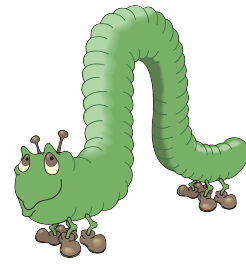


Française / Marschtanz

Schrittbeschreibung für Tausendfüßler® Club e.V. von Christina Bauer und Alexander Gipp

V2.5



- Geeignet für Rollstuhlfahrer, Läufer und gemischte Gruppen.
- Spezielle Sitztanzversion (ohne räumliche Bewegungen)
- Spezielle Faschingsversion
- Spezielle Version für Nichtselbstfahrer im Rollstuhl wird ausführlich beschrieben in der separat erhältlichen Abhandlung „Tanz durch die Projektion von Bewegungsgefühlen mit schwerst behinderten Menschen im Rollstuhl“ siehe www.tausendfuessler-club.de.

GESCHICHTE

Die Française ist ein ursprünglich englischer Gruppentanz, der sich vom ländlichen Volkstanz zu einem im 17. und 18. Jahrhundert sehr beliebten Gesellschaftstanz entwickelte. Die Française ist ein Kontratanz, also ein Tanz, bei dem die tanzenden Paare nicht für sich tanzen, sondern sich alle paarweise in einer Reihe gegenüberstehen und gemeinsam Wege ablaufen, man spricht auch von „Touren ausführen“.

KATEGORIE

Wir bezeichnen die Française als Marschtanz. Es wird die ganze Zeit marschiert. Die Gruppe hört auf das Kommando des „Zeremonienmeisters“.

Anfänglich sollte der Übungsleiter der Zeremonienmeister sein, später kann diese Rolle auch mal ein Teilnehmer übernehmen.

ORGANISATIONSFORM

Zwei gleich große Gruppen stehen sich mit einem Abstand von ungefähr sechs Schrittlängen gegenüber.

Grundhaltung linker Unterarm auf dem Rücken. Rechter Arm seitlich neben dem Körper anliegend. Aufrechter Stand.

MUSIK

Marschmusik oder Paso Doble ohne Gesang.

Zum Beispiel:

Berliner Luft, Narhalla Marsch, Radetzky-Marsch, Tiroler Holzhackerbuab'n.

Am besten geeignet ist "Poule Fledermaus Quadrille".

Als Tekkno-Version eignet sich "Cultuer Beat - Mr. Vain" oder Vergleichbares.

METHODIK + UNTERRICHTSUAUFBAU

Zur Ausführung der Kommandos sind meistens zwei Zeiten angegeben. Die „Grundversion“ und die „Profiversion“. Der Name „Grundversion“ ist sehr bewusst gewählt, die Alternative „Anfänger“ benutzen wir nicht, da einige Teilnehmer aufgrund ihres Leistungsvermögens die Profiversionen nicht tanzen werden können. Die Begrifflichkeit „Grundversion“ erscheint daher für den dauerhaften Einsatz als praktikabler.

Bei gemischten Gruppen (Läufer / Rollifahrer) sind die Grundversionen meist am geeignetsten, teilweise muss man für die Kommandos noch etwas länger Zeit lassen.

Die Figuren sind in verschiedene Blöcke eingeteilt. Zwischen den Blöcken sollten mehrere Wochen vergehen. Wie lange man für die einzelnen Figuren braucht, hängt natürlich von den Teilnehmern ab. Zum einen, wie hoch die Aufnahmefähigkeit ist und zum anderen, wie viel Tanzerfahrung vorhanden ist.

Erste Woche: Den ersten Block üben.

Zweite Woche: Den ersten Block üben.

Dritte Woche: Den ersten Block tanzen.

Vierte Woche: Française Pause.

Fünfte Woche: Den ersten Block tanzen.

Sechste Woche: Den zweiten Block üben etc.

erster Unterrichtsblock:

Getreu dem Motto "von bekannt zu unbekannt":

Ohne bestimmte Organisationsform: "Marschieren", "Verbeugen", "guten Tag", "Winken", "GiveMeTen", "Hut ziehen", "klatschen", "Platzdrehung".

zweiter Block:

Die Organisationsform "gegenüber" einführen und die Figuren aus dem ersten Unterrichtsblock in dieser Organisationsform tanzen. Bild: Gasse, Spalier.

Aufgabe an die Gruppe: "Jeder sucht sich einen Partner, aber nicht anfassen!"

Hinweis: Das allgemeine Verständnis für Partnertanz ist konträr zur Française. Die Teilnehmer wollen dem Partner unmittelbar gegenüberstehen und anfassen.

Neue Figuren: "Seitenwechsel", "Westerdrehung", "GiveMeFive".

Mit dem "Seitenwechsel" und "GiveMeFive" kann man die Schwierigkeitsstufe ohne weitere zusätzliche Figuren erhöhen, in dem man möglichst oft einen "Seitenwechsel" einbaut. Durch die räumliche Neuorientierung entstehen viele "Falschläufer", die oft Grund zur Heiterkeit geben. Beharren sie nicht auf die korrekte Ausführung in diesem Fall. "Einfach weiter machen, ist nicht schlimm, mit der Zeit klappt das". Verlaufen Sie sich als Übungsleiter auch einmal, das nimmt den Druck bei den Teilnehmern etwas weg.

dritter Unterrichtsblock

neue Figuren: "Rondel", "Dosado", "Wirbelwind"

Alle drei Figuren in einer Stunde zu behandeln, ist sehr zeitaufwendig. Je nach Gruppe sollte man die Figuren über mehrere Wochen aufteilen.

> Hinweis für Sitztanzgruppen:

Bei jeder Figurenbeschreibung gibt es einen Hinweis für die Sitztanzversion.

Wichtig: So weit wie möglich auf eine rückenfreundliche Sitzposition achten.

Organisationsform: Kreis. Alternativ kann man die Stühle paarweise in Armlänge gegenüber aufstellen. Die Praxis hat jedoch gezeigt, dass es sehr zeitaufwendig ist, die Stühle aus einer vorhergegangenen Ordnung in die Gegenüberstellung zu bringen und hinterher wieder "aufzuräumen".

> Hinweis für mobile Gruppe:

Für den Fall, dass die Gruppe beim Durchtanzen etwas desorientiert ist, lässt man die Gruppe so lange marschieren, Winken oder klatschen, bis wieder jeder auf seinem

Platz steht.

Allgemein kann die Schwierigkeit gesteigert werden, indem sehr oft Seitenwechsel eingebaut werden. Einfacher kann man es machen, indem eine Figur zweimal hintereinander angesagt wird.

FIGUREN zur Française

Zusammengetragen von C. Bauer und A. Gipp für den Tausendfüßler Club e.V.

Marschieren auf der Stelle

Das Marschieren kommt beim Beginn der Musik zum Einsatz und zur Überbrückung, falls eine Figur früher beendet wurde und man für das nächste Kommando auf die Phrasierung der Musik wartet. Auch geeignet, um der Gruppe Zeit zu geben, sich wieder zu sortieren. Die Grundhaltung ist aufrecht. In der Profiversion wird die Haltung erweitert, die linke Hand auf dem Rücken, rechter Arm an der Hosennaht.

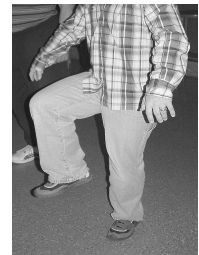
> Hinweis: Beim Marschieren werden die Knie stärker aktiviert als beim Laufen. Der Oberschenkel kann bis zur Waagrechten bewegt werden, wobei der Unterschenkel locker bleibt. Die Bewegung ähnelt dem Treppensteigen. Tipp: Bildsprache Treppensteigen. Beim Aufsetzen des Fußes ist darauf zu achten, dass der Fuß über den Ballen abrollt. Kein lautes Stampfen.

> Tipp: So kann man versuchen, die Kniebewegung bewusst werden zu lassen: Beide Handflächen in Hüfthöhe halten und die Knie müssen versuchen die Hände zu treffen.

> Tipp: Bewegungswahrnehmung durch Differenzierung: Einmal auf der Stelle laufen lassen und einmal auf der Stelle marschieren lassen.

• Dauer: Grundversion 8 Schläge

• Sitzanzversion: Marschieren geht auch im Sitzen. Den Teilnehmern das Abstützen mit den Armen auf der Armlehne zur Entlastung des Rückens anbieten.



Verbeugen

Die Art der Verbeugung ist jedem Teilnehmer freigestellt, möglichst einen Arm auf dem Rücken und den anderen Arm von der Gegenschulter aus seitwärts führen. Beim Aufrichten keine Armbewegung.

> Tipp: Einen Fuß nach vorne nehmen, um den Rücken zu schonen.

• Dauer: Weg nach unten über 1-4 und Weg nach oben über 5-8; beim ersten Mal den rechten Fuß vorne, beim zweiten Mal dann den linken Fuß nach vorne

• Sitzanzversion: Beim Verbeugen ein Bein nach hinten schieben, also unter den Stuhl.



Guten Tag

Alle marschieren vorwärts, bis zur Mitte und bleiben gegenüber dem Partner stehen. Dort schütteln sich die Partner die Hände (rechte in rechte Hand) und marschieren danach alle wieder rückwärts zur Ausgangsposition.

> Hinweis: Der Begriff Ausgangsposition bezieht sich auf die Position vor der Figur und nicht auf die Position zu Beginn des Tanzes. Das ist zu beachten, wenn man später Seitenwechsel einbaut.

- Dauer: Grundversion: 2x 1-8, Profiversion: 1x 1-8
- Sitzanzversion: In Abwandlung, dass wir abwechselnd mal die rechte, mal die linke Hand nach vorne ausstrecken und den Arm bewegen, als würden wir jemandem die Hand schütteln. Alternative: Alle packen den Nachbarn bei den Händen.



höfliches Winken

Winken wie Könige und Königinnen. Bildsprache: Queen
Oberkörper dreht ungefähr 1/8 in die Richtung, in die die Hand winkt (rechte Hand = Drehung nach rechts). Der Oberarm in Schulterhöhe parallel zum Boden, Unterarm senkrecht nach oben, Handinnenfläche zum Gesicht. Der Ellenbogen bewegt den Unterarm inklusive Hand vorwärts/rückwärts. Das Handgelenk wird nicht bewegt.

- > Tipp zur Körperwahrnehmung: Hier bietet sich die Möglichkeit, den Bewegungsunterschied zwischen Handgelenk und Ellenbogen deutlich zu machen.
- Dauer: je Hand 1x8 oder je Hand 1x4;
Grundversion ohne marschieren, Profiversion mit marschieren.
 - Sitzanzversion: keine Änderungen.



Give Me Ten (Gib mir Zehn)

Alle marschieren vorwärts, bis zur Mitte und bleiben gegenüber dem Partner stehen. Dort klatscht man in Augenhöhe mit seinen beiden Händen in die beiden Hände des Partners.

Danach marschieren alle wieder rückwärts zur Ausgangsposition.

> Tipp: Fragen Sie: "Wer kann englisch? Wer weiß, was "give me ten" auf Deutsch heißt?" Lösung: "give me" = gib mir, ten = zehn
Wieso heißt es gib mir zehn? "Weil es zehn Finger sind."

- Dauer: Grundversion: 2x 1-8, Profiversion: 1x 1-8
- Sitzanzversion: Die gleiche Bewegung der Arme, nur ohne Gegenüber, daher umbenannt in "Tusch".



Hut ziehen

Bildsprache: Wir haben einen Zylinder auf und lupfen diesen. Bewegung: Die Hand bewegt sich in einem Halbkreis vom Kopf aus seitwärts über oben und wieder zurück.

Dauer: je Hand 1x8 oder je Hand 1x4

Sitzanzversion: keine Änderungen

dezent es Klatschen

Oberkörper dreht ungefähr 1/8 nach rechts. Es wird leise auf den Handballen geklatscht. Dann nach links drehen.

- Dauer: je Hand 1x8 oder je Hand 1x4, Profiversion: Zusätzlich marschieren.
- Sitzanzversion: keine Änderungen

Platzdrehung

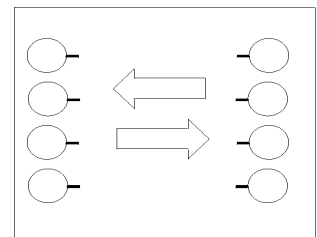
Alle marschieren auf der Stelle und drehen sich um die eigene Achse.

- Dauer: 1-4 rechts drehen, 5-8 auf der Stelle marschieren
1-4 links drehen, 5-8 auf der Stelle marschieren
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar. Alternative: Wolle wickeln.

Seitenwechsel

Alle marschieren vorwärts auf die gegenüberliegende Seite und drehen sich dort so weit, dass man dem Partner wieder in die Augen schauen kann.

- Dauer: Grundversion: 2x 1-8, Profiversion: 1x 1-8
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar



Give Me Five (Gib mir fünf)

Dieses Kommando baut auf dem Seitenwechsel auf.

Alle marschieren vorwärts auf die gegenüberliegende Seite. Wenn die Partner sich in der Mitte begegnen, klatschen sie sich mit jeweils einer Hand in Kopfhöhe ab und laufen weiter, aneinander vorbei. Macht man keine Vorgabe, welche Hand benutzt werden soll, kommt meistens die rechte Hand zum Einsatz.

Auf der neuen Seite angekommen, drehen sich alle so weit, dass man dem Partner wieder in die Augen schauen kann.

- Dauer: Grundversion: 2x 1-8, Profiversion: 1x 1-8
- Sitzanzversion: Sich selbst abklatschen.

Westerndrehung (eingehakt)

Alle marschieren vorwärts bis zur Mitte und haken sich mit dem rechten Arm beim Partner ein (siehe Bild). In dieser Position umeinander herum drehen.

- Dauer: Grundversion: 1x8 zur Mitte laufen
2x8 umeinander drehen
1x8 zurück laufen
Profiversion A: 1x4 zur Mitte laufen
1x8 umeinander drehen
1x4 zurück laufen
Profiversion B: umeinander drehen: mal rechts, mal links
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar



Rondell

Alle marschieren vorwärts, bis zur Mitte. Die Hände berühren sich wie bei dem Kommando "give me five", werden aber in der Position "Handfläche aneinander" gehalten und nicht abgeklatscht. In dieser Haltung dreht man einmal umeinander herum und läuft anschließend rückwärts zur Ausgangsposition.

- Dauer: Grundversion: 4x 1-8, Profiversion: 2x 1-8
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar

Dosado

Dosado kommt aus dem französischen und bedeutet so viel wie 'Rücken an Rücken'.

Beim Dosado 'umrundet' man den Partner, ohne ihn anzufassen und ohne die Blickrichtung zu ändern.

Alle marschieren vorwärts, bis zur Mitte und enden dort rechte an rechte Schulter (nebeneinander). Ohne Stehen zu bleiben gleich weiter noch einen Schritt vorwärts, dann zwei bis drei Schritte seitwärts nach rechts (als Chasse oder überkreuz) und anschließend rückwärts zur Ausgangsposition, dabei passieren wir den Partner linke an linke Schulter. Der Rückweg verläuft leicht diagonal, eine Tatsache, die man gegenüber den Teilnehmern nicht unbedingt erwähnen muss.

- Dauer: 2x 8 Taktschläge
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar

Wirbelwind (Unterarmdrehung)

Alle marschieren vorwärts bis zur Mitte. Rechte Hand in Überkopfhöhe vor dem Körper, die rechte Hand des Partners greifen. Einer bleibt stehen und der Andere dreht sich eine ganze Drehung nach rechts, um seine Achse, unter den gefassten Händen durch. Danach bleibt er stehen und der Andere dreht sich in gleicher Weise. Anschließend Hände loslassen und rückwärts zur Ausgangsposition.

Achtung: Bei der Unterarmdrehung ist es unbedingt erforderlich die gefassten Hände locker zu halten, sodass sich während der Drehung die Hände der Partner berühren, aber drehen können.

- Dauer: Grundversion: alle Wege jeweils 8 Schläge
Profiversion: alle Wege jeweils 4 Schläge
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar



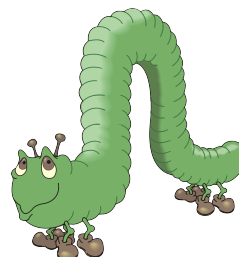
Kontakt

Tausendfüßler Club e.V.

Speyererstr. 35

68199 Mannheim

Tel.: 0621-832 16 17



www.tausendfuesslerer-club.de

Gaudiversion / Faschingsversion zur Française

Popostumper

Alle laufen in die Mitte, drehen sich dort halb herum und stoßen mit dem Hintern gegenseitig an. Anschließend laufen alle vorwärts zur Ausgangsposition und drehen sich dort so weit, dass man dem Partner wieder in die Augen schauen kann.

- Dauer: 2x 8 Taktschläge
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar

Polonaise

Alle drehen $\frac{1}{4}$ nach links und jeder packt seinen Vordermann an den Schultern, dann läuft die ganze Gruppe einmal im großen Kreis, bis wieder jeder auf seiner Ausgangsposition steht.

- Dauer: ohne feste Zeitvorgabe
- Sitzanzversion: nicht umsetzbar

Schunkler

Alle haken sich bei ihren Nachbarn rechts und links ein und es wird geschunkelt.

- Dauer: 1x 8 Taktschläge
- Sitzanzversion: Ellenbogen seitlich vom Körper abspreizen, Fäuste vor der Brust halten und den Oberkörper hin und her bewegen.

Luftküsse

Auf der Stelle marschieren und Luftküsse verteilen. Dazu die eigene Hand küssen und dann den Kuss von der Handfläche wegpusten.

- Dauer: 1x 8 Taktschläge
- Sitzanzversion: keine Änderungen

Ahoi

Auf der Stelle marschieren. Die Hände abwechselnd von diagonal unten überkreuz, über vorne, nach diagonal seitwärts nach oben.

- Dauer: 1x 8 Taktschläge
- Sitzanzversion: keine Änderungen

Sich Tänze auszudenken, und diese dann so aufzuschreiben, dass auch andere Freude daran haben, bedeutet viel Arbeit.

Daher würden wir uns freuen, zu wissen, wer alles „unsere“ Tänze nutzt. Schreiben Sie uns, wann und wo Sie diese eingesetzt haben. Ob die Beschreibung verständlich war. Natürlich helfen wir auch gerne weiter. Über eine Spende freuen wir uns ebenfalls. Gerne stellen wir auch eine Spendenquittung oder Rechnung aus.