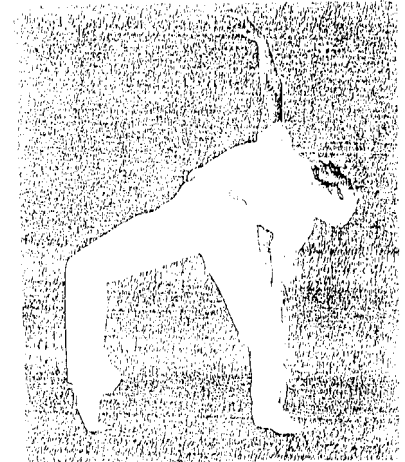
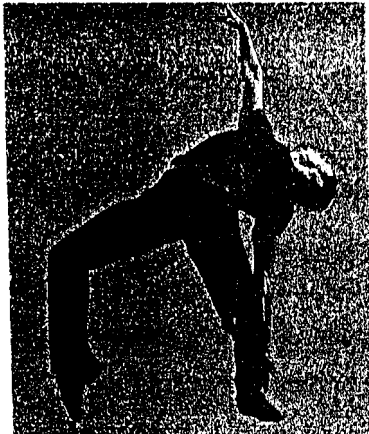


Tanz in der Kursstufe
Fortbildung von Gaby Fischer-Blüm & Johanna Kerbs 2008

Tanzstile

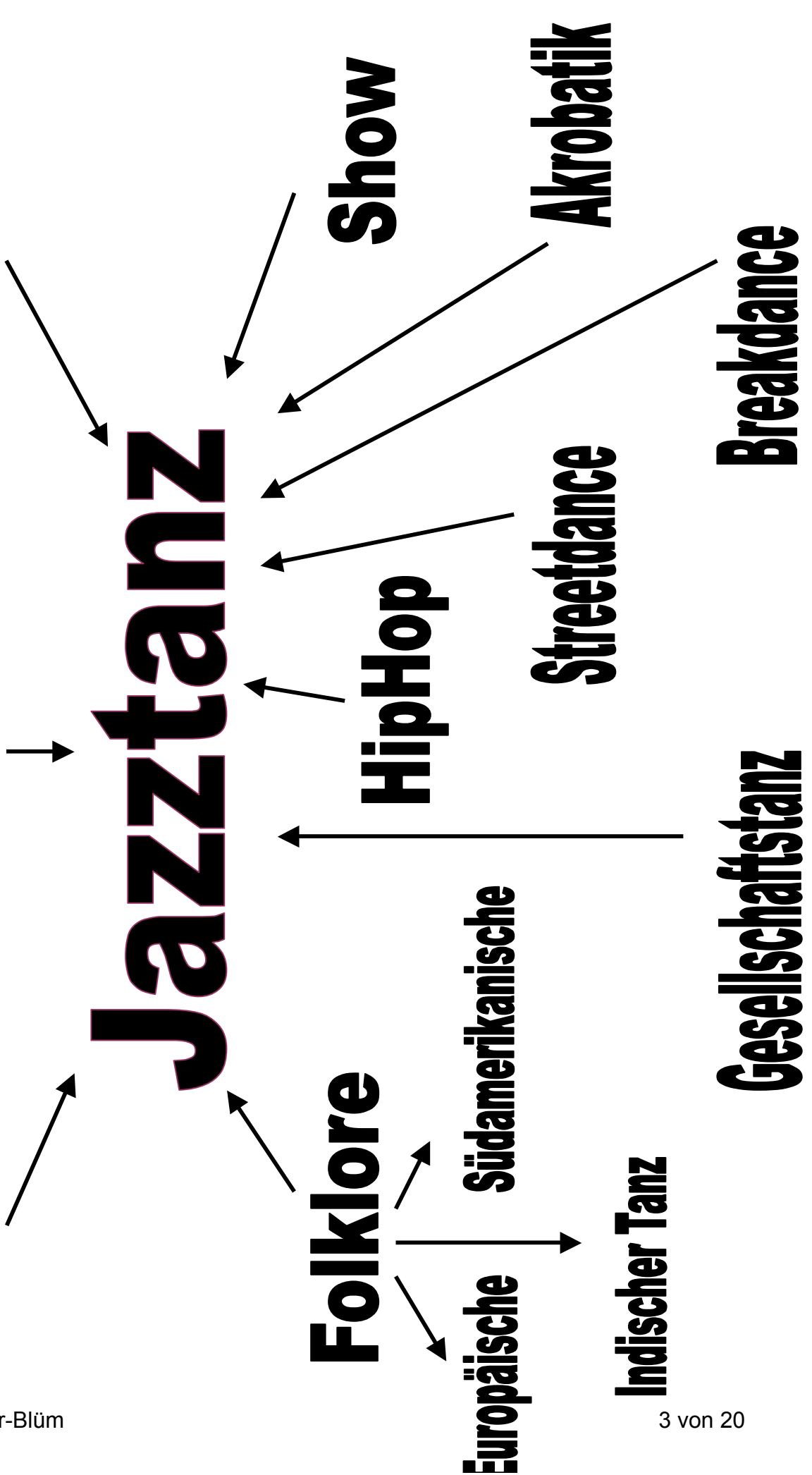


Fortbildung für Lehrerinnen der Kursstufe

Inhaltsangabe

	Seite
Tanzstilrichtungen	3
Tanzentwicklungen	4
Jazz Tanz	4
Moderner Tanz	6
HipHop	9
Aerobic	11
Literatur	12
Gestaltung	13
Choreografie - Variationsmöglichkeiten	14
Methodische Vorgehensweise beim Gestalten	16
Themen (P5 und GFS) im Bereich Gymnastik/Tanz	17
Musik / Rhythmus	18
Workout / Exercise	19
Glossar „Tanz“	20

Afrikanischer Tanz **Moderner Tanz** **Klassisches Ballett**



Tanzentwicklungen :

Ballett

Ideal der Schwerelosigkeit. Der Körper des Tänzers soll aufrecht und leicht sein, die irdische Schwerkraft soll überwunden werden. Der Tanz findet primär im unendlichen Luftraum statt. Im Auge des Betrachters darf nur Ästhetik und Vollkommenheit sein.

Moderner Tanz

Die erdhafte Schwere des Körpers steht im Mittelpunkt der Aktionen. Der Einsatz des Körpergewichts, die Atmung sowie verschiedene Levels, besonders Boden-Levels, werden ausgiebig genutzt. Der Moderne Tanz setzt den Körper als Ganzes ein. Der Betrachter wird mit weichen, ineinander fließenden (manchmal aber auch mit eckigen und abrupten Bewegungen) Bewegungen konfrontiert.

Jazz Tanz

Der Körper ist die Koordination seiner isolierten Zentren – er wird regelrecht „zerrissen und aufgespalten in seine Körperteile“ (Günther, 1980). Der Körper strebt zur Erde, betonte Körperlinien und rhythmische, fast abgehackte Bewegungen herrschen vor. Der Betrachter sieht statt des Schönen vorwiegend Schweres, Eckigkeit, Unschönes, ja fast Groteskes.

Jazztanz

- Ziel**
- ◆ Tanz in Technik, Stil und Ausdruck
 - ◆ Komposition und Improvisation
 - ◆ Voraussetzung : gezielte Körperschulung

Bewegungsvoraussetzungen

- halbe Kniebeuge
 - Afrikanischer Tanz
 - Tieftanz (tiefe Levels)
 - bodenbezogen (tiefe Levels)
- Gelenke in optimaler Ausgangsposition
- plötzliches Halten
- Kraft
- Anspannung (Ballett)
- Verzögerung der Bewegung

Grundlegende Merkmale Jazztanz:

Isolation

Bewegungsfähigkeit einzelner Körperteile; nur ein Bewegungszentrum wird bewegt.

Polyzentrik

Koordination zweier oder mehrerer Zentren (*Körper wird aufgelöst u. zerrissen*) z.B. Kopf, Schultergürtel, Brustkorb, Becken, Arme, Beine. Mehrere Bewegungszentren werden parallel und unabhängig voneinander bewegt.

Polymetrik

Zeitmaß \Rightarrow Bewegungszentren laufen zeitgleich in mehreren Zentren in unterschiedlichen Zeiteinheiten ab

Immer auch zu sehen sind Elemente aus dem Modernen Tanz :

Spannen – Lösen

- Relaxation, Kontraktion, Release, Flexion, Collapse
- Laban: „Hoch – Tieftänzer“
- Überstreckte Spannungsphasen werden aus dem Ballett übernommen

Lokomotion

Bewegung des Körpers in der Fortbewegung
Fortbewegungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Drehen \Rightarrow wichtig für die Gestaltung!

Motion

Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, sehr geringer Bewegungsradius bzw. ein Raumweg entfällt.

Bewegungsformen:

- Schwingen
- Drehen, Federn
- Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwirrungen

Multiplikation

Eine einfache und ganzheitliche Bewegung wird in mehrere Bewegungseinheiten aufgelöst = Vervielfachung, z.B. wird vor der Gewichtsübernahme bei einem Step mindestens eine weitere Motion eingefügt \Rightarrow Jazzwalks

Parallelität

Verschiedene Körperzentren bewegen sich in die gleiche Richtung

Opposition

Körperzentren bewegen sich a) in gegensätzliche Richtungen oder b) verdrehen sich gegenüber einer fixierten Körpermitte, z.B. Verwirrungen (twists)
Kleine Areas \Rightarrow Arm- und Beinstellung zueinander, geflexte Hände, Ellbogen, geflexter Fuß

Off-Beat

Bewegungsakzente werden zwischen die regel-mäßigen Grundschläge gesetzt. Lösen aus dem regelmässigen 4/4Takt.

Moderner Tanz

Grundlegende Merkmale:

- Schwerkraft** Die Schwerkraft wird als positive Kraft genutzt.
- Boden** Der Boden ist die Basis, aus der sich der Tänzer zu großen Höhen erhebt, um wieder zurück zu kehren.
- Atmung** Das Wechselspiel der vertikalen Bewegungen entspricht den Bewegungen der Atmung. Es erfüllt den Tanz mit Leben!!!!
- Einheit des Körpers** Alle Teile des Körpers bewegen sich als Einheit durch den Raum.
- Zentralachse** Jedes Körperteil hat einen Bezug zur Zentralachse.
- Alignment & Atmung** Korrekte Platzierung aller Teile des Körpers in ihrer Bezogenheit aufeinander, ausgehend vom Skelett und dessen Stützung durch die Muskulatur
- Spannen & Lösen** **Relaxation** kann nur aus einer dem klassischen Ballett entnommenen überstreckten Spannungsphase entstehen. **Contraction** bedeutet eine plötzliche Veränderung von einer gelösten in eine gespannte Körperhaltung. Über das **Release** wird der Körper größer und freier, er streckt sich über das Normalmaß hinaus. (Dehnung). Auch das Fußgelenk kann eine Contraction ausführen und in ein Release zurückgehen – es zeigt eine **Flexion**. Das **Collapse** ist schließlich die eigentliche Vollendung der Relaxation.
- Motion** Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, ein Raumweg entfällt bzw. sehr geringer Bewegungsradius. Bewegungen: Schwingen, Drehen, Federn, Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwindungen.

Atmung

Die **A t m u n g** kann im Modern Dance auf drei Arten eingesetzt werden:

1. Europäischer Moderner Tanz ⇒ Limon–Technik

- **Entspannung** beim **Ausatmen** (Lösen)
- **Spannung** beim **Einatmen** (Spannen)
- Fokus auf dem **Entspannungsmoment**

2. Amerikanischer Moderner Tanz

- **Spannung** beim **Ausatmen**
- **Entspannung** beim **Einatmen**
 - ♦ Contraction / Release
 - ♦ keine sichtbare, gewollte Spannung
 - ♦ Kraftelement ist wichtig
 - ♦ Beherrschung der Bewegung ist wichtig

Diese Technik wird auch beim Jazz Tanz angewandt.

⇒ **contract = Ausatmen**

⇒ **release = Einatmen**

Die Bewegung hat einen Anfang und ein Ende.

3. Zeitgenössischer Moderner Tanz

Der zeitgenössische Moderne Tanz wird verstanden als eine Mischform aus Amerikanischem und Europäischem Modernen Tanz.

⇒ variierte Atmung

Wegbereiter des Modernen Tanzes

Isadora Duncan
(1878-1927)

„Ballett ist eine widernatürliche Kunst“
⇒ Tanz ohne Schuhe

Ted Shawn

Gründer der ersten Männertanztruppe (1931)

Martha Graham
(1894-1991)

Konzentration auf Struktur und Funktion
des Körpers und der physiologischen
Wirkung des Atmens

Schwerpunkt auf Funktion von Spannung
und Entspannung der Muskeln (Rücken,
Unterleib)
⇒ Tendenz zur kraftvollen Körperlichkeit

**Humphry –
Weidmann Studio**

Auseinandersetzung mit dem Impact der
Schwerkraft
Beobachtete das Auf- und Abschwollen
des Atmens und seine Auswirkungen auf
die Schwerkraft

Jose Limon

Erforschte Grenzmöglichkeiten von Kreisen,
Biegen und Dehnen
(siehe Merkmale „Limon – Technik“)

Alvin Ailey

gründete 1958 eine der ersten gemischt-
rassigen Companies

Rudolf von Laban

„Der moderne Ausdruckstanz“

HipHop

**„Rap is something you do, but HipHop is something you live“
(MC KRS-ONE)**

Der HipHop ist eine Lebenseinstellung, eine Kultur. Er entstand Mitte der 70er Jahre in afro-amerikanischen und hispanischen Ghettos.

Hip (Hüfte) **Hop** (Sprung) ist nicht nur Bewegung; man kann ihn nicht lediglich auf einen Tanzstil, primär den **Breakdance** reduzieren. Eng verbunden mit HipHop sind **Graffiti, Rap- und Elektromusik**, sowie eine **DJ-Performance**.

Sprache (Sprechgesang), Körper (Tanz) und Spraydose (Graffiti) bilden Kampf-Rituale, die die Basis des HipHop sind. Zu Beginn stand das **BATTLEN**, eine Art waffenloser Kampf, der Streitigkeiten zwischen den Straßenbanden in einer gewaltfreien Zone beheben sollte. Negative Energien sollten in positive Energien umgewandelt werden. Der Kampftanz setzte sich aus **Breakdance** und **Funky Jazz** zusammen. Im Laufe der Zeit entstand daraus eine eigene Tanzform. Seit 1981 zieht der HipHop immer weitere Kreise, nicht zuletzt durch die Musiksendungen im Fernsehen (MTV-Moves). Diese Formen zählen jedoch nicht mehr zum „authentic HipHop“.

Der ursprüngliche Tanzstil der HipHop-Szene war das sogenannte **Breaking**, bei dem die Tänzer einen Kreis um einen in der Mitte agierenden „Tänzer“ bildeten. Aus dem Breaking entstand der **Breakdance** mit seinen athletisch-akrobatischen Sprung- und Tanzelementen. Im Verlauf der 70er Jahre wurde der Breakdance mit anderen Elementen wie z.B. dem **Electric Boogie** (Tanz, bei dem imaginäre Elektrikschocks als Wellen durch den Körper des Tänzers laufen), dem **Moonwalk** (schwereloses Gleiten – Michael Jackson!) **Pantomime** und **Roboter-Imitationen** (Bewegungen mit präzisen Anfangs- und Endbewegungssequenzen) zu einem Tanzstil kombiniert, der Mitte der 70er Jahre als **HipHop** anerkannt wurde.

- Ziel**
- ◆ Ausdruck
 - ◆ Lebensgefühl
 - ◆ Groove (Spaß haben, klasse sein)

Bewegungsvoraussetzungen

- keine wirklich notwendigen Bewegungsvoraussetzungen
- gutes Rhythmusgefühl

Merkmale:

Coolness	Schnelle und ausgreifende , ungraziöse Schritte in den Boden werden mit stilisierten Armbewegungen (sehr häufig Kampfgesten) und individueller Körper- und Armhaltung verbunden. Ziel ist es cool und locker zu sein; Perfektion und Genauigkeit der Bewegungen sind unwichtig.
Kleidung	Weite Hosen, feste Schuhe und Kappen, sehr lässiges Outfit
Off-Beat	Das gebräuchlichste Taktmaß der HipHop-Musik ist der 4/4 Takt. Der Off-Beat, der auf „ und “ gezählt wird (und nicht auf den beat) ist kennzeichnend ⇒ federnder Charakter
HipHop-Bounce	federnde Beinarbeit; Betonung in den Boden Tiefer Schwerpunkt des Körpers; gebeugte Beine
Floorwork	Bodenelemente aus der Akrobatik und dem Breakdance (z.B. Krebs, Kreisel, Mühle, etc.)
Ripps	Kontraktion des Oberkörpers
Kicks & Steps	schnelle Fußtechniken; Spielbein kickt in der Luft
Crossing	Kreuzen vw und rw der Beine
Touch & Step	Gewicht bleibt auf einem Bein, das andere berührt den Boden
Jumps Triple Jumps	kleine Sprünge Sprungkombination bestehend aus drei kleinen Sprüngen (Öffnen-Schließen-Öffnen)
PopLocking	Schneller Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung; mit Isolationen
Isolationen	Bewegung verschiedener einzelner Körperteile
Polyzentrik	gleichzeitige Isolation verschiedener Körperteile

Aerobic

Aerobes Training, d.h. ein Training in einem Leistungsbereich, bei dem die Sauerstoffaufnahme dem Sauerstoffbedarf entspricht – dadurch kann die Leistung sehr lange aufrechterhalten werden = Ausdauer !

- Ziel**
- ◆ effektives Ganzkörpertraining auf Musik
 - ◆ präventives Fitnessstraining zur Stärkung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie des aktiven und passiven Bewegungsapparates
 - ◆ Koordination
 - ◆ Bewegung auf Musik

Geschichte

Der Arzt Dr. Kenneth Cooper entwickelte Ende der 60er Jahre im Auftrag der NASA Fitnessprogramme, basierend auf Ausdauerbelastungen wie Laufen (Cooper-Test!), Schwimmen und Radfahren. Er veröffentlichte 1968 sein Buch *Aerobics*. Die Sportlehrerin und Tänzerin Jackie Soerenson verband 1972 die Ideen Coopers mit gymnastischen und tänzerischen Elementen ⇒ *Aerobic Dancing*. Diese Art des Ausdauertrainings entwickelte sich durch koordinativ anspruchsvolle Übungen und Sequenzen aus dem Jazztanz immer weiter.

Wenn es um eine Gestaltung (wie dies z.B. in der Abiturprüfung der Fall sein könnte) mit Aerobic geht, sollte der Jazztanz die Grundlage dieser Gestaltung sein, die zusätzlich mit typischen Aerobic-Schritten und –kombinationen ergänzt wird. „Dabei spielen die Struktur der Übung als ein Ganzes, der Schwierigkeitsgrad der Elemente, die Gesamtheit der Bewegungsmuster, die Originalität und Kreativität in Bezug auf Verbindungen von Schritten und Elementen zur Musik eine besondere Bedeutung.“ (DTB Aerobic 5, 2001).

Mit Hilfe des Jazztanzes kann Aerobic reibungslos in den Raum transferiert werden.

Merkmale:

Low Impact

= ein Fuß hat stets Bodenkontakt

- kneelift
- kick
- march (V-Step, Turn Step...)

High Impact

= beide Füße lösen sich kurz vom Boden

- kneelift
- jog
- lunge
- kick
- jumping jack
- skip

Weitere Strukturgruppen :

- push ups
- jumps & leaps
- flexibility
- free falls
- supports

⇒ mehr Info siehe in DTB Aerobic 5, S. 2001

verwendete Literatur :

Tanzen allgemein : www.flatback-and-cry.de

Jazz Dance

- Günther, H.** Jazzdance
Henschelverlag Berlin 1980
- Traguth, F.** Modern Jazz Dance
Verlag Dance Motion Press 1978

Modern Dance

Keine Bücherquellen

HipHop

- Gonzales-Nunez, G.** HipHop
in 5. Mädchenforum DSLV 2001
- Kirsch, S. / Beck, U.** HipHop : Eine Chance für die Schule
Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf 2000
- Rosenberg, C.** HipHop, Move to the music
Aachen, 1998
- Toop, D.** Rap Attack
Hannibal 1992
- ZeeRay** HipHop: Move to the music
Meyer & Meyer, Aachen 1999

www.de/move/breakdance/lernen.html
www.hiphop.de
www.hiphop-lyricz.de
www.pons.de/speziell/ausbild/hiphop/history

Aerobic

- DTB** Aerobic 5, 2001

Gestaltung

Was kann Gestalten bedeuten ?

- Kombination vorgegebener Bewegungen
- Erkennen und Erproben der Variationsmöglichkeiten einer Bewegung
- Interpretation eines vorgegebenen Bewegungsmusters
- Reaktion auf einen Rhythmus oder eine Musik
- Bewusstes Auswählen von Bewegungsabläufen

Grundsatzüberlegungen zur Unterrichtsphase „Gestalten“

Ausgangspunkt einer Gestaltung ist stets das **Ausprobieren**, das **Variieren** und das **Entwickeln von Bewegungen** unter einer bestimmten Themenstellung. Allerdings kann es erst dann zu einer effizienten gestalterischen Tätigkeit im Bereich Gymnastik / Tanz kommen, wenn Schülerinnen über „Handwerkszeug“ verfügen. Dieses sollte bzw. muss von der Sportlehrerin vor dem Gestaltungsprozess folgendermaßen angeboten werden :

1. Kenntnisse einer Technik (Gerätetechnik bzw. Tanzstil-Technik) in der Praxis
2. Wissen über Möglichkeiten der Gestaltung (z.B. choreografische Kriterien wie auch Formationsaufstellungen, etc.), möglichst über eine Praxis-Theorie-Verknüpfung.

Gestalten in der Gruppe

Gestalten im Sportunterricht heißt in der Regel auch immer **Gruppenarbeit**, d.h. es liegen gemeinsame Aktionen bzw. Bewegungssequenzen vor, die über eine Choreografie in einen Rahmen gebracht werden. Gemeinsame Aktionen bieten eine ideale Grundlage, einen bekannten Bewegungsablauf „aufzulösen“ und über gezielte Aufgabenstellungen zu variieren bzw. unter Vorgaben zu erweitern. Die folgende methodische Vorgehensweise ermöglicht es Schülerinnen eine eigene Übung zu „komponieren“.

erst :

Reproduzieren	= Neulernen durch Imitation
⇒ Kennen lernen von neuen Bewegungen über „Vormachen-Nachmachen“ ⇒ Techniks Schulung ⇒ Üben und Festigen ⇒ Sicherheit	

dann :

Umgestalten	= ein gelernter Bewegungsablauf wird räumlich oder chronologisch oder verändert.
⇒ Weiterentwickeln durch Veränderung ⇒ Reproduktive und produktive Tätigkeit ⇒ Kombinationsmöglichkeiten ⇒ Möglichkeit zum Üben und Festigen	

letztendlich :

Gestalten	= produktive Gestaltung
⇒ kreativer Umgang mit Bewegung ⇒ Suchen und Ausprobieren ⇒ Finden und Festhalten von Bewegungen ⇒ Auswählen und Zuordnen von Bewegungen ⇒ Fixieren eines Bewegungsablaufs ⇒ Üben und Festigen	

Kriterien

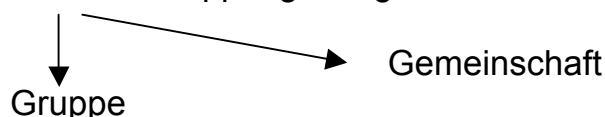
- ❖ **Stil** Übereinstimmung von Musik, Idee und Bewegung
- ❖ **Kreativität** Originalität bzgl. Idee, Bewegungsfindung, Raumaufteilung und Raumausnutzung
- ❖ **Dramaturgie** Aufbau, Spannungsbogen, Stimmigkeit von Bewegungsübergängen
„Roter Faden“,

Choreografie

„Künstliche Gestaltung und Festlegung der Schritte und Bewegungen eines Tanzes“ (Duden)

choreia (griech.) = Tanz und **graphica** (griech.) = Schrift

chor = Gruppengesangswerk



Choreografie kann also bedeuten:

- Tanzbeschreibung
- Regieentwurf für einen Tanzablauf
- Aufzeichnung der Raumwege und Raumrichtungen

Choreografie

Variationsmöglichkeiten

Basismaterial soll verarbeitet, verändert, ergänzt werden, es soll "entfaltet" werden und zwar unter räumlichen und zeitlichen Aspekten sowie unter Einbeziehung **verschiedener Körperbewegungsebenen und Körpereinsatzmöglichkeiten**.

1. Bewegungsbasis in der Schule sind die **gymnastischen Grundformen** wie *Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Stände, Drehungen, Rollen sowie Körperwellen*.
2. Aus der **Rhythmischen Sportgymnastik** kommen noch die fünf Geräte *Ball, Band, (Keulen), Reifen und Seil* mit ihren spezifischen Bewegungstechniken hinzu, wie z.B. *Spiralen, Zwirbeln, Schwünge, Durchschläge, Rollen, Würfe etc..*
3. Nach Rudolf von LABAN gibt es verschiedene **Basic Body Activities** :
 - a) Lokomotion (Bewegung)
 - b) Ruhe (Haltung als Muskelaktivität)
 - c) Elevation (Erhebung u. Spannung)
 - d) Drehung d. Körpers / von Körperteilen
 - e) Gestik (Bewegung von Teilen des Körpers, die kein Gewicht tragen)

Veränderungen bzw. Variationen der o.g. Grundformen und Grundelemente können unter folgenden Gesichtspunkten vorgenommen werden :

RÄUMLICHE ASPEKTE

Richtungen :	vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal
Raumlinien :	geradlinig, kurvig, diagonal, vertikal (in die Höhe) und horizontal (in die Breite / Tiefe)
Raumdimensionen :	groß ⇔ klein weit ⇔ eng hoch ⇔ tief
Raumwege :	am Ort / in der Fortbewegung / am Boden / in der Luft

ZEITLICHE ASPEKTE (DYNAMIK & RHYTHMUS)

- | | |
|---|-----------------------------|
| * langsam ⇔ schnell | * synchron ⇔ asynchron |
| * gleichzeitig ⇔ zeitlich verschoben | * simultan ⇔ sukzessiv |
| * fließend ⇔ abgesetzt | * gespannt ⇔ locker, gelöst |
| * gleichmäßig ⇔ akzentuiert | * hart ⇔ weich |
| * metrisch ⇔ ametrisch (frei im Tempo ⇔ taktmäßige Fixierung) | |
| * crescendo ⇔ decrescendo (anschwellend ⇔ abschwelend) | |

KÖRPERBEWEGUNGSEBENEN

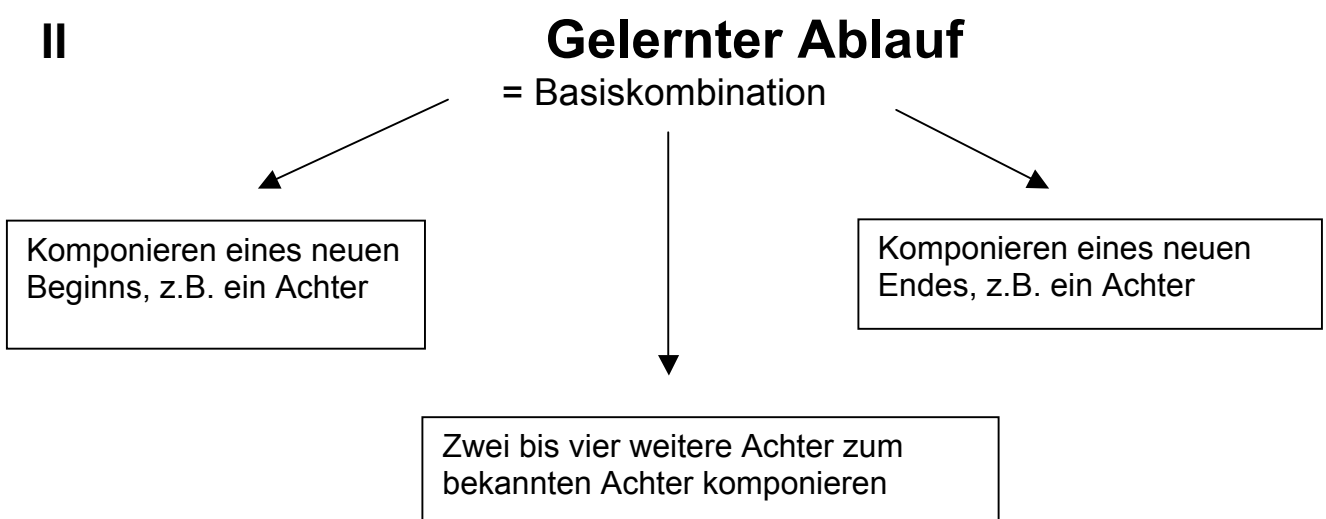
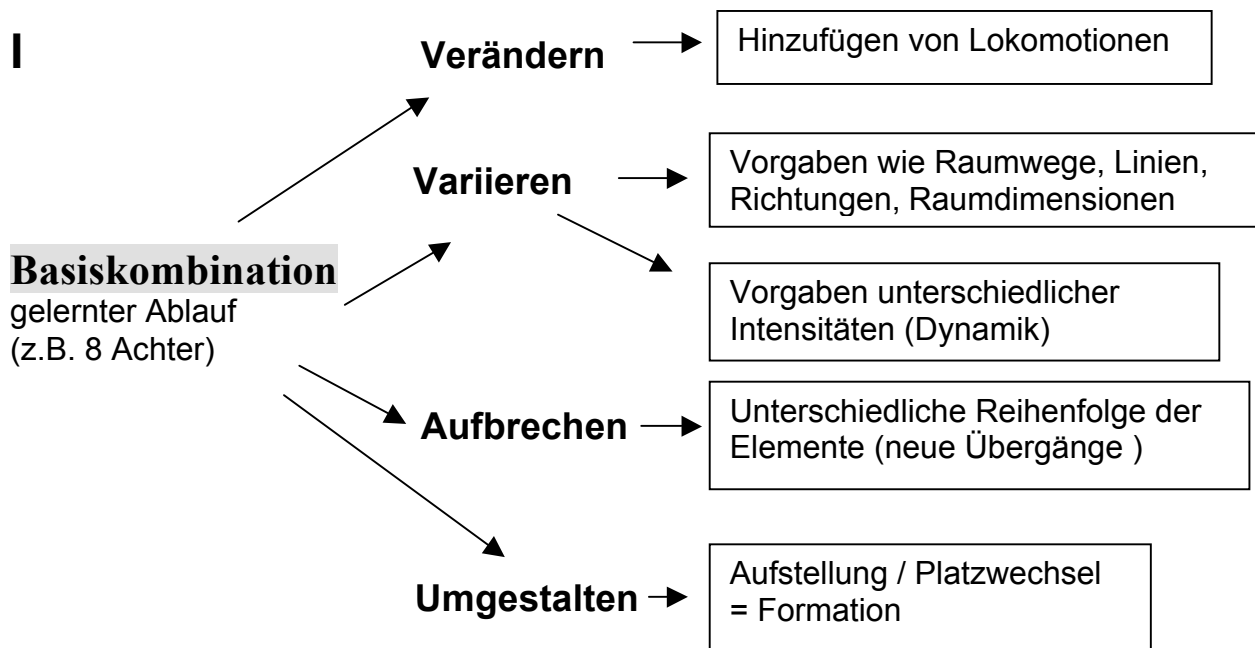
Levels:	Körperhaltungen und Körperbewegungen auf hoher, mittlerer und tiefer Stufe	
* horizontal	= <i>Tischebene</i>	<i>rechts und links, vor und rück</i>
* frontal	= <i>Türebene</i>	<i>rechts und links, hoch und tief</i>
* sagittal	= <i>Radebene</i>	<i>vor und rück, hoch und tief (nach LABAN)</i>

KÖRPEREINSATZ

- * einbeinig – beidbeinig * rechthändig – linkshändig - beidhändig
- * gebeugt - gestreckt
- * kontrolliert - explosiv-(beabsichtigt) / „unkontrolliert“ (z.B. konvulsiv)
- * Körperteile (Kopf, Fuß, Hüfte...)
- * Körperflächen (Handteller, Bauch, Rücken)

Methodische Vorgehensweise beim Gestalten

Grundlage allen gestalterischen Arbeitens sollte eine von der Lehrerin vorgegebene Basiskombination sein. Zum Erlernen dieser Bewegungsabfolge wird die „**Motion**“ bevorzugt, d.h. die einzelnen Achter werden „am Ort“ gelernt, was das *Vormachen – Nachmachen* ungemein erleichtert. Im nächsten Schritt sollten deduktiv die Möglichkeiten der Fortbewegung im Raum, die **Lokomotionen**, gelehrt werden. Erst dann können Schülerinnen sinnvoll an eine Gestaltung herangeführt werden. Es gibt vielfältige Vorgehensweisen – die folgenden Vorschläge können durchaus unter dem methodischen Prinzip „Vom Leichten zum Schweren“ verstanden werden.



III Ablauf komplett neu gestalten

Mögliche Themen für eine GFS und / oder die Präsentationsprüfung im Bereich Gymnastik / Tanz

TRAININGSLEHRE

- Tänzer sind die Athleten Gottes. (Albert Einstein)
- Die Bedeutung der Atmung im Modern Dance
- RSG bietet als azyklische Sportart ein komplexes konditionelles, koordinativ-technisches und choreographisches Leistungspotential - Darstellung
- Allgemeines konditionell-koordinatives Training eines Tanztrainings
- Koordinative Fähigkeiten im Tanz / in der RSG
- Die Bedeutung der Schwerkraft im Tanz
- Grundlagentraining im Modern Dance
- Bestimmende Leistungsfaktoren im Tanz / in der RSG.
- Beweglichkeit im Sport am BeispielTanz.
- Bedeutung, Funktion und Anwendung von ausgewählten Übungsformen im Tanz zur Entwicklung von Körperfähigkeiten
- Trainingswirksamer Reiz im Tanz / in der Rhythmischen Sportgymnastik
- Progressive Belastung im Tanz *Beispiele aus Aerobic, Rope Skipping, Step, Stretching, Funktionelle Gymnastik*
- Superkompensation im.....

TANZSTIL / TANZTECHNIK

- Modern Dance (Jazz, Salsa, Funk, HipHop,...) - Technik
- Erweiterung der Erfahrungsbereiche mit Raum, Objekten und Dynamik
- Gestaltungselemente im Tanz
- Bewegungsbeschreibung: Einführung in die Tanznotation
- Tanzgestaltung durch Motiventwicklung
- Ausgewählte Tanztheorien
- Rhythmen sind überall in und um uns herum
- Eigenschaften der gymnastischen Handgeräte
- Einblick in die gemeinsamen Strukturen verwandter Bewegungen mit unterschiedlichen Handgeräten
- Grundlagen der gymnastischen und tänzerischen Techniken und ihrer Gestaltungsmöglichkeiten in Raum, Zeit und Dynamik

TANZGESCHICHTE

- Die Geschichte des Tanzes
- Tänze erzählen Geschichten
- Techniktraining im Tanz in der Vergangenheit und Gegenwart (Zukunft)

TANZ UND GESUNDHEIT

- Ernährung im Sport am Beispiel einer Balletttänzerin
- Prävention und Rekreation eines Tänzers
- Gesundheitserziehung im Tanz

TANZ UND GESELLSCHAFT

- Bedeutungsebenen des Tanzes
 - a) Tanz als Kunstform
 - b) Tanz als soziale Aktivität
 - c) Tanz als Ausdruck der Lebensfreude
- Erscheinungsformen des Tanzes in verschiedenen Kulturen
- „Tanz-Kult-Ur-„ bewegt
- Tanz - Kommunikation in non-verbaler Form
- Bedeutung der Bewegung, besonders des Tanzes in der Soziologie
- Ein Tanzprojekt

MUSIK / RHYTHMUS

Musikeinsatz generell

- Wenn Musik eingesetzt wird, muss sie auch berücksichtigt werden. Bitte verzichten Sie auf reine Hintergrundmusik („wallpaper music“). Haben Sie den Mut, auch ohne Musik zu arbeiten bzw. arbeiten zu lassen.
- Die gewählte Musik sollte einen Bewegungsanlass bieten oder die Bewegung unterstützen und begleiten.

Musikauswahl

- **Takt** ordnet die Grundschräge, indem er sie zu Gruppen von 2, 3 oder mehreren Einheiten (Taktzeilen oder Zählzeiten) zusammen fasst. Der Takt ordnet betonte und unbetonte Zählzeiten.
- Der **Rhythmus** ordnet verschieden lange und kurze Noten- und Pausenwerte innerhalb der Taktschemata.
- Ein Musikbogen (auch Phrase genannt) besteht bei einem Stück im 4/4-Takt aus 8 Taktschlägen. In einem normalen Bogen kann man also bis auf die „8“ zählen (**Achterbogen**). Der erste Taktschlag ist betont, während bei den Taktschlägen 5 - 7 der Musikbogen schon langsam zu Ende geht und letztendlich der 8. Taktschlag so etwas wie einen „Punkt“ setzt.
- Klare, regelmäßige, durchgängige beats erleichtern die Wiederholbarkeit von Bewegungen und Verbindungen. Wiederholen bedeutet kontinuierliches Üben!
- Auf Tonträgern wird das Tempo in **bpm** = „beats per minute“ angegeben. Dies sind die Impulse pro Minute
 - * Langsames Tempo: 60 – 84 bpm
 - * Mittleres Tempo: 90–120 bpm
 - * Schnelles Tempo: 124–168 bpm

Methodik

- Behalten Sie den Grundrhythmus einer Bewegung solange bei bis die gesamte Gruppe den Bewegungsablauf erfasst hat (und damit in der Regel meist auch den Rhythmus); erst danach kann variiert werden.
- Wiedergabe des Grundrhythmus erst ohne Gerät, dann mit Gerät.
- Rhythmische (Achter)Bögen zu Ende spielen bzw. sprechen bzw. klatschen.
- Den Auftakt deutlich und lang genug (also rechtzeitig) setzen, damit die Schülerinnen sich darauf einstellen können; dies kann akustisch und/oder visuell geschehen.
- Einsätze geben durch a) sprachliche Unterstützung b) durch Betonung des Klatschens, etc. und c) durch vorherige Absprache („Nach 4 Zeiten anfangen“)
- Beim Mitsprechen die Bewegungssequenz nicht „auszählen“ (1, 2, 3, 4, 58) Zahlen haben keine Bewegungsaussage! Besser: Angabe von Richtungen (vor-rück-drehen-stehen) oder Fußfolgen (vor-vor-an / seit-kreuz-seit-tap)
- Wiedergabe des Bewegungsablaufs:
 - a) in Silben: Ta-jam-ta-ta“ b) mit Worten „Lauf, lauf, Hüpfen“
 - c) mit Begriffen/ Bildern für Bewegungen für Bewegungsphasen wie z.B. „Scheibenwischer“, „Kreisel“ oder „eine Blume pflücken“
- Bewegungsfolgen über längere Zeit ausführen lassen ⇒ Automatisierung, damit Sicherheit und zusätzlich konditionelle Beanspruchung.

WORKOUT / EXERCISE

Für das Aufwärmen bieten sich als effektives methodisches Mittel grundsätzlich ein **workout** oder ein **Exercise** an.

workout / exercise : „The activity of exercising your muscles in various ways to keep fit. A systematic training by multiple repetitions.“

Synonyme: drill, practice, rehearsal, study, training (www.wordreference.com)

Ein Exercise (bzw. workout) kann als ein „festes Aufwärmprogramm“ betrachtet werden. Es besteht aus einer Kombination von Übungen, die nahtlos miteinander verbunden sind und mehrmals wiederholt sowie über einen längeren Zeitraum (ca. 20 Minuten pro UE über einen Zeitraum von mehreren Wochen) absolviert werden. Im Rahmen des Sportunterrichts können damit sehr gut konditionelle Voraussetzungen geschaffen werden. Mit einem Exercise oder workout im Sinne eines kräftigenden Programms können „mehrere Fliegen mit einer Klappe“ geschlagen werden:

- * **Verbesserung körperlicher Voraussetzungen**
- * **Ritualisierung der Sportstunde**
- * **Schulung des Bewegungsgedächtnisses**
- * **Konzentration auf den eigenen Körper bzw. die eigene Leistungsfähigkeit**
- * **zunehmende Sicherheit in der Ausführung**
- * **Entlastung für die Lehrkraft**
- * **Korrekturen um die Bewegungsqualität zu verbessern**
- * **Notengebung für das Exercise / workout**

Ein Exercise / workout sollte folgende drei Bereiche umfassen:

1. Kräftigung (und Beweglichkeit) der oberen Extremitäten
2. Kräftigung (und Beweglichkeit) der Rumpfmuskulatur
3. Kräftigung (und Beweglichkeit) der unteren Extremitäten

Erst die über ein Exercise bzw. workout gekräftigte Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur (die Schülerinnen können „haltende Arbeit“ verrichten) wie auch die gut entwickelte Bein- und Fußmuskulatur ermöglichen saubere sportartspezifische Bewegungsausführungen im tänzerischen Bereich. Die Grundformen als fester Bestandteil des Unterrichts werden nun durch Sprünge erweitert.

Glossar Tanz

- Chassé:** Nachstellschritt vorwärts oder seitwärts
- Fallen/ Lösen** Fallen ist eine Folge des Sogs der Schwerkraft. Wenn der Körper der Schwerkraft nachgibt, „fällt“ er bei totaler Entspannung der Muskeln. Der Körper kann auch partiell fallen, d.h. einzelne Teile des Körpers können der Schwerkraft nachgeben, während der restliche Körper aufrecht bleibt.
- Halten / Spannen:** „Suspension“ (Aufhängung, auch Aufschub) ist eine auf ihrem Höhepunkt in Spannung verharrende Bewegung, ein „Atem-Anhalten der Bewegung, ein Verstärkungsmoment für die potentielle Energie.
- Federn:** Das sukzessive, federnde Fallen(lassen), das der Schwerkraft kurze Nachgeben und wieder Hochschnellen von Kopf, Schultern, Brustkorb, Taille, Hüfte, Beinen. Federn (am. „to bounce“) bedeutet: werfen, schnellen \Rightarrow „to bounce the ball on the floor“ = einen Ball auf den Boden schnellen und zurück schnellen lassen.).
- Flex /Point:** Ein um 90 Grad angewinkelter Fuß/ ein gestreckter, oft überstreckter Fuß.
- Flat Back:** gerader Rücken bei nach vorne gebeugtem Oberkörper
- Nachfedern:** Die beim Fallen oder Federn des Körpers frei werdende Energie kann als Kraft zum Nachfedern, d.h. zum sukzessiven Wiederaufrichten des Körpers genutzt werden. „to rebound“ (am.) heißt nachfedern – wörtlich „zurück springen, zurück schnellen.
- Passé:** Übergangsbewegung des Beines von einer Position in eine andere. Primär: Ein Anwinkeln des Spielbeins in einer Weise, dass Spielbein und Standbein ein Dreieck ergeben, wobei die Fußspitze des Spielbeins an das Knie des Standbeins geführt wird.
- Plié:** Kniebeuge auf einem Bein oder beiden Beinen. Knie dabei in einer Linie mit der Ausrichtung der Füße.
- Demi Plié:** „Kleine Kniebeuge“: bei der die Fußsohlen ganz auf dem Boden bleiben. Die Knie sind über der großen Zehe und bilden so eine vertikale Linie.
- Grand Plié:** „Große Kniebeuge“: bei abgehobener Ferse (außer in der zweiten Position, wo die Ferse auf dem Boden bleibt). Hüfte und Füße in Parallel- oder Auswärtsdrehung. \Rightarrow **Fußpositionen**
- Relevé:** Das „sich-Erheben“ vom flachen Fuß auf halbe oder ganze Spitze
- Tap Touch:** Position des Beines ohne Gewicht, aber Kontakt mit dem Boden (Ranstellschritt)
- Walking Turn:** Eine Drehung, die durch Schritte zu Stande kommt.
- Fußpositionen:** siehe Abbildungen aus Beck / Maiberger „Gymnastik Basics“ Meyer & Meyer, Aachen 2005