

PRAKTISCH für die PRAXIS

Aus dem Nichts zu Tanzbären und Tanzbärinnen

Zeit: 90 min

Teilnehmer/innen: 10–25 Personen ab 10 Jahre

Geräte und Materialien: 3–5 Puzzle mit soviel Teilen wie Teilnehmer/innen in der Gruppe sind, (wobei ein Puzzle nicht mehr als 5 Teile haben sollte), wenn vorhanden zusätzlich ca. 2 Bodenmatten, eine Bank u. ä., einen Cassettenrecorder und Musiken

Zielsetzung: Ziel dieser Stunde ist es, über eine für Tanzvermittlung „ungewöhnliche“ thematische Vorbereitung, auch bisher unerfahrene oder durch Negativerlebnisse abgeschreckte Teilnehmer/innen zum Tanzen zu motivieren. Sie sollen ihre eigene Kreativität erfahren, Tanz für sich selbst und in der Gemeinschaft – selbst beim Lernen – positiv erleben.

Anmerkung: O: Organisation
H: Hinweise

Stundenverlauf/Inhalte	Absichten und Gedanken
<p>Hinführung ca. 15–20 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> * Nach einer Begrüßung ziehen alle Teilnehmer/innen ihre Schuhe und Strümpfe aus O: Im Kreis 	<ul style="list-style-type: none"> * die Füße können differenzierter eingesetzt werden, wodurch sich ein intensiveres Körper- und Bewegungsgefühl einstellt
<ul style="list-style-type: none"> * Einen Fuß in die Hand nehmen und ihn warmreiben O: Sitzkreis 	<ul style="list-style-type: none"> * Vertrautmachen mit dem UFO (unbekanntes Fußobjekt) H: auf bequeme Sitzposition hinweisen. Zuerst den einen Fuß vollständig massieren, dann den anderen Fuß
<ul style="list-style-type: none"> * Die einzelnen Zehen bewegen, vorsichtig daran ziehen und kreisen * Die Handinnenfläche der geöffneten Hand an die Zehenspitzen legen und die Zehen vor und zurück bewegen, so daß sie gebeugt und gestreckt werden * Den Fuß von der kleinen Zehenseite zwischen Daumen und Hand fassen, daß er so gedreht werden kann, daß die Fußsohle bzw. der Fußrücken zu sehen ist * Mit den Knöcheln der geballten Faust die Fußsohle massieren 	

Stundenverlauf/Inhalte	Absichten und Gedanken
<ul style="list-style-type: none"> * An der Ferse das Fersenbein ertasten, durch Beugen und Strecken die Achillessehne erspüren, erfassen und im entspannten Zustand (Fuß gestreckt) in kreisenden Bewegungen mit Daumen und Zeigefinger nach oben hin ausstreichen bis zum Übergang von Achillessehne und Wadenmuskulatur * Die Wadenmuskulatur ausklopfen und ausschütteln * Den Fuß ausschütteln 	
<ul style="list-style-type: none"> * Fußwechsel und das gleiche nochmal von vorne 	
<p>Noch im Sitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> * Beide Füße aufsetzen, den Boden spüren; mit Hilfe der Hände das Körpergewicht auf die Füße schieben Im Stand * Beide Füße sind fest auf dem Boden, das Gewicht nach vorne, hinten, seitlich rechts und links verlagern 	<p>H: Beobachtet die unterschiedlichen Druckverhältnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> * langsam in Bewegung kommen. Bewußtmachen unterschiedlicher Fußansätze
<ul style="list-style-type: none"> * Ein Fuß ist wie festgeklebt, der andere Fuß „ersorscht“ mit dem großen Zeh, den kleineren Zehen, mit der Ferse . . . die Umgebung. Beginn immer mit einem vorsichtigen Kontakt, bis der ganze Fuß den Boden berührt 	

Stundenverlauf/Inhalte

- * Noch einmal mit dem selben Fuß wie oben den Abstand vom Standbein erweitern, auch weit vor und hinter dem Körper den Raum ausnutzen
- * Fußwechsel. Die Wärme am Standplatz des ersten Fußes erspüren, sonst wie oben!

* Die Füße kleben nicht mehr fest; in der Fortbewegung wird der Bodenkontakt wie in der vorherigen Übung hergestellt

O: Kreuz und quer durch die ganze Halle

- * Wie oben, nur die Zehen führen die Bewegung an
 - * Wie oben, aber die Ferse steuert die Bewegung
- Die Aufmerksamkeit zu Beginn auf den abrollenden Fuß richten; dabei die Sehnen der Zehen beobachten, bevor sie den Boden berühren und ob sie nach dem Kontakt noch zu sehen sind

* Im Wechsel langsames Schleichen und schnelles Huschen. Schleichen geduckt, huschen auf Zehenspitzen

* Musik: Piazzola „Buenos Aires Hora Zero“: das gleiche mit Musik

* Die Matten, Kästen usw. je nach Idee, Assoziationen mit einbeziehen, aber ebenso auf dem Boden rollen, kriechen, huschen. Alles im Tempowechsel

* Übereinander steigen, rollen, kriechen, als würden die anderen nicht wahrgenommen

* Sich wie im täglichen „Räuberleben“ (!?) an jemanden anschleichen, ihm oder ihr das Portemonnaie aus der Tasche ziehen

* Bei Musik-Stopp: schlendern, pfeifen, sich freundlich zuzicken usw., als ob die Polizei oder eine andere Autoritätsperson urplötzlich von irgendwoher aufgetaucht wäre

Die Musik ausblenden. Kurze Verschnaufpause zum Beine ausschütteln

Hauptteil

* Die neue Musik hören und direkt in Bewegung umsetzen.
Musik: „The Angus Reel“

O: Während der Musik die vorbereiteten Puzzleteile umgedreht auf dem Hallenboden verteilen

* Musik Osibisa: „Sunshine Day“, Musik hören und direkt in Bewegung umsetzen: umtanzen einzelner Puzzleteile mit kleinen Bewegungen oder von Puzzleteil zu Puzzleteil mit großen raumgreifenden Hüpfen, Seitgaloppen usw.

Absichten und Gedanken

H: den ganzen Körper einsetzen!

H: Assoziationshilfe: über Zäune und andere Hindernisse steigen ... die daraus entstehenden verschiedenen Gehmöglichkeiten bewußt erfahren

* Dynamikwechsel

H: „laßt Euch von der Musik stimulieren!“

H: Ausprobieren verschiedener Fortbewegungsmöglichkeiten im Tempowechsel

* die anderen wahrnehmen ...

* ... und Kontakt herstellen

* Spannungswechsel

H: Mehrfach Musik und Musik-Stopp abwechseln

* Diese Volkstanzmusik stimuliert bestimmte Bewegungsmuster und Bewegungsformen in der Gruppe wie z. B. einhaken, Tore bilden, Schieber usw.

H: Gleichzeitig auf besondere Bewegungen der Teilnehmer/innen hinweisen und aufnehmen lassen, wie z. B. hüpfen vorwärts, rückwärts, Seitgalopp, gehen im Metrum allein zu zweit, mit und ohne Körperkontakt

* Dynamikwechsel durch große und kleine Hüpfen, Seitgaloppe usw.

Stundenverlauf/Inhalte

* Jede Person nimmt sich ein Puzzleteil und sucht die Mittänzer/innen mit den passenden Teilen. Das Puzzle wird zusammengelegt.

O: Gruppenarbeit

Erarbeitung eines Tanzablaufes in der Kleingruppe mit vorgegebenen Elementen. Wie z. B. Galopp, Hüpfen, Klatsher, Stampfer usw.

* 1. Beispiel: 4 Seitgalopp, 6 Hüpfen vor- und rückwärts, 2x Stampfen, 4 Gehschritte

2. Beispiel: 4 Hüpfen vorwärts, 2 Stampfer, 2 Klatsher, 4 Seitgalopp, 4 Gehschritte

3. Beispiel: 4 Hüpfen vorwärts, 1 Stampfer und 1 „Hey“-Ruf, 1 Stampfer und 1 „Hey“-Ruf, 4 Hüpfen rückwärts, 6 Seitgalopp

O: 15–25 Minuten Kleingruppenarbeit

Vorführung der Ergebnisse und kurze

* Auswertung

* Das Ergebnis, das sich am besten für die Großgruppe eignet, wird „gelernt“ bzw. „gelehrt“

* Gemeinsamer Tanz, im Wechsel von Gelerntem und Freiem

* Erlebnisauswertung

Material: ● Schottische Tänze „The Angus Reel“ Fidulaphon 1250

● Astor Piazzola „Buenos Aires Hora Cero“ von der Platte „Tango Futur“

● Osibisa „Sunshine day“

Absichten und Gedanken

* Kleingruppenbildung nach dem Zufallsprinzip

* Der Tanz soll so gestaltet werden, daß er die Fähigkeiten der Teilnehmer/innen berücksichtigt, da in einer Kleingruppe alle Personen wichtig sind

H: Die vorgegebenen Elemente sollen verwendet, können aber noch ergänzt werden. Musik kann nach Bedarf immer wieder eingespielt werden.

* Gemeinsamer Tanz, der von einem Teil der Gruppe entwickelt wurde. Förderung des Gruppengefühls, Verstärkung des Erfolgserlebnisses, einen Tanz entwickelt zu haben und diesen gemeinsam zu tanzen

* Nochmaliges Erfahren, daß ein Tanz improvisiert oder festgelegt sein kann

* Reflektieren der Elemente, die in dieser Stunde wichtig waren

Michael Meurer

