

Stundenbeispiele

Thema 8

Wache Füße finden einen Rhythmus – als körperlich-musikalisch-rhythmische Vorbereitung zu dem Gesellschaftstanz „Cha-Cha-Cha“

- Ziele:**
- Entwicklung eines differenzierten Zeitgefühls; Aspekt: Tempo
 - Wahrnehmung und Umsetzung von Rhythmen
 - Kräftigung/Elastizität der Fußmuskulatur
 - Beweglichkeit der Fuß-, Zehengelenke

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Zeit: 60 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler

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

Einstimmung

Alle sitzen im Kreis.

- Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas. (Im Rahmen eines Tanzunterrichtes, in der Standard- und Latein-Afroamerikanische Gesellschaftstänze vermittelt werden, kann diese Stunde Fähigkeiten und Fertigkeiten vorbereiten, die als Basis für z.B. den „Cha-Cha-Cha“ notwendig sind).

Einzelnen frei im Raum.

- Eine (Pop-)Musik, die viele rhythmische Akzente hat, wird eingespielt.
- Jede/r bewegt sich durch den Raum und unterstützt die „Percussion“ der Musik noch mit eigenem Klopfen/Tippen auf Wände/Fußboden/Heizung und was sonst noch so herumsteht. Klatschen auf die Fußsohlen, in die eigenen Hände, in die Hände der Mitanzenden; Stampfen der Füße, usw.

Die Leitung zeigt den Teilnehmenden einige Möglichkeiten.

- Ein eher „formloser“ Umgang mit Rhythmen, Akzenten, etc., um die Gruppe zu motivieren, zu beleben.

& **Queen Latifah**
„Come into my house“

4

Körperarbeit

- Einzel, beliebiger Sitz, frei im Raum (aber nicht weit verstreut, in der Nähe der Leitung).
- Jede/r wählt einen beliebigen Sitz, Beine gebeugt (um die Lendenwirbel zu entlasten); den re Fuß in die Hände nehmen (vielleicht auf dem li Oberschenkel ablegen):
- ◆ die Fußsohlen mit den Fingern ausstreichen,
 - ◆ sie mit Druck des Daumens massieren,
 - ◆ mit der weichen Faust „beklopfen“,
 - ◆ jede einzelne Zehe nacheinander fassen und sanft „längen“, ein paar Mal sanft im Uhrzeigersinn und in Gegenrichtung spreizen,
 - ◆ die Finger einer Hand in die Zehenzwischenräume stecken und die Zehen/den Vorderfußbereich leicht hin- und herbewegen,
 - ◆ die „Fußsohle“ mit der flachen Hand „beklatschen“,
 - ◆ das rechte Fußgelenk mit beiden Händen umschließen und schüteln.
- Alle Übungen dann mit dem linken Fuß.
- Einzel, Stand, frei im Raum.
- Jede/r begibt sich vom Boden in den Stand, möglichst über die Seite spiralförmig hochdrehen. Im Stand: sich durch Beugen und Strecken der Zehen (sowie Zusammenziehen und Lösen der Fußmuskeln – im Bereich der Fußflächen) ein paar Zentimeter vorwärts bewegen. Die Zehen saugen sich (abwechselnd li/re) in den Boden hinein, lösen die Anspannung, strecken sind, greifen nach vorne (wie ein „Bagger“), um sich erneut festzusaugen.
- Auf die achsengerechte Knie-, Fuß-einstellung achten (d.h. nicht X-beinig aufstehen, sondern Füße und Knie übereinander organisieren).
 - Kräftigung der Fußmuskulatur



Stundenbeispiele

Thema 8

Schwerpunkt

- Alle tauschen ganz schnell die Plätze im Raum:
 - ◆ laufen und ganz laut sein, am Standort wieder leise sein,
 - ◆ ganz leise und fast unbemerkt die Plätze tauschen.
- Jede/r probiert verschiedene Fußansätze und Gehbewegungen aus – mindestens 8.
- Zu zweit, versetzt neben/oder hintereinander, frei im Raum.
- Die Teilnehmenden finden sich paarweise zusammen, eine/r gibt Gehbewegungen mit verschiedenen Fußansätzen vor und der/die Partner/in passt sich an, d.h. vollzieht die Bewegung gleichzeitig mit.
- Wie zuvor, und:
Tempo-/Dynamikwechsel, Raumrichtungen, -ebenen einbeziehen.
- Weiterhin paarweise am Ort: jede/r will den/die Partner/in mit den Händen, danach mit den Füßen antippen; der/die andere weicht aus.
- **Spiel mit dem Tempo:**
 - ◆ Eine/r wählt ein mittleres Gehtempo als Ausgangstempo, d.h. Basistempo, bewegt aber dann immer wieder Tempi zwischen „schleichen“ und „rasen“ aus; der/die Partner/in passt sich an, d.h. bewegt sich immer im gleichen Tempo mit.
Selbständiger Führungswechsel.
 - Lärmen, um sich von der Konzentration zu entspannen und verschiedene Qualitäten beim Abrollen der Füße zu erleben.
 - Die Zahl ist willkürlich und bezweckt nur, dass nach vielen Lösungen gesucht wird.
 - Die Bewegungsanpassung fördert die Genauigkeit/Klarheit in der Bewegungsvorgabe; darüber hinaus entsteht im Miteinander eine Bewegungsvielfalt.
 - Zunächst langsam bewegen!
Selbständiger Führungswechsel.
 - Auf alle drei Dimensionen gleichzeitig oder nacheinander hinweisen – je nach Fähigkeiten und Leistungsvermögen der Gruppe.
 - Nicht schlagen und treten, sondern tippen – weiterhin ohne Schuhe bewegen.
 - Anpassung an ein vorgegebenes Tempo, d.h. viele Tempowechsel, gleichzeitig Orientierung in Raum mit dem/der Partner/in.

4

Stundenbeispiele

Thema 8

- ◆ Der/die Führende gibt das Tempo, mit Tempowechsel vor, aber der/die Partner/in bewegt sich nie im gleichen Tempo mit.
- ◆ wie zuvor, aber: der/die Partner/in bewegt nun immer das gegenteilige Tempo (manchmal treffen sich beide aber im mittleren Ausgangstempo wieder).
Selbständiger Führungswechsel.
- Verbesserung des Zeit-(Tempo-) Gefühls, Reaktionsvermögen.
- Koordination von Wahrnehmung des Tempos des/der Führenden und der eigenen Orientierung im Raum (da sich beide auch zwangsläufig mal voneinander entfernen werden).

Alle stehen auf einem Kreis.

- Die Leitung gibt ein kurzes, rhythmisches Motiv vor:

—
 - mit der Stimme „Ja-ta taaa“

- ◆ Alle sprechen diesen Rhythmus mehrmals:

- flüsternd
- laut und deutlich

- ◆ Alle gehen durch den Raum und tragen die Nachricht „Ja-ta taaa“ weiter:

- traurig
- entrüstet
- voller Freude, etc.

Die Leitung regt die spielerische Kommunikation mit Assoziationen/Emotionen an.

Zu zweit, frei im Raum.

- Paarweise zusammenfinden: Eine/r setzt den Rhythmus nun nacheinander mit verschiedenen Körperteilen um (Kopf, Schultern, Becken, Knie, Brustkorb, usw.) und der/die Partner/in wiederholt (als Echo) diese Bewegungen.
- Die Leitung achtet darauf, dass der Rhythmus durch die körperliche Umsetzung nicht verändert wird; mit einem zu langen Hebel (wenn z.B. ein gestrecktes Bein angehoben wird) wird die e oft zur α-Note.
- Anregung der Phantasie und Förderung der Ausdrucksfähigkeit.

Stundenbeispiele

Thema 8

Einzel, frei im Raum.

- Eine Musik wird eingespielt: „Könnt Ihr in dieser Musik Euer ‚Ja-ta-taaaa‘ wieder entdecken?“
Zunächst den Rhythmus mitklatschen (leise), dann mit den Füßen umsetzen und im ganzen Raum ausbewegen.
Die Leitung greift zwischendurch einige Beispiele heraus, die alle für einen Moment übernehmen.

& **Santana**
„Corazon Espinado“

- Neben der Wahrnehmung der Ideen- vielfalt helfen die Beispiele, sicherer in der Umsetzung des Rhythmus zu werden – der Prozess des Übens gestaltet sich interessanter.

Ausbildung

Alle stehen auf einem Kreis.

- Gemeinsam den Rhythmus mit den Füßen aufnehmen, am Ort bleiben, bis alle sich in der Musik zurechtgefunden haben. Die Leitung gibt die Tanzrichtung vor, alle bewegen sich gemeinsam in dem Rhythmus, aber in beliebigen Schrittvariationen.
- Erläuterungen zu diesem Rhythmus durch die Leitung: „Dieses kleine rhythmische Motiv taucht in vielen Kulturen der Welt auf, also auch im Folkloretanzen (wie z.B. dem Kastorias/ Griechenland) oder auch in Tänzen, die sich zu Gesellschaftstänzen entwickelten (wie z.B. dem Cha-Cha-Cha/Kuba)“



- Vielleicht ein direkter Hinweis auf den „Cha-Cha-Cha“, der in der nächsten Stunde gelernt werden soll (oder auch ein Folkloretanz).

Jede/r frei im Raum.

- Alle tanzen/bewegen sich noch mal „ganz privat“ zu dieser Musik (s.o.).
- Aktive Entspannung.

4



Stundenbeispiele

4