

Kreuz und Quer

Entwicklung von Gehvariationen

Vorbemerkungen / Ziele

Tanzen nimmt im Leben der Jugendlichen in zunehmendem Maße Raum ein. Sie tauchen ab in schnell wechselnde Musik- und entsprechende Tanzrends, als einer ihrer Ausdrucksformen der Abgrenzung zur Erwachsenenwelt.

Oft aber greift die Musikindustrie mit ihren Videoclips geschickt in die „Revolte“ ein und präsentiert die „notwendigen“ Tanz- und Bewegungsvorbilder zu den aktuellen Hits. Der Wunsch, dazugehören zu wollen, veranlaßt sie, sich detailgetreu an die Vorgaben anzupassen – schon erliegt die „eigene Welt“ wieder der Kontrolle.

Eine kreative Tanzerziehung (s. Praxismappe: Tanzen; Sportjugend NW 1996) bietet nun neben „Vor- und Nachmachen“ mit dem methodischen Weg der Bewegungsaufgabe den nötigen Raum, eigene Ideen auszuprobieren und bewertungsfrei mit ihnen zu experimentieren. Den eigenen Körper, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und -grenzen kennenzulernen klären das Gefühl zu sich selbst und ermuntern die Tanzrends mit eigenen Variationen auszuleben.

Zeit:

ca. 90 Minuten (die Dauer der einzelnen Inhalte liegt im Ermessen der Leitung!)

Teilnehmer/innen:

Jugendliche im Alter ab 14 Jahre. Sie sollten mit dem methodischen Prinzip der Bewegungsaufgabe vertraut sein und schon einen respektvollen Umgang mit ihrem eigenen Körper kennengelernt haben.

Material:

1 Kassettenrecorder, Musikkassetten

Ort:

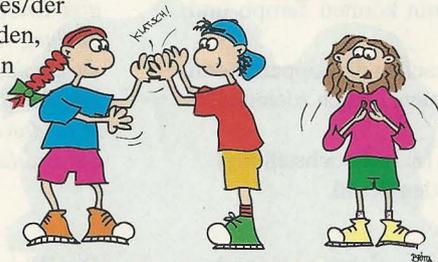
Großraum bzw. Gymnastikhalle mit Holz- oder Schwingboden

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Aufwärmen

- Die Leitung gibt einen Klatschrhythmus vor, den die TN zunächst „trocken“ in der Luft und dann mit einem „Nachbarn“, einer „Nachbarin“ durchspielen, z. B. 2 x in die eigenen Hände klatschen, 2 x diagonal mit einer rechten (re) Hand in die re Hand des/der Gegenüberstehenden und wieder 1 x in die eigenen Hände und 1 x diagonal mit der linken (li) Hand des/der Gegenüberstehenden, dann 2 x parallel in die Hände des/der anderen.



- Alle stehen zunächst im Kreis, wenden sich dann einem/einer Partner/in zu.
- Den Klatschablauf mit den Füßen umsetzen.
- Die Partner/innen setzen sich gegenüber frei verteilt im Raum.

Körperarbeit

- Stellt euch nun unter all euren Muskeln, Sehnen und Bändern im Körper eure Gelenke vor. Bewegt diese fast **ohne Anstrengung** von euren Muskeln.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- *Der spielerische Einstieg beinhaltet schon das Parallel- und Wechsellmuster des Gehens; Förderung der Koordination von Händen/Armen in vorgegebener Zeit (u.a. Rhythmusschulung)*
- *Die TN können sich auch paarweise einen Text für den Ablauf ausdenken und diesen während des Klatschens sprechen/singen.*
- *Die Einstimmung kann je nach Einschätzung der Leitung verkürzt oder erweitert werden.*

- *Koordinationsschulung und Wahrnehmung des anderen Zusammenspiels der Muskulatur und der Freiheit der Gelenke*

- *Neben dem sportüblichen Muskelbewußtsein eine Bewußtmachung des Skeletts bzw. der Gelenke, um in diesem Fall den Vorgang der Muskelkraft in den Hintergrund zu stellen.*



Stundenverlauf/ Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

- Die Leitung gibt zunächst die Gelenke von den Zehengelenken aufwärts vor, regt dann zum „Weiterforschen“ an. Zunächst nur jeweils ein Gelenk bewegen.
- Die TN begeben sich in Rückenlage (auf Wolldecke/Matte) frei verteilt im Raum.
- Wie zuvor, nun sich aus der Rückenlage in andere Lagen bewegen.
- Verschiedene Bodenlagen
- Die Leitung gibt Bewegungsdifferenzierungen an, z. B. zwei Gelenke gleichzeitig, in verschiedenen Tempi, in gleiche Richtung, in Gegenrichtung bewegen; Gelenke bewegen, die scheinbar in keiner Verbindung zueinander stehen, z. B. das re Handgelenk und das li Kniegelenk.
- Jede/r spürt oder fühlt direkt mit einer Hand, wo sich das Steißbein befindet und legt dann die andere Hand auf den Kopf/Scheitel.
„Sind diese beiden „Endpunkte“ übereinander geordnet oder völlig versetzt. Spürt die Länge dieser Strecke“.
- Ausgangsposition:
Sitz, frei im Raum



- Die beiden „Endpunkte“ sich annähern lassen. Die Leitung begleitet die Gruppe, d. h. gibt Impulse für Lagen- und Positionswechsel; die Bewegungen zunächst **sehr langsam** und im sehr kleinen ausführen, dann können Tempo und Bewegungsausmaß variieren.
„Was macht die Wirbelsäule/was machen die Rippen, wenn ihr Scheitel und Steißbein vorne/hinten/seitlich zueinanderbringt?“
- Aus dem Sitz in andere Positionen (z. B. Bauchstellung) in verschiedene Bodenlagen bis in den Stand.

- Die beiden „Endpunkte“ entfernen sich voneinander. Dabei im Bewegungsfluß bleiben, trotz der Lagen- und Positionswechsel.
- Ein/e Partner/in bewegt sich wie zuvor und der/die andere legt eine Hand auf ihren/seinen Kopf/Scheitel.
- Die TN finden sich zu zweit (auf einer Matte/Decke) zusammen. Die Leitung gibt den Rollenwechsel an.

Schwerpunkt

- Verschiedene Fußansätze und Abrollen re und li (nacheinander) erproben, über die Ferse, über die Zehen.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- „Welche Bewegungen sind möglich?“ *Kreisen, Beugen, Strecken, laterale Bewegung („Scheibenwischer“).*
- *Darauf hinweisen, daß die Rückenlage nicht zwingend ist. Welche/r diese nicht aushalten kann, wählt eine andere Ausgangslage.*
- *Förderung des Koordinationsvermögens; Bewußtmachung von Unterschieden der re und li Körperseite.*
- *Wahrnehmung individueller Körperverhältnisse; Kontakt zu sich als Körper aufnehmen und nicht immer nur den Körper als Bewegungsinstrument benutzen. Der persönliche Ausdruck im Tanzen hängt sehr von diesem Bezug zur eigenen Körperlichkeit ab.*

- *Bewußtmachung der Wirbelsäule (u.a. ihrer Länge) als einer zentralen Körperadresse; Wahrnehmung und Erleben der Bewegungsverbinding von Kopf und Becken, die die Qualität des Gehens beeinflusst.*
- *Die Zuhilfenahme der Hände kann zu Beginn der klareren Orientierung dienen, dann wegnehmen.*

- *Die Wirbelsäule, die zuvor in eine Richtung bewegt wurde, erfährt jetzt Beugungen in verschiedene Richtungen; Erweiterung des Bewegungsspektrums der Wirbelsäule.*
- *Der leichte Handkontakt (kein Druck!) erhöht die Bewußtmachung der Verbinding von oben nach unten (und zwar bei beiden).*

- *Bewußtes Aufsetzen der Füße bei nur „halber“ Belastung.*



**Autorin:
Gabriele
Schmies**

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

○ Einzel in der „Bankstellung“ (6 Kontaktpunkte auf dem Boden, Hände, Knie, Füße), frei im Raum verteilt. Aus der Bank dann auf „allen Vieren“ (Hände und Füße).

● Aus den Fußansätzen und dem Abrollen in Koordination mit den Händen in die Fortbewegung gelangen (vorwärts und rückwärts) wahlweise:

- re Fuß/Bein mit li Hand/Arm
- re Fuß/Bein mit re Hand/Arm
- li Fuß/Bein mit li Hand/Arm
- li Fuß/Bein mit re Hand/Arm

Eine Hand bleibt aber immer auf dem Boden! Die ersten „Schritte“ zur Erprobung ohne Musik, dann Musik einsetzen, z. B. DUKE ELLINGTON: „Cotton Club“ (CD) – The Depression Hits/Best Beats „Sandman“ (Titel).

● Jede/r geht langsam durch den Raum.
„Beobachtet wie sich eure Arme bewegen; bewegen sie sich beide gleich?“

○ Kreuz und quer durch den Raum/die Halle.

● Die eigene Armbewegung übertreiben, vergrößern (auch mal verkleinern) im Tempo/Dynamik variieren.

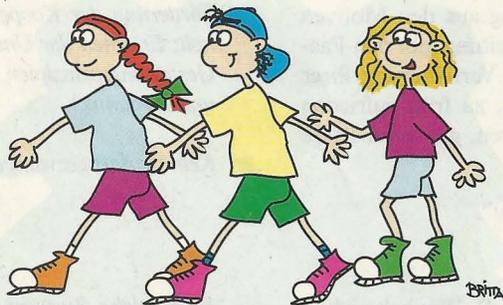
● Ein/e Partner/in entscheidet sich für eine Übertreibungs-Variation, geht damit durch den Raum; der/die andere beobachtet sie/ihn zunächst, geht dann hinter ihr/ihm her und „übernimmt“ die Armbewegung.

○ Zu zweit zusammenfinden.

● Selbständiger Rollenwechsel

● Erläuterung und kurze Erprobung von Paß- und Wechsengang.

○ Einzel, frei im Raum



● Die Leitung gibt folgenden Ablauf von 4 Schritten vorwärts vor: 2 Schritte im Paßgang, 2 Schritte im Wechsengang (2:2).
Die TN lernen den Ablauf.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

➤ Nicht über die Innen- und Außenkanten, um dieses Bewegungsmuster für das direkt anschließende Gehen auszuschließen (gelenkschädigend).

● Bewußte Hand-/Arm- und Fuß-/Bein-Koordinierung; die Einschränkung des Bodenkontaktes einer Hand bezieht den Rumpf, d. h. die Wirbelsäule und die Rippen zwingender mit ein, als es bei der Gehbewegung im Stand der Fall ist. Vorbereitung von Paß- (der Arm derselben Seite begleitet den Schritt – li Bein und li Arm) und Wechsengang (der Arm der gegenüberliegenden Seite begleitet den Schritt – li Bein und re Arm).

● Die Aufmerksamkeit auf die Armbewegung zu lenken weckt erneut das Interesse und gibt Aufschluß über die persönliche Qualität des Gehens.

➤ Darauf achten, daß die TN den ganzen Raum nutzen, sich freie Gehwege suchen.

● Schulung der Genauigkeit der Wahrnehmungsfähigkeit der eigenen Bewegung als Basis zur Entwicklung von Bewegungsvariationen.

● Schulung der Beobachtungsfähigkeit von Bewegungsabläufen, insbesondere deren Ansatz und Verlauf.

➤ Wichtig ist die kommentarlose und bewertungsfreie Beobachtung und Übernahme!

● Neben der reinen technischen Ausführung verändert der unterschiedliche Armeinsatz die gesamte Körperorganisation und damit auch die für's Tanzen ausschlaggebende Ausdrucksqualität.

➤ An die Erfahrungen der Wahrnehmung von Wirbelsäule/Rippen aus den vorangegangenen Stunden teilen erinnern: „Wie bewegen sich Wirbelsäule/Rippen mit?“ – als mögliche Zusatzfrage.

● Schulung von Arm-Beinkoordination

➤ Den Ablauf sehr langsam zeigen und üben lassen, vor allem den Übergang von Paß- auf Wechsengang – auch wenn einige TN den Ablauf sofort nachvollziehen können, gibt es gewiß mindestens eine/n, der/die mehr Zeit braucht!

Musisch-kulturelle Jugendarbeit

Tanzen

2/99



Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

○ Die Gruppe stellt sich in Reihen von 3-5 Personen (je nach Breite des Raums/der Halle) an einer Hallenseite auf und überquert den Raum; die letzte Reihe bildet die erste für den Rückweg. Die Leitung führt die Reihen zunächst noch an.

● Im eigenen Tempo den Ablauf üben oder ihn in der 2:2-Folge schon auflösen, d. h.: verlängern: mehrere Paß-Wechselgang-Schritte hintereinander (z. B. 4:6, 3:5) oder verkürzen (1:1, 1:2, etc.)

○ Einzelnen frei im Raum

● Zwischendurch Beine lockern.

● Dieselbe Aufgabe zur Musik MERCIER DESCLOUX: „Lizzy-Mambo-Nassau“ (CD), „Bim Bam Boom“ (Titel)

● Die beiden Gangarten durch verschiedene Fußansätze variieren.

● Die Variationen der Armbewegungen mit den entwickelten Gangarten koordinieren. Zunächst erproben und dann evtl. zu einem Tanzmotiv gestalten (je nach Wunsch mit oder ohne Musik).

● Sich gegenseitig die erarbeiteten Motive (auch Grobform) zeigen, übernehmen und ggf. unklare Bewegungsmomente im Motiv des/der anderen deutlicher herausarbeiten **helfen**.

○ Zu zweit zusammenfinden.

● Eine gemeinsame kleine Tanzgestaltung aus den Motiven beider Partner/innen erarbeiten. Die Leitung gibt den Paaren oder Gesamtgruppe Impulse für Verfeinerung ihrer Gestaltung, damit sie nicht zu schnell, zu früh zufrieden sind! Eventuell die Ergebnisse vorführen, ggf. zwei Paare gleichzeitig zeigen lassen.

○ Die Gruppe sitzt am Rande der „Bühne“.

Ausklang

● Abschließendes Unterrichtsgespräch, z. B.: Was habe ich in der Phase der Körperarbeit erlebt/erfahren? Wie war die Koordination von Arm- und Beinbewegungen? Wie klappt die Zusammenarbeit? Was macht mein Motiv klar/unklar?

○ Alle sitzen im Kreis.

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

➤ Nach 2-3 Durchgängen beobachtet die Leitung die Gruppe von der Seite aus, um einzelnen Hilfen geben zu können.

● Die Aufgabe hilft denen, die noch unsicher sind, so unbeobachtet von der Gruppe üben zu können; die anderen können bereits variieren, mit dem Ablauf spielen.

● Intensive Konzentration verspannt die Muskulatur.

● Die Stops setzen dynamische Akzente und durch diese dynamische Variation kann das Gehen schon Tanzqualität erhalten.

➤ Die Tempovorgabe der Musik erschwert zwar die Aufgabe, aber die Bewegungen können auch im halben Tempo ausgeführt werden.

● Hiermit setzt der Gestaltungsprozess ein.

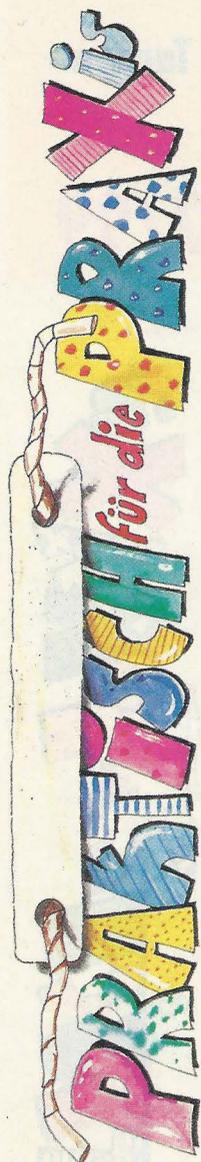
● Die differenzierte Erarbeitung von Rumpf-, Arm- und Beinbewegung hat die Bewegungsvorstellungen erweitert. Daraus können sich andere, ungewohnte Bewegungsabläufe, -motive entwickeln. Sich auf ein Motiv festlegen, es wiederholbar machen, heißt sich für etwas eigenes entscheiden können/müssen!

● Förderung genauere Beobachtung und Umsetzungsfähigkeit.

● Förderung der Kooperationsfähigkeit; Erlernen der Umsetzung von Gestaltungsprinzipien (Raum, Zeit und Dynamik).

➤ Keine/r darf gezwungen werden.

● Eine solche Auswertung kann für beide – die TN und die Leitung – ein ehrliches Miteinander in einer vertrauensvollen Atmosphäre fördern.



**Autorin:
Gabriele
Schmies**