

Aufbau der Tanzeinheiten

Der Aufbau der Tanzeinheiten soll Tänzer und Nichttänzer „Schritt für Schritt“ zum kreativen, persönlichen Tanzen führen:

1. Ankommen

Sei es Schule, Kindergarten oder Freizeit, meist kommen die TN aus dem Alltag und einer Stimmung, die eher zerstreut, hektisch oder unbewegt ist. Jede Tanz oder Bewegungseinheit braucht gute Einstimmung um die geplanten Impulse und Erfahrungen zu verdichten: Übungen zum lockern, zum entspannen und sich zentrieren helfen aus dem Alltag ins Tanzen zu kommen.

In Anfangssituationen ist auch das Kommunikationsbedürfnis zu beachten und Möglichkeiten zum Gespräch sollen eingeplant werden: ein Spaziergang zu zweit zu Musik oder Kennenlernspiele können bewusst angeregt werden.

Manchmal ist Reden auch ein Zeichen des Widerstands gegen Bewegung und Körperwahrnehmung, denn das gewohnte Verständigungsmuster der Sprache muss vorübergehend aufgegeben werden.

Widerstände äußern sich auch in Müdigkeit, verschleppen des Beginns und zerstreutem Mittun. Daher sind der gemeinsame Anfang sehr wichtig.

Die Beachtung des energetischen Zustands der TN ist anfangs notwendig: wie erschöpft, müde, aufgedreht oder eingestimmt sind die TN? Klare und ermutigende Anleitungen helfen, die Angst und Hemmungen am Beginn zu überwinden.

2. Einstimmen

Das Tanz- und Bewegungsthema kann sich aus der vorhandenen Gruppenstimmung ergeben oder bereits geplant sein. Übungen und Spiele, Improvisationsimpulse bereiten die TN auf das Thema vor: z.B. Öffnen und schließen wird zuerst mit den Augen, dann mit den Händen geübt. Später bekommen die TN einen weiteren Rahmen und Ideen dazu. Die Einstimmung kann mit Musik oder Texte unterstützt werden und soll noch nicht zu fordernd sein.

a) Mit Musik

Musik hilft, Stimmung zu machen und den „Raum zu füllen“. Sie hilft Unsicherheiten überwinden und gibt Mut zur freien Bewegung.

Zur Musik kann eine Bewegungsaufgabe kommen: z.B. "Benützt alle Richtungen und Körperteile". Für Übungen zur Körperwahrnehmung soll Musik im Hintergrund oder wegbleiben. Dadurch legt der einzelne Tänzer mehr Aufmerksamkeit auf seine Bewegung und seinen Körper und nicht so sehr auf den Rhythmus der Musik. Weitere unterstützende Möglichkeiten sind: Rhythmusinstrumente wie Tambourin, Trommeln, Gong, Rasseln, Flöte, Piano. Die Begleitung durch Sprache und Stimme ist am einfachsten.

b) Mit Material und Gegenständen

Bälle, Stöcke, Tücher, Reifen, Hüte, Verkleidungen haben hohen "Aufforderungscharakter" und sind, wenn sie bewusst eingesetzt werden ein ideales Animationsmaterial für Tanz und spielerische Bewegung.

"Das Medium ist die Botschaft", d.h. jedes Material bewirkt bestimmte Bewegungsqualitäten:

Tücher, Stoffe: für weiche, fließende und kräftige Bewegung

Stöcke und Stäbe: für kräftige, aggressive und direkte Bewegungen

Bälle: für Zusammenspiel und zielgerichtete Bewegung

Verkleidungen, Masken und Hüte: für Szenen und Rollenspiele, typische Haltungen und Charaktere.

Der Einsatz von Material und Medien soll gut dosiert sein, da eine Überfülle auch schnell zu Überreizung und Chaos führt.

3. Aufgaben stellen

Bewegungserfahrungen, Tanz und Körperausdruck brauchen gemeinsam akzeptierte Regeln und Ziele. Zu vage Anleitungen verunsichern die TN und verwirren die Dynamik des Tanzes.

Jeder komplexe Bewegungsablauf braucht eine systematische Aufgliederung in einzelne Übungen und einen guten Aufbau. Je ungeübter die Gruppe ist, desto genauer müssen die Aufgabenstellungen sein: die Aufforderung „bewegt euch so frei als möglich“ ist für die meisten Gruppen zu schwierig und hemmt oder enttäuscht die Tänzer. Die Teilnehmer blockieren auch, wenn die Anleitungen nicht nachvollziehbar sind.

Die Anleitungen können durch Vorzeigen und /oder mitmachen und/ oder durch verbal geschehen.

Verbale Anleitungen

Die Wortwahl für Bewegungsanleitungen soll bewusst geschehen. Dazu gibt es zwei Stile:

- a) Analog: Die Verwendung von Metaphern, Bildern und Beispielen: "Die Bewegung ist wie..."
- b) Digital: Die konkrete Beschreibung der Bewegungen mit den verschiedenen Qualitäten: "Die Bewegung ist..."

a) Analoge Anleitungen

Gegenständliche Bilder wie Tisch, Tür sind klar und begrenzend. Naturbilder, Wetter, Jahreszeiten oder Tiere eignen sich gut, um Stimmungen auszudrücken. Grundsätzlich sollen die Bilder bekannt und einfach sein. Es gibt Bilder, die symbolische Bedeutung haben und Emotionen bewirken: z.B. Ring, Brunnen, Baum oder Märchengestalten. Analoge Anleitungen sind von der persönlichen Interpretation abhängig und Bilder können unangenehm und angenehm wirken. Sie sprechen die Sinne und die Emotionen an und sind nicht so sehr auf das Bewegungsbewusstsein gerichtet. Bei der Wahl von Bildern und Metaphern ist zu beachten, dass sie keine destruktiven Bilder beinhalten sollen:

Z.B. sich Gegenstände in den Körper hineindenken: "Stelle dir vor, du stichst dich mit einem Schwert "...oder ekelerregende Bilder z.B. " Du bewegst dich langsam wie durch Schlamm oder dicken Honig".

Bildhafte Anleitungen sollen konstruktiv sein: "Du bewegst dich wie eine Wolke oder hebst einen schweren Sack.."

b) Digitale Anleitungen:

Damit ist die konkrete Beschreibung der Bewegung: die Richtungen links, rechts, hoch, tief und die klare Benennung der Körperaktivität gemeint z.B.: "Deine linke Hand bewegt sich zur rechten Hand und zieht dabei eine gerade Linie. Deine Hand bewegt sich mit wenig Kraft, leicht und direkt."

Diese Begriffe fördern das Körperbewusstsein und das kognitive Einordnen der Bewegung. Sie sind bei bestimmten Wahrnehmungsstörungen hilfreich und für die choreografische

Gestaltung notwendig. Einige Tanzpädagogen entwickelten dazu auch eine Tanzschrift, ähnlich den Noten.

Kombinationen beider Stile ist möglich, z.B. Bewegungsthema schwer und langsam:

Analoge, bildhafte Anleitung:

"Stell dir einen großen, braunen Bär vor und schlüpfe in seine Rolle, in sein Fell und bewege dich langsam und behäbig wie ein Bär"...

Digitale, konkrete Anleitung:

"Begebe dich in den Tiefstand, mit dem Becken nach unten und bewege dich langsam, verlagere das Gewicht vom linken Fuß auf den rechten...."

Tanzpädagogen sollen sich die Bewegungen genau vorstellen, um diese beschreiben zu können. Wertvoll ist auch ein vielfältiges Vokabular, denn "Sprache ist Bewusstsein", das gilt für verbalen wie für nonverbalen Ausdruck. Worte lösen Bilder und Emotionen aus. Durch Bewegung und Tanz wird das Unbewusste zugänglich und offen, daher dringen Worte tief ein und berühren auch unvertraute Gefühle.

4. Wiederholen und ermutigen

Die Beobachtung und Auswertung der Übungen soll die Teilnehmer, egal welcher Altersstufe, immer ermutigen! Grundsätzlich sollen auch die kleinsten Bemühungen verstärkt werden ohne dabei unkritisch zu sein. Die Anregungen können auf Grund der Beobachtungen allgemein ausgedrückt werden: "Versucht noch mehr auf den Atem zu achten" oder "hebt die Beine etwas höher". Aus den Beobachtungen ergeben sich auch neue Impulse, da jeder TN die Anleitungen individuell umsetzt. Wenn eine Übung ihrem Inhalt nach noch nicht ganz verstanden wird oder in einer anderen Richtung ausgeführt wird, kann es an der Aufgabenstellung oder an der Tanzerfahrung liegen.

Je mehr Vielfalt und Eigenes zugelassen wird, desto dynamischer kann der Prozess werden. Konflikte, Konkurrenzen, Abgrenzungen, Koalitionen und Initiativen beleben das Gruppenklima. Eine Monokultur des Bewegungsverhaltens ist zwar manchmal praktisch für die Leitung, lähmt aber auch die kreative Leistung der Gruppe. Die Kunst des Leitens besteht darin, den roten Faden zu behalten und das Lernziel mit Freude zu erreichen.

5. Bewusst üben

Bewegungen werden durch Wiederholung bewusster. Kinder lernen und wiederholen Bewegungen freiwillig aus natürlichem Bewegungsdrang. Wenn dieser noch vorhanden ist, kann die Lust am Lernen und Üben gefunden werden. Bei angeleiteten Übungen sollen die Aufgaben und der Bewegungsablauf einfach und klar sein. Leider sitzt hier manchen Tanzpädagogen der Leistungsdruck im Nacken und sie treiben TN durch Tanzschritte und Choreografien, als ginge es um eine Medaille.

6. Vertiefen und abschließen

Je nach gewähltem Lernziel ist nun der Weg entweder in die persönliche Reflexion oder zur Darstellung wählbar.

a) Lernziel Selbsterfahrung:

- Experimentieren

Die TN haben z.B. "Öffnen und Schließen" mit Körpersprache gestaltet und sich Unterschiede im Ausdruck bewusst gemacht z.B. öffnen der Arme mit geschlossenen Augen oder offenen Augen.

- Reflektieren

Nach diesem Experiment lassen sie die Übung ausklingen, spüren nach und sprechen anschließend mit einer PartnerIn oder in der Gruppe darüber.

Dazu gibt die LeiterIn konkrete Anregungen z.B. "Was kam dir in den Sinn beim dich Öffnen"?

b) Lernziel Darstellung:

- Improvisieren und wiederholen

Die TN hatten eine Aufgabenstellung, z.B. "Öffnen und Schließen" und üben dies in verschiedenen Formationen: zu zweit, zu viert usw. Durch Wiederholung wird die Form klarer und dynamischer.

- Vorzeigen

Das Vorzeigen vor der Gruppe kann anfangs unangenehm erlebt werden. Auch hier gilt, dass die "Die Übung den Meister" macht, und Darstellungen für alle selbstverständlich werden. Das stärkt das Selbstbewusstsein auch im Alltag, wo selbstsicheres Auftreten förderlich ist.

Aus "Tanz dich ganz" Auguste reichel, Ökotopia