

Desirée Amport Breitensteinstrasse 100 8037 Zürich

Das Tanzhandbuch

Tanzübungen für interkulturelle und partizipative Tanztrainings

CAS Art and Design in Practice
Zürcher Hochschule der Künste, Zentrum Weiterbildung

30.01.2023

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
Einführung.....	3
Hintergründe und Motivation.....	3
Ziele.....	3
Prämissen.....	4
Die Kursleitung.....	4
Die Zielgruppe	4
Der Raum	5
DAS ÜBUNGS-HANDBUCH	6
Gliederung der Tanztrainings.....	6
Warm-Up.....	6
Technik.....	9
Gestaltung.....	12
Die Übungskarten	16
Strukturelle Informationen	16
Inhaltliche Informationen	17
Übungen.....	18
SCHLUSSWORT.....	25
Erfahrungsbericht und Hinweise.....	25
Fazit.....	25
Literaturverzeichnis	26
Abbildungsverzeichnis	26

VORWORT

Einführung

Hintergründe und Motivation

Im Frühjahr 2018 hatte ich die Gelegenheit mit einer Freundin eine Veranstaltung im Kulturzentrum Kosmos in Zürich zu besuchen. Es handelte sich um die Ausstrahlung des Filmes «Eldorado» von Markus Imhoof mit anschliessender Gesprächsrunde an der der Regisseur und weitere geladene Gäst*innen teilnahmen. Das Schicksal vieler Geflüchteten und Migrant*innen auf dem Weg von Süditalien in die Schweiz, sowie die Gleichgültigkeit, der diese Menschen auch im Schweizer Migrationssystem begegnen sind Inhalte des Films. Mir war zwar bis dahin bewusst, dass viele Menschen aus verschiedenen Ländern nach Europa kommen und nach einem besseren Leben suchen. Aber erst seit 2015, als die sogenannte «Flüchtlingskrise» in der Schweiz Schlagzeilen machte, wurde ich stärker auf das Thema der Flucht sensibilisiert.

Migration und fremde Kulturen haben mein bisheriges Leben begleitet. Ich bin zum grossen Teil im Tessin aufgewachsen und die Nähe zu Italien hat meine Jahre als Kind und Jugendliche geprägt. In Italien war, und ist bis heute, die sogenannte «illegale» Einwanderung viel stärker spürbar als hier in der Schweiz. Aber nicht nur die Nähe zum Nachbarland, sondern auch die Tatsache, dass ich als Kind und junge Erwachsene für einige Zeit in Ost-Europa, Asien und Lateinamerika gelebt habe, sind Erfahrungen, die mein Verständnis für andere Kulturen und meine Sicht auf die Welt geprägt haben.

Meine Karriere als Amateur-Tänzerin ging einen holprigen Weg: Als 8-Jährige begann ich mit Ballettunterricht – und liebte es! - hörte aber bald wieder damit auf. Während meiner Jugend hatte ich wenig Mittel, um mir dieses Hobby zu ermöglichen. Als ich mir als Studentin hin und wieder Stunden im zeitgenössischen und orientalischen Tanz leisten konnte, wurde mein inneres Tanzfeuer wieder entfacht. Tanzen ist nun seit über zehn Jahren eine meiner grossen Leidenschaften, und es ist ein Privileg.

Doch was nun mit «Eldorado»? Bereits einige Zeit vor der Ausstrahlung dieses Films, sensibilisiert durch die «Flüchtlingskrise», hatte ich den Wunsch etwas weiterzugeben. Die Freude am Tanzen, das dadurch gewonnene Selbstvertrauen und die verspürte Freiheit machten mir rasch klar, dass ich etwas in diesem Bereich bewirken wollte.

Am Abend der Filmausstrahlung wies mich meine Freundin auf die Autonome Schule Zürich hin. Ein paar Tage später stand ich in den verschiedenen Klassenzimmern der Schule und machte Werbung für meinen bald beginnenden Kurs. Ich sammelte viele Telefonnummern interessierter Schüler*innen, begegnete aber auch einer gewissen Skepsis: woher sollte ich als Schweizerin wohl orientalisches tanzen können?

Trotzdem: der Grundstein für mein Tanzprojekt war gelegt. Doch wie so oft sind alle Anfänge schwerer als gedacht. Trotz vieler Interessent*innen in den Schulklassen, kam zum ersten Tanztraining nämlich...niemand.

Jetzt ist es aber bereits 2023 und das leere Klassenzimmer hat sich gefüllt – manchmal mehr, manchmal weniger. Heute leite ich jeden Montagabend Tanztrainings für eine gemischte, fröhliche Gruppe verschiedener Menschen unterschiedlicher Herkunft, Alter, Geschlecht und Aufenthaltsstatus.

Ziele

Die Arbeit mit der Tanzgruppe hat mich dazu gebracht, mich mit meiner Vorgehensweise auseinanderzusetzen. Da ich weder eine Ausbildung als Tänzerin noch als Tanzpädagogin habe, habe ich oft den Unterricht so wiedergegeben, wie ich ihn als Tanzschülerin kenne. Das Unterrichtsmodell war zu Beginn sehr frontal und «top down»: ich habe vorgegeben und die Teilnehmer*innen haben nachgemacht. Meine Erwartungen an die Tanzgruppe waren sehr hoch und ich habe in den Teilnehmenden die gleichen Ambitionen erwartet, die ich von vielen Tanzschüler*innen kannte. Da die Gruppe der Teilnehmenden aus sehr verschiedenen Menschen besteht, mit verschiedener Tanzerfahrung, verschiedenem Körpergefühl aber auch über die Zeit sehr wechselhaft ist, habe ich das Bedürfnis verspürt, meinen Ansatz zu hinterfragen. Der Unterrichtsschuh, den ich aus den Tanzschulen kannte, hat auf diese Gruppe und auf mich als Kursleiterin nicht gepasst.

Diese CAS-Projektarbeit stellt eine Suche nach einer lockeren, partizipativen und kreativen Unterrichtsmethode dar, die von einer Lehrperson ohne tänzerische Ausbildung durchgeführt werden kann. In dieser Arbeit setze ich mich damit auseinander, wie ich das grosse Ziel der Vermittlung von Selbstvertrauen und Ausdrucksfreiheit durch kleinere Zwischenziele erreichen kann. Welche Ziele möchte ich als Kursleiterin konkret in jedem Tanztraining erreichen und was sind die geeigneten Methoden dazu? Was kann ich, selbst eine Tanzschülerin, weitergeben und was können wir als Gruppe voneinander lernen?

Im Rahmen dieses CAS habe ich eine Struktur für meine Tanztrainings entwickelt und Übungen erarbeitet die zusammengesetzt den Ablauf eines Trainings ergeben. Diese Übungen präsentieren sich in Form eines Handbuches, bestehend aus einzelnen zusammensetzbaren Übungskarten. Die Übungen ermöglichen die Vorbereitung meiner Tanztrainings; das Handbuch zu dem sie gehören kann beliebig erweitert werden und ist auf mich als Kursleiterin, auf die Zielgruppe, und den Raum in dem die Tanztrainings stattfinden abgestimmt ist. Das Produkt dieser Arbeit beruht auf meiner Erfahrung als Tanzschülerin und Kursleiterin, auf Ideen, die mir bereits durch die Tanz- und Theaterpraxis bekannt waren oder mir im Rahmen dieser Weiterbildung begegnet sind. Dabei stütze ich mich auf Literatur, die mir dabei geholfen hat, meine Arbeit zu strukturieren, Ideen zu schärfen, Inspirationen für Übungen zu erhalten und Erkenntnisse zu erlangen.

Prämissen

Die Kursleitung

Als Kursleiterin bin ich ebenfalls eine Lernende. Ich habe keine Ausbildung als Tänzerin oder Tanzpädagogin und kann nur auf meine Erfahrung als Tanzschülerin zurückgreifen. Ich bin hauptsächlich geübt im orientalischen Tanz, teilweise im zeitgenössischen Tanz und seit einiger Zeit in der Fusion der beiden Tanzstile, dem «oriental contemporary». Zudem habe ich als Jugendliche in einer Theatergruppe gespielt und schöpfe viele Ideen aus dieser Erfahrung. Meine Fähigkeit die Technik des orientalischen oder zeitgenössischen Tanzes beizubringen ist auf ein gewisses Tanzniveau beschränkt. Allerdings sehe ich in der Vermittlung von Tanztechnik nicht das primäre Ziel, das ich mit der Tanzgruppe verfolge. Ich möchte meine Erfahrung mit Tanz und der darin verspürten Energie und Freiheit weitergeben. Darüber hinaus möchte ich den Teilnehmenden Instrumente vermitteln, um das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und durch den Tanz sich kreativ auszudrücken. Meine Rolle als Kursleiterin verstehe ich einerseits in der Vermittlung von Kenntnissen, die ich durch meine Tanzerfahrung erlangt habe. Andererseits möchte ich den Teilnehmenden auch Körperbewusstsein, Kreativität, Spass und Zufriedenheit weitergeben und sie begleiten auf der Entdeckung ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Es ist mir ein Anliegen, in den Tanztrainings ein Gleichgewicht zwischen grundlegenden Bewegungen und Technik, Beweglichkeit und Fitness sowie gestalterischen Elementen zu finden. Darüber hinaus möchte ich auch von den Teilnehmer*innen und deren Erfahrungen mit verschiedenen Tanzstilen lernen.

Die Zielgruppe

Die Zielgruppe der Tanztrainings ist sehr heterogen sowohl in Bezug auf Herkunft, Geschlecht und Alter wie auch auf Tanzniveau und Körperbewusstsein. Darüber hinaus ist die Zusammensetzung der Gruppe wechselhaft und es muss ständig damit gerechnet werden, dass neue unerfahrene Teilnehmende dazustossen.

Zu Beginn des Projektes kamen vor allem junge Afghanen, seltener Eritreer, und einige Schweizerinnen. Heute sind es hauptsächlich Frauen aus Nordafrika und Westeuropa, neuerdings auch aus der Ukraine. Hin und wieder bringen die Teilnehmerinnen ihre Kinder mit in die Tanztrainings. Obwohl die Gruppe von einer männlichen* zu einer weiblichen* Mehrheit gewandert ist bleibt die Zielgruppe gemischt und das Training versteht sich als geschlechterneutral. Angesichts der ausgeprägten femininen Bewegungen im orientalischen Tanz stellt dieser Aspekt im Ausarbeiten von Übungen und Choreografien eine Herausforderung für mich dar.

Die unterschiedlichen Tanzniveaus und das verschiedenen Körpergefühl der Teilnehmenden müssen während des Trainings berücksichtigt werden. Aber auch die verschiedene Energie und Motivation die die Teilnehmer*innen mitbringen sind ausschlaggebend für die Zielsetzung der Arbeit mit der Tanzgruppe. Die Motivation und Ambitionen der Teilnehmer*innen unterscheiden sich in meiner

Wahrnehmung von denen der Kursteilnehmer*innen der Tanzschulen, in denen ich das Tanzen gelernt habe.

Angesichts der Unterschiede ist es wichtig Trainingsziele zu setzen die von allen erreicht werden können, die aber trotzdem herausfordern. Die Zielgruppe bietet die Möglichkeit auf einer gestalterischen Ebene zu arbeiten, muss aber herangeführt werden. In den Trainings sollen Kraft-, Ausdauer und Beweglichkeitsübungen nicht ausgelassen werden, da diese das Körperbewusstsein stärken und gleichzeitig ein positiver Nebeneffekt der Trainings darstellen. Ein spielerischer Ansatz kann sich positiv auf die Motivation der Teilnehmenden auswirken.

Der Raum

Der zur Verfügung stehende Raum beeinflusst den Inhalt des Tanzkurses massgeblich. Allerdings sind erfahrungsgemäss Einschränkungen nicht nur von Nachteil, sondern haben mich auf dem Weg zu dieser Arbeit positiv beeinflusst.

Zu Beginn habe ich die Tanztrainings in einem regulären Klassenzimmer der Autonomen Schule durchgeführt. Der Zementboden war zum Tanzen ungeeignet, das gesamte Mobiliar musste ständig verschoben werden, um Platz zu schaffen. Ich habe in dieser Zeit die Tanztrainings auf kleinem Raum, auf Gummimatten stehend und im Kreis gestaltet. Die Teilnehmer*innen hatten Mühe hier und da die Isolationsübungen und Schrittkombinationen auszuführen, allerdings empfand ich das harmonisches Gruppengefühl durch den Blickkontakt als sehr wertvoll – es war ein Gefühl des gemeinsamen Tanzens. Kreistänze kommen in vielen Kulturen vor und sind somit eine Tanzform die einigen Teilnehmer*innen bereits bekannt ist und die eine gute Grundlage bietet, um sich kennenzulernen.

Im Herbst 2019 konnte ich in einen neuen Raum der Autonomen Schule wechseln, der einen geeigneten Bodenbelag und weniger Mobiliar hat. Dank des Platzes, den ich in diesem Raum zur Verfügung habe, konnte ich die Tanztrainings anpassen und räumlichere Übungen durchführen, die ich zum Teil aus dem Theaterunterricht kenne. Der neue Standort hat es ermöglicht Übungen zur räumlichen Wahrnehmung, Geschwindigkeits- resp. Tempiwechsel durchzuführen. Darüber hinaus war es dank des neuen Raums plötzlich möglich kleine Choreografien einzustudieren oder Formationen zu testen.

Da der Raum tagsüber als Schulklasse für Deutschkurse genutzt wird, ist es allerdings aus hygienischen Gründen ausgeschlossen, Übungen oder Stretching auf dem Boden auszuführen.

Im Herbst 2020 konnte ich Spiegel für die Tanztrainings beschaffen. Die Lernkurve insbesondere bei den Technikübungen ist stark gestiegen. Ich merke allerdings, dass das Gruppengefühl durch den Frontalunterricht geschwächt wird. Aus diesem Grund ist es wichtig in der Ausarbeitung von Übungen nur gezielt die Spiegel einzusetzen.

DAS ÜBUNGS-HANDBUCH

Gliederung der Tanztrainings

«Es ist die Aufgabe des Lehreres, die Bewegungsimpulse des Schülers durch Übungen zu stimulieren.»¹

Rudolf von Laban

Im Rahmen dieser Arbeit habe ich eine Gliederung der Tanztrainings entwickelt die dreigeteilt ist. Sie setzt sich zusammen aus Warm-Up, Technik und Gestaltung. Diese erarbeitete Struktur ermöglicht es, in jedem Training gleich mehrere Aspekte zu üben, um eine gesamtheitliche Trainingssession zu erstellen. Jeder der drei Abschnitte lässt sich in verschiedene Übungen unterteilen die zusammengesetzt verschiedene Ziele verfolgen.

Diese Gliederung stammt aus meiner Erfahrung als Tanzschülerin und entspricht dem Ablauf vieler von mir besuchten Tanzstunden. Zudem wird eine solche Struktur auch in Renate Fischers Buch «Tanzen mit Kindern» genannt und wie folgt beschrieben:

«Der Aufbau einer Unterrichtsstunde hängt vom Stellenwert des Tanzes im Gesamtzusammenhang und den Schwerpunkt des Lehrers ab. Er kann folgendermassen gestaltet werden:

1. **Einstieg**
Der Unterrichtsbeginn gilt der Einstimmung in die Stunde. Bewegungsanregende Spiele erwärmen und lockern die Muskulatur. [...] Mit Übungen zum Themenkomplex «Raum – Tempo – Gruppe» stellen sich Lehrer und Kinder aufeinander und auf die Unterrichtssituation ein.
2. **Körperbildung und Tanztechnik**
Eine Zusammenstellung verschiedener Übungen [...] und freier Aufgabenstellungen dient der Dehnung, Kräftigung, Lockerung und Erwärmung verschiedener Muskelgruppen sowie der Entwicklung von Körperbewusstsein. [...]
3. **Improvisation und Gestaltung**
[...] In verschiedenen Aktionsformen werden Elemente der Gestaltung geübt (Schritte, Bewegungsabläufe, Bewegungsqualitäten, räumlicher Ablauf...)
4. **Abschluss**
Die Stunde schliesst mit einer kleinen Abschlussgestaltung als Unterrichtsergebnis, einer entspannenden Übung, [...]»²

Der Abschnitt den Renate Fischer als «Abschluss» bezeichnet habe ich in dieser Arbeit nicht berücksichtigt. Ich führe am Ende jedes Tanztrainings ein «cool down» durch, gestalte es aber frei und empfinde keine Notwendigkeit, spezifische Übungen dafür zu entwickeln.

Warm-Up

Die Ziele des Warm-Ups sind einerseits anzukommen und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und auf die bevorstehende Tanzstunde zu richten. Der erste Teil der Tanzstunde soll die Wahrnehmung des Raumes und der Mittanzenden stärken. Zudem dient dieser Abschnitt der Tanzstunde auch körperlichen Aufwärmübungen, dem Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings.

RAUM – TEMPO - GRUPPE

Wie in ihrem Buch beschrieben, nennt Renate Fischer die Übungen zum Ankommen «*Übungen zum Themenkomplex «Raum – Tempo – Gruppe»*»³ Aus meiner Erfahrung mit dem Theater, und vereinzelt aus dem Tanz, kenne ich verschiedene solcher Übungen, die als Ziele haben, die räumliche Wahrnehmung zu stärken, sich selbst im Raum wahrzunehmen und ein Gefühl für die Mittanzenden

¹ VON LABAN, Rudolf, *Der moderne Ausdruckstanz*, 1988 Florian Noetzel Verlag «Heinrichshofen-Bücher», Wilhelmshaven. (Zitat Seite 41)

² FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 20)

³ FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 20)

zu entwickeln. Neben dieser Eigenerfahrung konnte ich für die Entwicklung der Warm-Up Übungen verschiedenen Anhaltspunkte in der Fachliteratur finden. Hier zwei Beispiele dazu:

Wahrnehmung Raum – Gruppe:

«Der Lehrer balanciert einen Pappkarton auf einem Korken oder Stab und verteilt Mensch-ärgere-Dich-nicht Figuren darauf. «Stellt Euch vor, der Karton wäre der Boden unseres Raumes. Er steht nicht stabil auf der Erde, sondern auf einem Stab! Was passiert, wenn alle in einer Ecke stehen?» [...] «Was müssen wir tun, damit der Boden nicht kippt, also im Gleichgewicht bleibt?» Verschiedene Möglichkeiten werden am Modell und im Raum ausprobiert: [...] Stehen alle verteilt, so dass der Raum gleichmässig ausgelastet ist, verlassen die Kinder ihre Standorte und bewegen sich im Raum, dorthin, wo niemand ist, ständig auf der Suche nach freien Plätzen, damit der Boden nicht kippt.»⁴

Wahrnehmung Tempo – Gruppe:

«Die Gruppe geht durch den Raum und findet dabei ein gemeinsames Tempo, das sie ohne Ansage steigert oder verlangsamt. Die Entscheidung für die Tempowechsel soll von allen getroffen werden, niemand zieht sein Ego durch, und keiner hängt sich passiv an das Massengeschehen. Der ganze Raum wird ausgenutzt, indem jeder seine Richtungswechsel so bestimmt, dass keine freien Flächen entstehen. Der Raum ist gleichmässig bevölkert.»⁵

Die Übungen «Raum – Tempo – Gruppe» können neben der räumlichen Wahrnehmung auch zum Ausdauertraining genutzt werden, indem zum Beispiel Geschwindigkeitssteigerungen vorgesehen werden.

KÖRPERBILDUNG, KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT

Das Warm-Up beinhaltet aber auch Aufwärmübungen für den ganzen Körper die gleichzeitig das Körperbewusstsein, die Koordination, die Beweglichkeit und den Kraftaufbau trainieren.

Hier ein Beispiel für eine Aufwärmübung die mir als Anhaltspunkt gedient hat. In der Übung werden gleichzeitig die eigene Haltung sowie das Gleichgewichtsgefühl trainiert:

«Stelle dir im Stehen vor, du wärst ein grosser Zeiger. Pendle deinen Schwerpunkt langsam vor bis auf die Fussballen und spüre die Spannung in den hinteren Muskeln deiner Oberschenkel und deines Rückens. Danach schwingst du dein Gewicht nach hinten auf die Ferse und spürst die Spannung im vorderen Oberschenkel und Bauch. Genauso schwingst du von links nach rechts (Holzmännchen) und verbindest alles zu einem Ganzkörperkreis, bei dem dein Kopf den grössten Weg zurücklegt. Spüre die Gewichtsverlagerung in deinen Füessen. Verkleinere den Kreis, bis du im Zentrum stillstehst. Am Umkehr- oder Ruhepunkt spürst du, wie deine Muskeln sich entspannen. Hier stehst du ideal, da du keine unnötige Energie verpuffst.»⁶

⁴ FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 24)

⁵ TSAKALIDIS, Konstantin: *Choreographie. Handwerk und Vision*. 2010 Stage Verlag Konstanz, Konstanz. (Zitat Seite 362).

⁶ MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich. (Zitat Seite 17).



Schieben



Wippen



Twisten



Kippen

Abb. 1 Primärbewegungen Schieben, Wippen, Twisten, Kippen

Technik

Im Technikabschnitt geht es darum ein Vokabular an Bewegungen und Bewegungsabläufe zu lernen. Es soll nicht die perfekte Ausführung von Bewegungen angestrebt werden, sondern das eigene tänzerische Alphabet und die Grammatikregeln sollen erforscht werden. Die Technikübungen haben das Ziel die Tanzsprache besser zu beherrschen und den eigenen Wortschatz zu erweitern. Gleichzeitig werden das Körperbewusstsein, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination trainiert. Auch Rudolf von Laban bedient sich der Metapher der Sprache in seinem Buch «Der moderne Ausdruckstanz», um auf kompositorische Aspekte des Tanzes hinzuweisen:

«Tanz als eine Bewegungskomposition kann mit der Sprache verglichen werden. Wie Wörter sich aus Buchstaben aufbauen und Sätze aus Wörtern, so bauen sich einzelne Bewegungen aus Elementen und Tanzphrasen aus Bewegungen auf.»⁷

Weiter finden wir im Buch «Der moderne Ausdruckstanz» beschrieben, wie Technik ein Instrument zur Selbsterkenntnis und Entdeckung der eigenen Möglichkeiten ist:

«Im kreativen Tanz muss das technische Rüstzeug in erster Linie der Zielsetzung dieser Tanzart dienen: dem einzelnen zu helfen, sein Potential zu verwirklichen und zu vergrößern, sich in Beziehung zu seiner Umwelt zu bringen und seine Fähigkeiten zur Kommunikation und zum Eingehen auf andere Menschen zu verstärken.»⁸

Die erarbeiteten Technikübungen haben kompositorische Aspekte: gelernt werden sowohl Bewegungen, ähnlich wie Wörter, aber auch Bewegungskompositionen, ähnlich wie Sätze, und verschiedene Bewegungsqualitäten, ähnlich wie Aussprache.

GRUNDLEGENDE ISOLATIONSTECHNIK UND RAUMBEWEGUNGEN

Die Grundlagen der Technikübungen finden sich hauptsächlich in den Brust- und Hüftisolationen, sowie Schrittkombinationen und Armbewegungen des orientalischen Tanzes.

In ihrem Buch «Orientalischer Tanzunterricht, Grundlegende Isolationstechnik» beschreibt Miriam Missura Marzetta Primär- und Sekundärbewegungen im orientalischen Tanz. Die Primärbewegungen werden wie folgt genannt: *die Kippe, die Wippe, der Twist, das Seitenschieben, das Vor/Rückschieben*⁹.

«Diese fünf Bewegungen nennen wir Primärbewegungen, da alle weiteren Isolationen aus diesen fünf Urbewegungen der Wirbelsäule zusammengesetzt sind»¹⁰

Als zehn Sekundärbewegungen werden genannt: *Kreis, Acht, Schlängeln, Afro/Doppelkreis, Schleife, Rad, Tumbler/Doppelrad, Welle, Wogen/Gegenrolle, Velo/Doppelrolle*.¹¹

Diese Bewegungen sind nach den Figuren und Formen benannt, die mit den Körperteilen imaginär gezeichnet werden. Sie beschreiben die «Laufbahn» der Bewegung.

Kreis und Rad

Kreis und Rad werden in der Regel mit Hüft- und Brustisolationen ausgeführt. Es können aber auch Kopf-, Arm- und Handgelenkkreise geübt werden. Der Kreis stellt eine horizontale Bewegung dar, als würden man die Figur auf den Boden zeichnen, während das Rad eine vertikale Figur beschreibt die z.B. an eine Wand projiziert wird.

Acht, Schlängeln und Schleife

Die Acht ist eine beliebte Figur im orientalischen Tanz und kann als horizontale, vertikale oder diagonale Acht geübt werden («*Schlängeln*» und «*Schleife*»). Sie kann mit Hüften, Brust, aber auch mit dem Kopf, den Armen und Beinen ausgeführt werden.

⁷ VON LABAN, Rudolf, *Der moderne Ausdruckstanz*, 1988 Florian Noetzel Verlag «Heinrichshofen-Bücher», Wilhelmshaven. (Zitat Seite 41)

⁸ VON LABAN, Rudolf, *Der moderne Ausdruckstanz*. 1988 Florian Noetzel Verlag «Heinrichshofen-Bücher», Wilhelmshaven. (Zitat Seite 132)

⁹ MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich (Seite 39)

¹⁰ MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich (Zitat Seite 39)

¹¹ MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich (Seite 86)

Wellen

Dazu gehören Bauch- und Ganzkörperwellen aber auch, Arm- und Handwellen.

Neben diesen Grundisolationen nennt Miriam Missura Marzetta folgende Raumbewegungen: *Gehen, Seitenschritt, Grundschrift, Nachstellschritt, Kreuzer vorne, Kreuzer hinten, Kreuzschritt, Anstellschritt.*¹²

Diesen Bewegungen möchte ich hinzufügen: Box-Step, Kick-Ball-Change, Pas de Bourrée, Trippelschritte, sowie Zwei-, Drei- oder Vierschrittdrehungen, Tip-Turns, Wirbel, Pirouetten.

Den streng technischen Brust- und Hüftisolationen, und den Schrittkombinationen können in den Technikübungen weitere Ebenen hinzugefügt werden. Die Bewegungen können streng isoliert ausgeführt werden oder fließend und dadurch auf andere Körperteile übertragen werden. Das Tempo der Bewegung kann variiert werden und die Bewegungen können gross oder klein, an Ort oder im Raum ausgeführt werden. Somit können sich die Teilnehmenden nicht nur mit der technischen Ausführung auseinandersetzen, sondern auch mit dem Bewegungsursprung, Zusammenhängen zwischen Körperteilen, Raum, Gruppe und Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb der geübten Bewegungen.

HILFSMITTEL

Um die Technikübungen verständlicher zu machen und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe einzugehen bietet es sich an auf Hilfsmittel zurückzugreifen. Im orientalischen Tanz haben Accessoires einen hohen Stellenwert. Davon gibt es verschiedene wie zum Beispiel: Schleier, Stöcke, Schleierfächer, Zimbeln, Schwerter, Melaias. Darüber hinaus sind die klassischen und folkloristischen Kostüme selbst Hilfsmittel, um Bewegungen akkurater auszuführen. Solche Hilfsmittel müssen aber nicht zwingend «echte» Kostüme oder Accessoires sein, sondern können sich in Form von einfachen oder selbstgebastelten Gegenständen präsentieren. Miriam Missura Marzetta nennt, neben dem für Tanz- und Sportunterricht üblichen Material, auch ganz alltägliche Dinge wie z.B. einen Besenstiel:

«Folgende Requisiten helfen dir, Bewegungen zu perfektionieren:

1. *Ein Spiegel, indem du deinen ganzen Körper siehst.*
2. *Ein Tuch, das du dir um die Hüften bindest, um die horizontale Hüftlinie zu verdeutlichen.*
3. *Zwei verschiedenfarbige Tüchlein, die du ins Hüfttuch oder unter die Schulterträger stecken kannst.*
4. *Zwei kleine Bälle (Franklin-Bälle oder Tennisbälle), mit denen du deine Füße massieren oder deine Knie kontrollieren kannst, und ein Overball (oder ein schwach aufgeblasener Volleyball) aus dem Physiotherapiebedarf.*
[...]
7. *Zwei Stöcke aus dem Gartencenter oder abgeschraubte Besenstiele, mit denen du deine Hände ruhigstellen kannst oder eine Gerade darstellen kannst. [...]»¹³*

Die Arbeit mit Bildern ist zudem sehr wichtig und stellt eine zweite Gruppe von Hilfsmitteln dar. Sie kann die Teilnehmer:innen auf ganz anderen Ebenen erreichen, als die rein physische. Der Tänzer und Choreograf Eric Franklin, der für seine Arbeit mit Bildern (Imagery) bekannt ist, sagt zum Einsatz dieses Instrumentes:

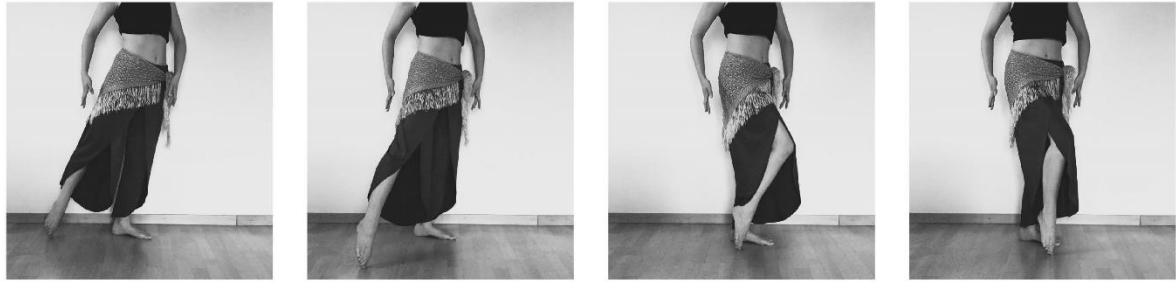
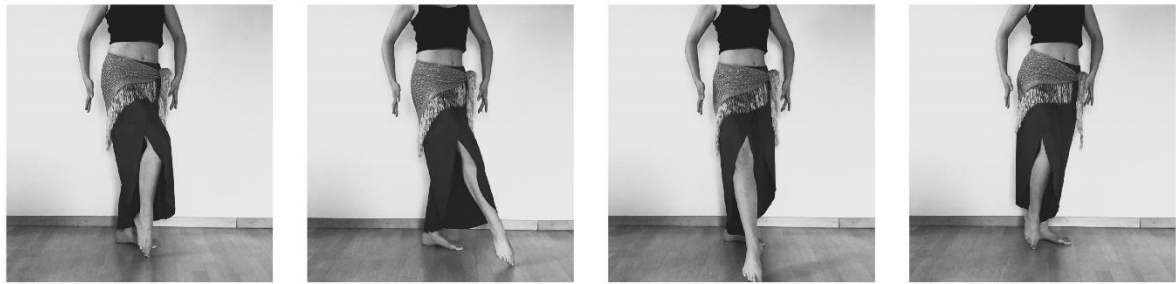
«*Imagine a tool that allows you to create anything you want, test it, manipulate it, move it around until it does what you want it to do, and fulfils your requirements. This is imagery. The benefits, or functions, of imagery are the results that can be achieved through the effective use of dance imagery. These benefits include improving movement skills (motor control), increasing motivation or confidence, [...] and enhancing expressivity and creativity.*»¹⁴

Die Arbeit mit Bildern kann zudem sehr wertvoll sein in Bezug auf die sehr unterschiedlichen Körperwahrnehmung der Teilnehmer:innen sowie um Sprachbarrieren zu überwinden.

¹² MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich (Seiten 32-34)

¹³ MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich (Zitat Seite 6)

¹⁴ FRANKLIN, Eric, *Dance imagery for technique and performance*. 2013, Human Kinetics, Champaign. (Zitat Seite 8)



Acht mit rechtem Bein



Kreuzschritt mit Beinanstellen



Schlangenarme

Abb. 2 Beispiele von Schritten und Figuren Acht und Wellen mit Bein oder Armen ausgeführt: Acht mit rechtem Bein, Kreuzschritt mit Beinanstellen und Schlangenarme

Gestaltung

Dieser Abschnitt dient der Freisetzung von Kreativität und Expressivität. Die Teilnehmende sollen herausfinden, wie die Technik- und Warm-Up-Übungen kreativ angewendet werden können und zum Ausdruck von Gefühlen und Körperwahrnehmungen oder zur Interpretation von Musik verwendet werden können. Dazu gibt es die Möglichkeit sowohl mit Improvisationen wie auch mit Choreografien zu arbeiten. Es können sowohl Individual- wie auch Gruppenübungen ausgeführt werden. Die Teilnehmende können sich in diesem Abschnitt auch mit verschiedenen Bewegungsstimmungen und Energiequalitäten¹⁵ auseinandersetzen, durch gezielte Improvisationen oder indem sie durch Choreografien in Kontakt damit kommen.

IMPROVISATION

Geführte Einzelimprovisationen

Nicht alle Teilnehmende sind so extrovertiert, dass sie gerne vor den Augen aller improvisieren. Es ist also hilfreich die Gruppe an Improvisationen heranzuführen. Die Improvisationsmöglichkeiten können eingeschränkt werden indem nur gewisse Bewegungen möglich sind oder die Improvisation sich auf einzelne Körperteile beschränkt. Die Kursleitung kann dabei in einem ersten Teil der Übung die Bewegungen und den Bewegungspielraum vorzeigen und mit der Gruppe üben bevor die Interpretation den Teilnehmer*innen überlassen wird. Diese Improvisationen können durch Bilder oder Accessoires vervollständigt werden. Dadurch können den Teilnehmenden weitere Anhaltspunkte für die Übung geliefert werden.

Gruppen- und «Führen-Folgen»-Improvisationen

Unter diesen Improvisationen verstehe ich Übungen, bei denen die Teilnehmenden sich aufeinander einstellen und aufeinander reagieren. Diese Improvisationen können zu zweit, zu dritt oder in der Gruppe ausgeführt werden. Bei diesen Übungen ist es entweder klar wer führt und wer folgt, der Wechsel wird angesagt oder ist fließend und wird der Gruppe überlassen. Die Improvisationen können komplett frei sein oder sie beschränken sich auf eine oder wenige Bewegungen. Die Folgenden können gleichzeitig oder zeitlich versetzt zu den Führenden die Bewegungen ausführen. Die Art der Übungen ermöglicht es den Teilnehmer*innen selbst einmal zu führen und die Bewegungen zu bestimmen oder Anregungen durch die Führung anderer zu erhalten.

Hier zwei Beispiele aus der Literatur für solche Gestaltungsmöglichkeiten:

«Eine grössere Anzahl Tänzer kann sich ohne feste Gruppenformation wie ein einziger Körper bewegen. Anfangs wird dies am stärksten empfunden im gemeinsamen Aufstreben und Niedersinken oder im gemeinsamen Vorwärtsstürzen, um einen Gruppenmittelpunkt herumwirbeln und in ähnlichen Abläufen.»¹⁶

«Je nach Gruppenstärke bilden ein oder mehrere Kinder den Kopf einer Schlange, die anderen stehen dahinter. Der «Kopf» führt die Schlange mit einer Bewegung durch den Raum, die von der Schlange imitiert wird. Auf ein Zeichen des Lehrers schliesst sich der «Kopf» hinten an die Schlange an, so dass die Führung wechselt.»¹⁷

CHOREOGRAFIEN

Partizipative Choreografien

Es kann ausprobiert werden, gemeinsam Choreografien zu erstellen. Dabei können die Anzahl und Art der Bewegungen zu Beginn festgelegt und beschränkt werden.

Renate Fischer beschreibt zwei Methoden, um sich dem gemeinsamen Choreografieren anzunähern und nämlich: «von einzelnen Elementen zu einem Ganzen» und «von einer groben Idee ins Detail» und nennt folgende zwei Beispiele:

¹⁵ Die von Rudolf von Laban formulierten Bewegungsstimmungen und Energiequalitäten werden unter anderem in seinem Buch beschrieben: VON LABAN, Rudolf, *Der moderne Ausdruckstanz*. 1988 Florian Noetzel Verlag «Heinrichshofen-Bücher», Wilhelmshaven. (Seiten 58-62)

¹⁶ VON LABAN, Rudolf, *Der moderne Ausdruckstanz*. 1988 Florian Noetzel Verlag «Heinrichshofen-Bücher», Wilhelmshaven. (Zitat Seite 56)

¹⁷ FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 94)

«Von einzelnen Elementen zu einem Ganzen (synthetisch)

Ein Tanz soll aus Pappkisten gestaltet werden. Einzelne Ideen tauchen auf und werden ausprobiert: Die Kinder bewegen sich versteckt unter den Kisten, stellen sie zu grossen Skulpturen zusammen. Lassen Arme, Beine und Köpfe hinter den Kisten hervorschauen, tanzen mit festgelegten Schritten um die Kisten herum, stapeln, räumen und ordnen die Kisten – und sich selber... Die gesammelten Elemente werden schliesslich zu einem möglichst sinnvoll aufgebauten Ganzen zusammengesetzt. [...]»¹⁸

« Von einer groben Idee ins Detail (analytisch)

Die Musik «Volière» von Saint-Saëns soll als flatternde Vögel gestaltet werden, die ihren Flug gelegentlich unterbrechen, um sich auszuruhen. Im Laufe der Zeit wird die offene Gestaltungsidee in klare Aufgabestellungen differenziert: Die Vögel fliegen auf ganz bestimmte Art und Weise, nehmen Kontakt auf, haben festgelegte Orte, an denen sie sich zur Ruhe setzten, fliegen bestimmte Raumwege, beginnen der Reihe nach und enden gemeinsam.»¹⁹

Die erste Methode kann so angewendet werden, dass in einem ersten Moment Teilnehmende z.B. Bewegungen oder Formationen, ähnlich wie Skulpturen im Raum, bestimmen und in einem zweiten Moment gemeinsam entschieden wird, wie von einer Bewegung resp. Formation zur nächsten gewechselt wird.

Die zweite Methode könnte so übertragen werden, dass ein Konzept zu einer gewissen Musik bestimmt wird. Die Teilnehmende bewegen sich passend zum Konzept, z.B. stellen sie sich vor, es gäbe ein starker Wind. Dem Konzept werden Elemente hinzugefügt, auf die die Teilnehmende reagieren müssen. Zum Beispiel führt der Wind die Gruppe zueinander oder bläst stärker, beruhigt sich, trennt ein Gruppenmitglied vom Konglomerat ab usw. Es entsteht eine Geschichte, die zu Veränderungen in den Bewegungen und den Formationen führt.

Vorgegebene Choreografien

Die Kursleitung kann Choreografien vorbereiten, die in der Gruppe geübt werden. Diese Choreografien dienen dazu, den Teilnehmenden Anregungen zu geben und Möglichkeiten aufzeigen, mit denen man sich tänzerisch auszudrücken kann. Darüber hinaus stellen Choreografien gute Gedächtnisübungen dar und geben den Teilnehmer*innen die Möglichkeit zu Hause etwas vorzutanzten oder für sich selbst zu üben.

Das Üben einer vorgegebenen Choreografie ist eine Möglichkeit um den Abschnitt der «Gestaltung» zu bespielen. Eine konkrete Übung dazu ist im Handbuch nicht enthalten.

Hier in der Folge möchte ich trotzdem einige Worte zur Gestaltung von Choreografien für die Zielgruppe erwähnen:

Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass kleine Improvisationsabschnitte in den Choreografien verhelfen, ein Gefühl der Mitgestaltung und Aneignung in den Teilnehmenden zu wecken. Die Teilnehmende können sich in diesen Abschnitten eigenständig zur Musik bewegen und erfahren somit eigene Empfindungen, zu denen die Musik sie verleitet. Als Unterstützung können der Gruppe Anhaltspunkte gegeben werden die ihnen sowohl auf einer körperlichen und räumlichen wie auch auf einer emotionalen Ebene zur Improvisation verhelfen. Dank dieser Anhaltspunkte bekommen die Teilnehmende Einblicke in die Vorgehensweise, die zur Entstehung der Choreografien genutzt wurde und nähern sich somit selbst dem Choreografieren.

Ein Beispiel aus der Arbeit mit der Tanzgruppe:

Ich habe eine Choreografie zum Lied «Veinte años» der Musikerin Oum erstellt. Der Text lautet:

*“Why do you care I love you, if you don't love me anymore?
The love which has already happened doesn't have to be reminded.
I was the illusion of your life one day far away now, Today I represent the past, I can't be satisfied.
If we could reach the things we want, you would love me the same way you loved me twenty years ago. With such a sadness we look at a love that is gone. It is a piece of the soul that is started without pity.”*²⁰

¹⁸ FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 91)

¹⁹ FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 91)

²⁰ Übersetzung von www.songlyrics.com/oum/veinte-aos-lyrics/, Aufgerufen am 15.01.2023

Ich habe zwei verschiedene Sequenzen von Schritten choreografiert. Zwischen diesen Sequenzen, die sich wiederholt haben, habe ich Improvisationsabschnitte eingeführt.

Die Improvisation war geführt und daher eingeschränkt: in den Improvisationsabschnitten war die Vorgabe, dass die Teilnehmer*innen frei durch den Raum, in jede beliebige Richtung vier Schritte laufen sollten. Beim vierten Schritt sollten sie eine kleine «Suspension», Einatmung, Pose machen und dann abrupt Richtung wechseln und das gleiche wiederholen.

Zu dieser Vorgabe kam hinzu, dass ich den Text des Liedes den Teilnehmenden gelesen hatte und ihnen das Bild gegeben hatte einer Person, die in den eigenen vier Wänden den Raum hoch und runter läuft, gefüllt von Wut, Liebe, Schmerz usw. Somit ist eine Choreografie entstanden, die aus der Wechselwirkung dieser Elemente geschöpft hat. Sie bestand aus geordneten choreografierten Sequenzen und freien Abschnitten, in denen sich die Ordnung aufgelöst hat und die Teilnehmenden frei durch den Raum, in alle Richtungen und mit dem eigenen Gefühlsausdruck, gehen konnten.

CARTE BLANCHE

Obwohl die Motivation der Teilnehmenden anders sein mag als die von klassischen Tanzschüler*innen, gibt es trotzdem Gründe für ihre Teilnahme an den Tanztrainings. Sie haben Freude am Tanz und bringen oft einen eigenen Rucksack an Tanzerfahrungen aus ihren Kulturen mit. Die Carte Blanche ist neben Improvisationen und Choreografien eine dritte Möglichkeit, um den Gestaltungsabschnitt zu bespielen. Sie sieht vor, den Teilnehmenden diesen Abschnitt der Tanztrainings mit wenigen Vorgaben zu überlassen damit sie etwas von sich weiterzugeben können.

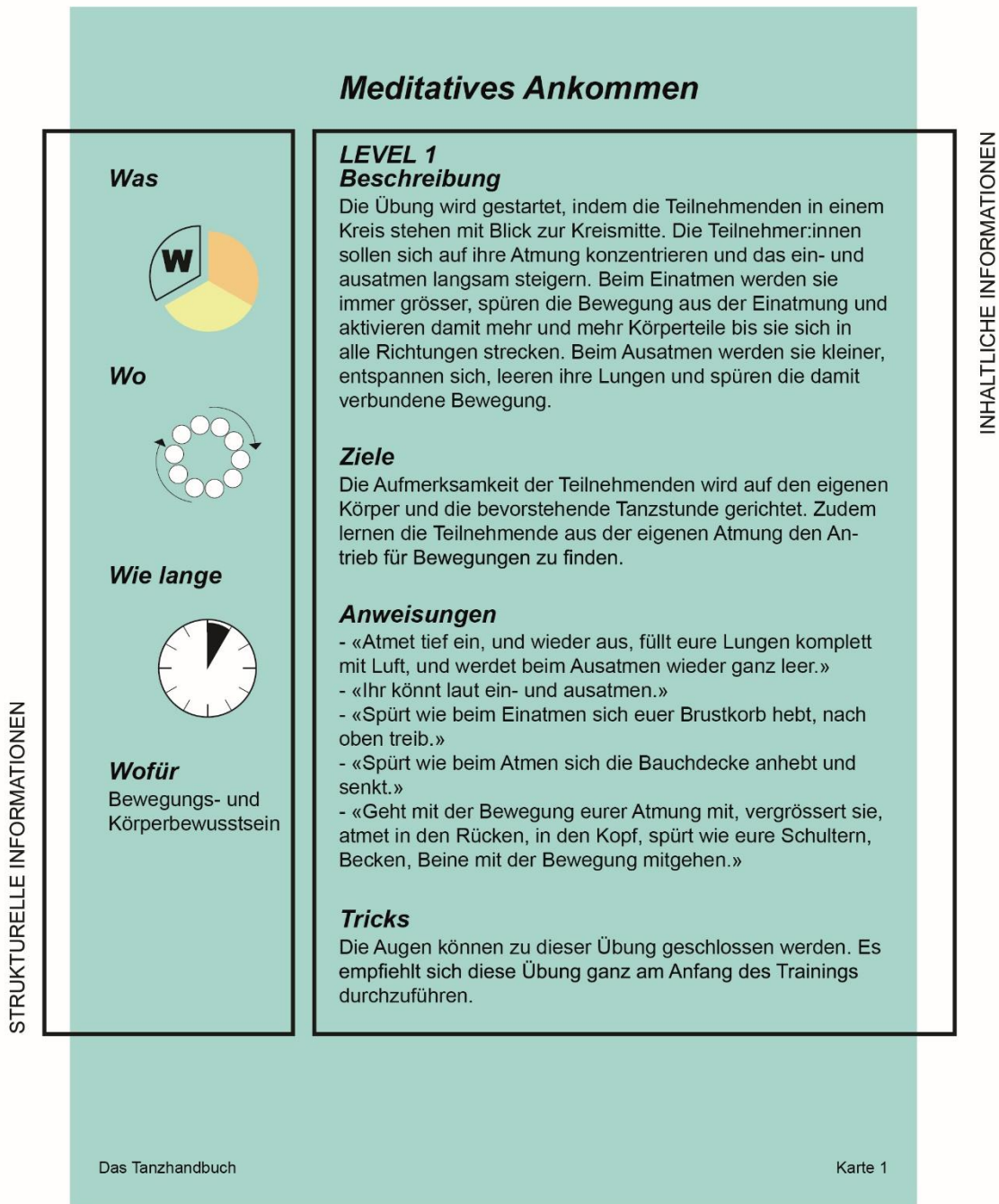


Abb. 3 Übungskarten-Gliederung in strukturelle und inhaltliche Informationen

Die Übungskarten

Das im Rahmen dieses CAS erarbeitete Übungshandbuch wird in Form von Übungskarten präsentiert. Dank dieser Übungskarten können gesamthafte Tanztrainings zusammengestellt werden, die aus den im vorherigen Kapitel beschriebenen Abschnitten bestehen.

Die Karten beinhalten Informationen bezüglich Zugehörigkeit zu den Teilabschnitten, räumlicher Ausführung, verfolgte Ziele, Dauer oder ob Hilfsmittel benötigt werden. Neben der Beschreibung der Übung werden auch mögliche Anweisungen oder Tipps zur Durchführung der Übung gegeben. Zudem werden Steigerungsmöglichkeiten aufgezeigt, um nach Einführung der Übung Schwierigkeitsgrade hinzuzufügen.

Strukturelle Informationen

WAS – DER TRAININGSABSCHNITT

Diese Angabe ordnet die Übung zu einem der drei Abschnitte Warm Up, Technik, oder Gestaltung zu.



Abb. 4 Trainingsabschnitt: Warm-Up, Technik, Gestaltung

WO – DER STANDORT

Diese Angabe verortet die Ausführung der Übung im Raum, dabei werden folgende Möglichkeiten vorgesehen:

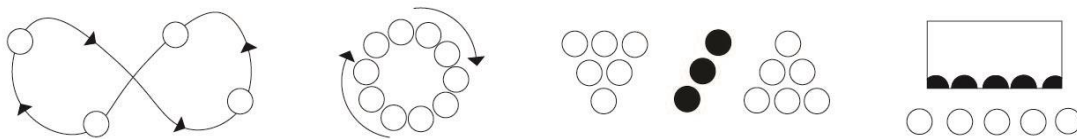


Abb. 5 Mögliche Standorte: verteilt im Raum, im Kreis, in Formationen, vor dem Spiegel

Verteilt im Raum

Die Teilnehmende verteilen sich im Raum, die Verteilung kann in Bewegung oder statisch sein. Die Blicke können zueinander oder ins Leere gehen. Die Verteilung im Raum kann gleichmässig sein, sie kann zufällig sein oder in Zweier-, Dreier- oder Gruppen.

Im Kreis

Die Gruppe steht oder bewegt sich im Kreis, die Teilnehmende schauen in der Regel zueinander oder zur Mitte vom Kreis. Schritte, Fortbewegung oder Drehungen können zum Kreisinneren, nach aussen oder in Kreisrichtung sein.

In Formationen

Formationen können aus geometrischen Formen entspringen wie zum Beispiel Kreise, Linien, Dreiecke. Sie können aber auch Zufallsbildung, Konglomerat oder Schwarm sein. Der Fokus kann zum Spiegel gerichtet sein, in verschiedene Raumrichtungen oder ins Formationsinnere.

Vor dem Spiegel

Hiermit ist der klassische Frontalunterricht gemeint. Die Teilnehmende können die Bewegungen im Spiegel überprüfen und korrigieren. Der Spiegel kann aber auch für Formationen genutzt werden damit den Teilnehmenden die Wirkung der Gruppe bewusst wird.

WIE LANGE – DIE DAUER

Diese Angabe weist auf die ungefähre Dauer der Übung hin. Dabei werden die Übungen unterteilt in folgende Zeitabschnitte: bis zu 5 Minuten, bis zu 10 Minuten, bis zu 15 Minuten, bis zu 20 Minuten. Die Zeitabgabe ist wichtig bei der Zusammensetzung der Übungen da sich damit die Gesamtdauer der Tanztrainings bestimmen lässt.

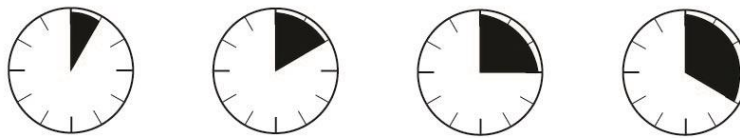


Abb. 6 Übungsdauer: bis zu 5 Minuten, bis zu 10 Minuten, bis zu 15 Minuten, bis zu 20 Minuten

WOFÜR – DIE ZIELE

Dieser Punkt gibt Angaben zu den Zielen, die mit der Übung verfolgt werden. Falls genauere Ausführungen nötig sind, gibt es dazu die Möglichkeit in den inhaltlichen Informationen Angaben zu machen. Für die Arbeit mit der Gruppe habe ich folgende Ziele formuliert:

Bewegungs- und Körperbewusstsein

Die Teilnehmenden sollen dank der verschiedenen Übungen die Bewegungsmöglichkeiten ihres eigenen Körpers immer besser wahrnehmen. Dazu gehört auch das Gespür für die eigenen Kraft und Geschwindigkeit.

Gruppen- und Raumwahrnehmung

Die Teilnehmenden sollen ihre Orientierung im Raum und in Bezug auf die Mittanzende schärfen. Sie sollen aber auch ein Gefühl füreinander entwickeln, aufeinander eingehen und reagieren. Diese Eigenschaften sind wichtig für Gruppenimprovisationsübungen genauso wie für Choreografien.

Kraft- und Stabilisationsübungen

Die Stärkung der Körpermitte, der Beinen und Arme ist nicht nur für das Tanzen wichtig, sondern auch für die eigene Haltung und den Alltag. Dazu können Gleichgewichtsübungen genauso wie alle Isolations- und Armübungen dienen.

Ausdauertraining

Ausdauerübungen sind für den Tanz gleichermassen wie für den Alltag wichtig und gesund. Dazu dienen Fortbewegung im Raum, sei es mit Tempiwechsel, mit Nachstell- oder Trippelschritten, o. ä.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist wichtig, um technische Übungen besser auszuführen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten für z.B. Improvisationsübungen und Choreografien zu verbessern. Sie lässt sich grundsätzlich durch alle Übungen trainieren, geeignete Dehnübungen erweitern das Bewegungsfeld der Teilnehmenden.

Koordination

Eine bessere Koordination ist für Technik- und Gestaltungsübungen wichtig. Sie trainiert gleichzeitig den Geist und den Körper und hilft dabei, immer komplexere Bewegungen auszuführen.

Ausdruck, Expressivität

Das Ziel des Ausdruckes und der Expressivität will den Teilnehmenden die Instrumente vermitteln, um Empfindungen tänzerisch umzusetzen und Musik zu interpretieren.

Inhaltliche Informationen

BESCHREIBUNG

Die Ausführung der Übungen wird kurz und nachvollziehbar beschrieben.

ANWEISUNGEN

Die Erfahrung mit der Ausführung der Übung zeigt manchmal, dass gewisse Anweisungen sinnvoll sein können, damit die Teilnehmende die Übung richtig verstehen. Falls es solche Anweisungen gibt, werden sie in diesem Abschnitt erwähnt.

TRICKS

Damit die Übung gut gelingt, gibt es gewisse Tricks die angewendet werden können. Diese Tricks beruhen auf der Erfahrung mit der Ausführung der Übungen und können je nach Situation angewendet werden.

STEIGERUNG

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie auch für Einsteiger geeignet sind. Darüber hinaus ist es oft so, dass sich die Teilnehmende erst mal an eine Übung gewöhnen müssen. Für diese Situationen wird daher das «Level 1» angegeben. Wenn die Übung bereits einige male ausgeführt wurde oder schnell verstanden wird, können zusätzliche Elemente hinzugefügt werden und werden als «Level 2»

bezeichnet. Damit kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden oder ein intensiveres Training entstehen.

HILFSMITTEL

Grundsätzlich ist es möglich für jede Übung passende Hilfsmittel zu benutzen. Wie im Technikabschnitt beschrieben sind Hilfsmittel sehr wirkungsvoll, nicht nur für die Technik sondern auch für die Gestaltung. Dort wo der Einsatz von Hilfsmitteln wichtig ist, werden sie unter diesem Punkt erwähnt. Zu den Hilfsmitteln gehören:

Musik

Zu jeder Übung ist es zwingend die passende Musik auszuwählen. Es empfiehlt sich im Voraus eine geeignete Playlist zu erstellen.

Bilder

Insbesondere bei den Binnenkörperbewegungen ist es hilfreich mit Bildern zu arbeiten. Die Bilder verhelfen der Vorstellungskraft und dienen dazu Bewegungsabläufe besser zu verstehen. Bilder können beschrieben werden oder als Ausdruck in die Tanztrainings mitgebracht werden.

Accessoires

Klassische Accessoires können durch einfachere oder selbstgemachte ersetzt werden: Schlier durch Tücher und Schals, Kostüme und Hüfttücher können mit alten Zeitungen gebastelt werden.

NOTIZEN

Die Erfahrung mit den Übungen kann zu Verbesserungs- oder Änderungsvorschlägen führen. Zudem können die Übungen weiterentwickelt werden. Dieser Punkt dient dem Festhalten solcher Ideen und Ergänzungen.

Übungen

Es folgt die Auflistung der Übungen, die in den Übungskarten enthalten sind.

Meditatives Ankommen

Was: Warm-Up

Wo: im Kreis

Wie lange: bis zu 5 Minuten

Wofür: Bewegungs- und Körperbewusstsein

Beschreibung

Die Übung wird gestartet, indem die Teilnehmenden in einem Kreis stehen mit Blick zur Kreismitte. Die Teilnehmer:innen sollen sich auf ihre Atmung konzentrieren und das ein- und ausatmen langsam steigern. Beim Einatmen werden sie immer grösser, spüren die Bewegung aus der Einatmung und aktivieren damit mehr und mehr Körperteile bis sie sich in alle Richtungen strecken. Beim Ausatmen werden sie kleiner, entspannen sich, leeren ihre Lungen und spüren die damit verbundene Bewegung.

Ziele

Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden wird auf den eigenen Körper und die bevorstehende Tanzstunde gerichtet. Zudem lernen die Teilnehmende aus der eigenen Atmung den Antrieb für Bewegungen zu finden.

Anweisungen

- «Atmet tief ein, und wieder aus, füllt eure Lungen komplett mit Luft, und werdet beim Ausatmen wieder ganz leer.»
- «Ihr könnt laut ein- und ausatmen.»
- «Spürt wie beim Einatmen sich euer Brustkorb hebt, nach oben treib.»
- «Spürt wie beim Atmen sich die Bauchdecke anhebt und senkt.»
- «Geht mit der Bewegung eurer Atmung mit, vergrößert sie, atmet in den Rücken, in den Kopf, spürt wie eure Schultern, Becken, Beine mit der Bewegung mitgehen.»

Tricks

Die Augen können zu dieser Übung geschlossen werden. Es empfiehlt sich diese Übung ganz am Anfang des Trainings durchzuführen.

Steigerung

Wenn die Gruppe mit der Übung bereits vertraut ist, kann der Antrieb aus der Atmung so gesteigert werden, dass die Bewegungen räumlich werden und die die wollen aus dem Kreis ausbrechen können.

Andererseits können mit der Zeit Bewegungen die aus der Atmung entstehen bewusst festgehalten/benannt werden und von allen wiederholt werden. So entsteht eine Sammlung an Bewegungen die von allen ausprobiert werden können und später bei gestalterischen Übungen verwendet werden können. Diese Steigerungsmöglichkeit empfiehlt sich für eine erfahrenere Gruppe oder muss über mehrere Trainings und mittels Vorzeigen eingeführt werden.

Hilfsmittel

Keine Hilfsmittel benötigt.

Oberkörperflow

Was: Warm-Up

Wo: im Kreis

Wie lange: bis zu 10 Minuten

Wofür: Bewegungs- und Körperbewusstsein

Beschreibung

Im Kreis wird zu einem langsamen Lied der gesamte Oberkörper aufgewärmt. Es wird vom Kopf begonnen in dem die Bewegungsmöglichkeiten des Kopfes in Grundbewegungen unterteilt und erforscht werden. Der Kopf wird gehoben und gesenkt, von links nach rechts gedreht, auf die linke und auf die rechte Seite geneigt und schlussendlich wird ein Kreis oder eine Acht mit dem Kopf gezeichnet. Die Bewegung geht über zum Brustkorb: auch hier wird er von links nach rechts, nach oben und nach unten, nach vorne und nach hinten bewegt. Danach wird mit dem Brustkorb gekreist oder eine Acht gezeichnet. Die Methode wird auf weitere Körperteile übertragen.

Ziele

Die Teilnehmer:innen wärmen sich auf und entdecken gleichzeitig die Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers. Da es sich um ein Warm-Up handelt, konzentrieren sie sich nicht auf die perfekte Ausführung, sind gelassener und trainieren dabei ihre Beweglichkeit. Zudem sind ihnen die Bewegungen meist aus dem Alltag vertraut und sie merken, dass komplexere Bewegungen die im Technikteil vertieft geübt werden z.B. Kreise, aus einfachen und ihnen bekannten Grundbewegungen bestehen.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Die Übung soll für jede Körperpartie mit einfachen Bewegungen starten die wir aus dem Alltag kennen, wie zum Beispiel drehen nach links und rechts oder anheben und senken. Komplexere Bewegungen wie Kreise und Acht sollen pro Körperpartie immer am Schluss geübt werden. Es geht hier um ein Warm-Up, die Isolation der Bewegungen ist nicht wichtig, die Teilnehmende sollen bei Bedarf darauf hingewiesen werden.

Steigerung

Die Vorgehensweise kann auf andere Körperteile übertragen werden wie zum Beispiel auf die Hüfte, Beine, u. w. und somit kann ein Ganzkörperflow entstehen.

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel nötig.

Szenisches Laufen

Was: Warm Up

Wo: verteilt im Raum

Wie lange: bis zu 10 Minuten

Wofür: Ausdauertraining; Gruppen- und Raumwahrnehmung

Beschreibung

Die Gruppe geht frei durch den Raum. Die Teilnehmer:innen sollen in ständiger Bewegung sich stets gut im Raum verteilen und keine «Lücken» hinterlassen. Die Übung wird in einem entspannten Tempo begonnen, die Geschwindigkeit wird dann stets gesteigert.

Ziele

Die Gruppe wärmt sich auf und nimmt dabei den Raum und die Mitanzenden wahr. Die Teilnehmende lernen sich aufeinander abzustimmen und dabei ständig in Bewegung zu bleiben.

Anweisungen

- «Wir laufen im Raum und gehen dorthin wo wir sehen, dass es Platz hat und sich niemand befindet, wir füllen die Lücken»
- «Wir gehen in alle Richtungen und versuchen nicht in einem Kreis zu laufen.»
- «Nicht auf den Boden schauen.»

Tricks

Falls die Gruppe sich ständig im Kreis bewegt, empfiehlt sich Richtungswechsel einzubauen. Dabei muss die Kursleitung diese Wechsel ansagen oder zum Beispiel durch Klatschen bewirken. Falls viele der Teilnehmer:innen während der Übung ständig auf den Boden schauen ist es hilfreich, den Bewegungsraum auf etwa die Hälfte des Raumes zu beschränken. Dabei wird die Kollisionsgefahr grösser und die Teilnehmer:innen sind gezwungen sich anzuschauen. Es kann auch vorgegeben werden, dass immer durch den Zwischenraum zwischen zwei Gruppenmitglieder hindurchgegangen werden soll.

Steigerung

Wenn die Übung gut funktioniert, kann sie gesteigert werden. Es entsteht etwas sehr schönes wenn den Teilnehmer:innen eine gewisse Freiheit gegeben wird. Das geschieht am besten, wenn die Kursleitung Schritte oder Steigerungsmöglichkeiten während der Übung einfach ausführt, zum Beispiel während des Laufens eine Drehung eingebaut. In der Regel machen es die Teilnehmer:innen der Kursleitung nach und spüren schnell, dass ihnen Bewegungsfreiheit überlassen wird. Beim einfachen gehen und steigerndem Tempo kann angegeben werden, dass die Arme genau das Gegenteil machen und immer langsamer bewegt werden. Das funktioniert insbesondere gut, wenn die Geschwindigkeit so gesteigert wird, dass die Teilnehmer:innen mit Trippelschritten sich fortbewegen.

Hilfsmittel

Hilfreich ist es z.B. ein schneller Pop-Song auszuwählen, der neben dem passenden Tempo den Teilnehmer:innen auch Spass macht.

Shimmy-Schritte im Kreis

Was: Warm-Up

Wo: im Kreis

Wie lange: bis zu 5 Minuten

Wofür: Gruppen- und Raumwahrnehmung; Koordination

Beschreibung

Es wird der Grundschrift im Kreis ausgeführt. Sobald die Gruppe synchron ist und immer gleichzeitig den Schritt zur Mitte des Kreises ausführt, kann eine Arm- oder Schulterbewegung hinzugefügt werden, z.B. ein Schulter-Shimmy auf den ersten und fünften Schlag.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen sich synchronisieren und gleichzeitig die eigene Koordination trainieren.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Es kann darauf hingewiesen werden nicht auf den Boden zu schauen. Es ist hilfreich in einem langsamen Tempo anzufangen, dass von allen eingehalten werden kann, damit die Armbewegung erst startet, wenn die Gruppe synchron ist. Wenn viele Teilnehmer:innen aus dem Tempo rausfallen, ist es Zeit, Seite zu wechseln, also wenn der rechte Fuss geführt hat, auf links zu wechseln. Somit kann die Gruppe sich wieder synchronisieren. Alternativ kann der Schulter-Shimmy unterbrochen werden bis alle wieder im gleichen Tempo sind.

Es kann probiert werden, die Füße zu Beginn laut zu stampfen, damit die Gruppe den eigenen Rhythmus wahrnimmt.

Steigerung

Der Grundschrift kann in verschiedene Raumrichtungen ausgeführt werden. Die Gruppe bildet dabei weiterhin einen Kreis, der Grundschrift wird aber z.B. einmal zur Kreismitte, einmal zur Kreisaussenseite ausgeführt.

Alternativ zum Schulter-Shimmy können andere Arm- und Schulterbewegungen verwendet werden.

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Kreisbilder

Was: Technik

Wo: im Kreis und vor dem Spiegel

Wie lange: bis zu 15 Minuten

Wofür: Bewegungs- und Körperbewusstsein; Kraft- und Stabilisationsübungen; Beweglichkeit

Beschreibung

Die Teilnehmer:innen bilden zu Beginn einen Kreis. Sie sollen sich vorstellen, dass die Gruppe bis zur Hüfte im Wasser steht, z.B. in einem See mit schönem Panorama. Es wird damit begonnen, die Hüfte von Seite zu Seite zu schieben. Die Teilnehmenden sollen sich vorstellen, wie sich das Wasser dabei

bewegt. Dann wird die Hüfte vor- und rückwärts geschoben. Zum Schluss wird mit der Hüfte ein horizontaler Kreis gezeichnet. Die Teilnehmende stellen sich vor, wie sich dieser Kreis im Wasser kreisförmige Wellen auslöst. Die Teilnehmende drehen sich zum Spiegel und überprüfen den Hüftkreis den sie «im Wasser» gezeichnet haben, korrigieren wo nötig und zeichnen gedanklich den Kreis im Wasser weiter.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen die Bewegung spüren und mit einem Bild in Verbindung bringen, das sie an die richtige Ausführung der Bewegung heranführt. Die Ausführung ohne Spiegel dient dazu, den Bewegungsursprung zu spüren anstelle von «abzuschauen».

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Falls sich die Teilnehmer:innen im Kreis unwohl fühlen, weil sie sich z.B. beobachtet fühlen, kann angewiesen werden die Augen zu schliessen oder die Gruppe soll den Kreis auflösen und sich im Raum verteilen.

Steigerung

Wenn die Gruppe mit den Bewegungen vertraut ist, können die Teilnehmer:innen versuchen, sich mit der kreisenden Hüfte fortzubewegen. Zu Beginn ist es am einfachsten, sich um die eigene Achse zu drehen, danach, können erste Schritte im Raum damit gemacht werden. Die Idee sich im Wasser zu bewegen soll beibehalten werden.

Hilfsmittel

Die Kursleitung kann Bilder in den Kurs mitbringen, die z. B. von Tropfen ausgelöste Kreise im Wasser zeigen. Die Teilnehmer:innen können aufgefordert werden, selbst Bilder die sie mit der Bewegung in Verbindung setzten fürs nächste Mal mitzubringen.

Das Alphabet

Was: Technik

Wo: vor dem Spiegel

Wie lange: bis zu 15 Minuten

Wofür: Kraft- und Stabilisationsübungen; Koordination; Ausdruck, Expressivität

Beschreibung

Es werden zwei Bewegungen definiert, z.B. liegender Hüftkreis und Brustanheben (Brust vertikal nach oben schieben). Die erste Bewegung wird mit «A» bezeichnet, die zweite Bewegung mit «B». Es werden die Bewegungen angesagt: jedes Mal, dass «A» gesagt wird, machen die Teilnehmer:innen einen Hüftkreis, mit «B» die Brustbewegung. Es können verschiedene Kombination ausgeführt werden wie zum Beispiel regelmässig A-B-A-B, A-A-B-A-A-B oder unregelmässig A-A-A-B-A-B-B-A-A-B usw.

Ziele

Die Teilnehmer:innen lernen die Übungen zu isolieren und gleichzeitig fließende Übergänge zu schaffen. Darüber hinaus können durch diese Übungen einfache Kombinationen aufgezeigt werden die rhythmisch ausgeführt werden können. Mit der Steigerungsmöglichkeit lernen die Teilnehmer:innen zudem Bewegungen unterschiedliche Qualitäten zu geben.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Es empfiehlt sich anfänglich eine gewisse Regelmässigkeit beizubehalten und unregelmässige Sequenzen erst mit der Zeit einzuführen.

Steigerung

Wenn die Bewegungen klar unterschieden werden können, kann die Bewegungsbetonung angepasst werden. Die Teilnehmer:innen können zum Beispiel entscheiden ob sie ein «kurzes A» aussprechen oder ein «langes A», ein «lautes B » oder «leises B» und dabei die Geschwindigkeit und Grösse ihrer Bewegung anpassen.

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Wellen schlagen

Was: Technik

Wo: vor dem Spiegel, verteilt im Raum

Wie lange: bis zu 15 Minuten

Wofür: Bewegungs- und Körperbewusstsein; Kraft- und Stabilisationsübungen; Koordination; Ausdruck, Expressivität

Beschreibung

Es werden die Primärbewegungen der vertikalen Acht (Schleife) mit der Hüfte gezeigt: seitliches Schieben und wippen. Die Primärbewegungen werden verbunden zur Sekundärbewegung der vertikalen Acht. Die Bewegung wird vor dem Spiegel isoliert geübt. Die Bewegung wird auf ein anderes Körperteil übertragen, z.B. auf den Brustkorb. Dann wird den Teilnehmenden die Freiheit gegeben, selbst die Bewegung von Brustkorb auf Hüfte und umgekehrt zu übertragen.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen sehen wie komplexe Bewegungen von Primärbewegungen ausgehen. Darüber hinaus entwickeln sie ein Gefühl für den Zusammenhang der Körperteile und den Ausdrucksmöglichkeiten einer Sekundärbewegung. Ziel der Übung ist eine ständige Wellenbewegung im Körper.

Anweisungen

- «Macht die isolierte Bewegung nur so gross, wie es für euch heute möglich ist.»
- «Findet heraus, wie ihr von dem einen Körperteil zum anderen fließen wechseln könnt.»

Tricks

Es empfiehlt sich die ersten Male sich nur auf die Primär- und Sekundärbewegungen der Hüfte zu fokussieren und erst nachdem die Gruppe mit der Übung vertraut ist die Bewegung auf andere Körperteile zu übertragen. Wenn neue Teilnehmer:innen dabei sind, können diese gesondert angewiesen werden.

Steigerung

Das nächste Mal wenn die Übung durchgeführt wird, kann die Übertragung auf ein anderes Körperteil sein, so lernen die Teilnehmer:innen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten eines gleichen Grundprinzips. Die Übung kann in zweier Teams ausgeführt werden indem die eine Person im Fluss die Bewegung ausführt und die andere Person folgt. Nach einer Weile kann gewechselt werden.

Hilfsmittel

Farbige Hüfttücher oder Schals sind hilfreich, um die Primär- und Sekundärbewegungen besser wahrzunehmen.

Rhythmische Armwellen

Was: Technik

Wo: vor dem Spiegel

Wie lange: bis zu 15 Minuten

Wofür: Kraft- und Stabilisationsübungen; Koordination

Beschreibung

Zu Beginn kleben sich die Teilnehmer:innen farbige Stickers auf die Ellbogeninnen- und -aussenseite, und zwar so, dass zwei unterschiedliche Farben ausgewählt werden. Danach wird die Technik der Schlangenarme erklärt: die Bewegung startet von den Ellbogen aus und wird an die Unterarme übertragen. Wenn die Ellbogen nach oben gehen, ziehen sie den Arm nach oben, wenn sie nach unten gehen, folgt der Arm ebenfalls in diese Richtung. Auf einer Musik mit einem langsamen und deutlichen Rhythmus wird die Bewegung ausgeführt und die Richtung der Ellbogen wird rhythmisch gewechselt. Bei jedem Richtungswechsel wird mal der Punkt auf der Ellbogenaussenseite, mal auf der -innenseite sichtbar. So sollten z.B. nur rote Stickers sichtbar sein beim Heben der Arme, und blaue beim Senken.

Ziele

Die Teilnehmer:innen lernen die grundlegende Technik der Schlangenarme, insbesondere den richtigen Bewegungsursprung und die Bewegungskoordination. Zudem lernen sie durch einfache Bewegungen einem Rhythmus zu folgen und die Bewegung gleichmässig auf den Zeitintervall zu verteilen.

Anweisungen

- Richtungswechsel ansagen bis die Teilnehmer:innen von selbst die Wechsel spüren
- «Nutzt die gesamte Länge des Intervalls, um den Weg mit dem Arm von unten nach oben zu gehen»

Tricks

Es empfiehlt sich mit einem Arm zu beginnen bis zum Moment, in dem die Teilnehmer:innen beide Arme versetzt zu einander bewegen können.

Wenn die Bewegung mit beiden Armen für einige Teilnehmer:innen zu komplex ist, sollen sie nur mit einem Arm arbeiten und regelmässig Arm wechseln damit beide Arme gleichermassen trainiert werden.

Steigerung

Es können Variationen in der Grösse der Bewegung eingeführt werden. Zudem kann der Rhythmus variiert werden.

Die Übung kann räumlich werden indem die Teilnehmer:innen während der Ausführung frei durch den Raum gehen.

Hilfsmittel

Geeignete Musik auswählen. Farbige Kleber/Stickers oder Farbstifte.

Der Schlangenkopf

Was: Gestaltung

Wo: in Formationen

Wie lange: bis zu 20 Minuten

Wofür: Gruppen- und Raumwahrnehmung; Ausdruck, Expressivität

Beschreibung

Es wird eine Bewegung ausgewählt z. B. Handwellen. Vor dem Spiegel wird den Teilnehmer:innen die Bewegung gezeigt und die verschiedenen Möglichkeiten wie diese Bewegung erweitert werden kann werden geübt. Zum Beispiel können die Handwellen von einer Hand oder beiden gleichzeitig ausgeführt werden, die Arme können dazu bewegt werden in einem vertikalen Kreis, in einem horizontalen Halbkreis, in einer Linie weg vom Körper, in einer Linie von oben nach unten usw. Danach stellt sich die Gruppe in eine Formation auf, bei der eine Person vorne ist, zum Beispiel in einer Reihe, bei der nur die vorderste Person sich im Spiegel sieht oder ein Dreieck dessen Spitze zum Spiegel zeigt. Die vorderste Person führt die Bewegungen so aus wie sie möchte und die anderen folgen ihr. Dann wechselt die Person und schliesst sich hinten an, so, dass der Reihe nach alle Teilnehmer:innen einmal vorne waren.

Ziele

Die Teilnehmer:innen schärfen die Gruppenwahrnehmung und ihnen wird die Ausdrucksstärke der Gruppe bewusst. Jede und Jeder hat einmal die Möglichkeit das Steuer zu übernehmen und zu bestimmen welche Bewegungen die Gruppe ausführt. Die Teilnehmer:innen lernen von einander und erweitern ihr Bewegungsspektrum.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Falls eine Person den vordersten Platz lange nicht abgeben will, soll die Kursleitung den Wechsel angeben. Es können auch zwei Reihen oder Dreiecke gebildet werden falls die Teilnehmer:innenzahl gross ist. Die Kursleitung kann, wenn sie an der Reihe ist, neue Ideen einbringen die die Teilnehmer:innen übernehmen können.

Steigerung

Die Gruppe kann sich durch den Raum bewegen, angeführt von der vordersten Person.

Wenn die Übung klar ist und die Teilnehmer:innenzahl es zulässt, können zwei Gruppen gemacht werden die aufeinander reagieren und sich z.B. spiegeln.

Hilfsmittel

Die Übung kann mit anderen Armbewegungen ausgeführt werden, wie z. B. Schlangenarme und von Schleier oder Tücher begleitet werden.

Kanon

Was: Gestaltung

Wo: vor dem Spiegel

Wie lange: bis zu 15 Minuten

Wofür: Gruppen- und Raumwahrnehmung; Ausdruck, Expressivität

Beschreibung

Die Gruppe stellt sich vor dem Spiegel auf. Es wird eine Bewegung bestimmt, die alle ausprobieren, z.B. das linke Bein wird aus dem Stand mit parallelen Füßen zur Seite ausgestreckt. Dann wird bestimmt, dass die Person die aussen rechts steht, die Bewegung als erste ausführt und die anderen wiederholen die Bewegung der Reihe nach. Als Regel kann festgelegt werden, dass eine Person erst die Bewegung ausführen kann, wenn die Person zur eigenen Rechten die Bewegung bereits abgeschlossen hat. Es bildet sich ein Kanon. Wenn die Bewegung zur Person aussen links angekommen ist, wird die Richtung gewechselt und die Bewegung der Reihe nach von links nach rechts ausgeführt.

Ziele

Die Gruppe lernt schnell aufeinander zu reagieren und eine Bewegung mit dem richtigen Timing auszuführen. Die Teilnehmer:innen lernen mit den Steigerungsmöglichkeiten neue Bewegungsmöglichkeiten und deren Wirkung in der Gruppe kennen.

Anweisungen

- Wenn die Reihenfolge nicht klar ist, sollen die Namen der Personen die dran sind angesagt werden.

Tricks

Die Übung kann in einer Zick-Zack-Linie vor dem Spiegel ausgeführt werden, das sorgt aber oft für Verwirrung. Am besten ist es, die Teilnehmer:innen in einer geraden Linie aufstellen zu lassen. Die Personen an den Aussenseiten können nach einer Weile ihren Platz mit anderen tauschen. Ziel ist eine fließende Bewegung von Seite zu Seite, frei von Unterbrüchen und Verzögerungen. Deshalb empfiehlt es sich zu Beginn einfache Bewegungen zu verwenden.

Steigerung

Es kann eine zweite Bewegung eingeführt werden, die auf die erste Bewegung von rechts nach links in die Richtung von links nach rechts antwortet.

Mit der Zeit kann angegeben werden, dass die Personen an den Aussenseiten selbst eine Bewegung bestimmen, die sie weitergeben. Wenn die Bewegung links ankommt, bestimmt die Person links eine neue Bewegung die nach rechts weitergegeben wird.

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Zwi-improvisation

Was: Gestaltung

Wo: verteilt im Raum

Wie lange: bis zu 5 Minuten

Wofür: Ausdruck, Expressivität

Beschreibung

Es werden zwei Bewegungen bestimmt die die Teilnehmer:innen bereits kennen. Danach wird Musik gespielt, das Licht wenn möglich gedimmt und die Anweisung gegeben, dass die Teilnehmer:innen mit den zwei Bewegungen auf der Musik improvisieren sollen. Es sollte Bewegungen sein, die viel Spielraum ermöglichen wie z.B. Körperwellen und Schlangenarme.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen an das Improvisieren herangeführt werden.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Es empfiehlt sich, die Übung so auszuführen, dass sich die Teilnehmer:innen in unterschiedliche Raumrichtungen aufstellen. Somit fühlt sich niemand beobachtet. Die Kursleitung kann während der Improvisation so tanzen, dass die Teilnehmenden Ideen abschauen können. Aus Erfahrung bevorzugen gewisse Teilnehmer:innen nicht zu improvisieren, als Alternative kann ihnen angeboten werden, den Bewegungen der Kursleitung zu folgen.

Steigerung

Falls die Improvisation an Ort beginnt und gut funktioniert, kann die Kursleitung während der Übung anfangen sich im Raum zu fortzubewegen um den Teilnehmer:innen aufzuzeigen, dass sie auch die räumliche Ebene nutzen können.

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Carte Blanche

Was: Gestaltung

Beschreibung

Die Teilnehmer:innen bringen Tänze die sie kennen oder die aus ihren Kulturen stammen bei.

Carte Blanche

Was: Gestaltung

Beschreibung

Die Teilnehmer:innen bringen Tanzvideos mit, die ihnen gefallen, und es wird versucht einige Sequenzen aus den Videos nachzutanzten.

SCHLUSSWORT

Erfahrungsbericht und Hinweise

«Der Lehrer sollte sich nicht dem Zeitgeist entsprechend dem Druck aussetzen, immer wieder etwas Neues anzubieten.»²¹

Renate Fischer

Ich verspüre selbst ständig das Gefühl etwas Neues und Abwechslungsreiches in den Tanztrainings anbieten zu müssen. Aus Erfahrung ist es aber sowohl für die Teilnehmenden wie auch für mich als Kursleiterin von Vorteil nicht ständig neue Übungen auszuprobieren. Regelmässigkeit und Wiederholung geben den Teilnehmenden die Möglichkeit sich den Übungen progressiv anzunähern und die Ausführung ständig zu verbessern. Obwohl das Handbuch aus verschiedenen Übungen besteht, sollte eine zusammengestellte Trainingsstruktur vorzugsweise mehrere Wochen hintereinander wiederholt werden.

Darüber hinaus merke ich, wie sehr verinnerlicht ich den Frontalunterricht aus den Tanzschulen haben und immer wieder darauf zurückfalle und Brust- und Hüftisolationen statisch und isoliert trainieren. Die Übungskarten sind ein gutes Instrument, um bewusst diese Strukturen aufzubrechen und dagegen zu steuern. Ihre Anwendung und die ständige Arbeit mit ihnen verhelfen mir, mich immer wieder aufs Neue mit meinen Zielen für die Arbeit mit der Gruppe auseinanderzusetzen. Die Übungskarten sind ein Leitfaden, in den Trainings soll es aber nach wie vor Gestaltungsraum geben um als Kursleiterin spontan auf den Trainingsverlauf zu reagieren. Darüber hinaus sind die aufgelisteten Übungen momentan nur ein Bruchteil der Übungen, die ich bereits durchführe oder die noch zu erarbeiten sind.

Fazit

Ich empfinde diese CAS-Arbeit nicht als Abschluss, sondern viel mehr als Anfang einer Praxis die ich weiterführen möchte. Die in diesem Handbuch beschriebenen Übungen sind ein erstes Beispiel eines Sammelsuriums an Übungskarten das ich fortlaufend verbessern und vergrössern möchte. Die praktische Anwendung der Übungen und die kontinuierliche Arbeit mit der Tanzgruppe werden dieses Handbuch in Zukunft weiter bereichern. Diese Weiterbildung hat mir die notwendigen Grundlagen gegeben, um diese Tätigkeit fortzusetzen, indem ich mir theoretisches Wissen über die Tanzpraxis aneignen konnte, und den Zugang zu literarischen Werken gefunden haben, die mich neben meiner eigenen Erfahrung als Tanzschülerin auf diesem Weg begleiten werden.

Zudem konnte ich dank dieser Arbeit Methoden entdecken, um meiner eigenen Kreativität in der Erstellung und Durchführung von Tanztrainings Raum zu geben. Die Arbeit an diesem Handbuch motiviert mich, Bewegung und Tanz in meiner eigenen privaten Tanzpraxis experimentell anzugehen und meine eigenen Bewegungsmöglichkeiten und -impulse tiefgründiger zu erforschen und zu erweitern.

Rückblickend kann ich feststellen, dass diese CAS-Arbeit nicht die Vollendung eines Handbuches darstellt, sondern dessen Grundsteinlegung.

²¹ FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel. (Zitat Seite 16)

Literaturverzeichnis

VON LABAN, Rudolf, *Der moderne Ausdruckstanz*, 1988 Florian Noetzel Verlag «Heinrichshofen-Bücher», Wilhelmshaven.

FISCHER, Renate, *Tanzen mit Kindern. Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung*. 1998 Gustav Bosse Verlag, Kassel.

TSAKALIDIS, Konstantin: *Choreographie. Handwerk und Vision*. 2010 Stage Verlag Konstanz, Konstanz.

MISSOURA MARZETTA, Miriam, *Orientalischer Tanzunterricht Band 2. Grundlegende Isolationstechnik*. 2011 Zeot – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Zürich.

FRANKLIN, Eric, *Dance imagery for technique and performance*. 2013, Human Kinetics, Champaign.

Abbildungsverzeichnis

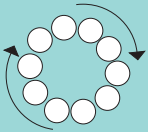
- Abb. 1 *Primärbewegungen Schieben, Wippen, Twisten, Kippen*. Foto: Desirée Amport, Modell: Desirée Amport.
- Abb. 2 *Beispiele von Schritten und Figuren Acht und Wellen mit Bein oder Armen ausgeführt: Acht mit rechtem Bein, Kreuzschritt mit Beinanstellen und Schlangenarme*. Foto: Desirée Amport, Modell: Desirée Amport.
- Abb. 3 *Übungskarten-Gliederung in strukturelle und inhaltliche Informationen*. Gestaltung Desirée Amport.
- Abb. 4 *Trainingsabschnitt: Warm-Up, Technik, Gestaltung*. Gestaltung Desirée Amport.
- Abb. 5 *Mögliche Standorte: verteilt im Raum, im Kreis, in Formationen, vor dem Spiegel*. Gestaltung Desirée Amport.
- Abb. 6 *Übungsdauer: bis zu 5 Minuten, bis zu 10 Minuten, bis zu 15 Minuten, bis zu 20 Minuten*. Gestaltung Desirée Amport.

Meditatives Ankommen

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Bewegungs- und Körperbewusstsein

LEVEL 1 Beschreibung

Die Übung wird gestartet, indem die Teilnehmenden in einem Kreis stehen mit Blick zur Kreismitte. Die Teilnehmer:innen sollen sich auf ihre Atmung konzentrieren und das ein- und ausatmen langsam steigern. Beim Einatmen werden sie immer grösser, spüren die Bewegung aus der Einatmung und aktivieren damit mehr und mehr Körperteile bis sie sich in alle Richtungen strecken. Beim Ausatmen werden sie kleiner, entspannen sich, leeren ihre Lungen und spüren die damit verbundene Bewegung.

Ziele

Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden wird auf den eigenen Körper und die bevorstehende Tanzstunde gerichtet. Zudem lernen die Teilnehmende aus der eigenen Atmung den Antrieb für Bewegungen zu finden.

Anweisungen

- «Atmet tief ein, und wieder aus, füllt eure Lungen komplett mit Luft, und werdet beim Ausatmen wieder ganz leer.»
- «Ihr könnt laut ein- und ausatmen.»
- «Spürt wie beim Einatmen sich euer Brustkorb hebt, nach oben treib.»
- «Spürt wie beim Atmen sich die Bauchdecke anhebt und senkt.»
- «Geht mit der Bewegung eurer Atmung mit, vergrößert sie, atmet in den Rücken, in den Kopf, spürt wie eure Schultern, Becken, Beine mit der Bewegung mitgehen.»

Tricks

Die Augen können zu dieser Übung geschlossen werden. Es empfiehlt sich diese Übung ganz am Anfang des Trainings durchzuführen.

LEVEL 2

Steigerung

Wenn die Gruppe mit der Übung bereits vertraut ist, kann der Antrieb aus der Atmung so gesteigert werden, dass die Bewegungen räumlich werden und die die wollen aus dem Kreis ausbrechen können.

Andererseits können mit der Zeit Bewegungen die aus der Atmung entstehen bewusst festgehalten/benannt werden und von allen wiederholt werden. So entsteht eine Sammlung an Bewegungen die von allen ausprobiert werden können und später bei gestalterischen Übungen verwendet werden können. Diese Steigerungsmöglichkeit empfiehlt sich für eine erfahrenere Gruppe oder muss über mehrere Trainings und mittels vorzeigen eingeführt werden.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Keine Hilfsmittel benötigt.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



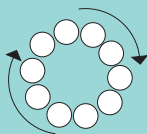
Gestaltung

Oberkörperflow

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Bewegungs- und Körperbewusstsein

LEVEL 1 Beschreibung

Im Kreis wird zu einem langsamen Lied der gesamte Oberkörper aufgewärmt. Es wird vom Kopf begonnen in dem die Bewegungsmöglichkeiten des Kopfes in Grundbewegungen unterteilt und erforscht werden. Der Kopf wird gehoben und gesenkt, von links nach rechts gedreht, auf die linke und auf die rechte Seite geneigt und schlussendlich wird ein Kreis oder eine Acht mit dem Kopf gezeichnet. Die Bewegung geht über zum Brustkorb: auch hier wird er von links nach rechts, nach oben und nach unten, nach vorne und nach hinten bewegt. Danach wird mit dem Brustkorb gekreist oder eine Acht gezeichnet. Die Methode wird auf weitere Körperteile übertragen.

Ziele

Die Teilnehmer:innen wärmen sich auf und entdecken gleichzeitig die Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers. Da es sich um ein Warm-Up handelt, konzentrieren sie sich nicht auf die perfekte Ausführung, sind gelassener und trainieren dabei ihre Beweglichkeit. Zudem sind ihnen die Bewegungen meist aus dem Alltag vertraut und sie merken, dass komplexere Bewegungen die im Technikteil vertieft geübt werden z.B. Kreise, aus einfachen und ihnen bekannten Grundbewegungen bestehen.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Die Übung soll für jede Körperpartie mit einfachen Bewegungen starten die wir aus dem Alltag kennen, wie zum Beispiel drehen nach links und rechts oder anheben und senken. Komplexere Bewegungen wie Kreise und Acht sollen pro Körperpartie immer am Schluss geübt werden. Es geht hier um ein Warm-Up, die Isolation der Bewegungen ist nicht wichtig, die Teilnehmende sollen bei Bedarf darauf hingewiesen werden.

LEVEL 2

Steigerung

Die Vorgehensweise kann auf andere Körperteile übertragen werden wie zum Beispiel auf die Hüfte, Beine, u. w. und somit kann ein Ganzkörperflow entstehen.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel nötig.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



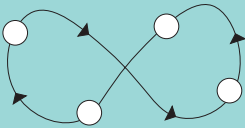
Gestaltung

Szenisches Laufen

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Ausdauertraining;
Gruppen- und Raum-
wahrnehmung

LEVEL 1 Beschreibung

Die Gruppe geht frei durch den Raum. Die Teilnehmer:innen sollen in ständiger Bewegung sich stets gut im Raum verteilen und keine «Lücken» hinterlassen. Die Übung wird in einem entspannten Tempo begonnen, die Geschwindigkeit wird dann stets gesteigert.

Ziele

Die Gruppe wärmt sich auf und nimmt dabei den Raum und die Mitanzenden wahr. Die Teilnehmende lernen sich aufeinander abzustimmen und dabei ständig in Bewegung zu bleiben.

Anweisungen

- «Wir laufen im Raum und gehen dorthin wo wir sehen, dass es Platz hat und sich niemand befindet, wir füllen die Lücken»
- «Wir gehen in alle Richtungen und versuchen nicht in einem Kreis zu laufen.»
- «Nicht auf den Boden schauen.»

Tricks

Falls die Gruppe sich ständig im Kreis bewegt, empfiehlt sich Richtungswechsel einzubauen. Dabei muss die Kursleitung diese Wechsel ansagen oder zum Beispiel durch Klatschen bewirken.

Falls viele der Teilnehmer:innen während der Übung ständig auf den Boden schauen ist es hilfreich, den Bewegungsraum auf etwa die Hälfte des Raumes zu beschränken. Dabei wird die Kollisionsgefahr grösser und die Teilnehmer:innen sind gezwungen sich anzuschauen. Es kann auch vorgegeben werden, dass immer durch den Zwischenraum zwischen zwei Gruppenmitglieder hindurchgegangen werden soll.

LEVEL 2

Steigerung

Wenn die Übung gut funktioniert, kann sie gesteigert werden. Es entsteht etwas sehr schönes wenn den Teilnehmer:innen eine gewisse Freiheit gegeben wird. Das geschieht am besten, wenn die Kursleitung Schritte oder Steigerungsmöglichkeiten während der Übung einfach ausführt, zum Beispiel während des Laufens eine Drehung eingebaut. In der Regel machen es die Teilnehmer:innen der Kursleitung nach und spüren schnell, dass ihnen Bewegungsfreiheit überlassen wird.

Beim einfachen gehen und steigerndem Tempo kann angegeben werden, dass die Arme genau das Gegenteil machen und immer langsamer bewegt werden. Das funktioniert insbesondere gut, wenn die Geschwindigkeit so gesteigert wird, dass die Teilnehmer:innen mit Trippelschritten sich fortbewegen.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Hilfreich ist es z.B. ein schneller Pop-Song auszuwählen, der neben dem passenden Tempo den Teilnehmer:innen auch Spass macht.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



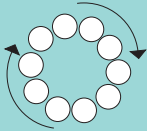
Gestaltung

Shimmy-Schritte im Kreis

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Gruppen- und Raumwahrnehmung;
Koordination

LEVEL 1 Beschreibung

Es wird der Grundschrift im Kreis ausgeführt. Sobald die Gruppe synchron ist und immer gleichzeitig den Schritt zur Mitte des Kreises ausführt, kann eine Arm- oder Schulterbewegung hinzugefügt werden, z.B. ein Schulter-Shimmy auf den ersten und fünften Schlag.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen sich synchronisieren und gleichzeitig die eigene Koordination trainieren.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Es kann darauf hingewiesen werden nicht auf den Boden zu schauen. Es ist hilfreich in einem langsamen Tempo anzufangen, dass von allen eingehalten werden kann, damit die Armbewegung erst startet, wenn die Gruppe synchron ist. Wenn viele Teilnehmer:innen aus dem Tempo rausfallen, ist es Zeit, Seite zu wechseln, also wenn der rechte Fuß geführt hat, auf links zu wechseln. Somit kann die Gruppe sich wieder synchronisieren. Alternativ kann der Schulter-Shimmy unterbrochen werden bis alle wieder im gleichen Tempo sind.

Es kann probiert werden, die Füße zu Beginn laut zu stampfen, damit die Gruppe den eigenen Rhythmus wahrnimmt.

LEVEL 2

Steigerung

Der Grundschrift kann in verschiedene Raumrichtungen ausgeführt werden. Die Gruppe bildet dabei weiterhin einen Kreis, der Grundschrift wird aber z.B. einmal zur Kreismitte, einmal zur Kreisaussenseite ausgeführt.

Alternativ zum Schulter-Shimmy können andere Arm- und Schulterbewegungen verwendet werden.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



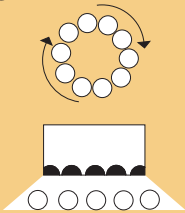
Gestaltung

Kreisbilder

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Bewegungs- und Körperbewusstsein;
Kraft- und Stabilisationsübungen;
Beweglichkeit

LEVEL 1 Beschreibung

Die Teilnehmer:innen bilden zu Beginn einen Kreis. Sie sollen sich vorstellen, dass die Gruppe bis zur Hüfte im Wasser steht, z.B. in einem See mit schönem Panorama. Es wird damit begonnen, die Hüfte von Seite zu Seite zu schieben. Die Teilnehmenden sollen sich vorstellen, wie sich das Wasser dabei bewegt. Dann wird die Hüfte vor- und rückwärts geschoben. Zum Schluss wird mit der Hüfte ein horizontaler Kreis gezeichnet. Die Teilnehmende stellen sich vor, wie sich dieser Kreis im Wasser kreisförmige Wellen auslöst. Die Teilnehmende drehen sich zum Spiegel und überprüfen den Hüftkreis den sie «im Wasser» gezeichnet haben, korrigieren wo nötig und zeichnen gedanklich den Kreis im Wasser weiter.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen die Bewegung spüren und mit einem Bild in Verbindung bringen, das sie an die richtige Ausführung der Bewegung heranführt. Die Ausführung ohne Spiegel dient dazu, den Bewegungsursprung zu spüren anstelle von «abzuschauen».

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Falls sich die Teilnehmer:innen im Kreis unwohl fühlen, weil sie sich z.B. beobachtet fühlen, kann angewiesen werden die Augen zu schliessen oder die Gruppe soll den Kreis auflösen und sich im Raum verteilen.

LEVEL 2

Steigerung

Wenn die Gruppe mit den Bewegungen vertraut ist, können die Teilnehmer:innen versuchen, sich mit der kreisenden Hüfte fortzubewegen. Zu Beginn ist es am einfachsten, sich um die eigene Achse zu drehen, danach, können erste Schritte im Raum damit gemacht werden. Die Idee sich im Wasser zu bewegen soll beibehalten werden.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Die Kursleitung kann Bilder in den Kurs mitbringen, die z. B. von Tropfen ausgelöste Kreise im Wasser zeigen. Die Teilnehmer:innen können aufgefordert werden, selbst Bilder die sie mit der Bewegung in Verbindung setzten fürs nächste Mal mitzubringen.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



Gestaltung

Das Alphabet

LEVEL 1 Beschreibung

Es werden zwei Bewegungen definiert, z.B. liegender Hüftkreis und Brustanheben (Brust vertikal nach oben schieben). Die erste Bewegung wird mit «A» bezeichnet, die zweite Bewegung mit «B». Es werden die Bewegungen angesagt: jedes Mal, dass «A» gesagt wird, machen die Teilnehmer:innen einen Hüftkreis, mit «B» die Brustbewegung. Es können verschiedene Kombination ausgeführt werden wie zum Beispiel regelmässig A-B-A-B, A-A-B-A-A-B oder unregelmässig A-A-A-B-A-B-B-A-A-B usw.

Ziele

Die Teilnehmer:innen lernen die Übungen zu isolieren und gleichzeitig fließende Übergänge zu schaffen. Darüber hinaus können durch diese Übungen einfache Kombinationen aufgezeigt werden die rhythmisch ausgeführt werden können. Mit der Steigerungsmöglichkeit lernen die Teilnehmer:innen zudem Bewegungen unterschiedliche Qualitäten zu geben.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

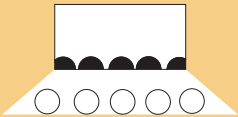
Tricks

Es empfiehlt sich anfänglich eine gewisse Regelmässigkeit beizubehalten und unregelmässige Sequenzen erst mit der Zeit einzuführen.

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Kraft- und Stabilisationsübungen;
Koordination;
Ausdruck,
Expressivität

LEVEL 2

Steigerung

Wenn die Bewegungen klar unterschieden werden können, kann die Bewegungs Betonung angepasst werden. Die Teilnehmer:innen können zum Beispiel entscheiden ob sie ein «kurzes A» aussprechen oder ein «langes A», ein «lautes B» oder «leises B» und dabei die Geschwindigkeit und Grösse ihrer Bewegung anpassen.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



Gestaltung

Wellen schlagen

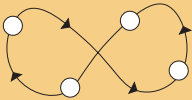
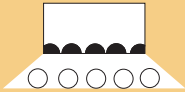
LEVEL 1 Beschreibung

Es werden die Primärbewegungen der vertikalen Acht (Schleife) mit der Hüfte gezeigt: seitliches Schieben und wippen. Die Primärbewegungen werden verbunden zur Sekundärbewegung der vertikalen Acht. Die Bewegung wird vor dem Spiegel isoliert geübt. Die Bewegung wird auf ein anderes Körperteil übertragen, z.B. auf den Brustkorb. Dann wird den Teilnehmenden die Freiheit gegeben, selbst die Bewegung von Brustkorb auf Hüfte und umgekehrt zu übertragen.

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Bewegungs- und Körperbewusstsein;
Kraft- und Stabilisationsübungen;
Koordination;
Ausdruck,
Expressivität

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen sehen wie komplexe Bewegungen von Primärbewegungen ausgehen. Darüber hinaus entwickeln sie ein Gefühl für den Zusammenhang der Körperteile und den Ausdrucksmöglichkeiten einer Sekundärbewegung. Ziel der Übung ist eine ständige Wellenbewegung im Körper.

Anweisungen

- «Macht die isolierte Bewegung nur so gross, wie es für euch heute möglich ist.»
- «Findet heraus, wie ihr von dem einen Körperteil zum anderen fließen wechseln könnt.»

Tricks

Es empfiehlt sich die ersten Male sich nur auf die Primär- und Sekundärbewegungen der Hüfte zu fokussieren und erst nachdem die Gruppe mit der Übung vertraut ist die Bewegung auf andere Körperteile zu übertragen. Wenn neue Teilnehmer:innen dabei sind, können diese gesondert angewiesen werden.

LEVEL 2

Steigerung

Das nächste Mal wenn die Übung durchgeführt wird, kann die Übertragung auf ein anderes Körperteil sein, so lernen die Teilnehmer:innen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten eines gleichen Grundprinzips. Die Übung kann in zweier Teams ausgeführt werden indem die eine Person im Fluss die Bewegung ausführt und die andere Person folgt. Nach einer Weile kann gewechselt werden.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Farbige Hüfttücher oder Schals sind hilfreich, um die Primär- und Sekundärbewegungen besser wahrzunehmen.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



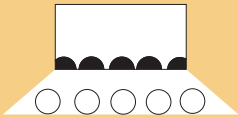
Gestaltung

Rhythmische Armwellen

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Kraft- und Stabilisationsübungen;
Koordination

LEVEL 1 Beschreibung

Zu Beginn kleben sich die Teilnehmer:innen farbige Stickers auf die Ellbogeninnen- und -aussenseite, und zwar so, dass zwei unterschiedliche Farben ausgewählt werden. Danach wird die Technik der Schlangendarme erklärt: die Bewegung startet von den Ellbogen aus und wird an die Unterarme übertragen. Wenn die Ellbogen nach oben gehen, ziehen sie den Arm nach oben, wenn sie nach unten gehen, folgt der Arm ebenfalls in diese Richtung. Auf einer Musik mit einem langsamen und deutlichen Rhythmus wird die Bewegung ausgeführt und die Richtung der Ellbogen wird rhythmisch gewechselt. Bei jedem Richtungswechsel wird mal der Punkt auf der Ellbogenaussenseite, mal auf der -innenseite sichtbar. So sollten z.B. nur rote Stickers sichtbar sein beim Heben der Arme, und blaue beim Senken.

Ziele

Die Teilnehmer:innen lernen die grundlegende Technik der Schlangendarme, insbesondere den richtigen Bewegungsursprung und die Bewegungskoordination. Zudem lernen sie durch einfache Bewegungen einem Rhythmus zu folgen und die Bewegung gleichmässig auf den Zeitintervall zu verteilen.

Anweisungen

- Richtungswechsel ansagen bis die Teilnehmer:innen von selbst die Wechsel spüren
- «Nutzt die gesamte Länge des Intervalls, um den Weg mit dem Arm von unten nach oben zu gehen»

Tricks

Es empfiehlt sich mit einem Arm zu beginnen bis zum Moment, in dem die Teilnehmer:innen beide Arme versetzt zu einander bewegen können.

Wenn die Bewegung mit beiden Armen für einige Teilnehmer:innen zu komplex ist, sollen sie nur mit einem Arm arbeiten und regelmässig Arm wechseln damit beide Arme gleichermaßen trainiert werden.

LEVEL 2

Steigerung

Es können Variationen in der Grösse der Bewegung eingeführt werden. Zudem kann der Rhythmus variiert werden. Die Übung kann räumlich werden indem die Teilnehmer:innen während der Ausführung frei durch den Raum gehen.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Geeignete Musik auswählen. Farbige Kleber/Stickers oder Farbstifte.

Notizen

...

Legende



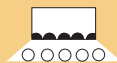
Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



Gestaltung

Der Schlangenkopf

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Gruppen- und Raumwahrnehmung;
Ausdruck,
Expressivität

LEVEL 1 Beschreibung

Es wird eine Bewegung ausgewählt z. B. Handwellen. Vor dem Spiegel wird den Teilnehmer:innen die Bewegung gezeigt und die verschiedenen Möglichkeiten wie diese Bewegung erweitert werden können geübt. Zum Beispiel können die Handwellen von einer Hand oder beiden gleichzeitig ausgeführt werden, die Arme können dazu bewegt werden in einem vertikalen Kreis, in einem horizontalen Halbkreis, in einer Linie weg vom Körper, in einer Linie von oben nach unten usw. Danach stellt sich die Gruppe in eine Formation auf, bei der eine Person vorne ist, zum Beispiel in einer Reihe, bei der nur die vorderste Person sich im Spiegel sieht oder ein Dreieck dessen Spitze zum Spiegel zeigt. Die vorderste Person führt die Bewegungen so aus wie sie möchte und die anderen folgen ihr. Dann wechselt die Person und schliesst sich hinten an, so, dass der Reihe nach alle Teilnehmer:innen einmal vorne waren.

Ziele

Die Teilnehmer:innen schärfen die Gruppenwahrnehmung und ihnen wird die Ausdrucksstärke der Gruppe bewusst. Jede und Jeder hat einmal die Möglichkeit das Steuer zu übernehmen und zu bestimmen welche Bewegungen die Gruppe ausführt. Die Teilnehmer:innen lernen von einander und erweitern ihr Bewegungsspektrum.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Falls eine Person den vordersten Platz lange nicht abgeben will, soll die Kursleitung den Wechsel angeben. Es können auch zwei Reihen oder Dreiecke gebildet werden falls die Teilnehmer:innenzahl gross ist. Die Kursleitung kann, wenn sie an der Reihe ist, neue Ideen einbringen die die Teilnehmer:innen übernehmen können.

LEVEL 2

Steigerung

Die Gruppe kann sich durch den Raum bewegen, angeführt von der vordersten Person.

Wenn die Übung klar ist und die Teilnehmer:innenzahl es zulässt, können zwei Gruppen gemacht werden die aufeinander reagieren und sich z.B. spiegeln.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Die Übung kann mit anderen Armbewegungen ausgeführt werden, wie z. B. Schlangenarme und von Schleier oder Tücher begleitet werden.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



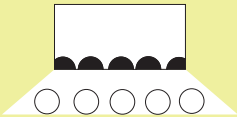
Gestaltung

Kanon

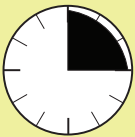
Was



Wo



Wie lange



Wofür

Gruppen- und Raumwahrnehmung;
Ausdruck,
Expressivität

LEVEL 1 Beschreibung

Die Gruppe stellt sich vor dem Spiegel auf. Es wird eine Bewegung bestimmt, die alle ausprobieren, z.B. das linke Bein wird aus dem Stand mit parallelen Füßen zur Seite ausgestreckt. Dann wird bestimmt, dass die Person die aussen rechts steht, die Bewegung als erste ausführt und die anderen wiederholen die Bewegung der Reihe nach. Als Regel kann festgelegt werden, dass eine Person erst die Bewegung ausführen kann, wenn die Person zur eigenen Rechten die Bewegung bereits abgeschlossen hat. Es bildet sich ein Kanon. Wenn die Bewegung zur Person aussen links angekommen ist, wird die Richtung gewechselt und die Bewegung der Reihe nach von links nach rechts ausgeführt.

Ziele

Die Gruppe lernt schnell aufeinander zu reagieren und eine Bewegung mit dem richtigen Timing auszuführen. Die Teilnehmer:innen lernen mit den Steigerungsmöglichkeiten neue Bewegungsmöglichkeiten und deren Wirkung in der Gruppe kennen.

Anweisungen

- Wenn die Reihenfolge nicht klar ist, sollen die Namen der Personen die dran sind angesagt werden.

Tricks

Die Übung kann in einer Zick-Zack-Linie vor dem Spiegel ausgeführt werden, das sorgt aber oft für Verwirrung. Am besten ist es, die Teilnehmer:innen in einer geraden Linie aufstellen zu lassen.

Die Personen an den Aussenseiten können nach einer Weile ihren Platz mit anderen tauschen.

Ziel ist eine fließende Bewegung von Seite zu Seite, frei von Unterbrüchen und Verzögerungen. Deshalb empfiehlt es sich zu Beginn einfache Bewegungen zu verwenden.

LEVEL 2

Steigerung

Es kann eine zweite Bewegung eingeführt werden, die auf die erste Bewegung von rechts nach links in die Richtung von links nach rechts antwortet.

Mit der Zeit kann angegeben werden, dass die Personen an den Aussenseiten selbst eine Bewegung bestimmen, die sie weitergeben. Wenn die Bewegung links ankommt, bestimmt die Person links eine neue Bewegung die nach rechts weitergegeben wird.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



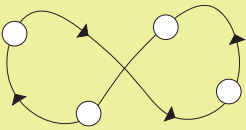
Gestaltung

Zwi-improvisation

Was



Wo



Wie lange



Wofür

Ausdruck,
Expressivität

LEVEL 1 Beschreibung

Es werden zwei Bewegungen bestimmt die die Teilnehmer:innen bereits kennen. Danach wird Musik gespielt, das Licht wenn möglich gedimmt und die Anweisung gegeben, dass die Teilnehmer:innen mit den zwei Bewegungen auf der Musik improvisieren sollen. Es sollte Bewegungen sein, die viel Spielraum ermöglichen wie z.B. Körperwellen und Schlangenarme.

Ziele

Die Teilnehmer:innen sollen an das Improvisieren herangeführt werden.

Anweisungen

Keine besonderen Anweisungen.

Tricks

Es empfiehlt sich, die Übung so auszuführen, dass sich die Teilnehmer:innen in unterschiedliche Raumrichtungen aufstellen. Somit fühlt sich niemand beobachtet. Die Kursleitung kann während der Improvisation so tanzen, dass die Teilnehmenden Ideen abschauen können. Aus Erfahrung bevorzugen gewisse Teilnehmer:innen nicht zu improvisieren, als Alternative kann ihnen angeboten werden, den Bewegungen der Kursleitung zu folgen.

LEVEL 2

Steigerung

Falls die Improvisation an Ort beginnt und gut funktioniert, kann die Kursleitung während der Übung anfangen sich im Raum zu fortzubewegen um den Teilnehmer:innen aufzuzeigen, dass sie auch die räumliche Ebene nutzen können.

WAS NOCH?

Hilfsmittel

Keine besonderen Hilfsmittel.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



Gestaltung

Carte Blanche

Was



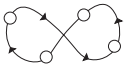
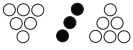
Beschreibung

Die Teilnehmer:innen bringen Tänze die sie kennen oder die aus ihren Kulturen stammen bei.

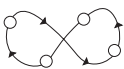
Notizen

...

Wo



Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



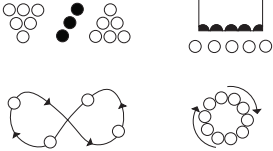
Gestaltung

Carte Blanche

Was



Wo



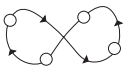
Beschreibung

Die Teilnehmer:innen bringen Tanzvideos mit, die ihnen gefallen, und es wird versucht einige Sequenzen aus den Video nachzutanzen.

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



Gestaltung

Neue Idee?

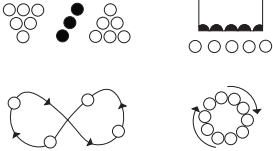
LEVEL 1 Beschreibung

...

Was



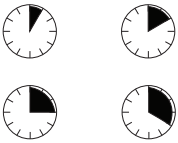
Wo



Ziele

...

Wie lange



Anweisungen

...

Wofür

Tricks

...

LEVEL 2 **Steigerung**

...

WAS NOCH? **Hilfsmittel**

...

Notizen

...

Legende



Im Raum



Im Kreis



In Formationen



Vor dem Spiegel



Warm Up



Technik



Gestaltung