

# Stundenbeispiele



## Thema 11






### „Zwei Beine führen einen Rhythmus zum Tanz(motiv)“ – mit dem Schwerpunkt (Spiel-)Beiführung im Raum

- Ziele:**
- Differenzierte Zeitwahrnehmung
  - Rhythmusgefühl
  - Förderung der Kreativität
  - Beweglichmachen der Hüftgelenke
  - Orientierung im Raum; Gleichgewicht
  - Kräftigung der Beinmuskeln
  - Kooperation






**Zielgruppe:** Jugendliche

**Zeit:** 90 Minuten

**Material:**  Kassettenrecorder;  CD-Spieler  
Matten/Woldecken (evtl. Trommeln/Pauken)

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

### *Einstimmung*

-  Alle sitzen im Kreis (jede/r auf einer Matte/Woldecke).
-  Begrüßung; Vorstellung des Stunden-themas, zunächst fragt die Leitung: „Wie geht es Euch heute? Fühlt Ihr Euch irgendwie/-wo körperlich eingeschränkt?“  
Eine/r nach der/dem anderen äußert sich zu dem eigenen körperlichen Befinden: Wo es weh tut, ob ein Muskel „zieht“, Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden etc. Wer nichts äußern möchte, sagt dies und übergibt an die/den Nächste/n.
-   Reflexion der eigenen körperlichen Befindlichkeit.
  - Unterstützung der Körperbewusstheit.
  - Wenn ich als Leiter/in und Mit-tanzende/r weiß, wie sich die anderen körperlich fühlen, kann ich mich in der Körperarbeit (besonders in vielen Partner/innen-Übungen) entsprechend verhalten.  
Es gilt einander zu respektieren, Rücksicht zu nehmen, auf andere zu achten, behutsam miteinander umzugehen.
-  Die Leitung braucht Einfühlungsvermögen und Vertrauen von und zu der Gruppe, um eine solche Frage stellen zu können.

4

### Körperarbeit

- Zu zweit hintereinander, sitzend frei im Raum, auf einer Matte/Wolldecke.
- Die Teilnehmenden finden sich paarweise zusammen: „Sucht Euch eine/n Partner/in mit dem/der ihr jetzt gern zusammenarbeiten und Körperkontakt aufnehmen könnt und wollt“. Die Partner/innen setzen sich hintereinander, fassen sich an den Händen (lockere Handfassung), der/die Hintere „massiert“ dem/der Vorderen nun mit den Füßen (barfuß) den Rücken; zunächst mit der ganzen Fußsohle ganz vorsichtig Kontakt aufnehmen, den Rücken ausstreichen – jeweils von der Wirbelsäule nach außen hin (im Schulterbereich beginnen bis zum Becken); mit den Zehen vom Kopf bis zu den Lendenwirbeln seitlich an der Wirbelsäule nach unten entlang krabbeln.
  - ♦ Möglichst geschlechtshomogene Paare bilden, es sei denn die Partner/innen (geschlechtsheterogen) kennen sich gut und vertrauen einander.
  - ♦ Belebung, Förderung der Durchblutung der Rückenmuskulatur.
  - ♦ Beweglichmachung der Zehengelenke, Kräftigung der Fußmuskulatur und geringe Kräftigung der Beinmuskulatur.
  - ♦ Sensibilisierung.
  - Der/die Partner/in sagt, ob, wo, wann etwas angenehm/unangenehm ist. Leitung weist auf „NEIN“ hin, das respektiert wird, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

Abschließend wieder den Rücken „ausstreichen“.

Leitung gibt den Wechsel an (nach 3 – 5 Minuten).



- Einzeln, in Rückenlage, frei im Raum.
- Jede/r sucht sich einen Platz in der Halle, begibt sich in Rückenlage. Zunächst spüren, wie der Körper auf dem Boden aufliegt; welche Körperteile aufliegen und welche nicht.
  - Wahrnehmen des eigenen Körperbildes, des aktuellen Körpergefühls.

# Stundenbeispiele

## Thema 11

- Rückenlage, beide Beine gebeugt aufstellen.  
Der li Fuß in den Boden drücken und das re gebeugte Bein anheben, mit den Händen Richtung Brustbein heranziehen, dann gebeugt seitlich (re Seite) ablegen, über die Seite nach unten strecken und wieder aufstellen, in Ausgangsposition.  
3 – 4 x wiederholen.  
  
Die Leitung gibt ein langsames Tempo vor, er/sie begleitet die Gruppe 1 – 2 x mit der Stimme, dann arbeitet jede/r eigenständig.
- Den gleichen Ablauf mit dem linken Bein (zur linken Seite) 3 – 4 x wiederholen.
- Ausgangsposition Rückenlage: alle Möglichkeiten des Ein- und Ausrollens/-drehens der Füße/Beine ausprobieren:
  - ◆ mit gebeugten/gestreckten Beinen/Füßen,
  - ◆ mit einer/beiden Seite/n (abwechselnd/gleichzeitig),
  - ◆ am Boden / in der Luft (Raum),
  - ◆ sich in andere Lagen (Bauch-/Seitenlage) bewegen,
  - ◆ große/kleine Bewegungen (Dynamik),
  - ◆ Tempoveränderungen (Zeit).
- Beliebige Lage, von einem bestimmten Punkt des Beins/Fußes die Bewegung ansetzen und in eine bestimmte Richtung „ziehen“ / einen Weg beschreiben – auch in eine andere Lage bis in Sitzposition; sich ständig fließend weiterbewegen: z.B. das rechte Knie zieht das rechte Bein aus der Rückenlage zur Seite und der Körper folgt. Nun „zieht“ der große Zeh das Bein/den Körper in eine andere Richtung.  
Das Ziehen wird durch eine Musik unterstützt.
- U.a. Beweglichmachung des Hüftgelenks, Dehnung und geringe Kräftigung der Beinmuskulatur.
- Bewusstmachung der Bewegungsmöglichkeiten der Bein-/Fußgelenke in der Entlastung als Ausgangspunkt für Ganzkörperbewegungen.
- Langsam und bewusst arbeiten.
- Bewusster Bewegungsansatz und -verlauf.
- Die Leitung kann die Aufgabe „ziehen“ auch mit einem Bild beschreiben: ein „Faden“ zieht z.B. das Knie zur Seite.

# Stundenbeispiele

## Thema 11

### Schwerpunkt

- Erweiterung der Aufgabe: vom Boden über Sitzposition zum Stand ziehen. Die Hände/Arme können zwischen- durch helfen sich hochzustützen. Dieselbe Musik.

- ☐  Einzel, Stand, frei im Raum.

Aus dem Stand nun auch mit ziehenden (Spiel-)Beiführungen in die Fortbewegung / in den Raum gelangen. Bereits im Tempo / in der Dynamik variieren. Dieselbe Musik.

- Die Leitung gibt folgende Tempovariationen ein:

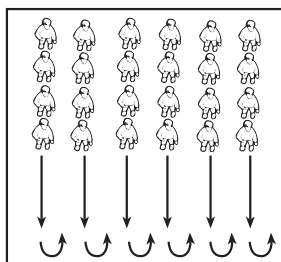


q = Gehen;

h = Beiführung/-zug am Ort, d.h. das Bein zieht in eine neue Bewegungsrichtung).

Die Leitung begleitet das „Ziehen“ mit der Stimme, um die Beiführung zu unterstützen (oder je nach Fähigkeiten mit Trommel- oder Paukenbegleitung).

- ☐  Die Teilnehmenden stellen sich an einer Hallenseite auf.



& **Gerry Mulligan / Astor Piazzolla**  
 „20 years ago“ oder George Winston „Forbidden Forest“

- ♦ Verringern der Unterstützungsfläche.
- ♦ Fördern und Fordern des Gleichgewichtssinnes.
- ♦ Experimentieren, Lösungswege suchen (Wege nach oben in den Stand).

- ♦ Zugbewegungen der Füße/Beine bleiben Ausgangspunkt für die Ganzkörperbewegung.
- ♦ Stabilität/Gleichgewicht.
- ♦ Haltekraft (u.a. Standbein).

& **S.O.**

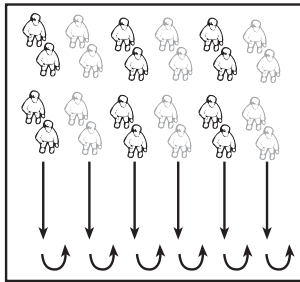
- Orientierung im Raum; die klare Zeitstruktur verdeutlicht die Aufteilung von Raumgewinn und neuem Bewegungsansatz am Ort.

- Dynamische Stimmbegleitung.

# Stundenbeispiele

## Thema 11

- Reihenweise zu 4 – 6 Personen bewegen sich die Tanzenden in die gleiche Ausgangsstellung zur anderen Seite. Die Letzten drehen sich um und bilden die ersten in der Reihe, 3 – 4 Durchgänge.
- Die klare Raumrichtung fordert noch deutlichere Beiführung und Ausrichtung des Körpers (z.B. bei den Seitwärts- und Rückwärtsbewegungen).
- Zu zweit, versetzt hintereinander – Aufstellung wie zuvor.



- Paarweise zusammenfinden. In Reihen organisieren wie zuvor, d.h. 4 – 6 Paare stehen in einer Reihe. Ein/e Partner/in übernimmt die Führung und gibt in der h-Phase ein Motiv für den Hinweg vor, der/die Partner/in passt sich an; auf dem Rückweg wählt der/die Führende ein anderes Motiv. Führungswechsel nach 2 „Bahnen“.
  - Anpassung an ein vorgegebenes Bewegungsmotiv.
  - Rhythmuschulung.
- Die Leitung begleitet die Aufgabe mit der Stimme oder instrumental.
- Sollte die Livebegleitung zu schwierig sein, kann die Aufgabe auch mit einer Musik unterstützt werden.
- Einzelne, frei im Raum.

- Die Gruppe übernimmt folgenden Rhythmus:



- zunächst mit der Stimme,
- dann klatschend,
- dann mit den Füßen.

- Jede/r setzt diesen Rhythmus schwerpunktmäßig mit Spielbeinführung, differenziertem Fuß Einsatz um (je nach Vorerfahrungen mit Gesamtkörperkoordination, d.h. entsprechendem Einsatz von Kopf, Oberkörper und Armen).
  - Diesen Rhythmus in der Musik wieder erkennen/heraus hören. Den Rhythmus ausbewegen, viele Möglichkeiten ausprobieren und sich schließlich auf einen Bewegungsablauf festlegen; ihn wiederholbar gestalten.
  - Die Leitung greift 2 – 3 (oder mehr) Motive heraus, die möglichst unterschiedlich ausfallen, aber klar strukturiert sind.  
Die Tanzenden zeigen nacheinander ihre Motive. Nun wählen die anderen Teilnehmenden das Motiv aus, das sie lernen wollen. So entstehen 2 – 3 (oder mehr) Gruppen.
  - Die Gruppenteilnehmenden lernen das Motiv. Die Gruppen arbeiten selbständig mit und auch ohne Musik.
  - Jede Gruppe zeigt ihr Tanzmotiv (vielleicht mit Raumweg), die anderen schauen zu.
- & **Ben E. King**  
„Stand by me“
  - Die Festlegung erfordert Klarheit. Einfache Bewegungen wählen, aber diese in Zeit/Raum und Dynamik koordinieren/gestalten, sich entscheiden können für eine Lösung.
  - Bewegungslernen durch genaue Beobachtung.
  - Aus diesen Gruppenmotiven kann über einen längeren Zeitraum ein Tanz entstehen – eine Möglichkeit choreographische Arbeit anzulegen und auch gemeinsam zu entwickeln.

### Alternative:

Je nach Leistungsniveau/Altersstufe kann auch ein einfacherer Rhythmus, der auch in einer Musik auftaucht, umgesetzt werden. Die methodische Wegbereitung kann im Prinzip die gleiche bleiben. Da die Körperarbeit die späteren Bewegungen vorbereitet (hier die Haltemomente/ Führung mit den Beinen zur Pause im Rhythmus) könnte diese evtl. durch einen anderen Rhythmus anders geprägt sein.

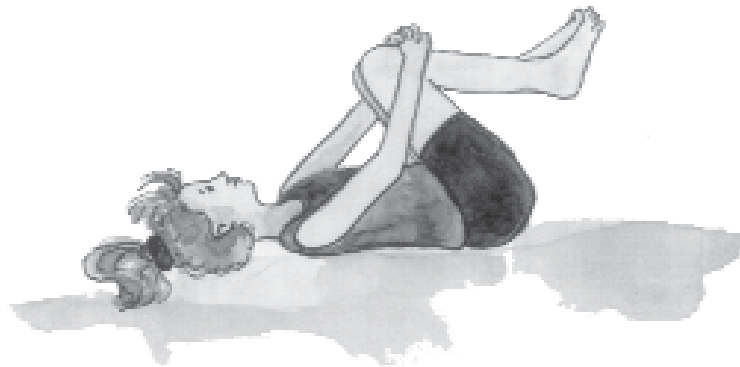


# Stundenbeispiele

## Thema 11

### Ausübung

- Einzel, frei im Raum auf einer Matte/Woldecke.
- Rückenlage: die Beine gebeugt Richtung Brustbein heranziehen, Hände fassen unterhalb der Kniescheibe und verstärken den Zug.
- Dehnung der Rückenmuskeln, besonders im Lendenbereich.



- Beine gebeugt aufstellen und langsam zu den Seiten bewegen, dort (am Boden) jeweils kurz verharren (Atmung fließen lassen).
- Gesamtkörperverwindung zur Entlastung, Mobilmachung der Wirbelsäule.
- Abschlussgespräch: „Was fiel Euch schwer, was war leicht, .... usw.?“
- Reflexionsphase.

4



# Stundenbeispiele

4