

## EINFACH TANZEN - 8.3.2025

In diesen zwei Stunden werden wir gemeinsam eine Tanzabfolge kreieren. Dabei lernst du mehrere Herangehensweisen kennen, wie auch du Choreografien im Unterricht gemeinsam mit den Teilnehmer:innen erstellen kannst.

Außerdem zeige ich dir Methoden, an welchen Schrauben du drehen kannst, um einfache Schrittfolgen toll wirken zu lassen.

### Inspiration für Choreographien

#### Assoziationskette

Organisationsform: in Gruppen zu ca. 5 Personen

Variante 1: mit Begriffen

einer Person jeder Gruppe gibst du ein Wort vor, diese flüstert ihre Assoziation ins Ohr der nächsten Person

es geht im Uhrzeigersinn weiter, jede Person sagt die Assoziation zum gehörten Wort

- also hat jede/r einen Begriff
- dann überlegt sich die Gruppe eine Bewegung zu jedem Wort
- dann überlegt sich die Gruppe eine Abfolge aus all diesen Bewegungen

Variante 2: mit einem Gegenstand - jede Person zieht einen Gegenstand aus einem Korb und sagt die Assoziation

- also hat jede/r einen Begriff
- dann überlegt sich die Gruppe eine Bewegung zu jedem Wort
- dann überlegt sich die Gruppe eine Abfolge aus all diesen Bewegungen

Nach ca. 10-15 Minuten Überlegungs- und Übungszeit zeigen sich die Gruppen gegenseitig ihre Abfolge

(<https://improwiki.com/de/wiki/improtheater/assoziationskreis>)

Daraus kannst du dann eine richtige Choreographie gestalten.

Siehe „Weiterentwickeln der Grundschrirte“

#### Text als Inspiration

Wenn man von einem Musikstück ausgehend eine Choreographie (gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen) gestalten möchte, kann man diese passend zum Text kreieren. Wichtig ist, sich den Text vorher genau anzuhören, ob er auch passend und politisch korrekt ist.

#### Namens-Kreis

Organisationsform: im Kreis stehend

Jede:r sagt den Namen und macht eine beliebige Bewegung dazu. Als Unterstützung kannst du einen Gegenstand oder ein Tier mit dem selben Anfangsbuchstaben darstellen lassen oder du nennst ein Überthema, zB. eine Jahreszeit, Gemüsegarten, Sportarten, Berufe etc.

- entweder nach der Reihe oder quer weitergeben
- wie ich packe in meinen Koffer
- jede:r macht Bewegung des Nachfolgers/der Nachfolgerin, alle machen mit
- reihum macht jede:r irgendeine Bewegung, der/die nächste reagiert schnell mit irgendeiner anderen Bewegung

**Methodischer Hinweis:**

Diese Bewegungen können als Grundlage für Schritte dienen, woraus eine Choreographie entstehen kann.

## Weiterentwickeln der Grundschrirte

### Vier Bereiche

Organisationsform: im Raum verteilt

Musik: zum Tanz anregend, unterschiedliche Stile

Material: evtl. Klebeband/Seile/Bänke zum Markieren der Felder

In diesem Spiel experimentieren die Kinder mit Bewegungen zu vorgegebener Musik. Der Raum wird in vier Bereiche eingeteilt. Mögliche Aufgaben in den Feldern, die im Vorfeld vereinbart werden können, sind:

Bewegungen auf den Raumebenen

- Bodenebene - rollen um die eigene Körperachse, kriechen usw.
- tiefe Ebene- bewegen im Raum mit der Vorstellung, dass sich die Raumdecke in Bauchhöhe befindet
- mittlere Ebene - weder gebückt noch gestreckt, ganz „normal“
- hohe Ebene - sich auf den Fußballen mit dem nach oben ausgestrecktem Körper bewegen

Bewegungen in unterschiedlichem Tempo

- Zeitlupe
- langsam
- am Schlag/Beat
- doppelt so schnell

Bewegungen in unterschiedlicher Größe: von ganz klein bis ganz groß

Bewegungen von eckig und kraftvoll bis rund und fließend

Alle tanzen nach vorgegebenen Aufgaben, sie wechseln selbständig und nach Belieben die Felder.

### Methodischer Aufbau:

zuerst nur 2 Bereiche

Auch andere Themen sind möglich: Tiergattungen, Sportarten, Lebensalter, Jahreszeiten

## Anpassung der Choreographie

### Sitztanz

Organisationsform: im Kreis oder in Reihen auf einem Stuhl sitzend

Musik: beliebig, an die Zielgruppe angepasst

Diese Form ist eine Vereinfachung und eignet sich hervorragend auch für kleine Kinder und Senior:innen. Durch das Sitzen, wird die Orientierung im Raum ausgeschaltet. Das erleichtert das Erlernen einer Abfolge enorm.

Methodischer Aufbau:

Die Bewegungen im Sitzen können dann erweitert und im Stehen bzw. mit Bewegung im Raum getanzt werden. Mit Tüchern kann dem Tanz noch etwas mehr Würze verliehen werden.

Anregung auf YouTube: Sitztanz I'm Gonna Be (500 Miles)

## **Gestaltungswerkzeug für die Choreographie**

Aus ein und demselben Grundschrift kannst du mit diesem Werkzeug unterschiedlichste Ergebnisse zaubern.

Du musst also das Rad nicht neu erfinden, sondern nur die Richtung, die Aufstellung oder das Tempo ändern.

- Raum und Orientierung

Ebenen, Richtungen, Raumformen

- Energie und Dynamik

- Zeit: langsam und schnell, plötzlich und allmählich, Pause
- Energie: kraftvoll und kraftlos, stark und schwach, fest und zart

Bewegungsantrieb oder Effort

- pressen
- gleiten
- fließen
- wringen
- peitschen
- flackern
- tupfen
- stoßen
- ziehen

Beziehung

- mit sich selbst bewegen
- mit anderen bewegen
  - Sich-Anstecken-Lassen - unisono
  - Kontrast - Gegensatz tanzen
  - Pause - Freeze während andere Person tanzt
- in Gruppen bewegen

Stimmungen

- freudig, müde, stolz etc. (Achtung! möglichst keine direkten Emotionen, sondern Stimmungen)
- Statuenübung: bei leiser Musik gibt die Lehrperson eine Stimmung/eine Eigenschaft vor und bei lauter Musik wird diese als Statue verkörpert

BARTHEL, G. & ARTUS, H.-G. (2013). *Vom Tanz zur Choreographie: Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik*. Athena Verlag.

REICHEL, A. (1999). *Tanz dich ganz - Kreativ tanzen und bewegen*. Ökotopia Verlag.

Improwiki von gboyke solutions UG. Assoziationskreis. Zugriff am 25. Mai 2024 unter <https://improwiki.com/de/wiki/improtheater/assoziationskreis>.