

Stundenbeispiele

Thema 2

Erarbeitung des französischen Folkloretanzes „Branle de Quercy“ in der Grobform

- Ziele:**
- Schulung der Fortbewegungsarten „Hüpfen“ und „Galopp“
 - Führen und geführt werden
 - Kennenlernen der Grobform des französischen Tanzes „Branle de Quercy“
 - Aufrichtung der Wirbelsäule
 - Eine achsengerechte Hüft-Knie-Fuß-Einstellung (d.h. die Gelenke sind übereinander „organisiert“)
 - Raumorientierung unter dem Aspekt der Richtungsänderungen

Zielgruppe: Ältere Kinder und Jugendliche

Zeit: 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler

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

Einstimmung

Alle sitzen im Kreis (nicht zu eng)

● Begrüßung und Vorstellen des Stundenthemas

s.o.

● Jede/r klopft ihre/seine Muskeln (Beine, Po, Bauch, Arme) „wach“; das Brustbein fühlen und vorsichtig klopfen und wie eben möglich auch den eigenen Rücken „beklopfen“.

Die Gelenke (Hüft-, Knie-, Fuß-, Arm-, Handgelenke) warmreiben.

Vorbereitung auf die Muskelaktivität. Lockerung, Bereitmachen, mit dem eigenen Körper Kontakt aufzunehmen.

➤ Klopfen: Aus dem lockeren Handgelenk, mit einer leichten Faust oder flachen Hand (Schmuck und Uhren ablegen).

Den Atem fließen lassen; vor allem auf eine ruhige Ausatmung achten. Vielleicht laut, hörbar atmen.

Jede/r begibt sich in den Stand

● Die Zehen in den Boden „hineinmassieren“.

„Im Sand oder Schnee oder im Matsch könntest Du Deine Zehen- und Fußabdrücke hinterlassen ... Kuhlen oder Löcher buddeln.“

Beweglichmachen der Zehengrundgelenke, der Fußgelenke

➤ Auf die Standfestigkeit, Stabilität des „Standbeins“ achten.

Im „Rest“-körper nicht verspannen, besonders die Schultern und Hände locker lassen.



Stundenbeispiele

Thema 2

- Die Füße hüftbreit stellen. „Schwankt ganz vorsichtig nach vorne / nach hinten / zu den Seiten, so dass einmal die Fußballen, dann die Fersen und Seitenbereiche Eurer Füße mehr Gewicht tragen. Dann findet allmählich die Punkte, wo ihr das Gewicht in der ‚Mitte‘ des linken und rechten Fußes spürt.“
- Erarbeitung der achsengerechten Knie-Fuß-Einstellung; Vorbeugung gegen Fehlbelastungen, die bei z.B. zu starker Belastung des Fußinnenbereiches zum so genannten „Knickfuß“ führen kann (mit anderen Folgeerscheinungen wie z.B. die so genannten „X-Beine“ oder Rückenbeschwerden etc).
- Die Knie leicht gebeugt, um die Gelenke zu schonen und damit das Becken nicht gekippt ist, sondern entspannt hängen kann.
- Frei im Raum.
- Die Kinder/Jugendlichen sollen einen ganz alltäglichen Bewegungsablauf bewusst erleben und ihre Eigenheiten erfahren.
- Die Atmung ruhig fließen lassen. Stärkere Innenfuß- oder Außenfußbelastung vermeiden. Das Knie und die Zehen zeigen in dieselbe Richtung.
- ◆ Aus dem Stand langsam losgehen. Das eigene Gehen genau beobachten und wahrnehmen, ob der Fuß so abrollt, dass das Gewicht weiterhin „zentral“ verteilt bleibt; vorwärts, rückwärts und seitwärts gehen.
- Hierbei kann jede/r selbst kontrollieren, ob ihre/seine Gelenke doch wieder von der senkrechten Achse abweichen, oder ob die Klarheit/Stabilität beibehalten wird. Da die Fehlbelastungen bei Fortbewegungsarten, bei denen der Körper kurzzeitig nicht gestützt wird und bei der Landung (Hüpfen, Federn, Galopp, Springen, Laufen) noch mehr als nur das reale Gewicht von u.a. den Bein-Fußgelenken abgefangen werden muss, sich noch schädigender auswirken, sollte die Leitung bei diesen Übungen Geduld aufbringen, sie bei Bedarf wiederholen.
- ◆ Tempo steigern, aber ab und zu Stopps „einbauen“, kurz stehen bleiben:
 - auf beiden Beinen,
 - auf einem Bein.

Stundenbeispiele

Thema 2

Einzel, frei im Raum.

- Die eingespielte Musik aufnehmen, das Tempo wahrnehmen und in Hüpfen übertragen. Wechsel zwischen Hüpfen am Ort und im weiten Raum.

Schwerpunkt

Zu zweit frei im Raum.

- Paarweise zusammenfinden:
 - ◆ ein/e Partner/in hüpf am Ort, die/der andere frei im Raum umher (selbstständiger Wechsel).
 - ◆ Die Partner/innen hüpfen hintereinander, die/der Vordere gibt den Raumweg vor (vorwärts und rückwärts); der/die hintere passt sich an. Der Führungswechsel leitet die/der Vordere durch ein einfaches „Herumdrehen“ ein (vielleicht schon vorher mit einem Handzeichen ankündigen).

Einzel, Sitz, frei im Raum.

- Jede/r nimmt einen beliebig bequemen Sitz ein: „Schüttelt die Füße, als ob ihr jemand begrüßen wollt“. Beide Füße gleichzeitig und abwechselnd.

Die Wadenmuskeln, abwechselnd rechts und links, mit der Hand anfassen und lockern.

& **Nina Simone**
„African Mailman“

- Wahrnehmen des Hüpf-Rhythmus in der Musik (eventuell klatschen lassen); die Fertigkeit des Hüpfens üben und zeitlich mit der Musik koordinieren; Orientierung im Raum
- Nach vorne schauen, nicht auf den Boden, um den Raum (die freien Räume) zu nutzen, Kollisionen zu verhindern, die Mittanzenden wahrzunehmen.

& **S.O.**

- Bezugnahme auf eine/n Partner/in. Raumwahrnehmung.
- Anpassung an eine/n Partner/in. Entwicklung von Raumgefühl.
- „Sicherheitsabstand“ einhalten, damit der/die Hintere beim Führungswechsel nicht aufläuft.
- Entspannungsphase, Lockerung der Beinmuskulatur, da auch für jüngere Menschen Hüpfen keine alltägliche Bewegung ist und die Wadenmuskeln schnell verhärten.
- Sich nicht abrupt hinsetzen nach der Anstrengung kurze Gehphase, bei der sich jede/r einen Platz im Raum sucht.

4

Stundenbeispiele

Thema 2

- 4**
- Langsitz (die Hände oder auch Unterarme können hinter dem Körper auf dem Boden aufgestützt werden).
 - Aus der entspannten (Lang-)Sitzposition die Beine strecken, die Zehen zu sich „hinziehen“, d.h. die Füße beugen, re und li abwechselnd und gleichzeitig.
 - Dehnung der Beinhinterseite.
 - Atmung, insbesondere bei Anspannung, d.h. Streckung der Beine, Beugen in den Fußgelenken, fließen lassen, d.h. ausatmen.
 - Paarweise, Sitz, (Rücken an Rücken) frei im Raum.
 - Die Partner/innen setzen sich Rücken an Rücken.
Die Rücken berühren sich von den Lendenwirbeln aufwärts bis zum Kopf (wenn möglich); kein Druck, nur Kontakt. Die Wärme der Rücken wirken lassen. Atmung spüren.
Ein/e Partner/in bewegt ganz langsam verschiedene Rückenbereiche und der/die andere Partner/in passt sich an die Bewegungen an.
Musik unterstützt die ruhige Arbeit.

Den Führungswechsel gibt die Leitung an – vielleicht nach einem Musikdurchgang.
 - Bewusstmachen der Aufrichtung der Wirbelsäule, besonders im Lendenwirbelsäulenbereich.
Anpassung an eine/n Partner/in, Führen und Folgen als wichtiges Element im Folkloretanz.
 - Partner/in mit gleichgroßem Oberkörper wählen; evtl. hier geschlechtshomogene Paare bilden lassen.
 - Die Partner/innen wenden sich zueinander.
 - Die Partner/innen tauschen sich darüber untereinander aus, wie sie jeweils die Übung empfunden haben, die Bewegungen der/des Anderen mitvollziehen konnten, was sie erlebt haben.
Evtl. wird Wichtiges in der Großgruppe besprochen.
 - Reflexionsphase – sich Empfindungen, Erlebnisse bewusstmachen und darüber reden.
Die Leitung mischt sich nicht in Paargespräche ein – bewahrt Intimität.

Großgruppengespräche je nach Vertrauen untereinander.

& **George Winston**
„Early Morning Range“

Stundenbeispiele

Thema 2

- Partner/innen sitzen Rücken an Rücken.
 - Die Partner/innen drücken die Rücken von den Lendenwirbeln aufwärts aneinander; jede/r setzt die Füße hüftbreit, parallel auf den Boden, belastet sie gleichmäßig.
Auf ein (selbst ausgedachtes) akustisches Zeichen stehen sie gemeinsam auf.
Den Ablauf mehrmals wiederholen.
 - Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur.
Koordination:
 - ◆ Anpassung den den/die Partner/in
 - ◆ Entwicklung von Druck nach hinten (Rücken) und unten (mit den Füßen in den Boden).
 - ◆ Bewusstsein für Knie-Fuß-Einstellung.
 - Sich nicht mit den Armen einhaken; die Arme auch nicht nach vorne strecken.
 - & **Nina Simone, s. o.**
 - Anpassung an eine Musik: an Tempo und Rhythmus.
Orientierung im Raum (erschwertes Blickverhalten beim Seitgalopp).
 - Stets in „freien Räumen“ galoppieren. Zu Beginn kurz das Tempo der Musik im Stand wahrnehmen, erst dann „loslegen“.
 - Reaktionsvermögen; Anpassung an eine/n Partner/in.
 - Keine Zusatzbewegungen (mit z.B. Händen, Armen), nur auf möglichst schnelle Richtungsänderungen reagieren.
- Einzel, frei im Raum.
Seitgalopp zu einer Musik.
Zwischendurch Hüpfen, um sich den unterschiedlichen Bewegungsablauf klarzumachen.
 - Paarweise, im Abstand von 1 Meter mit Blick zueinander, frei im Raum.
 - Die Partner/innen stehen sich gegenüber.
Eine/r übernimmt die Führung und bewegt sich mit Seitschritten nach rechts und links (hin und her; der/die Partner/in reagiert und passt sich (der Bewegung) an.
Selbständiger Führungswechsel.

- 4**
- Partner/innen stehen dicht hintereinander, frei im Raum.
 - Die Paarkonstellatation bleibt bestehen. Die Partner/innen stehen nun dicht hintereinander; der/die Hintere umfasst mit beiden Händen rechts und links die „Taille“ der/des Vorderen und führt diese/n (nur) seitwärts, nach rechts (re) und links (li) durch verstärkten Druck der re/li Hand. Die Raumwege unterschiedlich kurz/lang gestalten.
Der/die Geführte hält die Augen geöffnet.
Wenn der Gruppe schon Übungen mit geschlossenen Augen bekannt sind, genug Vertrauen untereinander vorhanden ist, kann der/die Geführte auch für einige Momente die Augen schließen.
Der/die Führende geht dann noch langsamer!
Die Leitung gibt den Führungswechsel an.
 - Verstärkte Anpassung an den/die Partner/in.
Koordination: ein Körperimpuls löst die Bewegung in eine bestimmte Richtung aus.
 - Im Prinzip bleiben die Paare durch das bereits gewonnene Vertrauen zusammen. Sieht die Leitung, dass die „Zusammenarbeit“ irgendwo nicht klappt, führt er/sie andere Partner/innen zusammen.
 - ◆ Den Kontakt trotz verstärkten Druckes auf einer Seite auf der anderen Seite nicht lösen, als Vorbereitung für das spätere Zusammen-Tanzen.
 - ◆ Bei Führung mit geschlossenen Augen: „Gefahr“ in Sicht = Bewegungsstopp!
Sehr langsam führen!
Wer Angst bekommt, sich mit geschlossenen Augen unwohl fühlt, kann jederzeit die Augen öffnen!
Der/die Führende soll klar führen, d.h. auch fest zufassen (nicht grob!).
 - Die Partner/innen wenden sich zueinander.
 - Die Partner/innen tauschen sich über das Erlebte aus.
 - Gesamtgruppengespräch über die Erlebnisse beim Führen und Folgen, u.a. „War es einfacher sich mit offenen oder geschlossenen Augen führen zu lassen?“
 - Partner/innen dicht hintereinander als Paar, frei im Raum.
 - Die Partner/innen begeben sich wieder in dieselbe Paarkonstellatation. Hintereinander, eine/r fasst die „Taille“ der/des anderen.
 - Orientierung im Raum erschwert durch erhöhtes Tempo.

Stundenbeispiele

Thema 2

Die gemeinsame Seitbewegung durch Temposteigerung nun vom Gehen zum Seit-Galopp entwickeln. Viele Richtungsänderungen wieder durch verstärkten Druck einer Hand (der/des Führenden) einleiten. Die Paare begleiten sich selbst durch Summen/Singen einer einfachen („La-La-La“-)Melodie, um das Tempo selbst bestimmen zu können.

- Die Paare galoppieren (Seitgalopp) zu einer Musik.

Stand oder bei Bedarf Sitz / Liegen.

- Im Stehen / Sitzen / Liegen schüttelt jede/r die Füße/Beine aus. Evtl. Dehnübungen der Beinmuskeln durchführen.

Stand.

Alle Teilnehmenden bilden einen großen Kreis, Handfassung.


Vorbemerkungen (Name/Herkunft) zu dem folgenden Folkloretanz. Die Musik des „Branle de Quercy“ wird eingespielt und die Tanzenden hören sich „ein“.

- Alle bewegen sich zunächst – nach Vorgabe der Leitung – mit einfachen Seitenausstellungsschritten, Blick zur Kreismitte, d.h. zueinander, um sich auf die Musik konzentrieren zu können. Die Leitung gibt die Richtungswechsel (noch ungeachtet der späteren Schrittfolge) an. Der letzte Musikteil (Teil B, s. Tanzbeschreibung): z.B. auf der Stelle laufen (da Tempowechsel).

- Festes zufassen und klare Richtungsweisung (Führung) ist wichtig.

Blick beider Tanzenden in Bewegungsrichtung!

& **M. WALKING ON THE WATER**
„party in the cemetery“

-  **Vorsicht:** schnelles Tempo bedarf hoher Aufmerksamkeit bei der Orientierung im Raum.

Entspannungs-, Erholungsphase.

Kurze Erläuterungen mit einfachen Informationen zu dem Tanz.

& **Europäische Tänze in der Schule**
„Branle de Quercy“

- Das Musik-Hören steht im Vordergrund. Einfache Bewegungen (mit denen der Tanz jedoch auch anfängt) erleichtern den Zugang zur Musik und infolgedessen auch zum Tanz.

4

Stundenbeispiele

Thema 2

- In Etappen / Durchgängen, führt die Leitung die Bewegungsfolgen (s. Tanzbeschreibung) allmählich ein. Der „Aufmarsch“ der Paare zum Kreis, Teil A, wird in dieser Stunde weggelassen; der Tanz beginnt mit den Geh-Schritten auf dem Kreis. Zum 1. Teil stehen alle in Handfassung und geben zur Musik leicht in den Kniegelenken nach.
- In dieser Stunde würde die „Fein“-Form des Tanzes zu „weit“ führen. Die Organisation des „Aufmarsches“ würde den Elan, die Bewegungsfreude, die sich über das Galoppieren entwickelt hat, stören.

◆ 1. Durchgang:
Teil A – „Gehen“ in Gegentanzrichtung bis zu Teil B = Laufen.

◆ 2. Durchgang:
Teil A – „Gehen“; 1. Wdh. „Gehen + Hüpfen“ zur Mitte bis zu Teil B.

◆ 3. Durchgang:
Teil A – „Gehen“; 1. Wdh. „Gehen + Hüpfen“ zur Mitte; 2. Wdh. ‚Seitgalopp‘, Teil B – Laufen.

Teil B kann schon im 2. Durchgang paarweise getanzt werden. Die 2. Wdh. (den Seitgalopp-Teil) zunächst noch ohne Paarbildung tanzen, d.h. alle galoppieren in Handfassung auf der Kreislinie in Gegentanzrichtung und zurück.

Die Leitung gibt die Schrittfolgen vor und begleitet, wenn möglich, das Tanzen singend, damit sich die Musikelemente bei den Tanzenden einprägen.

- Alle Schrittfolgen beginnen mit dem linken Fuß.



- Der Wechsel vom Gruppen- zum Paartanz ist schwierig. Daher zunächst die schnellen Seitgalopp-schritte gemeinsam tanzen.

Das Singen als direkte Bewegungsbegleitung motiviert die Teilnehmenden, animiert sie zum Mitsingen. Ganzheitlichkeit von Tanz und Musik.

- **Keine Zahlen!** Durch Zählen der Schritte lernen sie auswendig. (vgl. 2.4, S. 36)
 Gesang, rhythmisch-betonte Laute oder Worte unterstützen das Musikgefühl der Kinder/Jugendlichen.

- Nun finden sich die Tanzenden paarweise zusammen und klären, welche/r Partner/in führt. Wer führt, steht rechts.

Stundenbeispiele

Thema 2

- Die Tanzenden stehen auf der Kreislinie, Handfassung.

Die Paare schon nebeneinander.

- ◆ Die Paare tanzen die Seitgalopp-schritte in Gegentanzrichtung ↶ und zurück.
- ◆ Dann Teil A, 1. + 2. Wdh. hintereinander tanzen lassen.

- Die Leitung begleitet die Gruppe singend und akzentuiert die „kritische“ Stelle des Übergangs zum Seitgalopp mit einem (vielleicht zuvor vereinbarten) Ruf.
- Der ganze Tanz wird in dieser Stunde nur in seiner Grobform getanzt – zur Musik.
- Alle stehen / sitzen oder liegen (noch) auf der Kreislinie

Ausklang

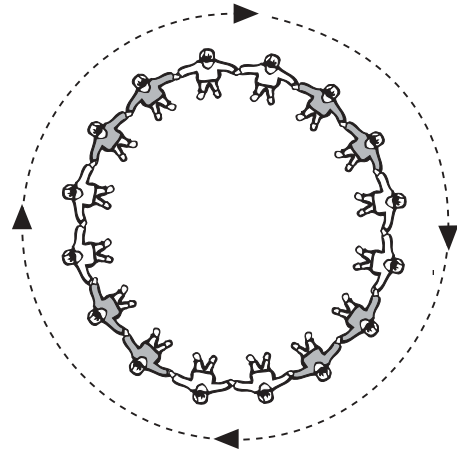
- Jede/r lockert die Beine durch Ausschütteln. Dehnen der Beinhinterseite im Sitz, wie in der Erholungsphase in der Stunde; oder jede/r beugt sich in Rückenlage, führt die gebeugten Beine Richtung Raum-/Hallendecke nach oben. Füße und Beine ausschütteln. Kniegelenke langsam strecken, Fußgelenke langsam beugen, Zehen zu sich „heranziehen“, d.h. Ferse „drängt“ zur Decke; Streckung einen kurzen Moment halten, dann langsam nachgeben, entspannen.
- Alle sitzen im Kreis
- Gespräch einleiten mit der Frage: „Wie geht es Euch jetzt?“
Raum für Fragen/Anmerkungen zum Folkloretanz.

Variationsmöglichkeiten:

Wenn der Leitung möglicherweise nur 45 Minuten zur Verfügung stehen, könnte dieses Stundenbeispiel Thema 2 auch in drei Einheiten unterteilt werden:

1. Stunde: Fußarbeit – Gehen bis Hüpfen
2. Stunde: Bewusstmachen der Aufrichtung der Wirbelsäule, Führen und Folgen, Seitgalopp zu zweit.
3. Stunde: Wiederholung der erlernten Elemente, ihre Verknüpfung in der Grobform des Folkloretanzes „ Branle de Quercy“.
4. Stunde: Feinform, Arbeit an den Details.

- Schwierige Übergänge separat üben. Sich Zeit lassen.



- Die Feinform, die Arbeit an den Details könnte in der (über-)nächsten Stunde folgen.

- Erholungsphase; Lockerung und Dehnung der stark beanspruchten Beinmuskulatur.
- Atmung fließen lassen. Bei der Anspannung in Ruhe ausatmen und in gleichmäßigem Rhythmus weiteratmen.

- Reflexionsphase.

Stundenbeispiele

Thema 2

Tanzbeschreibung (nach SCHMOLKE/LANGHANS, 1976, S. 14)

Beliebig viele Paare hintereinander \cup , die „innere“ herabhängende Hand des Partners/der Partnerin gefasst, die freie seitlich eingestützt.

Vorspiel wird einmal voraus gespielt, die Paare tanzen mit α -Gehschritten
Teil A) \cup zum Kreis hin, li beginnt, jeder li Schritt wird leicht betont, die „inneren“ Arme pendeln vor und zurück; zum Schluss durchfassen im Kreis bei herabhängenden Armen, Front zur Mitte.

2. Wdh. Die rechts stehenden Tänzer/innen treten hinter ihre Partner/innen, fassen beide Hände, die re Hände liegen an der re Seite der Tänzer/innen, die li Arme in Gegentanzrichtung \cup strecken.
Seitgalopp
 Auf das letzte α macht der/die vordere Tänzer/in $\frac{1}{2}$ -Drehung li.

Teil A α -Schritte \cup , li beginnt und wird jedes Mal leicht betont. Auf jeden li Schritt pendeln die Arme zur Mitte; auf jeden re Schritt rw.

Teil B Die Tänzer/innen haken re ein, li seitlich einstützen und drehen am Platz mit schnellen kleinen Laufschritten \cup – Auf das letzte α Handklatsch, Richtungswechsel und „Heu“-Ruf.

1. Wdh. 2 α -Schritte, li beginnt, und Hüpfli zur Mitte; beim Hüpfli das re Bein anbeugen und leicht vorheben, Arme zur Mitte führen. Dasselbe rw, re beginnt, Hüpfli re, Arme senken.
 Der Ablauf wird wiederholt.

Wdh. Dasselbe li eingehakt \cup , doch ohne Handklatsch und Ruf, stattdessen wird durchgefasst zum Kreis.
 Dieser Übergang muss exakt getanzt werden, damit der Tanz gemeinsam und ruhig von neuem, ohne das Vorspiel, beginnen kann.

