

Lerninhalte für den Tanzunterricht

1. Zielgruppen

Lerninhalte für den Tanzunterricht

1. Zielgruppen

Das breite Spektrum möglicher Lerninhalte für den Tanzunterricht wird und kann nicht komplett ausgeführt werden. Ähnlich wie bei der Lernzielbestimmung sind uns als Tanzleiter/innen bei der Wahl der Inhalte kaum Grenzen gesetzt. Ob ich, als JL/ÜL, im Bereich der festgeschriebenen Formen, an eigenen Tanzgestaltungen als Schwerpunkt arbeite oder beides will, letztlich kommt es auf die Zielgruppe an, d.h. Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene, für welche Inhalte ich mich entscheide und wie ich diese wiederum „verpacke“.

Eine pauschale Themenfestlegung mit Altersangabe ist heutzutage wohl nicht mehr ratsam.

Durch die gesellschaftliche Entwicklung der letzten 20 Jahre hat sich das den Kindern und Jugendlichen zugeschriebene Verhalten doch mittlerweile stark verändert. Das Medienzeitalter (Fernseher, Video, Computer) durchwirkt ihre Lebens- und Lerngewohnheiten.



Vielleicht muss die Kreative Tanzerziehung gerade durch diese Veränderung Aufgaben übernehmen, die insbesondere Kinder früher noch im alltäglichen Spiel auslebten (z.B. Anregen und Ausbewegen der Phantasie, Unterstützung der Verbindung von Sprache / Gesang und Bewegung ...).



Für Jugendliche, die noch größerer (auch musikalischer) Reizüberflutung ausgesetzt sind, können Inhalte/Themen zur differenzierteren, sinnlichen Wahrnehmung immer wichtiger werden – z.B. „hören“ statt nur „sehen“ (Zitat einer Jugendlichen: „Hast Du schon die neue Musik gesehen?“ Gemeint war der zur Musik produzierte Videoclip). Gerade dieser Themenbereich (Wahrnehmung) wurde früher ja eher dem Elementarbereich (u.a. Kindergarten) bis zum Grundschulalter zugeschrieben.

Die meisten Inhalte/Themen dieser Arbeitshilfe gelten für Kinder und Jugendliche. Die „innere Aufbereitung“, d.h. u.a. die sprachliche Übermittlung, die Wahl der Methoden, die Materialien, die Musik, muss zielgruppengerecht erfolgen (s. Kap. 4, Stundenbeispiele).

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

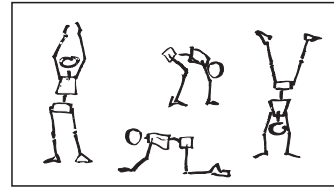
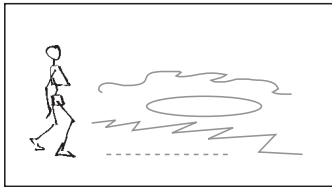
Einige Grundbegriffe des inhaltlichen „Baugerüsts“ der Tanzerziehung sind möglicherweise nicht allen geläufig, sie werden aber oft verschwommen gehandhabt. Sie sollen vorab erklärt werden.

2.1 Die Dimensionen: Raum, Zeit, Dynamik

Jede Bewegung wird bestimmt durch den Raum, in dem sie sich vollzieht, durch die Zeit, die ihren Verlauf gliedert und durch die Dynamik, den Krafteinsatz, durch den die Bewegung erst entsteht.

2.1.1 Raum

Alles was uns umgibt so wie wir selbst, hat eine Raumgestalt. Im Tanz kann ich den Raum (u.a. für Zuschauende, Mittanzende) deutlich machen.



Ich kann mit meinem Körper die verschiedenen Raumrichtungen und -ebenen ausbewegen.

Ich kann durch Körperhaltungen und -stellungen selbst Räume schaffen.

Ich selbst bin Raum; mein Skelett, meine Organe, meine Empfindungen nehmen Raum ein; meine Bewegungen funktionieren auf verschiedenen Körperebenen (sagittal, frontal, horizontal).

Der Körper wird durch die Medianebene (auch Symmetrieebene genannt) mit einem gedachten „Schnitt“ durch die Mitte in eine linke und rechte Hälfte geteilt.



Die **Sagittalebene** (lat. sagitta = Pfeil) verläuft parallel zur Medianebene durch den Körper hindurch; die Medianebene selbst kann als eine der zahlreichen Sagittalebene gelten. Bewegungen in der Sagittalebene entsprechen der Richtung eines „Pfeiles“ oder auch „Rades“ das vorwärts und rückwärts rollt.



Die **Frontalebene** verläuft parallel zur Stirn (lat. frons) durch den Körper; sie wird auch als „Schiebetürebene“ bezeichnet.










Die **Horizontalebene** verläuft quer durch den Körper, sie könnte als „Tischebene“ bezeichnet werden. (vgl. VOSS/HERRLINGER, 1975, Seite 25f)

3

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

Entsprechend der Wechselwirksamkeit von Außen- und Innenwelt öffnet die Wahrnehmung des äußeren Raumes auch den inneren Raum und umgekehrt.

 Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts aufwärts, abwärts rechts, links Diagonale Drehungsrichtung: einwärts Drehungsrichtung: auswärts	 Ausmaß weit, eng groß, klein hoch, tief breit, schmal
 Stellung (Position im Raum) liegen sitzen knien stehen hocken	 Ebene (bestimmt durch die Lage des Schwerpunktes) tief mittel hoch
 Körperebene sagittal („Radebene“) frontal („Schiebetürebene“) horizontal („Tischebene“)	 Blickrichtung in Bewegungsrichtung entgegengesetzt der Bewegungsrichtung wechselnd
	 Wege geradlinig kurvig

(vgl. HASELBACH 1995, S. 67)

2.1.2 Zeit in der Bewegung und Musik

Die „Zeit“ ordnet und gestaltet aber nicht nur die Bewegung sondern auch die Musik. Daher können (musikalische) Klangvorgänge in (tänzerische) Bewegungsvorgänge umgesetzt werden und Bewegungsvorgänge in Klangvorgänge. Sie ordnet und gestaltet die Dauer von Tönen / Klängen / Bewegungsabläufen.

Ich kann mich z.B. mit meiner Bewegung der zeitlichen Struktur einer Musik völlig anpassen, oder nur Einzelmomente aufnehmen. Ich kann meine Bewegung zeitlich strukturieren, d.h. sie in (verschiedenen) zeitlichen Maßeinheiten (s. Grundschatz, Takt, usw.) ordnen, ohne vorgegebene Musik. Ich kann eine Musik auch als Partnerin annehmen, mit der ich mich bewege, von der ich mich wegbewege, zu der ich mich im Kontrast verhalte.

Um aber diese und andere Möglichkeiten ausschöpfen zu können, helfen mir als Tänzer/in die Kenntnisse der verschiedenen **Ordnungsaspekte** (Maßeinheiten) ebenso, wie dem/der JL/ÜL als Tanzleiter/in.

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

Grunds Schlag:

Seine „Puls“-Schläge folgen in zeitlich gleichmäßigen Abständen aufeinander und in gleichmäßigem Stärkegrad.



In der Bewegung äußert er sich als gleichmäßiges Gehen/Laufen.

Metrum:

Bei gleichmäßigen Abständen der „Puls“-Schläge zueinander verändert sich nur der Stärkegrad, d.h. einzelne „Puls“-Schläge werden betont („>“), einige bleiben unbetont.



In der Musik wird der Grunds Schlag, das Metrum, z.B. von der Baßgitarre, dem Schlagzeug markiert.

Tempo:

Es wird bestimmt durch die „Läufe“, der Abstände von Puls- schlag zu Pulsschlag.



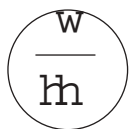
▶ langsam bis



▶ schnell

- ▶ sich kontinuierlich steigernd („accelerando“)
- ▶ sich kontinuierlich verlangsamen („ritardando“)
- ▶ plötzlich wechselndes Tempo
- ▶ sich beliebig veränderndes Tempo („rubato“)
- ▶ scharfe Trennung z.B. der Grunds schläge / Töne und kurze, voneinander „abgesetzte“ Bewegungen („staccato“)
- ▶ fließende (Ver-)Bindung z.B. der Grunds schläge / Töne / Bewegungen („legato“)

Notenwerte:



W= ganze Note

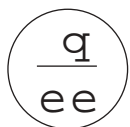
▶▶▶▶ eine ganze Note ist so lang wie zwei halbe Noten

h= halbe Note



q= Viertelnote

▶▶▶▶ eine halbe Note ist so lang wie zwei Viertelnoten



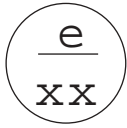
e = Achtelnote



▶▶▶▶ eine Viertelnote ist so lang wie zwei Achtelnoten (zwei nacheinander folgende Achtelnoten werden verbunden:)

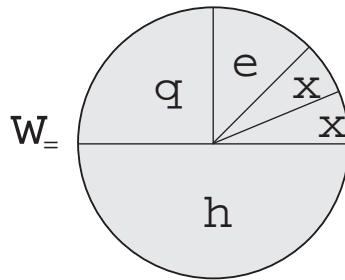
3

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe



x = Sechzehntelnote  eine Achtelnote ist so lang wie zwei Sechzehntelnoten
(aufeinander folgende Sechzehntelnoten werden ebenfalls verbunden: )



Pausenwerte:

- = ganze Pause
- = halbe Pause
- = Viertelpause
- = Achtelpause
- = Sechzehntelpause

Takt:



Er fasst die Grundschnitte zu Gruppen („Päckchen“) von zwei, drei oder mehr Einheiten (die Taktteile oder Zählzeiten) zusammen. Er hat somit eine formale, ordnende Funktion.



„Bei einer Aneinanderreihung mehrerer Gruppen von Einheiten kehren bestimmte Betonungen in regelmäßigen Abständen (bei gleichbleibendem Takt) oder unregelmäßigen Abständen (bei Taktwechsel) wieder. Die betonten Taktteile gelten als 'schwere', die unbetonten als 'leichte' Zählzeiten“ (VENT/DREFKE, 1981, S. 105f).

Es gibt einfache Taktarten

gerader „Zweier“: $\frac{2}{8}, \frac{2}{4}, \frac{2}{2}$
 ungerader „Dreier“: $\frac{3}{8}, \frac{3}{4}, \frac{3}{2}$ } hierbei wird jeweils nur die 1. Zählzeit betont

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

Es gibt **zusammengesetzte Taktarten**, die sich aus der Zusammensetzung der einfachen Taktarten, „Zweier“ und/oder „Dreier“, ergeben.

Die Hauptbetonung liegt auch bei den Zusammengesetzten auf der 1. Zählzeit (hinter dem Taktstrich). Aber zusätzlich erfolgen Nebenbetonungen. Sie liegen auf der Zählzeit der „einfachen Taktarten“, die in nicht zusammengesetzter Form als die **1**, die Hauptbetonung, erscheinen würde.

Zusammengesetzt werden können:

gerade „Zweier“ – z.B. $\frac{4}{8}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{4}{2}$,

Ein $\frac{4}{4}$ Takt setzt sich aus zwei $\frac{2}{4}$ Takten zusammen:

Beispiel

$$\frac{2}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \end{array} \right| \quad \Rightarrow \quad \frac{4}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \end{array} \right|$$

(2 + 2)

ungerader „Dreier“ – z.B. $\frac{6}{4}$, $\frac{9}{4}$, $\frac{12}{4}$,

Ein $\frac{6}{4}$ Takt setzt sich aus zwei $\frac{3}{4}$ Takten zusammen:

Beispiel

$$\frac{3}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \text{q} \end{array} \right| \quad \Rightarrow \quad \frac{6}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \end{array} \right|$$

(3 + 3)

(Vorsicht!! Ein $\frac{6}{4}$ ist kein schneller $\frac{3}{4}$, sondern eine eigene Taktart!)

gerade und ungerade Takteinheit – z.B. $\frac{5}{4}$, $\frac{5}{8}$, $\frac{7}{4}$, $\frac{7}{8}$, d.h. „Zweier“ + „Dreier“

Ein $\frac{5}{4}$ setzt sich aus einem $\frac{3}{4}$ und einem $\frac{2}{4}$ zusammen:

Beispiel

$$\frac{3}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \text{q} \end{array} \right| + \frac{2}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \end{array} \right| \quad \Rightarrow \quad \frac{5}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \end{array} \right|$$

(3 + 2)

Die Takteinheiten können auch in **anderer Reihenfolge** erscheinen:

$$\frac{5}{4} \left| \begin{array}{c} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \\ \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \end{array} \right|$$

(2 + 3)

Ein $\frac{7}{8}$ setzt sich aus einem $\frac{3}{8}$ und zwei $\frac{2}{8}$ zusammen:

Beispiel

$$\frac{3}{8} \overline{\text{q} \text{q} \text{q}} + \frac{2}{8} \overline{\text{q} \text{q}} + \frac{2}{8} \overline{\text{q} \text{q}} \quad \Rightarrow \quad \frac{7}{8} \left| \overline{\text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q}} \right|$$

(3 + 2 + 2)

Die Takteinheiten können auch in **anderer Reihenfolge** erscheinen:

$$\frac{7}{8} \left| \overline{\text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q} \text{q}} \right|$$

(2 + 2 + 3)

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

Wie bestimme ich eine Taktart?

Zunächst muss ich den Grundschatz/Puls der Musik heraushören. Hierbei sind oft mehrere Lösungen möglich; wenn eine/r ein doppelt so schnelles (langsames) Grundtempo wahrnimmt, ergibt sich am Ende auch eine dementsprechende Grundschatzanzahl (Zählzeiten).

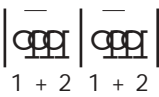

Nun gilt es die „schweren“ Taktzeiten bzw. Hauptbetonungen herauszuhören und die unbetonten, „leichten“ Taktzeiten bis zu nächsten Hauptbetonung auszuführen.



Die Hauptbetonung als Zählzeit ① und die Summe der dazwischenliegenden Zählzeiten ergibt sicher die Taktart. Wesentlich ist das Erkennen von geraden und ungeraden Taktarten!

Zweitrangig ist die Frage nach Achtel- oder Viertelnoten (oder halben Noten), das ist Sache des Ausgangstempos / der Notierung.

Vorsicht: Nicht die rhythmische Aufteilung mit dem Grundschatz verwechseln.

Gezählt werden nur die Zählzeiten des Grundschatz / Puls, somit könnte sich folgende falsche Zählweise ergeben:

$2/4$ |  | \implies ein $2/4$ Takt wird fälschlicherweise zum $3/4$ Takt, wenn folgendermaßen gezählt wird: |  |



oder $3/4$ |  | \implies ein $3/4$ Takt wird fälschlicherweise zum $2/4$ Takt, wenn folgendermaßen gezählt wird: |  |

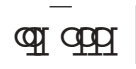
Bei diesem Beispiel muss die Pause mitgezählt werden.


Rhythmus:

Er unterteilt die Grund-/Pulsschläge in unterschiedlich lange und kurze Noten und Pausenwerte.

Während der Takt eine formale Funktion erfüllt, ist der Rhythmus für den qualitativen „Inhalt“ der Tanzeinheit/en zuständig.

aus $4/4$ |  | kann werden \implies $4/4$ |  |

oder \implies $4/4$ |  |

oder \implies $4/4$ |  |

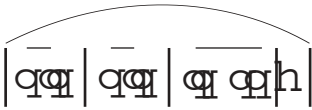
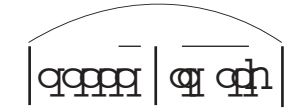
Die rhythmische Aufteilung (Rhythmisierung) kann also bei demselben Taktschema unterschiedlich sein.

Im Gegensatz zu diesem metrischen Rhythmus, der sich innerhalb beliebiger Taktschemata befindet, ist der ametrische Rhythmus losgelöst von zeitlichen Maßeinheiten.

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

Phrasierung:



Sie wird als Sinngliederung verstanden. Ähnlich der Zeichensetzung in unserer Sprache, gliedert sie die Musik (und folglich auch die Bewegung), indem sie Motive/Motivgruppen oder Themen (mind. zwei) zusammenfaßt. Die Motive können formal (proportional) eine bestimmte Anzahl von Takten umfassen (in der Popmusik z.B. oft 2 oder 4 Takte), aber sie erscheinen auch ohne diese direkte Verknüpfung. Die Phrasierung ist graphisch mit einem Bogen gekennzeichnet.

Im Folkloretanz z.B. tritt diese Gliederung, die Phrasierung, sehr deutlich auf; sie ist meist direkt in Bewegung umgesetzt. Motivgruppen/Themen der Musik finden in den Bewegungsfolgen ihre Entsprechung. Wiederholt sich dann eine Motivgruppe (d.h. auch: eine Phrase), wiederholt sich auch die Bewegungsfolge.

(Zur Vertiefung dieser musikalischen „Zeit“-Kenntnisse sind die „musiktheoretischen Grundlagen“ im VENT/DREFKE, 1991, zu empfehlen).

2.1.3 Dynamik in der Bewegung und in der Musik

Sie kann der Kraftimpuls sein, der den ganzen Körper oder Teilkörperbereiche bewegt; sie kann aber auch die Kraft sein, die bewegungslos muskuläre Spannung aufbaut und sie kann innere Spannungszustände bewirken. Sie beeinflusst in hohem Maße die Ausdrucksqualität im Tanz.



In der Musik bezieht sich Dynamik auf das Spannungsfeld der Lautstärke.

Dynamik ist folglich

- ▶ gespannt / kraftvoll
- ▶ leicht / gelöst
- ▶ laut
- ▶ leise
- ▶ plötzlicher Spannungswechsel
- ▶ kontinuierlicher Spannungswechsel
 - („crescendo“ – zunehmende Spannung / Lautstärke)
 - („decrescendo“ – abnehmende Spannung / Lautstärke)
- ▶ regelmäßige Akzente (Betonungen)
- ▶ unregelmäßige Akzente (Betonungen)

Die Dimensionen Raum, Zeit, Dynamik können „isoliert“ voneinander im Unterricht zur Schulung ihrer jeweiligen Qualitäten vermittelt werden. Doch das Tanzen lebt auch von ihrer gegenseitigen Beeinflussung.

Das Wissen um die Differenzierungsmöglichkeiten dieser drei Dimensionen wird sich auf die Technicarbeit, die Gestaltung / Choreographie und insbesondere auf die Ausdrucksschulung auswirken.

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

2.2 Fortbewegungsarten

Die Fortbewegung zählt zu den fünf Grundformen menschlicher Bewegung, die sich für LABAN wie folgt einteilt:

- ▶ Fortbewegung
 - ▶ Ruhe (Haltung als Muskelaktivität)
 - ▶ Gestik (Bewegung von Teilen des Körpers, die kein Gewicht tragen)
 - ▶ Erhebung und Sprung
 - ▶ Drehung (sowohl einzelner Körperteile als auch des ganzen Körpers)
- (vgl. HASELBACH, 1976, S. 34)

Der Fortbewegung gilt an dieser Stelle unser Interesse, da sie wohl gerade in der Tanzarbeit mit Kindern und Jugendlichen einen großen Raum einnimmt.

Zu den Fortbewegungsarten zählen u.a.:

Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galoppieren.

Auf den ersten Blick scheinen sie „geläufig“ zu sein, und jede/r mag direkt ein Bild vom Ablauf der Bewegung haben. Und doch treten in der Praxis Mißverständnisse auf. Einige der Fortbewegungsarten tauchen immer wieder in Folkloretänzen auf, doch in den Tanzbeschreibungen lösen die Begrifflichkeiten oft Verwirrung aus.

Um die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu verdeutlichen, erleichtert der musikalisch-rhythmische Bezug die Erläuterung.

Gehen und Laufen

als Gewichtsübertragung von einem auf den anderen Fuß (Bein) geschieht bei gleichmäßigem Grundschatz, d.h. auf eine Taktzeit erfolgt ein Schritt.



Federn

kennen als Fortbewegungsart nur die Gymnastik und die Tanzerziehung. Die weichen und leichten Bewegungen und Streckungen der (Hüft-Knie – aber hauptsächlich) Fußgelenke, gemeinhin als Nach-Federn bezeichnet, werden verstärkt bis zum Abdruck vom Boden. Wichtig ist vor allem das weiche „Abrollen“ der Füße bei der Landung.

Einfaches Federn (EF)

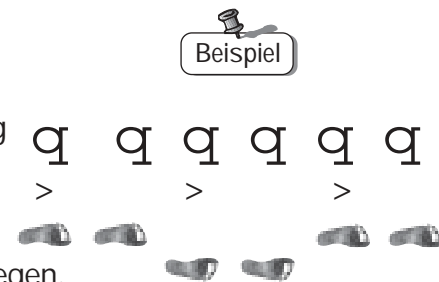
erfolgt von einem Bein auf das andere.

Doppelfedern (DF)

definiert sich durch zwei Bodenkontakte auf demselben Bein, bevor die Gewichtsübertragung auf das andere Bein erfolgt.

d.h.: ich lande auf demselben Bein, von dem ich mich abgedrückt habe (Sprungbein), das gerade nicht belastete Bein (Spielbein) kann sich frei bewegen.

Auch das DF vollzieht sich beim gleichmäßigen Grundschatz, aber mit metrischer Betonung (zum 1. Bodenkontakt).



Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

Hüpfen

ähnelt im Bewegungsablauf dem DF (2 Bodenkontakte, dann erst erfolgt die Gewichtsübertragung).

Aber gehüpft wird zu ungleichmäßigem Grundschatz. Die Hüpfbewegung birgt also in sich schon einen kleinen Rhythmus im Unterschied zu den vorher beschriebenen Fortbewegungsarten. Meist taucht im Notenbild eine punktierte Note auf (d.h. der Punkt hinter einer Note verlängert sie um die Hälfte ihres Wertes), z.B.:

$$\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}} = \underbrace{\text{e}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}\underbrace{\text{e}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}\underbrace{\text{e}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}$$

Vorsicht:

DF wird auch unpunktiertes Hüpfen genannt, manchmal aber verkürzt sich dies in Tanzbeschreibungen einfach auf „Hüpfen“. Ein Einüben der Bewegungsfolgen ohne direkten Bezug zur Musik kann dann „fatale“ Folgen haben.

Galoppieren

ist eine dem Hüpfen vergleichbare „lebendige“ Form, aber nach dem Abdruck/ Abstoß vom Boden erfolgt die „Landung“ auf dem anderen Fuß/ Bein.

Der Galopp bringt aber denselben kleinen Rhythmus hervor wie der Hüpfen, z.B.:

$$\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}\overline{\text{q}}$$

Demzufolge ist die Bewegungsbegleitung/die musikalische Vorlage (z.B. ein Musikstück) für Hüpfen und Galopp gleich.

Springen

als dynamischste Form der Fortbewegung läßt den Körper (wenn auch nur kurz) „fliegen“; durch intensiven Abdruck von einem oder beiden Bein/en überwindet der Körper die Schwerkraft und landet dann wieder auf einem oder beiden Beinen.

Die verschiedenen Sprungmöglichkeiten ergeben sich aus Absprung und Landung (s. HASELBACH, 1975):

- von einem Bein auf das andere (z.B. Laufsprung)
- von einem Bein auf beide Beine (z.B. Schlußsprung)
- von einem Bein auf dasselbe (z.B. Wendesprung, Hüpfen, Anschlagsprung)
- von beiden Beinen auf beide (z.B. Standsprünge, Hochsprung)
- von beiden Beinen auf ein Bein (ebenda, S. 87)

Das Springen wird meist aus anderen Fortbewegungsarten heraus entwickelt, d.h. in Verbindung mit ihnen ausbewegt.

Die Bezeichnungen geraten insbesondere bei „Hüpfen“, „Galopp“ und „Springen“ oft durcheinander; sie werden vielerorts unterschiedlich benutzt (die einen nennen es z.B. „Pferdchensprung“, die anderen sagen „Galopp vorwärts“).

Müßig, sich über eine hundertprozentige Definition zu streiten; Hauptsache ich, als JL/ÜL, erkenne die wichtigsten (z.B. rhythmischen, dynamischen) Merkmale und kann diese den Kindern und Jugendlichen vermitteln.

Lerninhalte für den Tanzunterricht

2. Erläuterung einiger Grundbegriffe

2.3 Tanzbeschreibungen

Jede/r die/der schon einmal Tänze, insbesondere Folkloretänze in der Literatur nachgelesen oder gar nach der schriftlichen Vorlage erarbeitet hat, weiß, dass Bezeichnungen/Abkürzungen sehr unterschiedlich sein können. Je kürzer die Erklärung, desto ungenauer kann die tänzerische Umsetzung werden.

Die Durchsicht der Literatur ergibt nur eine geringe Anzahl bekannter Veröffentlichungen, die die Tänze in der Form, dem kulturellen Hintergrund und evtl. mit methodischen Hinweisen darstellen.

Oft fehlt das Notenbild, zuweilen sogar die notwendige Taktangabe. Auch wenn ich als JL/ÜL den Tanz nicht selbst instrumental begleiten will/kann, so kann das Notenbild doch manche Fragen klären (Takt / Tempo / Phrasierung / ...).

 **Ein wichtiges, formales Grundprinzip:**
die Tanzrichtung verläuft gegen den Uhrzeigersinn,
die Gegentanzrichtung demnach mit dem Uhrzeigersinn.

Dies hat sich jedoch kein/e Folkloreexperte/in ausgedacht, sondern erklärt sich noch aus dem direkten Lebensbezug dieser Tänze: in freier Natur getanzt symbolisieren die Richtungen u.a. den Verlauf des Mondes (Tanzrichtung) und der Sonne (Gegentanzrichtung).

Das Wissen um solche und andere Hintergründe kann die Tänze wieder lebensnaher werden lassen.

Es folgen einige der gebräuchlichen Abkürzungen; hier nach SCHMOLKE:

▼ Tänzer (Front↓)	l links	x kreuzt hinten
U Tänzerin (Front↓)	vw vorwärts	a anstellen
↶ Tanzrichtung (gegen Uhrzeigerrichtung)	rw rückwärts	() unbelastete Bewegung
↷ Gegentanzrichtung	sw seitwärts	(1) Stampfer 1, unbelastet
r rechts	x̄ kreuzt vorn	Wdh Wiederholung

(vgl. ebenda, 1976, S. 67)

Die Armhaltungen sind ihrer Vielfalt wegen an dieser Stelle nicht aufgeführt; sie sind in der Fachliteratur nachzulesen.

Zu dem Umgang mit der geschlechtsspezifischen Rollenverteilung Tänzer/Tänzerin in z.B. Folkloretänzen, s. Seite 18 – 20.

3. Themenauswahl

Die folgende Auswahl von Tanzinhalten/Themen kann eine Orientierungshilfe sein. Je nach Bedürfnis, Wunsch und Laune können Themen herausgegriffen werden; ein „Nacheinander Abhandeln“ würde einem lebendigen, teilnehmer/innen- und prozessorientierten Tanzunterricht wohl kaum gerecht.

Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ sollten die Stundenthemen nicht mit zuviel Inhalten überladen werden. Je mehr Grundlagenthemen jedoch schon erarbeitet wurden, d.h. je mehr „Tanz-Material“ den Tanzenden schon zur Verfügung steht, desto mehr Einzelthemen/-aspekte können miteinander verknüpft werden.

Entdecken, Wahrnehmen, Ausprobieren der Bewegungs- und Einsatzmöglichkeiten einzelner Körperteile:

- am Ort, in verschiedenen Lagen, Sitz- und Standpositionen
 - ▶ Beugen, Strecken und Drehen von Kopf / Schulter / Rumpf / Becken / Knie-, Fußgelenken / Zehen / Ellenbogen / Handgelenken / Fingern
 - ▶ in räumlicher, zeitlicher, dynamischer Differenzierung
 - ▶ schwingende Bewegungsausführung
 - ▶ Spiel mit dem Gleichgewicht (Verlagerung des Schwerpunktes)

Erproben und Erlernen der Fortbewegungsarten: Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galoppieren, Springen, Rollen

- ▶ Variieren der Fortbewegungsarten durch Bewegungs- und Einsatzmöglichkeiten einzelner Körperteile, wie z.B. Gehen mit verschiedenen Rumpfhaltungen / Fußansätzen / Kopfdrehungen
- ▶ Fortbewegungsarten in räumlicher, zeitlicher und dynamischer Differenzierung, wie z.B.:
 - Gehen - hoch/tief - schnell/langsam; kraftvoll/leicht
 - weit/eng - rhythmisiert/schwingend
 - Laufen - vorwärts/rückwärts - Triolenlauf
 - kurvig/gerade - verschiedene Tempi



Erfahren der Dimensionen Raum, Zeit und Dynamik

- ▶ **Raum**
 - Raumformen mit verschiedenen Fortbewegungsarten „ausbewegen“ und verbinden
 - Raum und Zwischenräume erleben; zu zweit / in der Gruppe
 - Verbindungen und Kontakte in
 - Raumrichtungen - einzeln
 - Raumebenen - zu zweit
 - Raumausmaß - in der Gruppe
- ▶ **Zeit**
 - Entdecken und Ausprobieren verschiedener Bewegungstempi
 - Zeitlupe gegen Zeitrafferbewegung
 - Erleben, Erlernen und Verbinden verschiedener Rhythmen
 - Erlernen verschiedener Taktarten (gerade / ungerade)
 - Umsetzung von musikalischen Phrasierungen in Bewegungsabläufe
 - als Teil- und Ganzkörperbewegung am Ort
 - in Bewegungsformen in der Fortbewegung (s. auch Musik in der Bewegung)

Lerninhalte für den Tanzunterricht

3. Themenauswahl

▶ **Dynamik**

- Wahrnehmung der Qualitäten laut und leise in der Musik und ihre Übertragung in die Bewegung.
- Entwicklung von verschiedenen Spannungszuständen einzelner Körperteile, im ganzen Körper (Körperzusammenschluss).

Erfahren und Erlernen musikalisch-rhythmischer Elemente

- ▶ Erkennen von melodisch gebundenen Formteilen
- ▶ Erkennen von nicht metrisch oder melodisch gebundenen Formgestalten (vgl. VENT/DREFKE, 1981, S. 127)
- ▶ Entdecken und Umsetzen von Stimmungsbildern eines Klangbeispiels:
 - Musikstück („Konserven“ / „Live“)
 - Alltags-, Naturgeräusche, Klänge
- ▶ Erlernen eines Liedes und Umsetzung in Bewegung
 - in eine bewegte Geschichte
 - in eine Tanzform (mittels Fortbewegungsarten)
- ▶ Übertragung eines Bildes, einer Erzählung, usw. in eine Geräusch-, Klanggeschichte mit/ohne Bewegung
- ▶ Handhaben verschiedener Klang-, Geräuschinstrumente zur Bewegungskbegleitung (Einsatz, Schluss, Pausen, Rhythmen)
- ▶ Stimme: Sprache und Gesang als Bewegungskbegleitung
 - Ausprobieren von Staccato- und Legatotönen
 - Tonhöhen erforschen
- ▶ Entwicklung und Einsatz von Körperklanggesten zur Begleitung der eigenen Bewegung (oder der Bewegungsabläufe anderer).

Festgeschriebene Tanzformen

▶ **Gruppentänze**

- Erlernen eines Folkloretanzes (in Grob- und Feinform)
 - Wahrnehmen und Erlernen der Bewegungscharakteristika des Herkunftslandes
 - Finden eigener Variationen zum Tanz
 - Erkennen der musikalischen Struktur der Tanz-Musik
 - Auseinandersetzung mit der politischen und/oder kulturellen Entstehungsgeschichte des Tanzes und seine Eingebundenheit in aktuelle Lebensweisen
 - Erfahren der Unterschiede zwischen
 - * Mädchentänzen
 - * Frauentänzen
 - * Männertänzenund deren Hintergründe
 - Lesen und Begreifen von Tanzbeschreibungen
 - Erarbeiten eines Tanzes anhand einer Tanzbeschreibung.

▶ Paartänze

- Erlernen eines Gesellschaftstanzes (z.B. Foxtrott, Walzer, Cha-Cha, Charleston, Tango, Rock'n'Roll)
 - Wahrnehmen und Bewusstmachen der Qualitäten des Führens und Folgens
 - Erkennen der musikalischen Strukturen der Tanz-Musik (Takt, Tempo, Rhythmus)
 - Erlernen und Umsetzen eines evtl. Grundrhythmus des Tanzes (der Tanz-Musik)
 - Erkennen der Bewegungscharakteristik des Tanzes (auch des Herkunftslandes, wenn möglich)
 - Finden eigener Variationen
 - Wahrnehmen des unterschiedlichen „Seelen-Lebens“ der einzelnen/verschiedenen Tänze und Tanz-Musiken
 - Auseinandersetzung mit der Entstehungsgeschichte des Tanzes und den Unterschieden zwischen Original (getanzt im Herkunftsland) und „Kopie“

▶ Einzeltänze/-tanzformen

- Erlernen von (Mode-)Tanzelementen
 - z.B. aus der Hip-Hop-Kultur
 - Jazztanzelemente
 - Modern-Dance-Elemente
 - siehe einige der Unterpunkte zu Gruppen- und Paartänze.

Einsatz von Objekten

- ▶ Ausprobieren von Bewegungsmöglichkeiten mit Stäben/Stöcken
 - Dynamische Variationen: Führen / Schwingen / Schlagen
 - Gleichgewichtsschulung z.B. Balancieren mit/auf dem Stab/Stock
 - Körper und Stock in räumlicher Parallelität oder räumlichem Kontrast (u.a. geradlinig / kurvig)
 - Kontakterfahrung zu zweit mit einem/zwei Stock/Stöcken
 - eingesetzt als Rhythmusinstrument
- ▶ Spielen mit Tüchern / Luftballons etc. zur Entwicklung u.a. der Bewegungsqualität „Leichtigkeit“
- ▶ Aufbau von Spannung / Intensität, Impulsgeben und -nehmen mit elastischen Schnüren („Zauberschnur“), auch Seilen und Tauen
- ▶ Spielerische Erforschung der Bewegungsform „Rollen“ mit Bällen
- ▶ Kästen/Bänke/Stühle zum Klettern, Springen, Verstecken, Durch- und Drübergleiten (und vieles mehr)
 - Spielerisches Umfunktionieren in „Landschaften“ / „Städte“ / „Stadtviertel“ ... als Raumszenario für Tanzimprovisationen

Tanz in der Natur

- ▶ Wahrnehmen und Erleben der Veränderung der verschiedensten Bewegungsformen / Fortbewegungsarten auf natürlichem Untergrund (Wiese, Rasen, Waldboden)
- ▶ Erleben von Naturgeräuschen als Bewegungsimpuls
- ▶ Wahrnehmen und Erleben der Veränderung des Tanzes durch Luft/Himmel