	Flashmob			
	Thema	**Inhalt**	**Material**	**Bemerkung**
Einleitung	**Begrüssung**	-Vorstellen -Ziele der Lektion bekanntgeben >Was ist ein Flashmob >Unterschied zu anderer Choreografie und einfaches Musikmuster >einfache Schritte / 8er Blöcke >kleines Beispiel mit Aufwärmlied >Flashmob lernen >sobald Schritte klar, kleinen Teil in Gruppe ergänzen, vorzeigen >an Performance arbeiten >keine Angst vor Tanzen! SPASS HABEN! ☺		
	Einstimmung +Einwärmen	**1. Variante: Baby Shark** Auftakt Wellen 2x8 marschieren, auf 8 in Grätsch 2x8 Baby Shark, mit Finger 2x8 Mommy Shark, mit Händen **2x8** Daddy Shark, mit Armen **2x8** Grandma Shark, mit Fausthänden **2x8** Grandpa Shark, mit Faustarmen **2x8** let's go hunt, Hände gefaltet über Kopf **2x8** run away, rennen an Ort, mit Armen vw-kreisen **2x8** safe at last, Grätsch, mit re Arm über Stirn, mit li Arm über Stirn **2x8** 1-8 und 1-4, it's the end, re Hand flattert vorne, li Hand über Kopf flattern, re Knie ein aus…, wechseln nach 1-4 am Schluss 5,6 Arme kreisen, 8 Hände über Kopf aufeinander	Musik: PINKFONG , Animal Songs „Baby Shark“ 2:08	Arm und Handübungen können auch als Krafttraining mit Beinen gemacht werden (sitzend, liegend)

		2. Variante: Grüezi wohl Frau Stirnimaa **Auftakt** **4x8** grüssen, patchen, klatschen **4x8** Hopserhüpfer re-li…herum mit Partner einhaken, Wechselschritt seitwärts nach aussen und innen Partner an beiden Händen fassen **4x8** Absatz klopfen innen, aussen und Wechselschritt seitwärts im Kreis herum nach re, nach li, Arme seitl. eingestützt **Von vorne bis Musik fertig**	Doppelkreis! TN schauen sich an Musik: Die Minstrels „Grüezi wohl, Frau Stirnimaa“, 2:42	
Hauptteil	**Flashmob**	Teil 1 <u>Choreografie erlernen</u> ♦8x Bounces in Knie / re anfangen, Hände auf O-Schenkel ♦1-8: **1** Slide nach re, **2** zusammen hüpfen und Clap **3** Slide nach li, **4** zusammen hüpfen und Clap **5-8** rep. ♦1-8: **1-3** Schritte nach re gehen, mit re beginnen **4** ¼ Drehung/Jump zur Front / re Arm (Faust) hoch **5-7** Schritte nach li / mit li beginnen **8** ¼ Jump zur Front / li Arm (Faust) hoch ♦1-8: **1-4** breitbeinige Position, (Frauen seitlich ein gestützt, Herren Arme vorne verschränk), ausatmen **5-8** mit einem oder beiden Armen nach vorne zeigen, leicht wippen	Musik: „Uptown Funk“, Mark Ronson feat. Bruno Mars 4:31	TN sind in Reihen aufgeteilt Alle Übungen vorzeigen, nachmachen TN wechseln regelmässig ihre Reihe…., alle sind mal vorne, mal in der Mitte, mal hinten…

		♦1-8: **1** re Schritt vor, **2** li zu re tupfen, Clap und tief in Knie gehen **3** li zurück gehen, **4** re zu li tupfen und Clap über Kopf **5-8** rep. ♦1-8: **1** re Bein gross öffnen, **2** li Bein gross öffnen **3** Clap oben rechts (diagonal) über Kopf **4** Clap oben li über Kopf, **5** Clap unten re bei Füssen **6** Clap unten li bei Füssen, **7** Clap auf O-Schenkel **8** zusammen hüpfen, Beine geschlossen ♦1-8: **1-4** 4 Schritte cool nach vorne gehen **5-8** 4 Schritte cool rückwärts gehen ♦1-8: **1-4** Sternschritt li herum / auf li Fuss stehen, mit re Fuss „trottinettle“, li Hand eingestützt, mit re zeigen /**1** zur Front zeigen, Körper mit ¼ Drehung und Blick nach li… **5-8** auf **5** zur Front, Arme vorne gekreuzt, locker an Schultern **6** Arme rausziehen, in X-Pose **7** leicht abdrehen nach re, in Knie gehen (Plié) **8** auf springen mit re Fuss, kräftiges Yeahhh/ Arme angewinkelt, Fäuste		
		Teil 2 ♦**4x8:** in kleinen Gruppen selber erarbeiten / jede Gruppe übernimmt 1x8, einander vorzeigen, miteinander üben		

		Teil 3 / Anfang ♦**4x8**: bis Beginn Choreo kommen TN selber mit eigenem Freestyle zur Ausgangsposition		
	Ganzer Flashmob zusammen setzen, mehrmals turnen, tanzen☺			
Ausklang	**Fazit, Ziele erreicht?**	**Auf Karten eingehen** Welche Punkte sprechen wir an?	Karten Gute J+S-Aktivitäten vermitteln	Offene Diskussion
		Gemeinsam Flashmob schauen	siehe Quellenangabe	
		Verabschiedung, Hinweis Unterlagen		

Quellen: Baspo / Bundesamt für Sport /G + T S. Studer

Eigene Ideen Irène Lindemann

Musik über „Youtube“

Flashmob: Flashmob at St. Pancras INYE 2010 / Best Flashmob (my opinion) / Zürich tanzt

Weitere Musik: Sheppard „Coming Home“ (immer 4x8)

One Republic “Love Runs Out” (immer 6x8)

Of Monsters and Men “Little Talks” (Kanon immer 4x8, 4x8 gemeinsam)