

Basics – Tanz in der Turnhalle

(02.10.2024 Kamen-Kaiserau)

1. Erwartungen / Wünsche / Berührungspunkte / Kenntnisse

2. Icebreaker / Namensrunde

3. Warm up

4. Improvisation / Gruppenarbeit

5. Muskelaufbau

6. Spiel

7. Musik / Fachliteratur

1. Erwartungen / Wünsche

Erwartungen / Wünsche

- Bewegung
- Schnelle Umsetzbarkeit in Schule und Unterricht
- Angebot für individualisierendes Tanzen
- Neue Ideen
- Ideen mitnehmen
- Fache Umsetzungsmöglichkeiten
- Auch für ältere Klassenstufen
- Anregungen für Tanzmuffel

Berührungspunkte / Kenntnisse

- Ques Tanzen
- AG Tanzen
- Profikurs Tanzen
- Jumpstyle / Ballkorobic
- Rock´n Roll
- Puzzle Tanz im Unterricht

2. Icebreaker / Namensrunde

Sitzkreis

*Ziele: Reaktionsfähigkeit verbessern, Kommunikation in einer Gruppe
Integration, nonverbale Kommunikation*

- In einen Kreis setzen, geordnet nach Vornamen (starten bei A)
- Es ist möglich nur den Anfangsbuchstaben zu nehmen oder den kompletten Vornamen

Variante:

- Junge / Mädchen
- Nach Größe
- Nach T-shirts Farbe

- **Spiel – Regeln**

- Regeln die euch wichtig sind klar definieren
- Beispiele:
 - Wenn die Musik läuft ist der Mund zu
 - Jeder bleibt bei sich

Namensrunde

Ziele: Rhythmusgefühl, Sprache

- Sitzend oder stehend möglich
- Grundrhythmus für alle:
 - 1 → re. Hand schlägt auf re. Oberschenkel
 - u → li. Hand schlägt auf li. Oberschenkel
 - 2 → schnipsen
- Person A sagt:
 - 1 → „Ich“
 - u → „heiße“
 - 2 → „Carolin“
- die Klasse antwortet:
 - 1 → „du“
 - u → „heißt“
 - 2 → „Carolin“

3. Warm up

8 Tasks

Ziele: Kondition / Muskelaufbau / Orientierung im Raum / Rhythmusgefühl / wichtige Bewegungsstrukturen implementieren

- 8 Bausteine Annika
 - Wenn die Musik startet, verteilen sich alle Kinder im Raum (Streuselkuchen)
 - Jeder Baustein wird mit 2 x 8 Zählzeiten ausgeführt
 - Die 8 Bausteine werden 3 x oder öfter wiederholt
 - 8 Bausteine:
 - Abrollen – Liegestütz – aufrollen (2x)
 - Doppelsprung
 - Spinne am Boden (nur Hände und Füße berühren den Boden)
 - Zeitlupe im Stand (Kaugummi)
 - Seitgalopp (Chassé)
 - Roboter
 - Rückwärts laufen
 - Auf ein anders Kind zeigen (8x)

Peggy Gou „starry nights“

- Variante:
 - Gemeinsam mit den Kindern, oder alleine 8 neue Bausteine überlegen:
 - Gruppe A:
 - Hopselauf
 - stampfen
 - Nachstellschritt
 - schleichen
 - Tip top Schritte
 - Relevé
 - Pinguin
 - Partner
 - Gruppe B:
 - Hampelmann
 - Kick Boxen
 - Freeze
 - Kreuzschritt
 - Arme kreisen
 - Drehen
 - Pop wackeln
 - An die Decke starren
- Weitere Fortbewegungsarten waren:
 - Kugeln
 - Boden wälzen
 - Bodywave
 - Auf dem Popo drehen
 - Strecksprung
- Warm up Ideen:
 - Stop Tanz mit Schwerpunkten:
 - Tiere
 - Formen
 - Mengen

4. Improvisation / Gruppenarbeit

Mein Schatten

Ziele: Konzentration / sozialverhalten – Teamarbeit stärken / Kreativität / nonverbale Kommunikation / Körperbewusstsein schulen

- Zu zweit durch den Raum bewegen
- Ein Kind ist der Schatten des Anderen
- Vorher über den Schatten sprechen – was sind seine Eigenschaften, worauf muss ich gleich achten
- Wenn beide Kinder an der Reihe waren, offene Präsentation in der Mitte

Helen Jane Long „The Aviators“

- Variante:
 - In 6 Gruppen zusammen kommen
 - Der Schatten verwandelt sich zu einem Nebel, der dem vorderstem Kind folgt
 - Die ganze Klasse formiert sich zu einem Nebel (als Pulk) hinter einem Kind
 - Wenn der Nebel seine Richtung wechselt, übernimmt ein anders Kind aus dem Nebel die Führung
 - Über mehrere Einheiten Schrittweise üben
 - Kann auch in choreographisches Arbeiten übergehen – Spiel mit Dynamiken

5. Muskelaufbau

Das Fließband

Ziele: Partnerarbeit, Kräftigung der Bauch und Armmuskulatur

- Das Fließband wird zu zweit geübt (später auch in Gruppen bis zu 8 Personen)
- Kind A liegt flach auf dem Bauch
- Kind B steigt (nicht springen!!!) über Kind A drüber und legt sich dicht neben Kind A
- Kind A steht auf und steigt wiederum über Kind B usw.

Lady Bri „Just watch me now“

6. Spiel

One, two, three touch

Ziele: Schnelligkeit, Taktik, Körperbewusstsein, Wahrnehmung im Raum

- Das Spielfeld wird durch Spots oder Hütchen gekennzeichnet
- Jeder Spieler hat 3 Leben
- Jeder Spieler ist ein Fänger und versucht möglichst viele Mitspieler am Rücken zu berühren
 - Berühren kann man nur von der Seite, oder von hinten mit der flachen Hand
 - 3 schnelle Berührungen bei dem gleichen Spieler sind nicht möglich
- ausscheiden kann man auch, wenn ein Spieler über die Markierung tritt, unabhängig davon wie viele Leben er noch hat
- es wird je nach Gruppengröße so lange gespielt, bis am Ende nur noch zwischen 3 und 5 Spieler*innen übrig sind

Miami Sound Machine „Conga“

Spotify Playlist



- Künstler*innen:
 - Ensemble Robby Schmitz
 - Pentatonix
 - Andy Monroe
 - Moondog
 - Booka Shade
 - Philip Glass
 - Max Richter
 - Meute
 - Parov Stelar
 - Ludovico Einaudi
 - Zoe Keating
 - The Piano Guys

Fachliteratur

- „Choreographischer Baukasten. Das Buch“, Gabriele Klein, 2000
- Bewegtes Wissen Laban / Bartenieff – Bewegungsstudien verstehen und erleben v. Antja Kennedy
- Tanzen mit Kindern v. Renate Fischer
- Kreativer Tanz v. Madeleine Mahler
- Improvisation Tanz Bewegung v. Barbara Haselbach