



Mag.ª Johanna Morozov

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



EINFACH TANZEN

Die meisten Kinder tanzen gerne.

Das ist schön und einfach natürlich.

Ich finde, das sollten wir fördern.

Daher streiche ich „richtig“ und „falsch“ aus dem Tanzunterricht und möchte möglichst alle abholen.

Tanzen braucht nicht immer Choreographien und Abfolgen.

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

Als Lehrperson musst du dir keine coolen Moves überlegen.

Du willst Tanz mit Spaß und Leichtigkeit unterrichten?

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

So nimmst du alle mit.

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

1. AUFWÄRMEN

- Namens-Kreis (auch Choreographie)

- Jede:r sagt den Namen und macht eine beliebige Bewegung.

- Mögliche Hinweise

- Nimm einen Gegenstand oder ein Tier mit dem selben Anfangsbuchstaben
- Ein Überthema, z. B. eine Jahreszeit, Gemüsegarten, Sportarten
- Bewegung der Beine, Arme; nach vor, zurück, nach oben, nach unten

- Entweder nach der Reihe oder quer weitergeben



- Wie „Ich packe in meinen Koffer“
- Jede:r macht Bewegung des Nachfolgers/der Nachfolgerin, alle machen mit
- Jede:r macht irgendeine Bewegung, Urheber:in dieser Bewegung muss schnell reagieren mit irgendeiner anderen Bewegung (ähnlich wie davor, nur geht es schneller)

2. RHYTHMUS

- Raumlaut

- Grundschat erkennen
- Tempowechsel
- Springen auf 1
- Drehen auf 5
- Bewegungsqualitäten einbauen:
 - Nur geradlinige Fortbewegungen
 - Nur seitlich
 - Nur rückwärts
 - Geheimnisvoll
 - Zeitlupe
 - Untergrund: Sand, Schlamm, Eis,...

- Spiel: Kaufhaus-Schiebetür

Die Kunden müssen, um in das Kaufhaus zu gelangen, einen Gang, der in einem bestimmten zeitlichen Rahmen durch eine Schiebetür geöffnet wird, überqueren. Eine „Schiebetür“ entsteht, in dem sich die Schüler:innen Schulter an Schulter in einer Linie aufstellen und abwechselnd in die entgegengesetzte Richtung schauen. Indem die Schüler:innen drei Schritte vorgehen und einen vierten Schritt als Tap- ausführen, öffnet sich die „Tür“ und es entsteht ein Gang. Dieser schließt sich, wenn die Schüler:innen rückwärts in die Ausgangsposition gehen. Die anderen Schüler:innen überqueren den Gang beispielsweise nur gehend (und nicht laufend), mit kleinen Trippelschritten, mit großen Schritten, rückwärts usw. Die Schüler:innen müssen, bevor sich die „Schiebetür“ schließt, den Gang verlassen haben. Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln die Gruppen ihre Rollen. Die Schüler:innen erfahren durch dieses Spiel gemeinsames Handeln in der Gruppe, das rhythmische Bewegungen zur Musik, Einschätzen der Zeit und die Anpassung der Bewegung an Faktoren wie Zeit, Raum und Dynamik.

- Taktsicherheit paarweise

- A tanzt 8er – B freezed



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

- **Schattentanz zu viert**

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

- **Sitztanz zu „I'm Gonna Be“**

3. FREIE BEWEGUNGSGESTALTUNG

- **Bewegungsarten**

- Strecken
- Beugen
- Drehen
- Schwingen
- Springen
- Federn
- Verdrehen
- Ziehen
- Drücken

- **Fortbewegungsarten**

- Gehen
- Laufen
- Kriechen
- Schleichen
- Schreiten

- **Tanze deinen Tag**

C48 D68

- 4 Bereiche (bzw. 2)

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

- Wo ist mein Platz?

- Alle bewegen (tanzen) sich quer durch den Raum.
- Wer auch immer Lust hat, kann in einen der 4 Spezialbereiche gehen.
- Solo-Platz: Wenn dort jemand tanzt, freeze alle anderen und schauen zu.
- Duett-Bereich: Wenn dort jemand hingeht, soll schnell jemand folgen.
- Dirigent:in: Steht vorne mittig, alle anderen bilden schnell Reihen und lassen sich dirigieren/führen.
- Komm und tanz mit: Mindestens 5 Personen platzieren sich dahinter und folgen.

4. CHOREOGRAPHIE

- Assoziationskette

Variante 1: mit Begriffen

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

Variante 2: mit einem Gegenstand

- Jede Person nimmt die 1. Assoziation zum Gegenstand.
- Dann überlegt sich jede Person eine Bewegung.
- Danach Abfolge

Nach ca. 10 Minuten Überlegungs- und Übungszeit zeigen sich die Gruppen gegenseitig ihre Abfolge.

BEDÜRFNISSE/SCHWIERIGKEITEN/BESONDERHEITEN VON VS-KINDERN:

- Brauchen Rituale z. B. Reigentanz zum Betreten des Turnsaals
- Körperteile, benennen, bewegen, was kann ein Körperteil
- Musikalische Früherziehung, Sprüche, Lieder
- Regeln verstehen und befolgen
- Perfektionistisch evtl. – wollen es „richtig“ machen – ES GIBT ABER KEIN RICHTIG/FALSCH
- Schamgefühl
- Musikgeschmack
- Vergleichen untereinander
- Wer will mit wem tanzen/nicht tanzen
- Spiele mit Buchstaben, Wörtern, Zahlen,
- Große Entwicklungsunterschiede – körperlich, Geschicklichkeit, Bewegungserfahrung
- Kulturelle Unterschiede beachten

Methodische Hinweise:

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

Tanzbereich in großer Halle einschränken.

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

Durch Bilder Körperqualitäten erzeugen

Raum mit Pudding füllen.

Du stehst im Honigglas.

Temperatur

Natur – Umgebung

Untergrund: Sand, Eis, Wiese, Steine



Literatur:

GIPP, Alexander:

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

HIRLER, Sabine:

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

HÖFELE, Hartmut E./STEFFE, Susanne:

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

REICHEL, Auguste:

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