HAMBURG

Materialien: Sport

Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Sekundarstufe 1

Behörde für
Bildung und Sport

Impressum

Herausgeber: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung,
Referat Sport, Moorkamp 7, 20357 Hamburg

Text: Susan Herrmannsfeldt
Redaktion: Nicola Jörn
Layout: Tobias Emskötter
Druck: Schüthedruck
Auflage: 2.000

Hamburg, Juli 2005

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwertung dieses Druckwerkes bedarf - soweit das Urheberrechtsgesetz nicht ausdrücklich Ausnahmen zulässt - der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Herausgebers.

Inhalt

Einleitung 3

1. Theoretischer Teil
Didaktische Tipps 4
Methodische Tipps 4
Choreografieren 5
Raum und Zeit 6
Präsentieren 7

2. Beispiele aus dem Unterricht 8
Erwärmungsspiele 8
Tanzbeschreibungen 9
Folklore 9
Pop-, Jazztanz und Hip Hop 12
Rock´n Roll 17
Inhaltliche Tanzgestaltungen 18
Afrikanischer Tanz - ein fächerübergreifendes Projekt 20
Impressum 22

Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Einleitung

Das im Rahmenplan Sport vorgesehene Bewegungsfeld „Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung“ sieht folgende Inhalte und Anforderungen vor:

Die Schülerinnen und Schüler …
- lernen, über Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen zu verfügen,
- lernen unterschiedliche Tanzarten kennen,
- führen grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen alleine und in Gruppen nach einem vorgegebenen Rhythmus aus und kombinieren diese synchron,
- präsentieren und inszenieren Bewegungsgestaltungen.

Diese Anforderungen gelten in unterschiedlicher qualitativer Ausrichtung für alle Klassenstufen der Sekundarstufe 1.

Tanzen im Sportunterricht ist nach wie vor keine Selbstverständlichkeit. Die Gründe dafür sind weniger bei den Schülerinnen und Schülern zu suchen, denn sowohl Mädchen als auch Jungen sind, inspiriert auch durch Videoclips, für das Tanzen durchaus zu begeistern. Der vermeintliche Anspruch der Lehrerinnen und Lehrer, im Unterricht selber perfekt tanzen zu müssen, scheint da schon eher ausschlaggebend zu sein.
Die folgenden Seiten, die sich auch an die Sportlehrerinnen und -lehrer richten, die im Tanz nicht so zu Hause sind, wollen unter Berücksichtigung der Lernziele „handwerkliches Rüstzeug“ für das Unterrichten vermitteln sowie mit praxiserprobten Unterrichtseinheiten Anregungen und Mut für das Tanzen mit Schülern geben.

1. Theoretischer Teil

Didaktische Tipps

Der Tanz mit seinen vielen Facetten und unterschiedlichen Stilen bietet unerschöpfliche Möglichkeiten der Beschäftigung.

Zum Einstieg in eine Tanzeinheit in der Sekundarstufe 1 eignen sich für 5. Klassen besonders gut amerikanische Folklore, Rock´n Roll und natürlich in allen Klassenstufen Poptanz und Hip Hop.

Hierbei ist die Bedeutung der Musik nicht zu unterschätzen. Da diese für die Schülerinnen und Schüler häufig wichtiger ist als die Tanzschritte, sollten deren Wünsche nach Möglichkeit berücksichtigt werden.

Neben den in den folgenden Handreichungen vorgestellten Unterrichtseinheiten sind je nach Vorliebe der Lehrerinnen und Lehrer und der Schülerinnen und Schüler natürlich auch andere Themen möglich (z. B. Salsa, Standardtanz, Breakdance).

Bei unbekannteren Tanzstilen und -themen reagieren die Klassen durchaus unterschiedlich (z. B. Afrikanischer Tanz). Es ist aber immer wieder zu beobachten, dass die Schüler sich auch für neue Dinge begeistern lassen, wenn diese mit der entsprechenden Überzeugung vermittelt werden.

Methodische Tipps

Der Lehrer als „Vortänzer“
(imitative Arbeitsweise)

Visuelle Maßnahmen, sprich das Vortanzen der Lehrperson, spielen im Tanzunterricht nach wie vor eine wichtige Rolle. Hierbei wird meistens eine Bewegungsnorm vorgegeben, die auch durch Bewegungsbeschreibungen und –anweisungen unterstützt werden kann. Akustische Bewegungsunterstützungen, wie Mitzählen oder ein Benennen von Schlüsselsequenzen erleichtern den Lernprozess.

Bei der **Vermittlung** sollte folgendes beachtet werden:
- vom Einfachen zum Schweren gehen,
- erst die Bein- und dann die Armbewegungen dazu vermitteln,
- ein langsames Übungstempo wählen und
- freie Übungsphasen anbieten, in denen die Schülerinnen und Schüler selbstständig üben und man individuelle Korrekturen vornehmen kann.

Von der **Aufstellung** her ist meistens ein Lernen im Block (siehe „Raum und Zeit“) sinnvoll, wobei sich die Lehrerin bzw. Lehrer mit dem Rücken (die Schülerinnen und Schüler können die Bewegungen gut abnehmen) oder frontal (Ansprache ist besser, aber die Lehrerin oder der Lehrer muss alles spiegelverkehrt vortanzen) gegenüber den Schülerinnen und Schülern aufstellen kann.

Der Lehrer als Anleiter
(kreative Arbeitsweise)

Es gibt auch Möglichkeiten, den Unterricht weniger lehrerzentriert zu gestalten.

Einmal kann man sich auf Experten innerhalb der Klasse stützen, die Vermittlungsaufgaben übernehmen, oder aber auch auf die über die Medien (insbesondere Videoclips) vorhandenen Erfahrungen der gesamten Schülerschaft vertrauen und diese in Gruppen choreographieren lassen.

Hierbei ist es sinnvoll, den Schülerinnen und Schülern zu Beginn ein Bewegungsrepertoire zu vermitteln, welches auch den weniger Tanzerfahrenen ein kreatives Handeln ermöglicht.

Dann gibt es folgende Möglichkeiten:
- Man stellt den Schülerinnen und Schülern eine Teilfolge vor (z. B. für Refrain) und sie denken sich für einen anderen Teil eine Choreografie aus (z. B. für die Strophe).
- Man stellt den Schülerinnen und Schülern nur die Schritte vor, die Armbewegungen sollen sie in Gruppen selbst entwickeln.
- Man stellt den Schülerinnen und Schülern Basisschritte vor, die von Ihnen selbst zu einer Folge zusammen gestellt und ergänzt werden können.

Darüber hinaus kann man mit Schülerinnen und Schülern über Bewegungsaufgaben, die sie alleine oder in Gruppen über Improvisation selbstständig lösen, eine Choreographie oder ein Thema gemeinsam entwickeln. (Vorschläge in „Inhaltliche Gestaltungen“).

Auch bei Korrekturen kann man sie mit einbeziehen. Diese gehen zu zweit zusammen, die eine Hälfte der Klasse tanzt, die andere Hälfte korrigiert.

Choreografieren

Choreografieren für den Tanzunterricht bedeutet immer einen größeren Arbeitsaufwand, wenn man nicht auf bekannte Tänze zurückgreifen will.

So erfordert tänzerisches Gestalten eine intensive Auseinandersetzung mit der gewählten Musik, da diese einen entscheidenden Einfluss auf die Choreografie hat.

Stil, Tempo und Charakter der Musik bestimmen z. B. den Tanzstil mit dem entsprechenden Schrittrepertoire (z. B. Hip Hop, Jazz, Modern) und auch den Ausdruck des Tanzes (z.B. fröhlich, ruhig, kämpferisch). Außerdem ist der formale Aufbau der Musik für die Choreografie von großer Bedeutung und erfordert eine musikalische Analyse und ein „Auszählen“ des Stückes.

Musikanalyse

Ein Großteil der Musikstücke ist im 4/4 Takt komponiert und hat entsprechend pro Takt 4 Zählzeiten oder ‚beats'. Die erste Zählzeit ist immer betont und von daher gut herauszuhören. Man fasst beim Tanz gerne zwei 4/4 Takte zu einer 8er- Sequenz zusammen, da damit der Melodiebogen besser erfasst wird und so entstehen häufig Tanzteile von z. B. 4x8 oder 8x8 Takten.

Zur Erfassung der Struktur der Musik sollte zuerst eine Grobanalyse vorgenommen werden. Die meisten Musikstücke setzen sich aus Strophen und Refrain zusammen, die häufig einen Umfang von jeweils 4x8 oder 8x8 Zählzeiten haben und die man tänzerisch korrespondierend umsetzen kann (z. B. jeweils die gleiche Schrittfolge für den Refrain, eine andere für die Strophe(n) usw.).

Eventuelle Vor- und Zwischenspiele müssen natürlich auch berücksichtigt werden. Bei einer Feinanalyse könnte man auch noch Akzente in der Musik markieren, wenn diese tänzerisch umgesetzt werden sollen.

Zur Veranschaulichung wird hier eine Musikanalyse des Stückes „Hot in Herre“ von Nelly vorgestellt (siehe auch „Hip Hop“).

Ein I entspricht einem 4/4 Takt, zwei II entsprechen einer 8er Sequenz.

Musikanalyse

Intro (langsam)	II II 2	= 2x8 + 2 Zählzeiten Pause
Vorspiel	II II II II	= 4x8
Strophe	II II II II II II II II	= 8x8 (die ersten 4x8 werden wiederholt)
Refrain	II II II II	= 4x8
Strophe	II II II II II II II II	= 8x8 (die ersten 4x8 werden wiederholt)
Refrain	II II II II	= 4x8
Zwischenspiel	II II II II	= 4x8
Strophe	II II II II	= 4x8
Refrain	II II II II II II II II	= 8x8 (die ersten 4x8 werden wiederholt)
Zwischenspiel	II II II II	= 4x8

Choreografieren selbst funktioniert dann am Besten über Improvisation und Ausprobieren. Unter Berücksichtigung der Basisschritte (siehe „Pop-, Jazztanz und Hip Hop“) können weitere Bewegungen gesammelt werden, die man dann entsprechend der Musikanalyse zu einer kleinen Folge zusammenstellen kann.

Inspirierend können auch Videoclips, Fortbildungen und der Besuch von Tanzstudios sein.

Raum und Zeit

Die Auseinandersetzung mit dem Raum spielt beim Choreografieren eine wichtige Rolle. So unterscheidet man:

Raumebenen: hoch – mittel – tief (Levels)
Richtungen im Raum: vorwärts – rückwärts – seitwärts
Raumwege: geradlinig – kurvig

Erst durch eine ausgewogene Berücksichtigung der räumlichen Möglichkeiten wird eine Choreografie spannend und interessant.

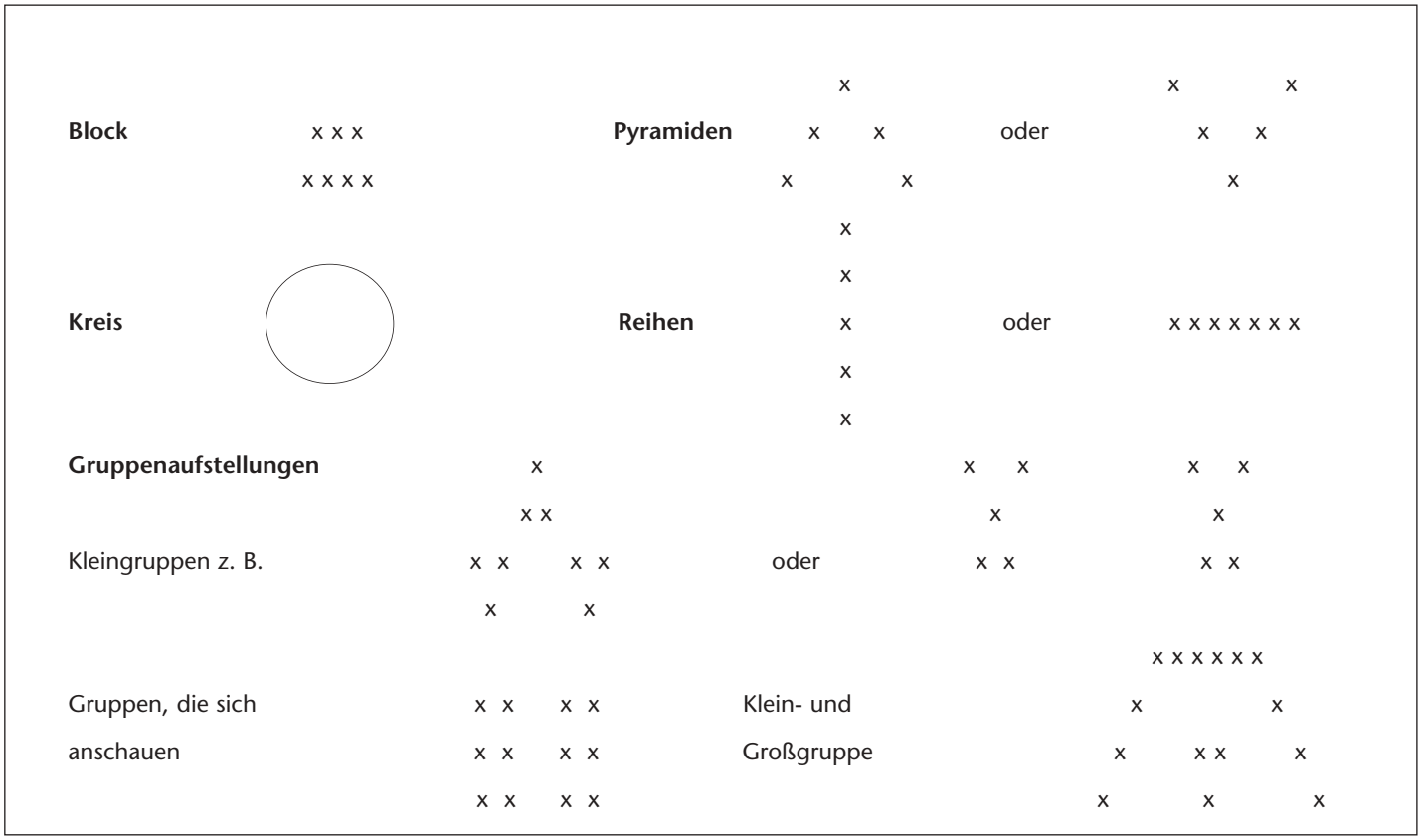
Bei Gruppengestaltungen stellt sich außerdem die Frage nach einer geeigneten Aufstellungsform.

Die Gruppenaufstellungen bieten sich besonders dann an, wenn man die Klasse nicht nur synchron tanzen lassen will. So können die Gruppen …
- abwechselnd,
- kanonisch, aber auch
- unterschiedliche Gestaltungen tanzen.

Eine weitere Möglichkeit, den Raum noch einmal ganz anders zu nutzen ist die offene Phase, in der die Schüler frei zur Musik tanzen und/oder sich zu einem anderen Platz bewegen.

Innerhalb einer Choreografie ist ein Wechsel der Aufstellungsform unbedingt anzustreben, da der Tanz dadurch dynamischer und abwechslungsreicher wird.

Aufstellungsformen



Präsentieren

Ein zielorientiertes Arbeiten ist besonders fruchtbar, wenn man den Schülerrinnen und Schülern zum Abschluss der Einheit eine Aufführungsmöglichkeit anbieten kann, bei der die Ergebnisse im kleineren oder größeren Rahmen präsentiert werden können.

Dabei sollten folgende Dinge beachtet werden:

- Lieber ein kürzerer guter Auftritt als ein langer mit vielen Fehlern. Eine intensive Probephase ist erforderlich, damit die Schülerinnen und Schüler trotz Lampenfieber sicher tanzen können. Man kann den Schülerinnen und Schülern Kassetten überspielen, so dass sie zu Hause üben können.
- Auch der Gesichtsausdruck ist für eine gute Wirkung entscheidend. Der Blick sollte gerade nach vorne gerichtet sein (nicht nach unten schauen!) und der Gesichtsaudruck dem Tanz angemessen sein (z. B. fröhlich, cool, aggressiv).
- Der Abstand von der letzten Probe zur Aufführung sollte nicht zu groß sein, damit die Schritte wirklich präsent sind.
- Der Tanz muss unbedingt auf der originalen Aufführungsfläche geprobt werden, da sich die Schülerinnen und Schüler auf die räumlichen Bedingungen einstellen müssen.
- Die sicheren Schülerinnen und Schülern sollten in der ersten Reihe stehen (unter Berücksichtigung der Größenverhältnisse), da sie den schwächeren als Orientierung dienen.
- Auf- und Abgang gehören auch zum Auftritt und müssen unbedingt geübt werden. Ein gemeinsames Verbeugen als Abschluss sollte nicht fehlen.
- Da die Kleidung für die Wirkung des Tanzes eine wichtige Rolle spielt, sollten entsprechende Absprachen getroffen werden (einfachste Variante: alle tragen die gleiche T-Shirt-Farbe).

2. Beispiele aus dem Unterricht

Erwärmungsspiele

Zu Beginn einer Tanzstunde sollte themenbezogen immer eine Einstimmungs- oder Erwärmungsphase stehen.

Diese kann im klassischen Sinne als physiologisches Erwärmungstraining, als Vorbereitung für nachfolgende Tanzkombinationen, aber auch als atmosphärische Einstimmung erfolgen.

Zu Beginn einer Tanzstunde sollte themenbezogen immer eine Einstimmungs- oder Erwärmungsphase stehen.

An dieser Stelle werden unterschiedliche tänzerische Erwärmungsspiele vorgestellt, die universal einsetzbar sind.

A Musikstoppspiele

Laufen zur Musik (Tempo ungefähr 120 Schläge pro Minute), bei Musikstopp …

- Bewegung einfrieren,
- viele Hände schütteln und (bei neuen Klassen) Namen austauschen,
- wird ein Körperteil benannt, mit dem möglichst viele entsprechende berührt werden (Knie, Schulter etc.)
- wird eine Farbe benannt, die mit der Hand berührt werden muss (Kleidung, Bodenmarkierungen...),
- Übungen hineinrufen oder vormachen, die z. B. zehnmal ausgeführt werden müssen (Hampelmann, Liegestütze etc.),
- Zahlen hineinrufen, wobei dann entsprechend große Gruppen gebildet werden müssen (Atomspiel);

Variante:
eine zweite Zahl legt die Anzahl der Bodenberührungen fest.

B Spiegelbild- und Schattenaufgaben

- Spiegelbildbewegungen zu zweit gegenüber, Führung wird gewechselt (erst im Stand, dann in der Bewegung).

Varianten:

- Wechselnde Musikstücke, die jeweils eine neue Einstellung auf Tempo, Rhythmus und Charakter erfordern.
- Wechselnde Partner (nach Ansage, bei Musikwechsel oder bei fortgeschrittenen Schülerinnen und Schülern nach festgelegten Zeitabläufen, z. B. 8 oder 16 Zählzeiten)
- Schattenlaufen zur Musik hintereinander mit Berücksichtigung verschiedener Raumwege und Einsatz unterschiedlicher Arm- und Beinbewegungen.

Diese Übung kann zu zweit oder auch in einer größeren Gruppe ausgeführt werden, wobei auch hier ein Führungswechsel erfolgen sollte (z. B. kann der erste Läufer hinten anschliessen, so dass der zweite die Führung übernehmen muss).

C Schaufensterpuppen

- Die eine Hälfte der Schülerinnen und Schüler stellt Schaufensterpuppen dar, die von der anderen Hälfte (Dekorateure) beliebig posiert werden dürfen. Die Musik ist hierbei nur Untermalung.

Variante:
Nach Ansage werden die benannten Körperteile im Takt der Musik wieder lebendig (z. B. Arme, Kopf, Beine) und die Schaufensterpuppen wieder zu Menschen.

D Gehen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen

- Gehen zur Musik unter Ausnutzung verschiedener Raumaspekte ohne Körperberührung (hoch – tief, kurvig – eckig, vorwärts – rückwärts – seitwärts).

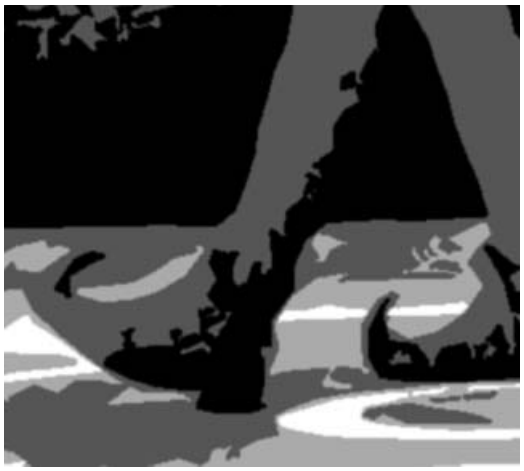
Variante:
Wechselnde Musikstücke, die wieder eine neue Einstellung erfordern.

- „Technische Aufgaben“:
  Z. B. Ballen, Ferse, kleine und große Schritte, auf einer bestimmten Zählzeit einen bestimmten Schritt (z. B. auf „7+8“ einen Chassée)
- „Inhaltliche Aufgaben“:
  Z. B. wütend, hektisch, traurig, gehen wie ein Roboter, eine Betrunkenene oder ein Betrunkener, oder in Zeitlupe

Durch diese Spiele können die Schülerinnnen und Schüler zu Beginn der Stunde erstmal ihrem Bewegungsdrang nachgeben (besonders A und B), sie erfordern, abgesehen von Übung C, eine Einstellung auf die jeweilige Musik, fördern aber auch das Miteinander (A, B und C) und nehmen spielerisch die Scheu vor der Berührung (A und C).

Tanzbeschreibungen

Bei den folgenden Tanzbeschreibungen werden folgende Abkürzungen verwendet:
re = rechts
li = links
8er Sequenz= zwei 4/4 Takte= 8 Zählzeiten
Z = Zählzeiten
Wdh.: bezieht sich immer auf die vorherigen 2, 4 oder 8 Zählzeiten
gegengleich = die beschriebene Folge (Z 1 – 2, 1 – 4 oder 1 – 8) wird zur anderen Seite getanzt bzw. mit dem anderen Fuß begonnen.



Folklore

Im Rahmen einer angestrebten Stilvielfalt sollten auch Folkloretänze ein Bestandteil des Tanzunterrichts sein.

Neben einem Einstieg in eine andere Kultur bieten sie den Schülerinnen und Schülern viele weitere positive Erfahrungsmöglichkeiten, da es sich bei den Tänzen meistens um leicht wiederholbare Schrittfolgen handelt, die schnell zu einem Erfolgserlebnis führen. Außerdem wird durch das Tanzen in Paaren der Spaßfaktor noch erhöht.

Zum Einstieg eignet sich besonders amerikanische Folklore, da diese den Schülerrinnen und Schülern von der Musik und dem Schrittmaterial her am Vertrautesten ist. Bei Interesse der Schülerinnen und Schüler sollten auch Tänze aus anderen Nationen getanzt werden.

Es werden nun ein amerikanischer Kreis-, ein Gassen- und ein Square Dance vorgestellt.

Grundformen des amerikanischen Tanzes

Für die folgenden Tänze benötigt man einige Grundformen des amerikanischen Tanzes, die hier einleitend vorgestellt werden sollen. Sie dauern jeweils 8 Zählzeiten.

Grundformen

Forward and back	man geht mit 4 Schritten vorwärts aufeinander zu, begrüßt sich und geht wieder mit 4 Schritten rückwärts zur Ausgangsposition
Handtour right	Partner gehen aufeinander zu, legen die rechten Hände aufeinander, gehen im Uhrzeigersinn einmal umeinander herum und zurück zur Ausgangsposition (insgesamt 8 Schritte)
Handtour left	gegengleich
Do-Si-Do	Partner gehen vorwärts rechtsschultrig aneinander vorbei und rückwärts linksschultrig wieder auf den Ausgangsplatz zurück, wobei sich die Front nicht ändert (insgesamt 8 Schritte).
Lady/Men-Star (16 Zählzeiten!)	Die Mädchen/Jungen gehen, beginnend mit re, vier Schritte in die Mitte (Z1-4), umfassen jeweils das Handgelenk von der Vorderfrau(-mann) und gehen mit vier Schritte rechtsherum (Z5-8), machen eine Drehung und gehen mit der entsprechenden Handfassung (aber die li Hände) wieder zurück (Z9-12) und gehen abschließend mit vier Schritten wieder auf den alten Platz zurück.

Jiffy-Mixer

Zielgruppe: Der Jiffy-Mixer eignet sich besonders gut zum Tanzeinstieg in der 5. Klasse.

Musik: Die Originalmusik hat ein Vorspiel von 4 Takten. Ansonsten eignet sich auch jede amerikanische Folkloremusik im 4/4 Takt.

Aufstellung: Beliebig viele Paare im Kreis, Tänzer mit dem Rücken zur Kreismitte, Tänzerinnen stehen gegenüber mit der Front zur Kreismitte, Hände: in die Taille, Butterfly (seitwärts gehobene Arme mit gefassten Händen) oder einfach mitschnipsen. Die Schritte sind für die Tänzer beschrieben, die Tänzerinnen führen diese gegengleich aus.

Methodische Tipps:
- Die Schritte von Teil A sollten in der Blockaufstellung vermittelt werden,
- die Schüler können dann paarweise den A-Teil üben,
- danach kann der Teil A in der Gassenaufstellung getanzt werden.
- Entsprechende Vermittlung des B- Teiles.

Danach kann der Tanz in die Kreisform übertragen werden.

Man kann den ganzen Tanz auch in der Gassenaufstellung tanzen, was bedeutend einfacher ist, weil auch schwächere Tänzer besser mitgetragen werden. Mit den letzten vier Schritten geht man dann wieder auf den alten Partner zu, so dass der Partnerwechsel entfällt!

Jiffy Mixer

Teil A		
8er Sequenz	**Zählzeit**	
1	1-4	Die Ferse des li Fußes setzt li seitlich auf (Z1), der Ballen des li Fußes setzt neben dem rechten Fuß auf (Z2), Wdh. auf Z3/4, (also: Ferse, Ballen, Ferse, Ballen)
	5-8	li Fuß seitwärts nach li stellen (Z5), re Fuß wird neben li gesetzt (Z6), Wdh. Z5/6, aber re Fuß wird am Schluss unbelastet eben li gestellt.
2	1-8	Wdh. der ersten 8er Sequenz gegengleich
3-4	1-16	Wdh. der ersten beiden 8er Sequenzen
Teil B		
1	1-8	4 kleine Sprünge mit geschlossenen Füßen rückwärts, also auseinander. Auf den ungeraden Zählzeiten wird gesprungen, auf den geraden in die Hände geklatscht
2	1-8	mit 4 Schritten geht man auf den Partner zu (links beginnt)
3	1-8	Wdh. der ersten 8er Sequenz
4	1-8	Mit 4 Schritten geht man auf den Partner zu, der rechts neben dem ursprünglichen Partner steht.

Dann beginnt der Tanz wieder von vorne.

Virginia Reel (Gassentanz)

Zielgruppe: Unter- und Mittelstufe

Musik: beliebige amerikanische Folkloremusik im 4/4 Takt

Aufstellung: 8- 10 Paare stehen sich in der Gassenaufstellung gegenüber

Methodische Tipps: Man kann die Grundformen des amerikanischen Tanzes (Teil A) gleich in der Gasse vermitteln, wobei man in der Übephase die Reihenfolge je nach Ansage variieren kann. Die Gassenaufstellung wird leicht zur Schlangenlinie, das erfordert etwas Übung. Danach können die B- und C-Teile ergänzt werden.

Virginia Reel

Teil A		
8er Sequenz	**Zählzeit**	
1	1-8	forward and back
2	1-8	Handtour right
3	1-8	Handtour left
4	1-8	Do-Si-Do:
Teil B		
1	1-8	Das erste Paar geht mit 4 Schritten aufeinander zu, klatscht sich auf die Oberschenkel (Z5), in die eigenen Hände (Z6) und auf die Hände des Partners (Z7-8)
2	1-8	Das Paar fasst sich an bei den Händen und galoppiert (sashay) zum Gassenende
3	1-8	Das Paar galoppiert zurück, alle andern Tänzer klatschen mit
4	1-8	Handtour right von allen Tänzern
Teil C		
1-4	1-32	Cast off: Das erste Paar macht getrennt jeweils eine Kehrtwendung nach außen und bewegt sich zum Fußende der Gasse, die anderen Tänzer folgen. Dort trifft das erste Paar aufeinander und formt mit beiden Armen einen Doppelbogen, alle Paare gehen gebückt hindurch zur Ausgangsstellung. Das ehemals zweite Paar wird nun zum ersten und der Tanz beginnt von vorne.

Square Dance

Zielgruppe: eher Mittelstufe

Musik: beliebige amerikanische Folkloremusik im 4/4 Takt

Aufstellung:

8 Tänzer in 4 Paaren Blick zur Mitte

A A
B B
B B
A A

Methodische Tipps: Die Grundformen des amerikanischen Tanzes sollten bekannt sein, dann kann man Teil A gleich in der richtigen Aufstellung vermitteln.
Für Teil B braucht man etwas Zeit. Entweder zeigt man die Abfolge einmal exemplarisch an einer Gruppe oder jeder Gruppe einzeln.

Folkloremusik erhält man im Mundsburger Musikmagazin, Tel.: 040 – 220 84 34

Square Dance

Teil A

8er Sequenz	**Zählzeit**	
1	1-8	forward and back der Paare A
2	1-8	forward and back der Paare B
3	1-8	Handtour right mit dem corner (Eckpartner, also A mit B)
4	1-8	DO-SI-DO mit dem Partner
5-6	1-16	Lady-Star
7-8	1-16	Men-Star
1	1-8	Paare A wechseln galoppierend in Tanzhaltung den Platz (sashay)
2	1-8	Paare A galoppieren wieder an alten Platz zurück
3-4	1-16	entsprechend Paare B Teil B
5-6	1-16	jeder geht ein Quadrat mit jeweils 4 Schritten, beginnend von der Ausgangsaufstellung

Z4	Z8	Z12	Z16
B B	B B	A A	AA
AA	A A	BB	B B
AA	A A	BB	B B
B B	BB	A A	AA

7-8	1-16	Wdh. der letzten beiden 8er Sequenzen

Danach beginnt der Tanz wieder von vorne.

Pop-, Jazztanz und Hip Hop

Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Tanzstilen, bei denen eine stilistische Abgrenzung schwer zu finden ist:

Bei Poptanz, Rocktanz, Beattanz sind weniger tanzstilistische Merkmale, sondern eher die unterschiedliche Musikstile entscheidend.

Bei Klassischem Jazz, Modern Jazz, Latin Jazz, Funky Jazz, Street Jazz wird der Jazztanz mit Elementen anderer Tanzstile angereichert.

Hip Hop, Hip Hop-Jazz, Street-Hip Hop: Dieser Tanzstil wird sehr von der gewählten Musik und der vermittelnden Lehrkraft geprägt.

In allen Tanzstilen findet man aber ein Schrittmaterial, das sich beim Anfängerunterricht durchaus ähnelt und mit dem man in der Sekundarstufe I beginnen sollte.

Vorgestellt wird nun eine Auswahl von einfachen Basisschritten (jeweils 4 Zählzeiten), die man in allen Tanzstilen problemlos zu kleinen Gestaltungen zusammensetzen kann.

Basisschritte

Gehen:	mit 4 Schritten	- nach vorne, rückwärts oder seitwärts gehen - einen Kreis am Platz gehen - ein Quadrat gehen (4x4)
Variante:	3 Schritte und Touch (den letzten Fuß ohne Gewicht auf den Boden tippen)	
Seit Touch:	re Fuß wird zur Seite aufgesetzt (Zählzeit1), der li wird unbelastet daneben gestellt (Z2); Wdh. gegengleich (Z3+4)	
Varianten:	- die gleichen Bewegungen vor und zurück - auf Zählzeit 2 und 4 werden die Füße in die Luft gekickt - re seit (Z1), li ran (Z2), re seit (Z3), li Touch (Z4), Wdh. li, oder - Hip side walk: die gleiche Schrittkombination mit Hüfte. Hüfte li (Z1), re (Z2), li Z3), Mitte (Z4)	
Tap ran:	der rechte Fuß wird unbelastet vorne aufgesetzt (Z1) und wieder belastet an den alten Platz zurückgestellt (Z2), Wdh. gegengleich (Z3+4)	
Varianten:	- die Füße auf Zählzeit 1+3 können auch diagonal nach vorne, oder seitwärts aufgesetzt werden - man kann die Bewegung auf einer Seite auch mehrmals wiederholen (2x bzw. 4x rechts und dann Wdh. links) - man kann den ganzen Fuß, den Ballen oder nur die Ferse beim Tap aufsetzen	
Grapevine:	Seitschritt nach rechts (Z1), der linke Fuß kreuzt hinter dem re (Z2), Seitschritt nach re (Z3), der linke Fuß wird unbelastet neben re gestellt (Touch Z4), Wdh. gegengleich.	
Varianten:	- auf Zählzeit 2 wird vorne gekreuzt - statt Touch auf Zählzeit 4 wird der Fuß in die Luft gekickt	
Schrittdrehung:	mit 3 Schritten nach re drehen: Seitschritt nach re (Z1), mit Drehung (re Schulter zurück) den linken Fuß auf setzen (Z2), mit Drehung den linken Fuß aufsetzen (Front wieder vorne Z3), Touch mit re (Z4), Wdh. gegen gleich.	
Variante:	statt Touch (Z4) Kick in die Luft	

Diese Basisschritte können mit unterschiedlichen Armbewegungen stilentsprechend auf vielfältigste Art und Weise variiert werden. Schnipsen und Klatschen sind z. B. beim Poptanz eine einfache Variante (z. B. bei Step Touch und Tap ran Z2 und 4, bei Grapevine und Schrittdrehung Z4).

Inspiriert durch die Musik und mit Hilfe der Schülerinnen und Schüler lassen sich aber auch unzählige andere Möglichkeiten finden. Bei fortgeschrittenen Schülerinnen und Schülern kann man natürlich noch Schultern, Hüfte und Kopf mit einbeziehen.

Es werden nun drei einfache kleine Folgen mit den Basisschritten vorgestellt, die auch typische Merkmale des jeweiligen Tanzstils aufgreifen. Diese Übungs- und Unterrichtsfolgen kann man nach vielen Musikstücken durchtanzen, sie sind also nicht speziell für die angegebenen choreografiert. Sie beschränken sich aus Gründen der Übersichtlichkeit größtenteils auf die Füße und sind für Mädchen und Jungen geeignet.

Poptanz

Tanzen zu Pop- Rockmusik und Oldies eignet sich gut als Einstieg in eine Unterrichtseinheit. Es gibt keine stilistischen Vorgaben, da es sich hierbei nicht um einen echten Tanzstil handelt, so dass man, inspiriert durch die Musik, einfache Folgen mit den Basisschritten zusammenstellen kann.

Vorschlag für eine Poptanzfolge (8 x 8)

Zielgruppe: Diese Folge ist als Einstiegstanz für Anfänger in der Unter- und Mittelstufe geeignet.

Musikvorschläge:
„Wanna be your lover“ von George McCrae (Einsatz nach 4 x 8) oder
„It´s in your smile“ von Gee Morris (Einsatz nach 6 x 8).

Poptanz

8er Sequenzen	Zählzeit	
1	1-4	4 Schritte nach vorne, re beginnt
	5-6	Seit Touch nach re
	7-8	Seit Touch nach li
2	1-4	Schrittdrehung nach re
	5-7	Schrittdrehung nach li
3	1-4	4 Schritte zurück, re beginnt
	5-6	Seit Touch nach re
	7-8	Seit Touch nach li
4	1-4	Grapevine nach re
	5-8	Grapevine nach li
5	1-4	„Quadrat “gehen, 4 Schritte nach vorne gehen, re beginnt
	5-8	Drehung nach re, 4 Schritte gehen
6	1-4	Drehung nach re , 4 Schritte gehen (Rücken zur Front)
	5-8	Drehung nach re, 4 Schritte gehen
7	1-4	mit Drehung (Front wieder vorne) Tap ran re (Z1-2) und li
	5-8	2x Tap ran re
8	1-4	Tap ran li und re
	5-8	2x Tap ran li

Dann kann die Folge wiederholt werden.

Jazztanz

Am Beispiel des Jazztanz soll nun gezeigt werden, wie auch schon in der Sekundarstufe I ein tanztechnisches Thema in den Mittelpunkt des Unterrichtens gestellt werden kann.

Der Jazztanz hat einen großen Einfluß auf die weitere moderne Tanzentwicklung ausgeübt. So wird die Isolationstechnik, ein typisches Stilmerkmal des Jazztanzes, auch in vielen aktuellen Tanzstielen verwendet (z. B. Hip Hop, Viedoclip - Dance). Die Schülerinnen und Schüler sind dadurch sehr motiviert, diese nicht so schwere Technik zu erlernen. Bei der Isolationstechnik werden einzelne Bewegungszentren isoliert, also unabhängig voneinander bewegt. Die Zentren sind: Kopf - Schultern - Oberkörper / Brustkorb - Hüfte - Arme - Beine.

Der **methodische Einstieg** kann über Tanzerwärmungsspiele erfolgen:

- Bei Musikstopp wird ein Körperteil benannt, das man auf vielfältigste Art und Weise bewegen soll.
- Spiegelbildaufgabe: Es wird ausprobiert, wie man Kopf, Schulter, Oberkörper, Brustkorb, Hüfte, Arme und Beine bewegen kann.

Dann sollten gemeinsam von Kopf bis Fuß die Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Zentren ausprobiert werden, z. B.:

Kopf:
- drehen nach li und re;
- kippen nach li, re und vorne

Schultern:
einzeln, zusammen, oder im Wechsel
- hoch und runter bewegen,
- vor und zurück kreisen
- vor und zurück schieben

Oberkörper:
- nach li und re schieben, auch: re, Mitte, li, Mitte

Hüfte:
- nach li und/ oder re schieben, auch mit unterschiedlichen Rhythmen

Brustkorbisolationen (sehr schwer) und Hüftisolationen nach vorne und hinten sollte man in gemischten Gruppen der Sekundarstufe I nicht berücksichtigen. Bei Arm- und Beinisolationen gibt es unzählige Möglichkeiten, die hier nicht weiter aufgeführt werden sollen.

Die Isolationsbewegungen können natürlich mit Schrittkombinationen oder auch miteinander (Polyzentrik) kombiniert werden.

Jazztanz wird in der Praxis größtenteils zu Popmusik getanzt.

Die beschriebene Folge kann zu folgenden Musikstücken getanzt werden:

„Blood on the dancefloor“ von Michael Jackson (Einsatz nach 4x8)

„Sight for sore eyes“ von M People (Einsatz nach langsamen 4x8)

Vorschlag für eine Jazztanzfolge (Vorspiel 4x8 und Hauptfolge 8x8)

Zielgruppe: Diese anschließende Folge ist schon etwas anspruchsvoller und sollte nicht als Einstiegsfolge getanzt werden.

Jazztanz

8er Sequenz	Zählzeit	
Vorspiel		
1	1-4	Der Kopf dreht nach re (Z1), zur Mitte (Z2), nach li (Z3), zur Mitte (Z4)
	5-8	re Schulter wird hochgezogen (Z5), li Schulter dazu (6), re Schulter wieder runter (Z7), li auch (8)
2	1-8	Wdh. gegengleich
3	1-2	Oberkörper wird nach re geschoben (isoliert), re Unterarm wird gefaustet nach oben gezogen (parallel zum Boden)
	3-4	Oberkörper wird nach li geschoben, li Unterarm entsprechend Z1-2
	5-8	Oberkörper wird nach re geschoben (Z5), nach li (Z6), nach re (7-8), Unterarme gehen wie bei Z1-4 mit
4	1-8	Wdh. gegengleich
Hauptteil		
1	1-4	re Fuß Tap vor (Z1) ran (Z2) , li Fuß Tap vor ran (Z3-4)
	5-8	4 Schritte nach vorne, re beginnt
2	1-4	Hip side walk nach re (die Jungen können die Hüftbewegung weglassen)
	5-8	Hip side walk nach li
8er Sequenz	**Zählzeit**	
3	1-2	re Fuß geht zurück (Z1), li Fuß tippt mit dem Ballen seitlich li auf (Z2)
	3-4	Wdh. gegengleich
	5-8	Wdh. der Zählzeiten 1-4
4	1-4	Schrittdrehung nach re
	5-8	Schrittdrehung nach li
5	1-4	Tap re Fuß vor (Z1), rück (Z2), vor (Z3), ran (Z4)
	5-8	Wdh. gegengleich
6	1-4	re Fuß seit (Z1), li ran (Z2), re seit (Z3),li touch (Z4), dabei beide Schultern hoch (Z1), runter (Z2), hoch (Z3), runter (Z4), dazu der Kopf nach re auf Z3-4
	5-8	Wdh. gegengleich
7	1-8	mit 8 Schritten einen Kreis rechtsschultrig wieder zum Ausgangspunkt gehen
8	1-4	Hüftshake nach re (Z1), nach li (Z2) und 2x nach re (Z3-4), die Unterarme schwingen entsprechend mit
	5-8	Wdh. gegengleich

Der Hauptteil kann dann wiederholt werden.

Hip Hop

Hip Hop ist bei den Schülerinnen und Schülern als Musik und Tanzstil sehr beliebt. Durch die medialen Vorbilder (Videoclips) und die sehr bodenbetonten und lässigen Bewegungen kann man Mädchen und Jungen für diesen Tanzstil begeistern.

Gerade im Hip Hop sollte man unbedingt Schülervorschläge berücksichtigen!

Die vorgestellten Basisschritte müssen im Hip Hop mit einem entsprechenden „groove" getanzt werden. Angeregt durch die entsprechende Musik erzeugt man diesen mit der für den Hip Hop typischen federnden Beinarbeit (Bounce) und den kurzen akzentuierten Bewegungen, die häufig auf den „und-Zählzeiten" (die Zählzeiten zwischen 1, 2, 3 etc.) getanzt werden (off-beat).

Vorschlag für eine Hip Hop-Folge (8x8)

Zielgruppe: Einstiegstanz für Unter- und Mittelstufe

Musikvorschläge: „Hot in Herre" von Nelly (Einsatz nach langsamer Intro 2x8 +2Z und 4x8 Vorspiel, siehe Musikanalyse in „Choreographieren") oder „Butterfly" von Crazy town (Einsatz nach 2x8).

Gute Samplers findet man unter www.audiofactory.de. Auf diesen CDs sind Hip Hop-typische Musikstücke so zusammengestellt, dass sie ohne Pause und ohne Rhythmuswechsel direkt ineinander übergehen.

Gerade beim Hip Hop sollte man unbedingt Schülervorschläge berücksichtigen!

Hip Hop

8er Sequenz	**Zählzeit**	
1	1-2	re Fuß kreuzt vor li (Z1), li Fuß setzt am Platz auf (Z+), re Fuß wird wieder am Ausgangsplatz aufgesetzt (Z2)
	3-4	Wdh. gegengleich
	5-8	4 Schritte nach vorne, re beginnt
2	1-2	re Fuß kickt seitlich nach re (Z1), setzt wieder am Platz auf (Z2)
	3-4	Wdh. gegengleich
	5-6	re Fuß kickt seitlich nach re (Z5), re kreuzt vor li (Z6)
	7-8	Drehung am Platz über li
3	1-4	Grapevine nach re
	5-8	Grapevine nach li
4	1-8	4x Seit Touch jeweils in die Diagonale zum Ausgangsplatz zurück, re beginnt mit Drehung nach re (Z1-2) in die re Diagonale, dann li ran in die li Diagonale (Z3-4) usw.
5	1-4	Schrittdrehung nach re
8er Sequenz	**Z**ählzeit	
	5-8	4x federn am Platz, dabei re Unterarm zur re Schulter (Z5), li Unterarm zur li (Z6), 2x re Unterarm (Z7-8)
6	1-8	Wdh. gegengleich
7	1-4	re Fuß wird mit der Ferse zweimal nach rechts unten in die Luft gestoßen (Z1/2), 3 gelaufene Schritte am Platz: re (Z3), li (Z+), re (Z4)
	5-8	Wdh. gegengleich
8	1-2	3x Springen am Platz, auf (Z1), zu (+), auf (Z2) (Hampelmann / Jumping Jack
	3-4	3x Springen zurück in der hüft breiten Position schnell (3), schnell (+), lang (4)
	5-6	Drehung nach re , Beine bleiben am Platz, li Knie zum Boden (Z5), wieder zurück zur Ausgangsposition (Z6)
	7-8	Wdh. gegengleich

Danach kann der Tanz wiederholt werden..

Rock´n Roll

Rock´n Roll ist ein attraktives Thema im Sportunterricht und soll auch hier nicht fehlen. Bei der sportlichen Variante, dem gesprungenen Sechserschritt, absolvieren die Schülerinnen und Schüler schon ein regelrechtes Fitnesstraining, und das gemeinsame Tanzen von Mädchen und Jungen gibt Rock´n Roll seinen besonderen Reiz. Da es Literatur mit entsprechendem Bildmaterial zu diesem Thema gibt, soll hier nur der Grundschritt vorgestellt werden.

Der vereinfachte gesprungene Sechserschritt, der sich auf sechs Zählzeiten verteilt, eignet sich besonders gut zum Einstieg in diesen Tanzstil.

Es werden die Schritte für die Jungen beschrieben.

Grundschritt

Zählzeit

1	li Fuß kickt diagonal nach li zur Seite, re Fuß hüpft dabei am Platz
2	li Fuß unbelastet neben den re, re Fuß hüpft wieder am Platz
3-4	Wdh. Zählzeit 1-2
5-6	Wdh. Zählzeit 1-2 gegengleich (re kickt...)

Die Mädchen tanzen die Schritte gegengleich, wobei der Fuß nach vorne kickt.

Methodische Tipps

- Zur Einstimmung eignen sich die Musikstoppspiele und die Spiegelbild- und Schattenaufgaben, die man mit Rock´n Roll-Musik unterlegen sollte.
- Zuerst sollte der Kickschritt beidseitig vermittelt werden, der einigen Schülern durchaus Schwierigkeiten bereiten kann. Häufig fehlt die notwendige Lockerheit und das Bein wird gestreckt bewegt.
- Dann sollte der Grundschritt vermittelt werden, der paarweise zu langsamer Musik geübt werden kann.
- Danach kann man langsam zur Originalgeschwindigkeit kommen und verschiedene Handfassungen ausprobieren.

Handfassungen

Offene Positionen:
- das Mädchen legt die rechte Hand in die linke Hand des Jungen
- beide geben sich die rechte Hand

Zweihandfassung:
- beide geben sich beide Hände

Butterflyfassung:
- beide fassen sich mit seitlich ausgebreiteten, fast gestreckten Armen

In der Unterstufe sollte man sich auf den Grundschritt und einfache Drehungen beschränken, in der Mittelstufe können dann auch schon erste akrobatische Figuren probiert werden.

Literaturvorschläge

- Gertrude Krombholz/ Peter Haag: Richtig Rock'n Roll Tanzen, blv sportpraxis, München 1986
- Bärbel Siemsen: Rock´n Roll, rororo, Hamburg 1986
- Wolfgang Steuer/Gerhard Marz: So tanzt man Rock´n Roll, Falken- Verlag, Niedernhausen 1981
- Sandra Kirch: Handbuch für Rock´n Roll, Meyer&Meyer, Aachen 2004

In der Unterstufe sollte man sich auf den Grundschritt und einfache Drehungen beschränken, in der Mittelstufe können dann auch schon erste akrobatische Figuren probiert werden.

Inhaltliche Tanzgestaltungen

Inhaltliche Tanzgestaltungen beschäftigen sich mit einem Thema, welches tänzerisch dargestellt werden soll.

Themen bietet das Leben in Hülle und Fülle, wobei natürlich Alter, Vorerfahrungen sowie Zusammensetzung und Größe der Zielgruppe berücksichtigt werden müssen.

Es gibt realitätsnahe, phantasieanregende oder abstrakte Themen, wie z. B.:

- Hexentanz – Dschungeltanz – Geistertanz – Indianertanz
- Tagesablauf – Schultag
- Kämpfe zwischen Cliquen
- Roboter, die zu Menschen werden – Maschinen
- Bahnhof/ Reisen
- Tanzkrimi
- Träume
- 4 Jahreszeiten- 4 Elemente
- Thema Zeit und Hektik

Bei der Themenfindung gibt es zwei Möglichkeiten:

- Man sucht sich ein Thema oder Motto und inszeniert eine Tanzcollage, die keinen durchgehenden Handlungsstrang besitzt, z. B. Thema Zeit.
- Man inszeniert eine Geschichte mit einem durchgehenden Handlungsstrang, also mit Anfang und Ende, z. B. eine Ganovengeschichte.

Methodische Tipps

Bei der Erarbeitung einer inhaltlichen Tanzgestaltung gibt es unterschiedliche methodische Wege:

- Man kann sich auf eine Musik beschränken oder
- man kann verschiedene Musikstücke zusammen schneiden.

Dementsprechend kann man
- eine Musik vorgeben, zu der die Schülerinnen und Schüler ein Thema entwickeln,
- ein Thema vorgeben, zu dem die Schülerinnen und Schüler verschiedene Musikstücke mitbringen. (Die Lehrerinnen und die Lehrer sollte zu Hause eine Vorauswahl treffen, so dass die Schülerinnen und Schüler dann aus „geeigneten Stücken“ wählen können. Ansonsten verliert man im Unterricht sehr viel Zeit.)
- eine Musik und ein Thema vorgeben, die Schüler aber an der Choreografie mitarbeiten lassen oder
- natürlich eine fertige Choreografie vermitteln, wobei hier aber wertvolle kreative Möglichkeiten nicht genutzt werden.

Unverzichtbar ist bei der Erarbeitung immer wieder ein Unterrichtsgespräch, in dem man die Ideen gemeinsam sammelt und sortiert.

Motivierend und kreativitätsfördernd kann auch der Einsatz von Materialien wirken, wie z. B. Luftballons, Masken, Kostüme, Seile, Bänder, Tücher.

Der Einstieg sollte über Bewegungsaufgaben und in Gruppenarbeit erfolgen.

Beispiele aus dem Unterricht

Das Thema **Tagesablauf** (für die Klassen 5/6)
Theoretischer Einstieg: Gespräch über Tagesablauf und Sammeln möglicher Phasen.

Ein Tag könnte sich z.B. aus folgenden Phasen zusammensetzen:

A: Aufwachen,
Anziehen,
Essen
B: zur Arbeit gehen,
Bus fahren
C: am Arbeitsplatz unterschiedliche Tätigkeiten ausüben
D: müde nach Hause gehen
E: Discobesuch am Abend

Praktischer Einstieg:

Über folgende Bewegungsaufgaben können die verschiedenen Phasen vorbereitet werden (siehe auch Tanzerwärmungsspiele: Gehen zur Musik): Gehe zur Musik (Einstieg), gehe forsch und in Eile zur Musik (Phase B), gehe müde und erschöpft (Phase D), lege dich hin und wache bzw. stehe langsam auf (Phase A), ziehe dich an (Phase A), eventuell auch schon Vorbereitungen für Phase C: fege den Fußboden, schreibe am Computer, arbeite am Fließband etc., um den Schülerinnen und Schülern einige Ideen zu geben.

Gruppenaufgaben:

- Überlegt euch in Kleingruppen (4-6 Schüler) Arbeitstätigkeiten (Phase C) und stellt eine kleine Folge zusammen.
- Überlegt euch in Kleingruppen eine kleine Discofolge (Phase E). Diese kann ansonsten auch von der Lehrerin oder dem Lehrer vorgegeben werden.

Musikvorschlag:
Der Soundtrack von „Lola rennt“, z. B. „Running one“. Entsprechend kann auch beim Thema „Aus Roboter werden Menschen“ vorgegangen werden.

Praktischer Einstieg über Bewegungsaufgaben:

- Gehe zur Musik, gehe wie ein Roboter, gehe wie ein Betrunkener, gehe wir ein cooler Typ, ein Modell...
- Gehe, friere deine Bewegung ein, bewege nur den Kopf, oder nur die Arme etc.

Unterrichtsgespräch:
Wie geht ein Roboter?
Übungsphase für die entsprechende Spannung im Körper

Gruppenaufgaben:
Denkt euch in der Kleingruppe eine Maschine aus (z. B. 4x8 Zeiten, oder 1x8, bzw. 2x8, die sich wiederholen)

Hierbei kann man schon auf verschiedene Musikstücke zurückgreifen, die die unterschiedlichen Phasen unterstützen sollen, wobei die Schülerinnen und Schüler zur nächsten Stunde auch passende Musikstücke mitbringen können. Im Unterrichtsgespräch kann dann thematisiert werden, wie man sich in den unterschiedlichen Phasen bewegen sollte und ein entsprechender Ablauf könnte dann grob festgelegt werden, da eine genaue Berücksichtigung von Zählzeiten und Takten nicht unbedingt erforderlich ist.

Möglicher Choreografieablauf:

- Die Roboter gehen durcheinander,
- finden sich in Kleingruppen und bilden eine Maschine,
- gehen auseinander,
- nach und nach werden alle Körperteile lebendig (Impuls eventuell durch aktuelle Musik).
- Abschluss mit einem gemeinsamen aktuellen Tanz.

Musikvorschläge:
Die CD „Avanti“ von Curt Cress, z. B. „Sundance“ oder
„Roboter“ von „Kraftwerk“

Afrikanischer Tanz - ein fächerübergreifendes Projekt

Es gibt in der Kombination mit Tanz unterschiedliche Möglichkeiten, fächerübergreifend zu arbeiten, u. a. mit den Fächern Deutsch (z. B. tänzerische Umsetzung von Gedichten, Geschichten), Geschichte (z. B. Vermittlung eines Zeitgefühls am Beispiel Menuett), Ethik (z. B. tänzerisch/szenische Umsetzung von Themen, wie Gewalt, Unterdrückung, Macht).

Besonders gut lässt sich Tanz mit den Fächern Musik und Kunst kombinieren.

Vorgestellt wird hier eine Idee für die Unterstufe zum Thema „Afrikanischer Tanz“, die alle drei Fächer miteinander verbindet. Auch hier sollte am Ende der Projektarbeit eine Aufführung stehen.

Musik

Volker Schütz stellt in seinem Buch „Musik in Schwarzafrika“, erschienen in Oldershausen, 1992, verschiedene afrikanische Rhythmen vor, die man mit den Schülern erarbeiten kann.

Attraktiv ist zum z. B. der „Gigbo“, ein traditioneller Tanz aus Ghana, in dem einfache und anspruchsvolle Rhythmen miteinander kombiniert werden. Den Begleitpattern kann man auf einer Conga ausführen.

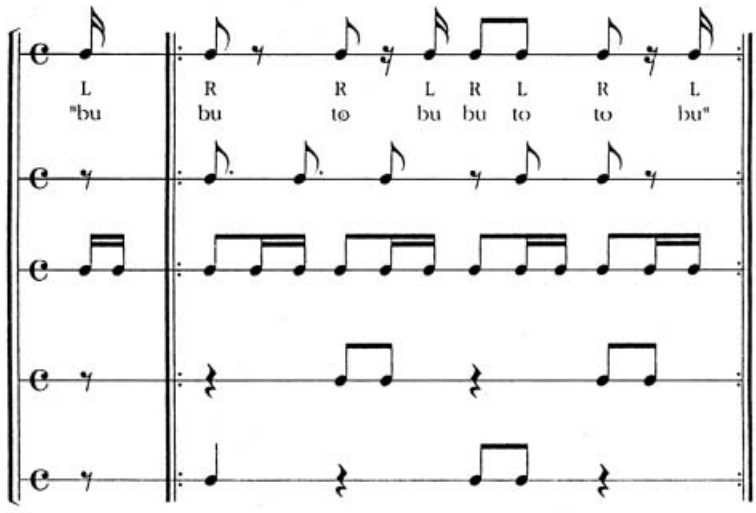
Gigbo-Begleit-Pattern
Hände / Sprechsilben

Glocke

Kalabash / Kürbisrassel

hoher Bass mit Stick

tiefer Bass mit Stick (=Puls)



Kunst

Im Kunstunterricht werden von den Schülerinnen und Schülern afrikanische Masken hergestellt, die dann beim Tanzen getragen werden.

Tanz

Beim Einstieg in den afrikanischen Tanz sollte mit Musik vom Rekorder gearbeitet werden, da zuerst ein Schrittrepertoire erarbeitet werden muss und die Koordination von Live-Musik und Tanz nicht einfach ist.

Musikvorschlag:
GUEM ET ZAKA: Best of Percussion
Percussioni Dal Mondo: Tarahumara Bros.

Die afrikanisch inspirierten Schritte sind sehr erdbetont und werden häufig in der Collapse – Haltung (Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne geneigt, Knie gebeugt) dargeboten, was für die Schülerinnen und Schüler eventuell etwas ungewöhnlich ist.

Man sollte verschiedene Bewegungen vorstellen, die Schülerinnen und Schüler auch selbst probieren lassen und dann gemeinsam eine Auswahl treffen.

Für eine Aufführung muss die Klasse in eine Musik- und Tanzgruppe geteilt werden, was nicht zwangsläufig eine Trennung von Jungen und Mädchen nach sich ziehen muss. Die Masken geben beim Tanzen einen gewissen Schutz, so dass man auch Jungen begeistern kann. Inspirierend kann für die Schüler auch die Wahl eines Themas sein, wie z. B. Kampf, Tanz der Medizinmänner etc.

Vorgestellt wird nun eine kurze Folge möglicher Bewegungen

Masken: Karin Leimeroth

Afrikanischer Tanz

Bewegung	Zählzeit		Bewegung	Zählzeit	
A	1-8	8x in den Beinen federn	E	1-4	4 Schritte hüftbreit nach vorne, Oberkörper vor, Hände auf den Oberschenkeln
B	1-4	Hände werden diagonal ausgeschüttelt: unten re, li, oben re,li		5-6	2 Sprünge hüftbreit zurück
	5-8	Wdh.		7-8	Sprung hüftbreit zurück (7), Schlusssprung (+), Sprung am Platz hüftbreit (8)
C	1-2	re Fuß mit Gewicht seitlich nach re (Z1), re Fuß wieder zurück an den li (Z2), immer nachfedern	F	1-4	gebückte Schrittdrehung (siehe auch Pop-, Jazztanz, Hip Hop) nach re, das li Bein geht am Schluss gebeugt in die Luft
	3-4	Wdh. gegengleich		5-8	Wdh. nach li
	5-8	Wdh. 1-4			
D	1-2	re Fuß seit nach re, Arme gefäustet zur Brust, Oberkörper zurück (Z1), li Fuß setzt nach, Oberkörper und Arme nach unten (Z2)			
	3-4	Wdh., aber der linke Fuß wird unbelastet neben den re gestellt			
	5-8	Wdh. nach li			

Ausgangsposition:
Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander, Beine gebeugt, Oberkörper vor, Hände liegen nach innen gerichtet auf den Oberschenkeln.

Diese Bewegungen können in unterschiedlichen Aufstellungen getanzt werden, in der Blockaufstellung, im Kreis oder partnerweise gegenüber (bei Figur E tanzt dann ein Schüler Zählzeit 1-4, der andere 5-8 und danach wird gewechselt).

Für eine Aufführung muss die Klasse in eine Musik- und eine Tanzgruppe geteilt werden, was nicht zwangsläufig eine Teilung von Jungen und Mädchen nach sich ziehen muss. Die Masken geben beim Tanzen einen gewissen Schutz, so dass man auch Jungen begeistern kann.

Inspirierend kann für die Schülerinnen und Schüler auch die Wahl eines Themas sein, wie z. B. Kampf, Tanz der Medizinmänner etc.

Mögliche andere Themen für Tanz, Musik und Kunst verbindende Projekte sind z. B.: Cowboys, Indianer, Dschungel oder Geister.