

Stundenbeispiele

Thema 1

„Ein Tanz entsteht“

Die Zutaten: verschiedene Raumformen und Fortbewegungsarten

- Ziele:**
- Beweglichmachen der Fuß- und Zehengelenke
 - Orientierung im Raum: Verbindung unterschiedlicher Raumformen
 - Festlegen einer Tanzform in der Kleingruppe
 - Kräftigung der Bein-, Fuß-, Zehenmuskulatur
 - Bewusstsein für die Verbindung der Füße zum Oberkörper schaffen
 - Fortbewegungsarten: Gehen / Laufen / Hüpfen

Zielgruppe: (ältere) Kinder und Jugendliche

Zeit: 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
evtl. Turnmatten / Woldecken
(s. Variationen: Tafel oder große Plakate, Buntstifte)

- = Organisationsrahmen
- = Absichten / Gedanken
- = Inhalte
- = Hinweise
- & = Musikstück

Eindämmung

- Einzel, in Rückenlage, frei verteilt im Raum (je nach Raum-/ d.h. Bodentemperatur Turnmatten/Woldecken als Unterlage)

Jede/r sucht sich einen Platz im Raum und begibt sich in Rückenlage.

Aus der Rückenlage als Ausgangsposition:

- ◆ Räkeln,
 - ◆ Strecken,
 - ◆ sich klein machen,
 - ◆ sich großmachen,
 - ◆ sich auch in andere Lagen bewegen.
- „Es ist Morgen, die Sonne scheint schon ins Zimmer und Ihr räkelt, rollt, ... Euch in Eurem Bett, das plötzlich ganz breit geworden ist. Ihr schnauft, gähnt, grunzt – laut, leise, aber vor allem genüsslich; nehmt Euch Zeit!“

- Die Teilnehmenden können für die ruhigen Anfangsmomente des Tanzunterrichtes stets eine Wolldecke mitbringen (wenn möglich).

- Die Teilnehmenden langsam körperlich auf eine bewegte Stunde vorbereiten.

- Töne, Laute fördern die fließende Atmung und unterstützen vor allem das Ausatmen.
(Bei Gymnastik-/ Körperarbeitsübungen haltet nicht die „Luft“ an).

- Keine Gymnastikübungen daraus machen! Sich auf die Bewegungs-idee einlassen; jede/r im eigenen Tempo.

4

Körperarbeit

- Allmählich Ruhe finden.
Wahrnehmen, wie und wo der Körper auf dem Boden aufliegt. „Wo berührt der Körper den Boden und wo nicht?“
- - ◆ Die Füße auf den Boden aufstellen, hüftbreit auseinander.
 - ◆ Die einzelnen Zehen des linken (li), dann des rechten (re) Fußes in den Boden drücken.
 - ◆ Die Fußballen abwechselnd in den Boden drücken.
 - ◆ Nacheinander die Fersen (abwechselnd re/li), dann die Fußinnen- und die Fußaußenseiten in den Boden drücken.

„Wo kann ich am festesten drücken, in welchem Fußbereich habe ich die meiste Kraft und wo spüre ich kaum oder gar keine Kraft?“
- Weiterhin Rückenlage, die Beine gebeugt auf den Boden aufgestellt.
 - ◆ Abwechselnd den re Fuß in den Boden drücken, dabei das li gebeugte Bein kurz anheben und fallen lassen (in gebeugter Stellung lassen). Dann den li Fuß in den Boden drücken und das re Bein heben und fallen lassen.
 - ◆ „Stellt Euch vor, Ihr wandert und der Boden ist vom Regen ganz aufgeweicht. Ihr könnt im weichen, nassen Boden richtig stampfen.“
Oder:
◆ „Am Ende einer Bergwanderung erstapft Ihr Euch den Gipfel. Die Beine sind müde, haben keine Kraft mehr, alles geht wie von selbst.“
- Körperwahrnehmung – sich ein „Bild“ vom eigenen Körper verschaffen.
- Vorbereitung auf ein stabiles Stehen, Gehen in der Entlastung (achsengerechtes Verhalten der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke).
Erprobung der Beweglichkeit des Fussgelenkes; Bewusstmachung des Fussesinsatzes: Fussbereiche, die ich nicht spüre, bewegen kann, nutze ich dann auch in der Belastung weniger/gar nicht.
- Diese Übung *ohne Turn/Sportschuhe* durchführen. Durch die dicken Sohlen kann keine Sensibilisierung der Füße/Zehen erreicht werden, mit Socken oder noch besser barfuß.
- Das Bein nicht in der Luft halten!!!

Stundenbeispiele

Thema 1

- Wahrnehmen, wo die „Wanderbewegung“ im Körper zu spüren ist!
- Bewusstmachen der Verbindung von den Füßen zu Wirbelsäule, Schulter und Kopf.
- Evtl. Matten / Wolldecken wegräumen
- Einzel, Stand, frei im Raum
- ♦ Aus dem Stand erforscht jede/r durch Tippen/Berühren mit den Zehen / Ballen / Fersen den Boden, d.h. die nähere Umgebung (re – li abwechselnd); im Standbein stabil stehen, Knie leicht gebeugt.
- Beweglichkeit der Füße als Vorbereitung für Gehen / Laufen / Hüpfen.
- ♦ Die Bodenkontakte mit der Stimme begleiten.
- Die Stimme belebt die Bewegung und reguliert dabei die Atmung.
- Zehen: hohe, spitze Töne
- Ballen: mittlere Töne
- Fersen: tiefe Töne, z.B. „Brummen“, „Grunzen“ etc.
- Die Leitung kann einige Beispiele vorgeben und zur besseren Motivation vielleicht „mitspielen“.
(Ist die stimmliche Begleitung für die TN unbekannt, dann hier lieber darauf verzichten und eine Extra-Stunde dafür planen.)
- Durch Zwischenschritte sich vom Ort bewegen und andere „laute“ Zehen, Ballen, Fersen treffen.
- Einzel, frei im Raum
- Alle gehen kreuz und quer durch den Raum. Füße extrem abrollen: von der Ferse zu den Ballen und umgekehrt, von den Zehen /Ballen zu den Fersen, z.B.
„Wir waten in einem Riesenfass voller Weintrauben bis die Trauben zu Saft werden ...“
Dann beginnen alle aus den Gehschritten leichte, leise Sprünge zu entwickeln „durch den flüssigen Wein, alles spritzt so hoch wie wir springen“.
- Das Abrollen der Füße in Ruhe üben. Das Abrollen der Füße von den Zehen/Ballen zu den Fersen ermöglicht ein weicheres Laufen und schont die Wirbelsäule; Hüft- Knie- Fußstellung beachten!
- Geschichten, Assoziationen eingeben und ausspielen lassen, damit die körperbildenden Übungsformen nicht „vertrocknen“!
- Leise, damit die Landungen weich, d.h. gelenkschonend aufgefangen werden.
- Kurze Lockerungsphase.

Stundenbeispiele

Thema 1

Schwerpunkt

- Eine Musik wird eingespielt.
Tempo der Musik durch z.B. Fingerschnipsen markieren.
Loslaufen „Nehmt Euch so viel Raum wie möglich, immer weit weg von den anderen.“
- ♦ Partner/in suchen; paarweise zur Musik (s.o.) hintereinanderlaufen, der/die erste bestimmt den Lauf-/Raumweg, der/die Hintere passt sich an.
♦ Die Leitung sagt den Führungswechsel an.
♦ Zwischendurch: Beine lockern, ausschütteln – im Stand oder Sitz.
- Kleingruppen, 5-er, 6-er Gruppen verteilt im Raum
- Die Teilnehmenden finden sich in Kleingruppen zu fünf oder sechs Personen zusammen.
Sie gehen als Gruppe gemeinsam durch den Raum.
Eine/r übernimmt zunächst nach Absprache die Führung. Die weiteren Führungswechsel erfolgen ohne Absprache.

Die Gruppe steigert das Tempo vom Gehen zum Laufen.
- & **Lydie Auvray**
„Thunder / Pierre Cavalli“
- Raumwahrnehmung; freie Räume wahrnehmen, sich freie Räume schaffen. Besonders wichtig für Kinder/ Jugendliche (oft Mädchen), die weniger Raum beanspruchen, über enge Bewegungsmuster verfügen.
Nicht sofort losstürzen; das Tempo wahrnehmen lassen zur Verdeutlichung, dass die Musik nicht im Hintergrund „plätschert“, sondern dass ihre Struktur (hier Tempo) die Bewegung beeinflusst.
- Orientierung im Raum mit der Verantwortung für eine/n Partner/in; Anpassungsfähigkeit, Reaktionsvermögen in Koordination mit dem Bewegungsverhalten im Raum.
- Sich als Gruppe durch den Raum zu bewegen erfordert höhere Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit, Eigeninitiative (Führung).
Keine Musik, damit die Gruppe sich auf die Aufgabe konzentrieren und die Spannungsfelder, die sich aufbauen werden, wahrnehmen kann.
Eine Musik würde sie auch an ein Tempo binden.

Stundenbeispiele

Thema 1

- Die Teilnehmenden verbleiben in den Gruppen. Die Gruppen reagieren auf die Anweisung der Leitung:
 - ◆ „Bildet schnell pro Gruppe einen Kreis“ 
 - ◆ „Bildet schnell pro Gruppe ein Dreieck“ 
 - ◆ „Bildet schnell pro Gruppe eine Gasse“ 
 - ◆ „Bildet schnell pro Gruppe eine Linie“ 
 - ◆ „Bildet schnell pro Gruppe eine Reihe“ 
 - ◆ „Bildet schnell pro Gruppe den Eiffelturm aus Paris“ 
- Die Leitung legt sich auf die Raumformen Kreis, Gasse, Linie, Reihe fest. Jede Gruppe bewegt sich nun von einer dieser Formen zur anderen, d.h. z.B. von einer Linie zum Kreis, in einer Gasse, etc. Reihenfolge beliebig. Ohne „große Diskussion“ sofort bewegen.

Allmählich fließende Übergänge finden, Tempo steigern, vom Gehen zum Laufen.
Die Raumformen nun auch hüpfen.
- Die Gruppen legen eine Reihenfolge fest.
- Dieselbe Aufgabe nun zu einer Musik (ohne Musikphrasen beachten zu müssen). Die Gruppen gehen ihren Ablauf wieder aus.
- Überlegen, ob die Musik auch zum Laufen und Hüpfen motiviert: Alle probieren die 3 Fortbewegungsarten (Gehen, Hüpfen, Laufen) kreuz und quer in der Halle aus.
- Kenntnisse über Raumformen in Bewegung umsetzen; fördert zugleich die Fähigkeit zur Lösungsfindung.
- Bei Unklarheiten z.B. dem Unterschied zwischen Linie und Reihe, sich Zeit für Erklärung nehmen.
- Handlungsfähigkeit, Initiative ergreifen; Konsensfindung; Anpassungsfähigkeit.
- Raumformen sollten bekannt sein; bei Schwierigkeiten z.B. nur 2 Formen bewegen.

& **Marla Glen**
„Also love you“

„Zurückschalten“ auf das Gehen, um die Musik mit der noch „frischen“ Tanzform koordinieren zu können.

- Hüpfen, als Fortbewegungsart muss bekannt und gekannt sein. Die Musik ermöglicht besonders Gehen und Hüpfen.

Stundenbeispiele

Thema 1

- Die Gruppen ordnen die erprobten Fortbewegungsarten ihrer festgelegten Raumfolge zu.
Das Gehen eher als „Ruhepunkt“ wählen.

Die Tanzform wiederholbar gestalten, klare fließende Übergänge schaffen. Keine komplizierten Zusammensetzungen.
☀ Einfach bleiben!!
- Zeigen der Ergebnisse.
- Förderung des Gruppenprozesses; Experimentieren und Lösungen finden.
- Genügend Zeit für diese Gruppenarbeit bereitstellen (mind. 10 Minuten).

Die Leitung fragt die einzelnen Gruppen zwischendurch, ob sie Hilfe benötigen.
- Das Zeigen der Ergebnisse soll nicht zwingend sein und muss auch nicht immer einen solchen Arbeitsprozess beenden.

Die Leitung entscheidet je nach Stimmung im Raum (Fingerspitzengefühl). Aber es ist auf jeden Fall für alle bereichernd zu sehen, dass die Gruppen fast immer sehr unterschiedliche Formen erarbeiten, d.h. dass individuelle Lösungswege sichtbar werden.

Ausklung

- Alle stehen im Kreis
- - ◆ Aus dem Stand langsam Kopf und Oberkörper nach vorne, unten senken, Arme hängen entspannt herab; Knie stark beugen.
 - ◆ Langsam alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis zum Po anspannen, dabei in Ruhe ausatmen, dann Atmung fließen lassen. Die Anspannung halten (jede/r kann langsam bis 6 zählen) Kopf und Oberkörper hängen lassen.
 - ◆ Dann die Anspannung lösen, die Knie aber, wenn möglich, gestreckt lassen.
 - ◆ Ablauf 3 x wiederholen.
 - ◆ Langsam die Knie beugen, unter den Oberkörper „schieben“ und ganz langsam aufrichten. Beine strecken, Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrichten und erst ganz zuletzt den Kopf anheben.
- Dehnung der Beinhinterseiten.
- Wichtig bei dieser Übung ist die sehr langsame Ausführung der Bewegung und die fließende Atmung.
- Darauf achten, dass die Aufrichtung sehr langsam verläuft und in vorgegebener Reihenfolge.

Stundenbeispiele

Thema 1

- Alle sitzen im Kreis.
- Gesprächsrunde über die Gruppenarbeit, z.B.:
 - ◆ „Welche Eigenheiten habt Ihr bei den Tanzformen entdeckt? Welche möchtet Ihr gerne nachtanzen und warum?“
 - ◆ „Wie habt Ihr die Zusammenarbeit in der Gruppe erlebt?“
- Reflexionsphase:
Kriterien zur Beobachtung der Gruppenergebnisse, Wahrnehmung des Gruppenprozesses.

Variationsmöglichkeiten

Dieser Stundenvorschlag kann als Grundgerüst bestehen bleiben, auch wenn für die verschiedenen Altersgruppen möglicherweise einige Aufgabenstellungen ausgetauscht werden müssen.

Für jüngere Teilnehmende (unter 10 Jahren) z.B.:

- ▶ die Anzahl der Fortbewegungsarten reduzieren
- ▶ die Anzahl der Raumformen reduzieren (und mehr Zeit dafür einräumen)
- ▶ die selbständige Gruppenarbeit durch mehr Anleitung auflösen, d.h. gemeinsam an einer Form basteln
- ▶ eine andere Abschlussmusik wählen, die einfacher strukturiert ist.

4