

Der Steiner Workshop richtet sich an alle, die Lehrtätigkeiten in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Fitness wahrnehmen, sei es auf Verbandsebene, privat oder im Schulbereich, aber auch an diejenigen, die sich körperlich einfach mal austoben wollen.

#### Anmeldung und Teilnehmergebühr

- Pro Teilnehmer sind € 99 (incl. DVD mit den Choreografien, Versand etwa 3 Wochen nach dem Workshoptermin) auf das unten genannte Konto bis zum 16. September 2022 zu überweisen. Referendare u. Studenten zahlen eine ermäßigte Gebühr von 89 €.
- Bei Belegung von zwei oder mehr Workshops pro Kalenderjahr reduziert sich die Teilnehmergebühr ab dem zweiten Workshop auf € 89.
- Bei **Absage** werden 10 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Absagen 14 Tage und weniger vor dem Workshoptermin erfolgt keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr (auch nicht bei Verletzungen, Krankheit oder anderer schwerwiegender Fälle), wir akzeptieren aber eine Ersatzperson. Finden Sie keine Ersatzperson, bieten wir einen Gutschein an; bis 1 Woche vor dem Workshop einen Gutschein über € 40,-, bis einen Tag vorher einen Gutschein über € 20,-.
- Bitte beachten Sie, dass wir die Kurse erst dann einbuchen, wenn die Gebühr auf unserem Konto eingegangen ist, und zwar in der Reihenfolge des Einganges der Gebühr.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail, **sobald die Gebühr auf unserem Konto gutgeschrieben wurde**. Bei Überbelegung erfolgt Absage durch E-Mail und Rückerstattung der Gebühr.
- Der Workshop ist genehmigt als eine "die staatliche Lehrerfortbildung ergänzende Maßnahme".

#### Anmeldung nur online:

[www.steinerworkshop.de](http://www.steinerworkshop.de)

#### Information:

**Telefon:**  
Petra Beck:  
09367-2302

**E-Mail:** [anmeldung@steinerworkshop.de](mailto:anmeldung@steinerworkshop.de)

**E-Mail:** [info@steinerworkshop.de](mailto:info@steinerworkshop.de)

#### Bankverbindung:

Petra Beck  
Raiffeisenbank Estenfeld/Bergtheim  
IBAN: DE17 7906 3060 0106 4100 65 (Neu!!)  
BIC: GENODEF1EFD  
Verwendungszweck: „Steiner Workshop – September“ + Name

#### Teilnahmebestätigung:

Die Teilnehmer erhalten Teilnahmebestätigungen zur Vorlage bei Schule, Verein und Finanzamt.

#### Haftung:

Haftung für Schäden an Gesundheit und Eigentum wird nicht übernommen.

#### Verpflegung:

Aufgrund der aktuellen Umbausituation am Gymnasium Stein wird keine Verpflegung angeboten. Es gibt eine Bäckerei zu Fuß erreichbar.

**Der Workshop findet statt in der Sporthalle am Weihersberg, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein**

#### **WEGBESCHREIBUNG**

**ZUERST:** Das Fernziel ist der Fernsehturm.

- Von München kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
- Von Würzburg kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Fürth/Erlangen, Richtung Nürnberg Süd (Frankenschnellweg), Ausfahrt: Westring, rechts abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
- Von Bayreuth kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Nord, Richtung Heilbronn bis Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.

**DANN:** In Stein den Wegweisern zum Freizeitbad Palm Beach folgen. Links neben dem Palm Beach ist das Gymnasium Stein, zu dem die Sporthalle am Weihersberg gehört.

#### **Mit der DB**

U2 Richtung Röthenbach bis Endstation, Bus Linie 64 bis Palm Beach, Bus Linie 63 bis Sommerstraße.



[www.steinerworkshop.de](http://www.steinerworkshop.de)

## Tanz & Show, Fitness & Spiel



24. September 2022

#### **Organisation:**

Petra Beck und Silvia Maiberger

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Stein und freundlicher Unterstützung von

zung von



**FABER-CASTELL**  
since 1761

terstüt-



10.00 – 11.30 Uhr:

### Street Dance 1-2

Referentin: Mareike Bindner

Es wird eine lässige Choreographie für die Unter- und Mittelstufe im jazzy Hip-Hop-Style erarbeitet.

### Von den Spielkompetenzen der Unterstufe zum Handballspiel

Referent: Mathias Bracher

Im Workshop werden Spiel- und Übungsformen zum Passen und Torwurf durchgeführt. Zudem spielen wir an die Parteballspiele anknüpfende Spielformen wie das sehr gut für die Schule geeignete "Goalcha" hin zum Überzahl-Spiel nach "Beach-Handball" Regeln.

### Vom Turn-Parcours zum normierten Turnen

Referentin: Stefanie Maiberger

Durch spielerisches Überqueren von Hindernissen werden die SchülerInnen an die klassischen Turngeräte wie Kasten, Reck, Boden oder Balken herangeführt.

Es erfolgt dann der Übergang zu ausgewählten Elementen aus dem normierten Turnen wie Rolle, Rad oder Handstand am Boden, Hocke über den Kasten oder auch Unterschwing am Reck. Geeignet für Unter- bis Mittelstufe!

### Symmetric Dance Step

Referentin: Kerstin Zimmermann

Aufgebaut wie eine Step Aerobic-Stunde, aber nicht nur auf, um und mit dem eigenen Step. Wir erarbeiten Elemente im Kreis, im Strom und auch mal zu zweit auf einem Step, die wir methodisch zusammensetzen; daraus entsteht am Ende eine fetzige Choreografie zu einem bekannten Hit, die leicht nachvollziehbar ist und auf verschiedenen Levels verwendet werden kann. **Geeignet ab Unterstufe!**

### Lets Dance - von der Pflicht zur Kür

Referentin: Silvia Maiberger

Durch den Input von Teilen einer Choreographie, erfolgt die Einstimmung auf die Musik und stimmige Bewegungen. Diese werden in Partnerarbeit kreativ ergänzt mit entsprechenden Vorgaben (Partnerteil, Platzwechsel, Leveländerung usw.), an denen man sich orientieren kann. Das Opening wird vorgegeben, sowie Schrittkombinationen zum Teil ohne Armbewegungen und ein Bodenteil. Damit hat dann der Tanz verschiedenen Elemente, die die Choreo spannend machen. **Geeignet für Mittel und Oberstufe**

---

11.45 – 13.15 Uhr:

### Contemporary Dance 1-2

Referentin: Mareike Bindner

Über Exercises wird eine zeitgenössische Choreographie für den Einsatz im Sportunterricht ab der Mittelstufe erarbeitet. Es werden Differenzierungsmöglichkeiten für verschiedene Niveaustufen aufgezeigt.

### Spielerische Hinführung zum „Ultimate Frisbee“

Referent: Rudi Maiberger

Auf eine Einführung der Wurftechniken mithilfe verschiedener Spiel- und Übungsformen folgen Team- und Parteballspiele bis hin zum großen Ziel: „Ultimate Frisbee“. Dabei stehen der Umgang mit dem Wurfgerät, die Verbesserung der taktischen Fähigkeiten im Parteballspiel und die Auseinandersetzung mit dem Thema „Fairness“ im Vordergrund. **Geeignet für Unter- bis Mittelstufe!** (Bei gutem Wetter und nach Rücksprache mit den Teilnehmern auch Outdoor möglich!)

### Tanzen mit dem Seil in der Oberstufe

Referentin: Silvia Maiberger

Wir erarbeiten eine Kombination mit verschiedenen Seiltechniken. Kurz genug, um sie zeitlich in der Oberstufe umsetzen und variabel genug, um differenzieren zu können. D.h. einfache Teile, die **auch gut in der Mittelstufe** erarbeitet werden können werden kombiniert mit dem Spiel verschiedener Ebenen und abwechslungsreichen Techniken. Daraus entsteht eine pfiffige Kombi auf motivierende Musik.

### Dance Aerobic 1-2

Referentin: Kerstin Zimmermann

Warm up, Choreographie und Cool Down - wir erarbeiten und kombinieren klassische Aerobic-Grundelemente mit Schritten und Bewegungen aus der Welt des Tanzes. Daraus entsteht am Ende eine fetzige Choreographie zu einem bekannten Song, die leicht nachvollziehbar ist und auf verschiedenen Levels verarbeitet werden kann.

### Hip Hop 1

Referentin: Jasmin Förster

In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen bei einem Warm up die Basics im Bereich Hip Hop. Wir üben einfache Bodenelemente aus dem Breakdance und setzen diese später in einer Kombination auf einen aktuellen Song direkt ein. **Geeignet für Unter- und Mittelstufe!**

---

14.00 – 15.30 Uhr:

### Hip Hop 2

Referentin: Jasmin Förster

In diesem Kurs vertiefen die TeilnehmerInnen ihre Kenntnisse aus dem Bereich Hip Hop. Einfache Freezes und schnellere Kombinationen von Bein- und Armbewegungen werden bereits im Warmup eingeübt und dann in einer Choreografie kombiniert. **Geeignet für Tanz-Wahlfach oder Oberstufenkurs!**

### Koordinative Ballbehandlung mit verschiedenen Bällen

Referent: Volkmar Zapf

In diesem Workshop steht das Grundprinzip "Ich alleine bzw. wir zu zweit mit dem Ball und ohne große Hilfsmittel" im Vordergrund. Es werden dahingehend unterschiedlichste Formen angeboten, die allgemein koordinativ fordern bzw. fördern und begleitend auch die unterschiedlichsten Ballspiele individuell vorbereiten.

### Moderner Tanz – Kompetenzen entwickeln

Referentin: Dr. Birgit Bracher

**Die Perspektiven Eindruck und Ausdruck im modernen Tanz umsetzen:** Im Workshop werden grundlegende Körperwahrnehmung und die ausdrucksstarke Umsetzung im Tanz thematisiert. Erarbeitet wird eine Choreographie mit Elementen aus dem modernen Tanz über Nachgestalten und Umgestalten bzw. Neugestalten. **Wdh. vom Oktober 2019!**

### Jump & Dance

Referentin: Mareike Bindner

Kleinschrittiges Erarbeiten einer Jump-Dance-Choreografie für die Unter- und Mittelstufe, die im Sportunterricht vielseitig einsetzbar ist - in Teilen zum Aufwärmen oder als Vorbereitung auf das Seilspringen, im Fitnessbereich oder als Tanzkombination. Ausgehend von einfachen Bewegungselementen werden Differenzierungsmöglichkeiten für verschiedene Könnensstufen aufgezeigt.

### Easy groovy moves

Referentin: Edda Ruß

Nach einem Warm up erarbeiten wir aus einfachen Moves bestehende Kurzchoreos zu Soul, Afro und Latinbeats. Es werden Differenzierungsvarianten und Aufstellungsmöglichkeiten gezeigt, die den Einsatz in jeder Jahrgangsstufe ermöglichen.

15.45 – 17.15 Uhr:

### Hip Hop 1 wdh. von zweiter Zeitschiene

Referentin: Jasmin Förster

In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen bei einem Warm Up die Basics im Bereich Hip Hop. Wir üben einfache Bodenelemente aus dem Breakdance und setzen diese später in einer Kombination auf einen aktuellen Song direkt ein. **Geeignet für Unter- und Mittelstufe!**

### Spieltaktische Situationen mit möglichst wenigen Kontakten

Referent: Volkmar Zapf

Orientierung im Spielgeschehen mit und ohne Ball sind Grundlagen einer allgemeinen, sportartübergreifenden Spielkompetenz. Im Rahmen dieses Workshops werden altersgerechte Übungs- und Spielformen vorgestellt, die vielfältig einsetzbar sind und in vereinfachten Situationen auch mit vielen Schüler\*innen (kontaktarm) umsetzbar sind.

### Tanzen mit dem Band 1-2

Referentin: Petra Beck

Wir erarbeiten verschiedene Grundtechniken mit dem Band auf unterschiedlichem Niveau und setzen diese auf aktuelle Musik zu kurzen Kombinationen zusammen. Neben dem Erlernen spezieller Bandtechniken werden auch Möglichkeiten zur Variation von Raumwegen und Aufstellungsformen gezeigt. **Geeignet in Teilen für alle Jahrgangsstufen!**

### Dancehall

Referentin: Edda Ruß

Dancehall ist ein Tanzstil, der seinen Ursprung in Jamaica hat und vor Lebensfreude und positiver Energie nur so strotzt. In diesem Kurs lernt ihr einfache Moves wie z. B. Air Force One, Pop di Colla, Willy Bounce und einige mehr. Diese werden zu einer Routine verbunden und zum Song „Hot like we“ getanzt.

### Stretch & Relax

Referentin: Dr. Birgit Bracher

Ruhiger Workshopabschluss mit Dehnung, Mobilisation und Körperwahrnehmung als Anregung für ein Cool down ... oder einfach nur zum Genießen. **Bitte Matte mitbringen!**

**Änderungen vorbehalten!**

**WORKSHOP – PLAN      24. 09. 2022**

<b>Zeiten</b>	<b>Halle 1</b>	<b>Halle 2</b>	<b>Halle 3</b>	<b>Aula</b>	<b>Mensa / Zimmer</b>
<b>9.45</b>	<b>Begrüßung</b>				
<b>10.00 – 11.30</b>	Street Dance 1-2  Mareike Bindner	Von Spielkompetenz Unterstufe zum Hand- ballspiel  Mathias Bracher	Vom Turnparcours zum normierten Tur- nen  Stefanie Maiberger	Symmetric Step 1-2  Kerstin Zimmermann	Let's dance: Von der Pflicht zur Kür  Silvia Maiberger
<b>11.45 – 13.15</b>	Contemporary 1-2  Mareike Bindner	Hinführung zu Ultimate- Frisbee  Rudi Maiberger	Tanzen mit dem Seil in der Oberstufe  Silvia Maiberger	Dance Aerobic 1-2  Kerstin Zimmermann	Hip Hop 1  Jasmin Förster
<b>14.00 – 15.30</b>	Hip Hop 2  Jasmin Förster	Koordinative Ballbe- handlung  Volkmar Zapf	Moderner Tanz - Kompetenzen  Dr. Birgit Bracher	Jump and Dance  Mareike Bindner	Easy Groovy Moves  Edda Ruß
<b>15.45 – 17.15</b>	Hip Hop 1 wdh  Jasmin Förster	Spieltaktik/wenig Kon- takte  Volkmar Zapf	Tanzen mit dem Band  Petra Beck	Dancehall  Edda Ruß	Stretch & Relax  Dr. Birgit Bracher