

Stundenbeispiele

Thema 18

Spiel- und Tanzgestaltungen mit Stöcken und Stäben in Raum/Zeit/Dynamik

(Die Stöcke als Beispiel für den Einsatz von Objekten im Tanz wurden vorzugsweise ausgewählt, da Praxisbeispiele mit z.B. Tüchern, Luftballons, bereits zahlreich in der Literatur zu finden sind.)

- Ziele:**
- **Bewusstmachen der Bewegungsqualitäten (wie z.B. Spannung, Stabilität), die der Umgang mit einem Stock/Stab fördert**
 - **Differenziertes Zeit-, Raum-, Dynamikgefühl**
 - **Anpassungsfähigkeit an eine/n Partner/in**
 - **bei reinen Mädchengruppen: Stärkung des Selbstvertrauens** (der dynamische Umgang mit Stöcken gilt allgemein als mädchenunspezifisch)
 - Förderung von Kreativität
 - Wahrnehmung des Aufeinandertreffens einer harten Materie (Stock) mit dem weichen Körper
 - Reaktionsvermögen / Geschicklichkeit

Zielgruppe: **Kinder/Jugendliche** (möglichst geschlechtshomogene Gruppen)

Zeit: 45 – 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler

Gymnastikstäbe/Stöcke (Gewicht und Länge der Stöcke vom Alter und Entwicklungsstand der Kinder abhängig; die Stöcke sollten stabil sein, kein Bambus; im Text wird nur von Stöcken gesprochen, um die Vorstellung vom Material offen zu halten, nicht auf Gymnastikstäbe zu begrenzen – sie sind aber immer mitgemeint. Es können auch Stöcke aus dem Wald benutzt werden).

Anmerkung: Um die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von Stöcken im Tanz anzudeuten, werden innerhalb dieses Stundenbeispiels weitere Ideen und Vorschläge (zweigleisig für Kinder und/oder Jugendliche) eingebracht.

Das Spielen, Bewegen und Tanzen mit Stöcken kann vorzugsweise in wärmeren Jahreszeiten draußen, im Freien, auf einer großen Wiese stattfinden. Die Teilnehmenden spüren mehr Handlungsfreiheit (weiter Raum) und die Stöcke können auch einmal geräuschlos fallen – in der Halle erzeugt dies erheblichen, oft nervenaufreibenden Lärm. Auf der Wiese rollen die Stöcke auch kaum weiter, das schließt auch Verletzungsgefahren aus.

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



Stundenbeispiele

Thema 18

Einstimmung

- Alle sitzen im Kreis.
- Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas.
„Welche Sportarten fallen Euch spontan ein, bei denen ein Gegenstand benutzt wird, der im engen und weitesten Sinne einem Stock ähnelt?“ (z.B. Stabhochsprung, Speerwurf, Rudern, Hockey, Fechten, etc.)
Die Kinder zählen ihre Einfälle auf.
- Jede/r erhält einen Stock – einzeln, im Stand, frei im Raum/auf der Wiese.
- Jede/r sucht sich mit dem Stock in beiden Händen einen freien Platz. Jede/r bewegt die genannten Einfälle und andere spontane Assoziationen frei aus (Bedingung: Den Stock nicht loslassen, immer fest in einer oder beiden Händen halten).
- „Nun ‚drehen‘ wir einen Sportfilm in Zeitlupe.“
Die Leitung gibt einige Bewegungen vor, die alle nachahmen.
- Zu zweit, frei im Raum/auf der Wiese.
- Paarweise zusammenfinden, beide überlegen sich einen Kurzfilm, in dem mindestens 6 Sportarten (wie zuvor) vorkommen. Sie probieren einige ihrer Ideen aus und bewegen sich dann synchron in Zeitlupe.
- Evtl. die Ergebnisse zeigen lassen vor der ganzen Gruppe oder die Teilnehmenden finden sich zu jeweils zwei Paaren zusammen und stellen sich gegenseitig die „Filme“ vor (d.h. ein Paar bewegt sich, das andere Paar schaut zu).
- Diese Einstimmung ist eher für Kinder gedacht.
- Assoziationsfähigkeit.
- Die Leitung sollte die Kinder bereits gut kennen und einschätzen können, ob ein verantwortungsvoller Umgang mit einem Stock möglich ist!
- Zeitlupe um das Bewegungstempo zu verlangsamen, für einen genaueren, klareren Bewegungsablauf und u.a. auch um Verletzungen vorzubeugen.
- Kooperationsfähigkeit; die Gestaltung der Reihenfolge fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität.
- Das interne Zeigen schützt diejenigen, die sich nicht vor allen zeigen möchten, unterstützt die Kooperationsbereitschaft und schult die Wahrnehmung anderer.

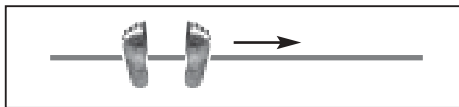
Stundenbeispiele

Thema 18

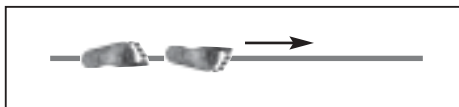
Körperarbeit

- Einzel, Stand, frei im Raum/auf der Wiese.

- Der Stock liegt auf dem Boden:
 - ◆ Jede/r rollt ihn (barfuß!) erst mit dem linken, dann mit dem rechten Fuß auf dem Boden hin und her.
 - ◆ Sich mit beiden Füßen auf den Stock stellen:
 - zunächst nur mit den Zehen,
 - dann mit den Ballen,
 - dann mit dem Mittelfuß,
 - mit den Fersen.
 - ◆ mit beiden Füßen langsam quer auf dem Stock entlang treten.



- ◆ mit beiden Füßen langsam längs auf dem Stock entlanggehen.



- Massage des Fußbettes;
Förderung der Durchblutung der Fußmuskulatur.
- Den Atem fließen lassen.

- U.a. Gleichgewichtsschulung.

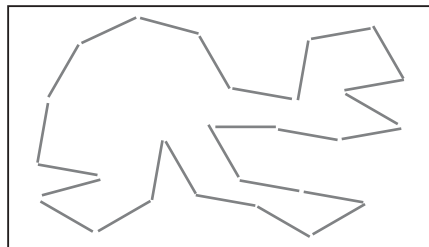
Variation:

(je nach zur Verfügung stehender Zeit)

Alle Stöcke können als Parcours (zusammenhängend) hingelegt werden.

-

z.B.



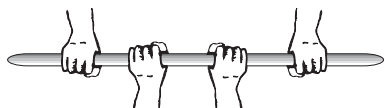
- Alle Teilnehmenden balancieren auf den Stöcken; sie müssen Lösungen finden, um aneinander vorbei zu gelangen.

- Gleichgewicht halten;
Konzentrationsfähigkeit;
Kräftigung der Fuß-/Beinmuskeln.

Weiterführung für Jugendliche

- Zu zweit, mit einem Stock, frei im Raum/auf der Wiese.

- Paarweise zusammenfinden: beide stehen voreinander.
Der/die Übende fasst den Stock innen, der/die Helfende zu den Enden hin.



Der/die Übende begibt sich aus eigener Kraft in die Hocke, senkt die Fersen, der/die helfende Partner/in hält unter Einsatz des ganzen Körpers, nicht nur mit den Armen, dagegen (vgl. hierzu Stundenbeispiel 17, Körperarbeit/Gymnastik, S. 175).

Der/die Übende „hängt sich aus“, d.h. entspannt vor allem den Lendenwirbelbereich, rollt dann langsam Wirbel für Wirbel den Rücken bis zum Kopf ab – der/die helfende Partner/in begleitet die Bewegung seitlich. In Rückenlage angekommen, bewegt der/die Helfende den Stock leicht hin und her und schüttelt/lockert so die Arme des/der Übenden. Rückweg wie der Hinweg bis zu Hockstellung. Der/die Partner/in zieht sie/ihn in die Hocke, d.h. so, dass sich das Becken über den Füßen befindet und der/die Übende/r aus eigener Kraft aufstehen kann.

- Beide Partner/innen halten den Stock wie zuvor, bewegen sich gleichzeitig in die Hockstellung und hängen sich dann aus. Sie begeben sich dann gleichzeitig wieder in den Stand.

- Möglichst gleich große Teilnehmende bilden ein Paar.

- Dehnung der Rückenstrecker, Entspannung des unteren Rückenbereiches; Bewusstmachen der Beweglichkeit der einzelnen Wirbel; Wechsel von Spannung/Entspannung; gegenseitige Beobachtung mit Korrektur.

- Behutsam miteinander umgehen; Atem fließen lassen. Immer wieder erwähnen, dass der/die Übende/r die Anspannung in Schultern und Armen lösen soll.

Stundenbeispiele

Thema 18

Schwerpunkt

Schwerpunkt für Kinder

- Alle Stöcke liegen gleichmäßig (aber frei) auf dem Boden/auf der Wiese verteilt.
Die Teilnehmenden stehen frei im Raum/auf der Wiese.
- Einsatz einer Musik; die in einem Melodie- und einen Rhythussteil eingeteilt ist:
Zu dem Melodieteil laufen die Teilnehmenden an den Stöcken entlang, durch die Zwischenräume.
Zu dem Rhythussteil begeben sie sich schnell an einen Stock und springen (quer und längs) darüber, rhythmisieren etc. (je nach Alters-, Entwicklungs- und Leistungsstand).
- Zu zweit, zwei Stöcke, frei im Raum/auf der Wiese.
- Beide halten ihre Stöcke mit beiden Händen kurz vor den Stockenden fest und „klacken“ sie aneinander, probieren ständig neue Rhythmen/Akzente aus. Die Stöcke immer wieder auf anderen Wegen zueinander bewegen. Die Leitung kann auch einfache Rhythmen vorgeben, die mit unterschiedlichen Stockbewegungen umgesetzt werden.
- Zur Musik:
Melodieteil
 - ◆ Die Stöcke auf den Boden legen und um sie herumlaufen / an ihnen (quer/längs) entlangfedern (darüberspringen).**Rhythussteil**
 - ◆ Beide nehmen schnell die Stöcke in die Hände und lassen sie klingen.
- Reaktionsvermögen – Wahrnehmung der Musikphrasen;
Schulung verschiedener Fortbewegungsarten;
Rhythmusschulung.
- Kindertanz aus Südamerika**
& „Chula“
(„Chula“ ist ursprünglich ein Männer-
tanz mit Stock)
- Rhythmus- und Geschicklichkeits-
schulung.
Differenzierter Krafteinsatz!
- Die Leitung kann hierbei je nach Entwicklungs- und Leistungsstand variieren.
- Die Rhythmen der Musik sind zu komplex, als dass sie von den Kindern übernommen werden könnten.

Stundenbeispiele

Thema 18

- ♦ Die Partner/innen legen sich auf einen Rhythmus und die dazugehörige Stockbewegung fest (ohne Musik üben).
- ♦ Mit Musik: beide bewegen den Melodieteil frei aus (wie zuvor) und wiederholen jeweils zum Rhythmusteil ihren Ablauf.
- Je nach Alter und Entwicklungsstand gibt die Leitung den Rhythmus vor.
- Die spielerische Ausführung steht im Vordergrund.
- Die Musikteile sind unterschiedlich lang. In dieser Stunde kann es nur um die „grobe“ Wahrnehmung der Musikphrasen, d.h. um die Unterscheidung der zwei Teile gehen und nicht um genaue Festlegung auf eine bestimmte Anzahl von Taktzeiten etc.
- Umsetzung vorgegebener Rhythmen und (Stock-)Bewegungsabläufe; Anpassung in der Gruppe (an die Musik).
- Die Leitung lässt mehrere Beispiele vorführen und wählt einen/mehrere Abläufe aus, die alle gemeinsam zur Musik (s.o.) umsetzen.
D.h. konkret: Ein Paar zeigt den entwickelten Ablauf, die anderen schauen zu und nehmen ihn nach kurzer Zeit auf.

Anmerkung:

Diese Aufgabenstellungen können natürlich auch mit Jugendlichen durchgeführt werden, wobei der Einsatz einer anderen Musik nötig wird. Diese andere Musik wird dann den Verlauf und einen möglichen festen Ablauf prägen. Die Rhythmusarbeit mit den Stöcken ist allerdings auch schon Musik – auf „fertige“ Musikproduktionen kann verzichtet werden.

Schwerpunkt

Schwerpunkt für Jugendliche

- Einzel, Stand, frei im Raum /auf der Wiese.
- Jede/r gewöhnt sich an den Stock:
 - ♦ senkrecht auf der flachen Hand balancieren
 - ♦ waagrecht auf anderen Körperteilen balancieren/transportieren (z.B. Ellbogen, Rücken, Oberschenkel, Nacken), am Ort/in der Fortbewegung
 - ♦ senkrecht halten, loslassen und kurz vor dem Boden wieder fangen.
- Sich mit der harten Materie vertraut machen; Reaktionsvermögen; Geschicklichkeit.



Stundenbeispiele

Thema 18

- Jede/r greift den Stock mit einer (rechts oder/und links im Wechsel) Hand/mit beiden Händen (an verschiedenen Stellen den Stock fassen) und „zeichnet“ geradlinige und kurvige Raumwege in die Luft,
 - ◆ am Ort,
 - ◆ in der Fortbewegung (vom Gehen zum Laufen).
- Zur zweit, Stand, versetzt hintereinander, frei im Raum / auf der Wiese.
- Paarweise zusammenfinden; eine/r gibt Raumwege mit dem Stock vor (wie zuvor erprobt) und der/die Partner/in vollzieht sie parallel mit. Langsam vom Ort in den Raum bewegen. Ohne Musik. Die Leitung gibt den Rollenwechsel an.
- Beide Partner/innen besprechen, wie sie Anpassung erlebt haben, z.B. welche Bewegungsideen tauchten auf? Haben beide das gleiche Gefühl mit /zu dem Stock?
- Einzel, frei im Raum/auf der Wiese.
- Jede/r variiert nun nicht nur die Raumwege, sondern auch das Tempo und die Dynamik (Krafteinsatz). Mit Musik – sie schafft eine „spannende“ Umgebung.
- Wieder mit dem/der „alten“ Partner/in.
- Beide beginnen wieder in Anpassung, eine/r gibt die Bewegung vor, gleiches Tempo; aber nun mit der Möglichkeit, dass beide zwischendurch „ausbrechen“ können, in Raum/Zeit/Dynamik variieren. Musik (s.o.), die zwar atmosphärisch eingesetzt wird, aber auch Impulse vermitteln kann.
- Beide unterhalten sich über die Entwicklung der Improvisation.
- Orientierung im Raum.
- Anpassung an den/die Partner/in.
 - ▼ Langsame Bewegungen.
- Reflexionsphase.

& **Andreas Vollenweider**
„The glass hall“

- Die Improvisation kann sich in dynamischen Wechseln als „Tanzen der Stöcke“ in ein Mit- und Gegeneinander oder/und Voneinanderweg entwickeln.

- Reflexionsphase.

Stundenbeispiele

Thema 18

- Unterrichtsgespräch in der Gesamtgruppe: z.B. über die Bewegungsqualitäten, die der Stock bewirkt und wie es jedem/r damit ergangen ist.
- Vielleicht hat die Gruppe Lust, sich einige Paar-Improvisationen anzuschauen.
Mit Musik (s.o.).
- Reflexionsphase in der Gesamtgruppe.
- Es zeigen nur die Paare, die es wirklich wollen.
Erfahrungsgemäß ist die Arbeit mit dem Stock für manche Mädchen ungewohnt und schwierig, sie wollen sich oft nicht vor der Gruppe zeigen. Vielleicht aber in einer reinen Mädchengruppe und/oder wenn sich mehrere Paare gleichzeitig bewegen.

Ausklung

- Paarweise, mit einem Stock, frei im Raum/auf der Wiese.
- Zu zweit zusammenfinden oder mit dem/der vorherigen Partner/in zusammenbleiben.
Ausgangsposition Stand:
Jede/r berührt ein Stockende mit der Handinnenfläche und durch etwas Druck halten beide diesen Stock zwischen sich. Beide bewegen den Stock durch Druck und Gegendruck.
- Anpassungsfähigkeit und Initiative ergreifen.
Ruhig und langsam bewegen.



Beide Partner/innen beginnen mit geöffneten Augen und schließen sie (wenn sie wollen) nach einiger Zeit. Aus dem Stand auch zwischendurch zum (und auf dem) Boden bewegen.

Möglichkeit eines Musikeinsatzes: eine ruhige Musik wählen, vielleicht ein Instrumenten-Solo.

- Beide unterhalten sich über ihr Miteinander-Bewegen (Jugendliche).
Abschlussgespräch in der Gesamtgruppe: „Wie hat der Stock meine Bewegung und das Miteinanderbewegen beeinflusst?“
- Der Stock schafft einen Zwischenraum und doch ein Miteinander. Je nach Alters- und Entwicklungsstand werden hiermit unterschiedliche physische und psychische Qualitäten angesprochen und gefördert.
- Reflexionsphase.

BAU (Rufino Almeida)
& „Paisagem“