **Dimension** (eng – mittel – weit).

b)



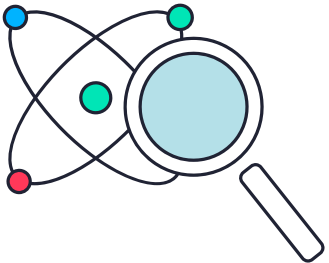
Wenn ihr fertig seid, zeichnet dein Teammitglied eine neue Formenwelt für dich. Wiederholt den Aufgabenverlauf in getauschten Rollen (Siehe Person A).



- 1 a) Du startest **ohne** Brille. Sobald alles eingerichtet ist, werden dir die Controller übergeben.
- b) Zeichne deinem Teammitglied **Linien** und **Raumformen** auf allen Ebenen in den VR-Raum. Diese soll dein Teammitglied gleich mit dem *Bauchnabel und anderen Körperteilen* verfolgen. Bleibt dabei in dem für euch abgegrenzten Raum.

Erweiterung:

Wechsel öfter das Tempo (z.B Slow Motion bis super schnell) und variiere zwischen Bewegungsfluss und Stopps. Achte darauf, dass dein Teammitglied mitkommt und bedenke, dass es dich in der Fläche nicht sehen kann. Achte auch darauf wie vielfältig du dich selber mit dem Controller bewegen kannst. Findet ein Ende und nehmt euch Zeit das Gebilde anzuschauen. Erst dein Teammitglied dann du. 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.

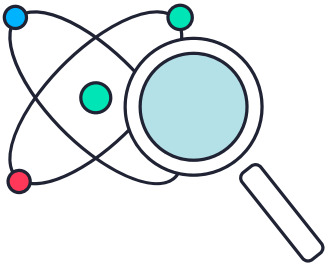


1 a)

Du startest **ohne VR-Brille** und beobachtest dein Teammitglied. Versuche zu erkennen in welcher Kategorie sich dein Teammitglied bewegt. Folgende Gegenpole werden bearbeitet:

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

Versuche dich gleichzeitig in den selben Kategorien, mit der *Musik* zu bewegen. Achte besonders jetzt auf dein Teammitglied, welches dich nicht sieht – halte hier genügend Abstand. Nach ca. einer Minute macht ihr eine Pause in der dein Teammitglied das Gebilde in VR betrachtet. Stoppe du dafür die Zeit – ca. 1 Minute.



b)

Tauscht die Brille und die Rollen (*Aufgabe 1 a*) von Person A. Bevor du den Sketch löschst, schau auch du dir das Gebilde, welches in Bewegung entstanden ist an – auch ca. 1 Min.



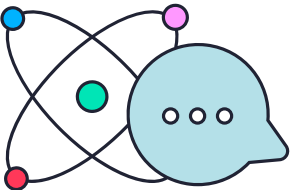
c)

Nun legt ihr die Brille beiseite und bewegt euch beide **ohne VR-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



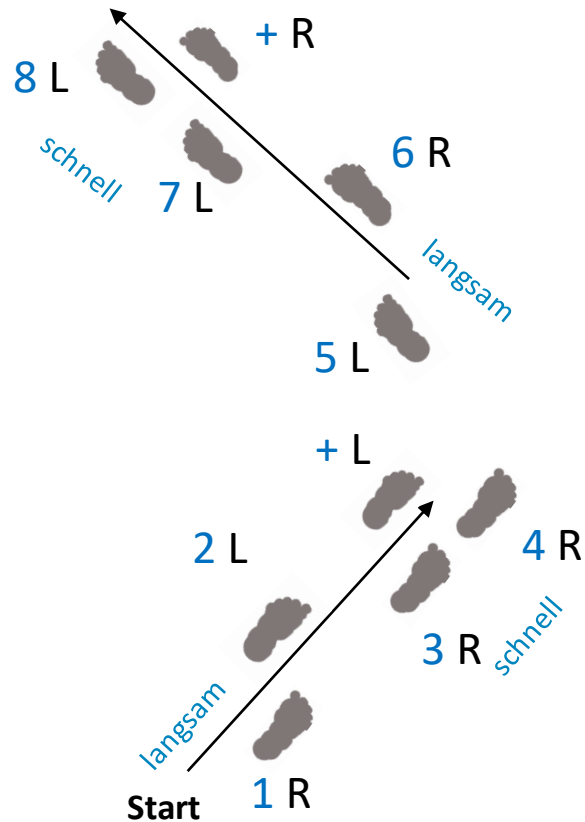
- 1) Übt den Bewegungsablauf zu zweit oder in kleinen Gruppen, bis ihr ihn sicher tanzen könnt. Teilt euch die lange Abfolge gerne in Zwischenabschnitte, sodass ihr erst die ersten acht Zählzeiten übt, bis ihr die Abfolge sicher beherrscht. Geht dann zu den zweiten acht Zählzeiten und setzt sie aneinander,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

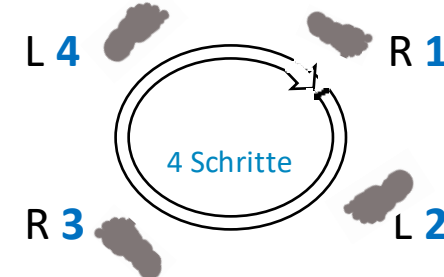
„Komm und

1 2
langsam

Lauf mit mir“

3 + 4
schnell

Kreis abgehen



Bodenrolle



5 Sprung 6 tief 7 dreh 8 steh

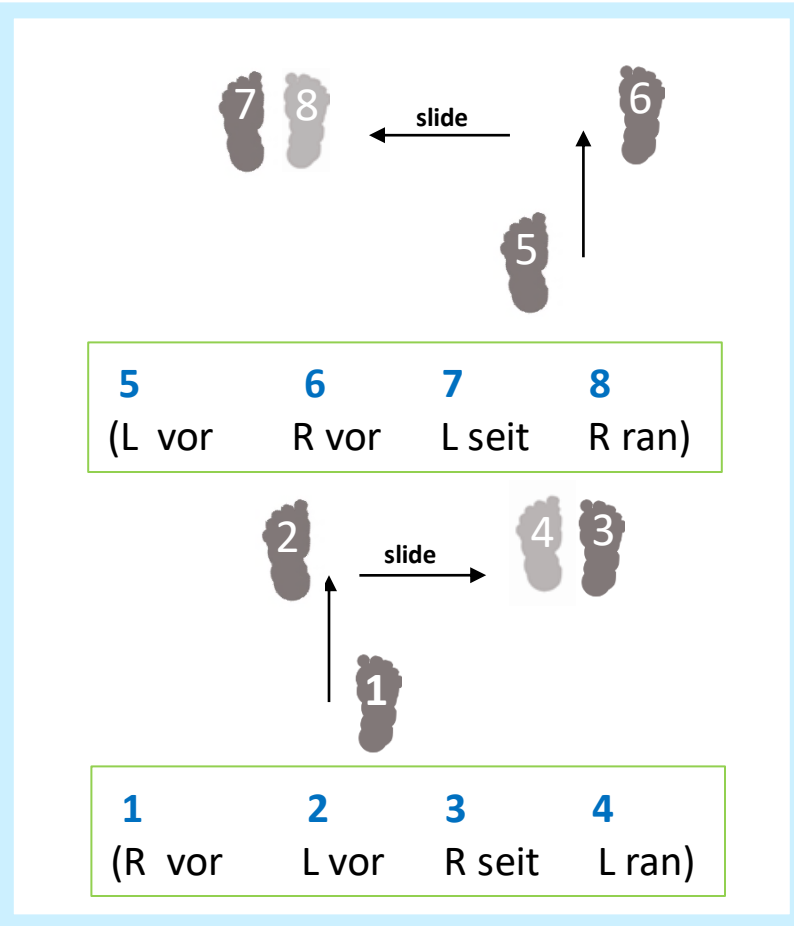
1.8 Zählzeiten

Zum Lernen die Gruppe auf Lücke stellen:

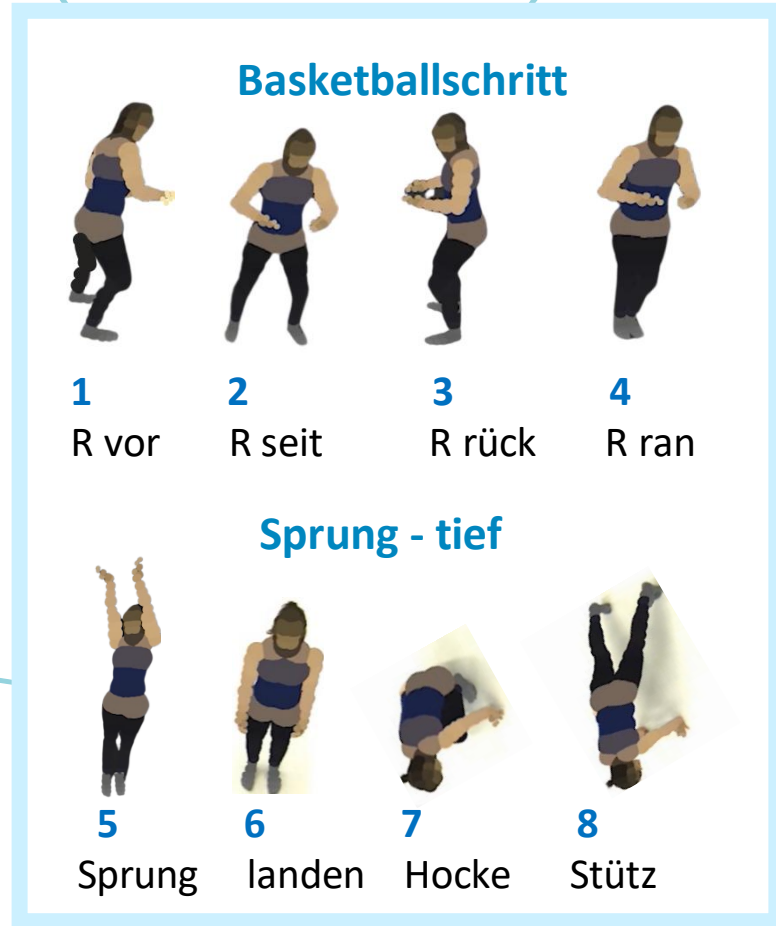


2.8 Zählzeiten

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

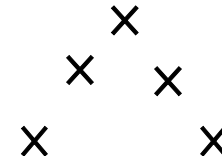
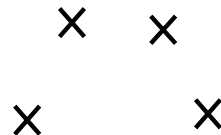
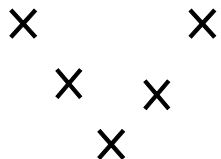
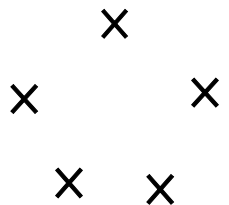
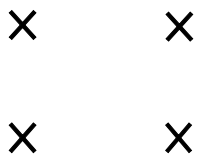
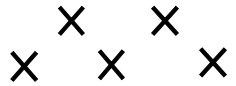


1) Probiert verschiedene Möglichkeiten aus, die Räumlichkeit des gelernten Ablaufs zu verändern - Gestaltungskriteriums Raum (siehe Karte 6+22) abwandeln.

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 22 für weitere Beispiele an.





Nutzt:

Mind. 4 verschiedene Aufstellungsformens

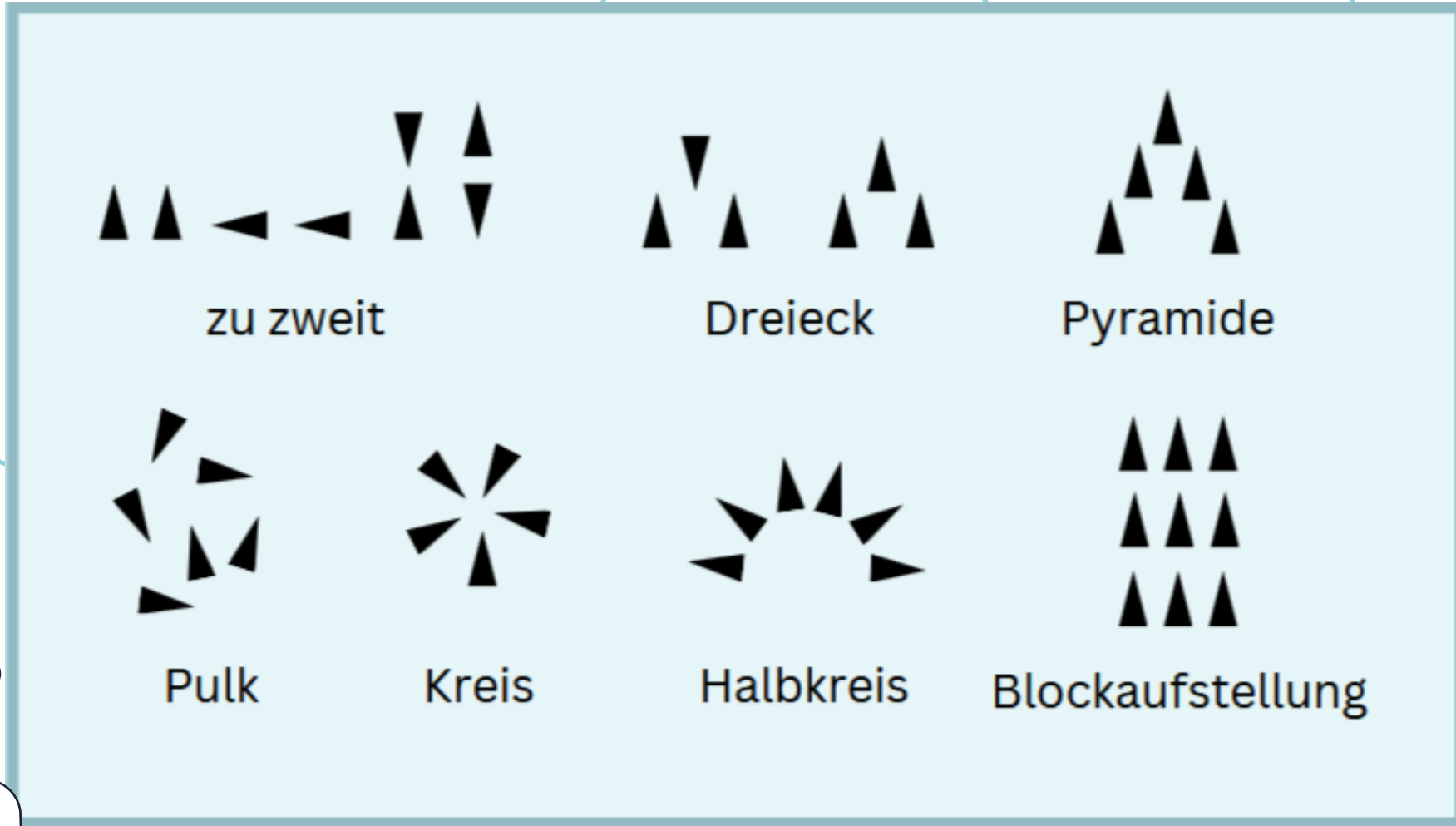
Mind. 3 verschiedene Variationen des Gestaltungskriteriums Raum (siehe Karte 6)

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

