



Johanna Morozov

Studium Bewegung und Sport, Diplomierte Tanzpädagogin, Aerobic- & Fitnesstrainerin Pilateslehrerin, Übungsleiterin für prä- und postnatale Fitness



EINFACH TANZEN

Jede Person kann tanzen.

Du willst Tanz mit Spaß und Leichtigkeit unterrichten?

Streiche „richtig“ und „falsch“ aus dem Tanzunterricht.

So nimmst du alle mit.

Dann wirkt Tanzen verbindend und hat vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse.

Tanzen braucht nicht immer Choreographien und Abfolgen.

Das schreckt viele ab und führt zu Aussagen wie „Ich kann nicht tanzen“.

Als Lehrperson musst du dir keine coolen Moves überlegen.

Ich zeige dir einfache Methoden, wie du eine Gruppe zu freier Bewegungsgestaltung anleitest und einfache Choreografien im Unterricht mit den Teilnehmenden erstellst.

WARUM BRAUCHEN WIR MUSIK, SPIEL UND TANZ?

Das Ausleben der kindlichen Phantasiewelten ist die Basis für ein gutes Zusammenspiel mit der „verstandesmäßigen“ Seite, die ab dem Schuleintritt leider oft zu einseitig gefördert wird. Deshalb ist es wichtig, dass die musikalische und tänzerische Förderung im Kindes- und Jugendalter nicht kognitiv geprägt ist. Sie soll ganzheitlich die gesamte Bandbreite der Aufnahmefähigkeit miteinbeziehen. (Hirler, 1998, S. 8)

WIE PROFITIERT UNSER HIRN VOM TANZ?

Sämtliche Überkreuzbewegungen, die im Tanzen sehr häufig vorkommen, fordern und fördern die Koordination und das Leistungsvermögen des Gehirns. Sie verbessern die Konzentration, steigern die Lernfähigkeit, bauen Stress ab und trai-

nieren das Zusammenspiel beider Gehirnhälften, da die linke Gehirnhälfte die rechte Körperseite steuert und umgekehrt. (Gipp, 2016, S. 134)

TUT TANZ NUR DEM KÖRPER GUT?

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise fördert die in jedem Kind vorhandene Musikalität und beeinflusst auch das Sozialverhalten auf positive Weise. Die Kinder werden durch die ganzheitlichen, kreativen Spielangebote in ihrem ganzen Wesen angesprochen und agieren in spontaner und kreativer Weise. (Hirler, 1998, S. 11)

Durch den Tanz können Stimmungen und Gefühle dargestellt werden, er ist somit ein nonverbales Ausdrucksmittel für psychische und emotionale Bedürfnisse. (Gipp, 2016, S. 45)

SPÜREN WIR UNS EIGENTLICH RICHTIG?

Rhythmische Bewegungsspiele erleichtern den Zugang zur musikalischen Körpersprache, Kinder lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Sie entdecken ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten und deren Erweiterungen, da durch die Zusammenarbeit mit anderen Tänzer:innen das persönliche Bewegungsvokabular erweitert wird. Das Experimentieren und Spielen mit Bewegungen sowie kleine Bewegungskombinationen fördern das Gefühl für Form, Rhythmus und Dynamik im Tanz und schaffen die Fähigkeit, den Körper gezielt einzusetzen. (Gipp, 2016, S. 46)

Neben der Orientierung im Raum wird durch Tanz auch die Erfahrung von Zeit und Kraft ermöglicht. Wie viel Kraft wird benötigt, um den Körper in einer bestimmten Zeit auf vorgegebenen Wegen im Raum zu bewegen? (Höfele und Steffe, 2004, S. 9) Beim Ausprobieren neuer Bewegungen und mit der Erfahrung, Dinge durch Bewegung zum Ausdruck zu bringen, wird durch das Tanzen eine vertiefte körperliche Wahrnehmung erreicht. Es wird ein Gespür dafür entwickelt, was dem Körper gut tut und was er benötigt – eine Fähigkeit, die leider nicht selbstverständlich beherrscht wird.

Durch Bewegung lässt sich neues Wissen leichter aufnehmen und wenn die Bewegung mit Musik (Einbeziehen der emotionalen Ebene) verknüpft wird, hat das Erlernete eine noch höhere Halbwertszeit. (Gipp, 2016, S. 90)

TANZEN IST EINFACH (UND) GESUND

Kaum eine andere Sportart spricht gleichzeitig so viele unterschiedliche Muskelgruppen, Gelenke, Sehnen, Bänder und Körperzentren funktionell an. Tanzen fördert die Bewegungsvielfältigkeit und diese wiederum fordert das Gehirn. Neben dem



positiven Einfluss auf die Haltung der Wirbelsäule und das Herz-Kreislauf-System wird durch Tanz auch die Orientierung, das Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit geschult. (Gipp, 2016, S. 12)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Tanz Wohlbefinden und Gesundheit im körperlichen, emotionalen und sozialen Leben fördert. (Reichel, 1999, S. 12f)

- Tanzen aktiviert die Sinne.
- Tanzen belebt den Organismus.
- Tanzen fördert Selbstbewusstsein.
- Tanzen vermittelt Gemeinschaft.
- Tanz tröstet.

1. AUFWÄRMEN

- Namenskreis (auch Choreographie)

- Jede:r sagt den eigenen Namen und macht eine beliebige Bewegung.
- Mögliche Hinweise
- Nimm einen Gegenstand oder ein Tier mit demselben Anfangsbuchstaben.
- Ein Überthema, z. B. eine Jahreszeit, Gemüsearten, Sportarten

- Zupassen, Fangen, Tanzen

- Alle bewegen sich durch den Raum, Musik spielt im Hintergrund.
- Ein Stofftier wird gepasst.
- Wer das Stofftier fängt, macht eine bestimmte Bewegung, sagt den Namen und wie es ihm/ihr geht.
- Bewegungsqualitäten einbauen: nur geradlinige, seitliche Fortbewegung oder Zeitlupe.
- Untergrund: Sand, Schlamm, Eis, ...

- Bewegungsarten

- Strecken, Beugen, Drehen, Schwingen, Verdrehen, Springen, Fallen ...
- Gemeinsam alle möglichen Bewegungsarten entdecken.
- Gib 3 Bewegungsarten vor.
- Jede Person soll sie beliebig kombinieren und evtl. auch präsentieren.



- Fortbewegungsarten

- Gehen, Laufen, Kriechen, Schleichen, Schreiten, ...
- Gemeinsam alle möglichen Fortbewegungsarten entdecken.
- Gib 3 Fortbewegungsarten vor.
- Jede Person soll sie beliebig kombinieren und evtl. auch präsentieren.

- 8er-Tanz (auch als Warm-up)

- 8 ZZ gemeinsam zählen und 8 ZZ Pause.
- Variante 1) L gibt Bewegungen vor: Hüpfen am Platz, Hampelmann, Knie hoch etc.
- Variante 2) L wählt Kinder aus, die eine Bewegung vormachen.
- Variante 3) Kind wählt nächstes Kind aus, welches Bewegung vorgibt.
- Immer 8 ZZ Bewegung, 8 ZZ Pause.
- Wenn Abfolge entsteht, dann auch ohne Pause denkbar.
- Kann mit Namenskreis kombiniert werden.
- Choreographie daraus machen.

2. RHYTHMUS

- Raumlaut

- Grundschatlag erkennen
- Tempowechsel
- Springen auf 1
- Drehen auf 5
- ...

- Taktsicherheit paarweise

- A tanzt 8er – B freezed.
- B tanzt 8er – A freezed.
- Qualität vorgeben: eckig/rund, schnell/langsam, ...

- Spiegelverhalten paarweise

- Gegenüber aufstellen

A6 D66

- A hält B einen Spiegel vors Gesicht.
- B ist eitel und muss immer dem Spiegel folgen.
- Rollentausch

- **Spiegeltanz paarweise**

- Gegenüber aufstellen.
- A tanzt etwas vor, B muss zeitgleich spiegeln.
- Rollentausch

- **Schattentanz zu viert**

- Gruppe steht in Karo-Form, Blick in eine Richtung.
- Person an der Spitze gibt Bewegungen vor.
- Die anderen dahinter machen nach.
- Person A übergibt wann und an wen sie möchte.

3. FREIE BEWEGUNGSGESTALTUNG

- **4 Bereiche**

- Raum in 4 Bereiche teilen.
- Pro Bereich eine Qualität
- z. B. Zeitlupe, langsam, normales Tempo, Highspeed

- **Kontraste**

- 2 Gruppen bilden.
- Gruppe A tanzt eine Qualität, B eine konträre: Beachparty und Königshof.
- Auch Tierarten sind möglich.
- Achtung: Die Qualitäten der Tiere tanzen und nicht pantomimisch darstellen!

- **Wo ist mein Platz?**

- Alle bewegen sich (tanzen) quer durch den Raum.
- Wer auch immer Lust hat, kann in einen der 4 Spezialbereiche gehen:
- Solo-Platz: Wenn dort jemand tanzt, freeze alle anderen und schauen zu.
- Duett-Bereich: Wenn dort jemand hingeht, soll schnell jemand folgen.

A6 D66

- Dirigent:in Steht vorne mittig, alle anderen bilden schnell Reihen und lassen sich dirigieren/führen.
- Komm und tanz mit: Mindestens 5 Personen platzieren sich dahinter und folgen.

4. CHOREOGRAPHIE

- Assoziationskette

Variante 1: mit einem Begriff

- Man bildet Gruppen zu ca. 5 Personen.
- Einer Person jeder Gruppe gibt man ein Wort vor, diese sagt ihre Assoziation.
- Es geht im Uhrzeigersinn weiter, jede Person sagt Assoziationen zum vorher gesagten Wort.
- Dann überlegt sich die Gruppe eine Bewegung zu jedem Wort.
- Danach überlegt sich die Gruppe eine Abfolge aus all diesen Bewegungen.

Variante 2: mit einem Gegenstand

- Jede Person nimmt die 1. Assoziation zum Gegenstand.
 - Dann überlegt sich jede Person eine Bewegung.
 - Danach Abfolge
- Nach ca. 10 Minuten Überlegungs- und Übungszeit zeigen sich die Gruppen gegenseitig ihre Abfolge.

- Namens-Kreis

- 8er-Tanz



Methodische Hinweise:

Sich selbst wahrnehmen,
dann Raum und mich,
dann andere und mich.

Tanzbereich in großer Halle einschränken.

Zu Beginn noch klare Anweisungen,
erst dann immer freier tanzen lassen.

Durch Bilder Körperqualitäten erzeugen

Raum mit Pudding füllen.

Du stehst im Honigglas.

Temperatur

Natur – Umgebung

Untergrund: Sand, Eis, Wiese, Steine

Literatur:

GIPP, Alexander:

Einfach Tanzen: Lehrbuch und Lexikon der einfachen Tanzbewegungen- Norderstedt: Books on Demand, 2016.

HIRLER, Sabine:

Kinder brauchen Musik, Spiel und Tanz- Münster: Ökotopia Verlag, 1998.

HÖFELE, Hartmut E./STEFFE, Susanne:

Kindertänze aus aller Welt- Münster: Ökotopia Verlag, 2004.

REICHEL, Auguste:

Tanz dich ganz- Kreativ tanzen und bewegen- Münster: Ökotopia Verlag, 1999.