



**Tanzen**  
durch die  
Projektion von

# Bewegungsgefühlen

mit schwerst  
behinderten  
Menschen im  
**Rollstuhl**



Erfahrungsbericht und Anleitung  
von Alexander Gipp  
für den Tausendfüßler Club e.V.



Eine Abhandlung für Menschen die gerne etwas bewegen möchten. Insbesondere für Übungsleiter, Therapeuten, Tanzlehrer, Angehörige und Pflegekräfte.

## VORWORT

von Prof. Dr. Hans-Robert Schreiner

Als ich das vorliegende Essay mit dem Thema: „Tanzen durch die Projektion von Bewegungsgefühlen mit schwerst behinderten Menschen im Rollstuhl“, gelesen habe, kam mir spontan etwas in den Sinn.

Der Mensch tanzt, seit Anbeginn der Zeit, sei es um Gefühle auszudrücken, oder diese auszulösen, das Tanzen wird auch als Katalysator für aufgestaute Gefühle genutzt.

In den vergangenen Jahren, haben einige Wissenschaftler sich der Frage angenommen, was passiert, wenn der Mensch nicht in der Lage ist bestimmte Bewegungen eigenständig auszuführen, diese sich aber geistig vorstellt, oder diese von außen auf ihn projiziert werden

Man hat festgestellt, dass im menschlichen Gehirn die gleichen Vorgänge ablaufen, als hätte sich der Mensch tatsächlich bewegt. Dies wiederum wirkt sich auf den Körper ganzheitlich aus, es werden die verschiedensten Gefühle erzeugt und biochemische Vorgänge ausgelöst.

Ich habe mich in meiner täglichen Arbeit mit dieser These auseinander gesetzt und bin ein Verfechter der selbigen.

In dieser Abhandlung, geht es dem Autor und erstem Vorsitzenden des Tausendfüßler Clubs e.V. darum, das Tanzen als Projektionsmedium zu sehen, mit welchem man Gefühle bei den Menschen, die sich nicht selbstständig bewegen können, hervorrufen kann.

Herr Gipp, erklärt in Anschaulicherweise, welche Faktoren bei der tänzerischen Arbeit mit schwerst behinderten Menschen im Rollstuhl zu beachten sind und welche Konsequenzen daraus erwachsen können.

All dies, wird in dieser Abhandlung detailliert beschrieben, außerdem beinhaltet das Essay eine ausführliche Anleitung um sich dem Thema: „Tanzen mit schwerst behinderten Menschen“ ohne Scheu nähern zu können und die Abläufe besser nachvollziehen zu können.

Ich kann Ihnen diese Lektüre sehr empfehlen, auch wenn Sie sich lediglich über die tänzerische Arbeit mit schwerst behinderten Menschen informieren möchten, all denjenigen die gern in diesem Bereich arbeiten möchten, empfehle ich, die vorliegende Abhandlung, als Grundlage für Ihre Arbeit zu verwenden.

Hassloch, 30.08.2009

Prof. Dr. Hans-Robert Schreiner

Hassloch

in Zusammenarbeit mit Herrn Michael Zürker

## 1. Kapitel Einleitung

1. Es geht um Menschen die im Rollstuhl sitzen.	04
2. Tanz definiert sich	05
2.1. Tanzpartner	06
2.2. Tanzsportgerät	08
3. Bewegungsgefühle	11
3.1. Raumdimension	12
3.2. Zeitdimension	13
3.3. Umgebungsdimension	14
4. Allgemeine Erfahrungen	
4.1. Raum	17
4.2. Dauer	17
4.3. Teilnehmerzahl + Alter	17
4.4. Musik	18
5. Lernkarriere und Methodik	19
5.1 Stundenaufbau	20
6. Tänze	21
7. Informationen über Alexander Gipp und über den Tausendfüßler Club e.V.	45 46

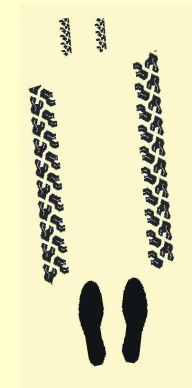
## Danksagung

**Cura-Haus** [[www.curapflegedienst.de/beatmung/index.htm](http://www.curapflegedienst.de/beatmung/index.htm)]  
**Markus + Sabine Gipp** [[www.gippnet.de](http://www.gippnet.de)]  
**Michael Zürker** [[www.mzürker.de](http://www.mzürker.de)]  
**Marlene Scheunemann** [[www.fritzneuenhahn.de](http://www.fritzneuenhahn.de)]  
**Norbert Kaiser** [[www.artmetropol.tv](http://www.artmetropol.tv)]  
**Alice Dunder** [[www.nsona-bead-art.de](http://www.nsona-bead-art.de)]

## 2. Kapitel Tänze

Beschreibung der Tänze mit Hilfe der Unterteilung  
Ziel/Ansatz, Organisationsform, Schrittablauf, Musik.

> Übersicht	21
> Disco	22
> Slowfoxtrott	23
> Formation	24
> Rumba	26
> Langsamer Walzer	28
> Wiener Walzer	30
> Foxtrott	32
> Française	34
> Samba	36
> Salsa	38
> Westertanz	40
> Tango	42



## Kontakt

Ich freue mich auf eine Diskussion über die vorgelegte Abhandlung,  
nehme gern Anregungen auf und beantworte weiterführende Fragen.

Alexander Gipp  
Postadresse: Speyererstr. 35 - 68199 Mannheim  
[gipp@gmx.de](mailto:gipp@gmx.de)  
[www.alexander-gipp.de](http://www.alexander-gipp.de)  
[www.tausendfuessler-club.de](http://www.tausendfuessler-club.de)  
[www.sport-mit-demenz.de](http://www.sport-mit-demenz.de)

## 1. ES GEHT UM MENSCHEN, DIE IM ROLLSTUHL SITZEN

Es geht um Menschen aller Altersstufen, deren selbständige Mobilität nicht mehr gegeben ist. Sie sitzen im Rollstuhl und die Bewegungsfähigkeit ist sehr stark eingeschränkt (nur noch wenige Gliedmaßen können bewegt werden). Ebenso kann auch die Kommunikationsfähigkeit deutlich reduziert sein. Das eigenständige Folgen einer strukturierten Unterrichtsform ist nicht möglich.

Im Detail hatten die Teilnehmer unterschiedliche geistige Behinderungen, unterschiedliche körperliche Behinderungen oder waren geistig und körperlich behindert. Zum Teil waren die Behinderungen angeboren, zum Teil traten sie auch erst im Laufe des Lebens in Erscheinung.



Die in dieser Abhandlung beschriebenen Erfahrungen wurden in mehreren Gruppen der verschiedenen Tagesförderstätten und Wohneinrichtungen in der Metropolregion Rhein-Neckar gemacht. Insbesondere mit einer Gruppe vom Cura Beatmungszentrum Mannheim. Bei dem Beatmungszentrum handelt es sich um eine Wohneinrichtung für Menschen mit maschineller Beatmung. Die Teilnehmer haben Krankheitsbilder wie zum Beispiel hohe Querschnittslähmungen, amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Erkrankungen nach Schädelhirntraumata, apallisches Syndrom, hypoxische Hirnschädigungen und andere.

## 2. TANZ DEFINIERT SICH

Tanz definiert sich als Bewegen auf Musik. Da der Teilnehmer sich selbst nicht bewegen kann, wird er räumlich bewegt. Durch die Bewegung werden Bewegungsgefühle auf den Teilnehmer projiziert. Im Gegensatz zum mentalen Tanzen, findet hier keine vom Teilnehmer selbst bestimmte geistige Handlung statt, sondern ein körperliches Erleben, von außen herbeigeführter Bewegung. Das Ziel ist nicht, den Teilnehmer anzufassen, um Muskeln oder Gelenke zu mobilisieren.

Sofern der Teilnehmer noch bewegungsfähig ist, soll man ihn natürlich immer wieder animieren, sich zu bewegen (zum Beispiel das Heben eines Armes). In erster Linie geht es aber nicht um die körperliche Aktivierung. Es um eine geistige Aktivierung.

Hierzu ein Auszug aus dem Artikel "Tanzen macht Schlau" - von Kathrin Burger, Bild der Wissenschaft 1/09:

*"Das Tanzen trainiert die Fähigkeit zum Nachahmen. Die Forscher\* fanden heraus: Wenn man sich nur vorstellt, Walzer zu tanzen, arbeitet das Gehirn in den gleichen Regionen, wie wenn man tatsächlich Walzer tanzt. Beim Tanzen nur zuzuschauen genügt schon, um die entsprechenden Hirnregionen zu aktivieren – um zwar umso stärker, je bekannter der Tanz ist.*

*Dass Tanzen das Gehirn verändert, haben inzwischen verschiedene Studien belegt. Eine Langzeitstudie mit Senioren am Albert Einstein College of Medicine in New York ergab 2003, dass regelmäßiges Tanzen die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, um 76 Prozent senkt. Damit beugt die rhythmische Bewegung dem Verlust von Synapsenverbindungen deutlich besser vor als Lesen (35 Prozent) und Kreuzworträtseln (47 Prozent)."*

\*Hirnforscher Steven Brown (Simon Fraser University, Burnaby, Kanada) und Michael Martinez (University of Texas in San Antonio, USA)

Obgleich Tanz als Bewegung auf Musik definiert werden kann, ist Tanzen mehr als sich nur zur Musik zu bewegen. Auch bei unserer Teilnehmern bedeutet Tanzen in der Gruppe Geselligkeit, soziale Kontakte, gesellschaftliche Teilhabe.

Ein Tanzangebot bringt Abwechslung in den Alltag. Dabei ist die Qualität bei unserer Zielgruppe zunächst nicht so bedeutend und kann, wenn wenig Erfahrung vorhanden ist, durchaus über den Kursverlauf entwickelt werden. Natürlich erfordert ein dauerhaftes Angebot auch ein gewisses Maß an Qualität. Zunächst ist es aber wichtig, dass überhaupt ein Angebot stattfindet.

Die sportliche Komponente ist sicherlich nicht so stark ausgeprägt, da die Teilnehmer "nur sitzen". Obwohl sich bei Messungen der Pulsfrequenz Veränderungen gezeigt haben.

## 2.1 Tanzpartner

Jeder Rollstuhlfahrer benötigt einen laufenden Tanzpartner, der durch das Schieben des Rollstuhls, seine Bewegung auf den Rollstuhlfahrer projiziert und somit Bewegungsgefühle vermittelt. Die Kernfragen:

- > Was sind Bewegungsgefühle?
  - > Wie definieren sich Bewegungsgefühle?
  - > Wie können Bewegungsgefühle projiziert werden?
- werden in einem späteren Absatz behandelt.

Der laufende Tanzpartner, der den Rollstuhl schiebt, wird im weiteren Verlauf als Schiebender bezeichnet. Es ist ein gewöhnungsbedürftiger Ausdruck, umschreibt aber die Tätigkeit in einer unübertroffen exakten Weise. Eine Alternative wäre "Tanzassistenz". Der Begriff "Tanzpartner" wird dann benutzt, wenn, wie beim Gesellschaftstanz, die Partner sich frontal gegenüber stehen. Der Schiebende befindet sich meist hinter dem Rollstuhl, außerhalb des Sichtfeldes des Teilnehmers.

Natürlich wäre es erstrebenswert, wenn der Schiebende auch der Tanzpartner sein könnte, also im Sichtfeld des Teilnehmers wäre, dazu ist allerdings eine spezielle Halterung am Rollstuhl nötig, deren Erfindung leider noch aussteht.

Ein Ansatz für eine Konstruktion solch einer Halterung, die es erlaubt die Position des Schiebenden zu verändern, wäre ein Rollbrett für Rollstühle. Mit vier oder fünf frei beweglichen Rädern und einem System, das es erlaubt an allen vier Seiten flexibel einen Griff zu befestigen. Somit könnte man den Rollstuhl auch seitlich bewegen, was bisher nicht möglich ist. Der Griff könnte ähnlich wie bei einem Rasenmäher aussehen und mit Schnappschlössern, ähnlich wie bei einer Bierbank, an dem Rollbrett befestigt werden. Er muss höhenverstellbar und selbst tragend sein.

Zurück zu den Schiebenden, die meist aus der Einrichtung kommen, in der das Tanzen stattfindet. Es sind also oftmals Bezugspersonen des Teilnehmers aus dem Alltag. Manchmal sind es auch Familienangehörige oder Freunde.

Fast durchgängig sind die Schiebenden außerhalb der Tanzgruppe direkt oder indirekt Pfleger oder Betreuer des Teilnehmers.

Das Tanzen gibt eine moralische Erlaubnis zum Spaß haben. Während des Tanzes weicht die ausschließlich fürsorgliche Tätigkeit einer Gemeinsamkeit. Diese Veränderung unterstützt die Beziehung zwischen dem Teilnehmer und dem Schiebenden auch außerhalb der Tanzstunde. Der jeweils Andere wird auf eine neue zusätzliche Art wahrgenommen.

Musik und Tanz, im weitesten Sinne, verbinden auch hier. Ganz besonders stark tritt der Effekt bei stationär lebenden Teilnehmer auf.

Das Tanzen verbreitet eine gewisse Lockerheit, die wiederum Nährboden für therapeutisches Wirken sein kann.

Das Tanzen wird von den Schiebenden also nicht unbedingt als Arbeit angesehen, obgleich es vom Schiebenden Kraft und Kondition verlangt und unbedingt auf die eigene Körperhaltung geachtet werden muss. Der Rücken ist hiervon besonderes betroffen. Die Griffe am Rollstuhl sollen deshalb in der Höhe so eingestellt sein, dass man aufrecht, mit leicht angewinkelten Armen schieben kann. Der Übungsleiter muss also nicht nur die Vitalität der Teilnehmer, sondern auch die Bewegungstechnik der Schiebenden im Auge behalten.

RICHTIG



FALSCH



Wenn nicht für jeden Rollstuhlfahrer ein Schiebender zur Verfügung steht, kann ein Schiebender auch zwei Rollstuhlfahrer abwechselnd schieben.

Um dem Schiebenden ein Grundverständnis für die Situation des Teilnehmers im Rollstuhl zu vermitteln, sollte er selbst einmal im Rollstuhl die Bewegungen erfahren, die er später ausführt, denn das Tanzangebot steht und fällt mit dem Engagement und der Kompetenz der Schiebenden.

Der Schiebende ist der Vermittler zwischen Übungsleiter und Teilnehmer. Von seinem Einsatz, Geschick und Lernwille hängt es ab, ob der Rollstuhlfahrer die verschiedenen Bewegungsgefühle erlebt. Die positive Einstellung der Schiebenden spielt eine gewichtige Rolle und beeinflusst die Stimmung während der Tanzstunden.

Das sollte man den Schiebenden vorab bewusst machen: Eine unmotivierte Einstellung überträgt sich auf die Teilnehmer und macht es dem Übungsleiter schwer einen harmonischen Ablauf zu gestalten.

Die Situation für den Übungsleiter ist grundsätzlich schon ungewöhnlich. Üblicherweise hat es ein Übungsleiter nur mit einer Zielgruppe zu tun und wirkt direkt auf diese. Hier hat er nun zwei Zielgruppen und kann auf die eigentlichen Teilnehmer nur über die Schiebenden einwirken.

Er muss mit den Schiebenden arbeiten, deren Kompetenz aufbauen und gleichzeitig die Teilnehmer ansprechen und in den Mittelpunkt des Geschehens stellen. Er muss unbedingt verhindern, dass der Teilnehmer im Rollstuhl zu einem Sportgerät degradiert wird. Sportgerät ist der Rollstuhl, nicht der Rollstuhlfahrer.

## 2.2 Tanzsportgerät

Der Rollstuhl ist das Tanzsportgerät. Rollstühle sind so unterschiedlich wie die Menschen, die darin sitzen. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Typen. Zum einen den an den Nutzer angepassten Rollstuhl und zum anderen den Standardrollstuhl, ohne individuelle Anpassungen.

Bei Individualrollstühlen lässt sich die Bewegung meist sehr gut übertragen, bei Standardrollstühlen kann es mehr Kraft und Geschicklichkeit erfordern.

Voraussetzung für alle Rollstühle ist, dass sie voll funktionsfähig sind. Dazu gehört, dass die Reifen ausreichend mit Luft gefüllt sind, die Räder nicht blockieren, angehängte Utensilien (Urinbeutel, Beatmungsmasken, Schläuche, Kabel, etc.) nicht stören, sowie eventuell vorhandene Batterien für den Rollstuhl oder angehängte Gerätschaften voll geladen sind.

Die Bremsen des Rollstuhles müssen komplett gelöst werden können (wichtig bei Handbremsen).

Natürlich muss der Teilnehmer richtig und bequem im Rollstuhl sitzen, angeschnallt und gegebenenfalls der Kopf fixiert sein.



Ebenso sollen die Fußstützen ordentlich montiert sein und die Füße des Teilnehmers nicht auf dem Boden schleifen, sondern auf der Stellfläche stehen.

**Achtung:** Jeder Schiebende muss sich über die Länge seines Rollstuhls im klaren sein, um Zusammenstöße zu verhindern. Viele Rollstühle sind sehr lang, vor allem wenn die Beine des Teilnehmers ausgestreckt gelagert werden. Zusätzlich erschwert meist noch eine Kopfstütze den freien Blick nach vorne.

*Tipp:* Um den Schiebenden die Länge deutlich zu machen, hilft es den Schiebenden den Rollstuhl bis ganz knapp vor eine Wand heran fahren zu lassen. Dadurch kann die Länge vom Schiebenden bewusst wahrgenommen werden.

Alternativ kann man auch mit Helium gefüllte Luftballons an die Fußstützen binden.



### 3. BEWEGUNGSGEFÜHLE

Die Teilnehmer können sich selbst nicht bewegen. Sie werden räumlich bewegt, sie erfahren ein von außen herbeigeführtes Körpergefühl, sie fühlen die Bewegung. Daraus ergibt sich der Begriff "**Bewegungsgefühl**".

Bewegungsgefühle werden durch eine Bewegung projiziert. Die Bewegung besteht dabei immer aus einer Zeitdimension und einer Raumdimension. Das Bewegungsgefühl kann zusätzlich noch durch das Wirken der Umgebung beeinträchtigt werden.

Die Anleitungen zu den Dimensionen sind objektive und systematische Handlungsanweisungen an den Schiebenden. Trotzdem ist die Wahrnehmung bei dem Teilnehmer differenziert und subjektiv, vor allem in ihrer Dosis und dem Empfinden der Intensität.

Man kann den Aufwand messen, den man betreibt, um ein Bewegungsgefühl zu projizieren. Genauso kann man körperliche Reaktionen (Pulsfrequenz, etc.) der Teilnehmer messen. Das Bewegungsgefühl an sich ist nach heutigem Stand der Technik nicht messbar.

*Hinweis:* Vor allem beim Wechseln von einer Vorwärtsbewegung in eine Rückwärtsbewegung, stellen sich die Vorderräder oft quer und verursachen so ein Schlingern. Durch leichten Druck auf die Griffe, werden die Vorderräder entlastet und drehen sich leichter in die nächste Bewegungsrichtung. Dadurch lassen sich Bewegungen exakter und Richtungswechsel einfacher durchführen.



### 3.1 Raumdimensionen

Die Raumdimension beschreibt die Art der Bewegung. Sie bezieht sich auf die Orientierung, abgeleitet vom Körper. Charakteristisches Merkmal ist der Flächenverbrauch.

#### > vorwärts/rückwärts

Beim laufenden Menschen definiert sich die Vorwärtsbewegung durch die Tatsache, dass Augen, Bauchnabel und Fußspitzen in die gleiche Bewegungsrichtung zeigen. Man bewegt sich auf einen im Sichtfeld liegenden Punkt genau gegenüber des eigenen Standorts zu. Es ist unerheblich wie weit der Punkt entfernt ist

Bei der Rückwärtsbewegung ist die Körperhaltung die Gleiche, aber die Bewegungsrichtung entgegengesetzt. Man bewegt sich also zu einem Punkt, der hinter dem Standort liegt und sich nicht im Sichtfeld befindet.

Beim Rollstuhlfahren definiert sich vorwärts ebenfalls durch das Hinbewegen zu einem im Sichtfeld befindlichen sichtbaren Punkt vor dem Standort und rückwärts durch das Bewegen zu einem Punkt hinter dem Standort.

Bei der Ausführung fahren die Haupträder in der Spur der Vorderräder.

#### > diagonal vorwärts/rückwärts links/rechts

Im Unterschied zur ausschließlichen Vorwärts-/Rückwärtsbewegung, wird bei der diagonalen Bewegung nicht ein Punkt angesteuert, der genau gegenüber des eigenen Standortes liegt sondern seitlich nach links oder rechts versetzt ist. Um diesen Punkt zu erreichen, wird auf der Stelle gedreht, um dann den Zielpunkt mit einer Vorwärts-/Rückwärtsbewegung zu erreichen.

#### > drehen links/rechts, Platzdrehung, Kreisbahn

■ **Achtung:** Immer den Zustand des Teilnehmers beobachten, Gefahr von Schwindel und Übelkeit.

> Platzdrehung: Die Haupträder bleiben auf der Stelle stehen und der Rollstuhl dreht sich um die eigene Achse.

> Kreisbahn: Der Rollstuhl wird auf einer Kreisbahn vorwärts oder rückwärts geschoben.

#### > verdrehen / schütteln

Für die Klassifizierung als Raumdimension fehlt zwar der Flächenverbrauch, aber die Bewegung bezieht sich auf die Orientierung des Körpers.

Neben dem Drehen löst das Schütteln die stärksten Empfindungen aus. Selbst Teilnehmer, die wenig beteiligt wirken, reagieren auf das Schütteln deutlich erkennbar. Daher ist das Schütteln ein hervorragendes Instrument, um Aufmerksamkeit herzustellen. ■ **Achtung:** Sehr vorsichtig dosieren!

#### > hoch/runter bzw. vorwärts/rückwärts kippen

Von oben vorsichtig (!) auf die Griffe drücken, die kleinen Räder werden entlastet und heben vom Boden ab. Diese Bewegung lässt das Gefühl entstehen, nach hinten zu kippen, beziehungsweise nach unten.

Die Griffe nach oben ziehen, das Gewicht verlagert sich auf die kleineren Vorderräder. Diese Bewegung lässt das Gefühl entstehen, nach vorne zu kippen, beziehungsweise nach oben.

#### > seitwärts

Eine Seitwärtsbewegung lässt sich nur durch technische Hilfsmittel herstellen, mit einem Rollbrett für Rollstühle. Siehe dazu auch das Kapitel Tanzpartner (Seite ??).

### 3.2 Zeitdimensionen

Beschreibt die Dauer der Bewegung. Charakteristisches Merkmal ist der Zeitverbrauch. Bezugsgröße ist die Geschwindigkeit.

> langsam/schnell

> beschleunigen, verlangsamen

> Stakkato (ruckartig, abgehackt)

> Stillstand

> auslaufen lassen (Eine Bewegung kommt zum Stillstand.)

> Intensität: Es kommt vor, dass die Wahrnehmung erst im Nachklang stattfindet, also zeitlich verzögert. Beispielsweise Schwindel, der nach Beendigung der Drehung aufkommt. Oder ein Rauschgefühl, das erst einsetzt, wenn man physisch wieder zum Stillstand gekommen ist.

Allgemein sollten die Bewegungsgefühle über einen langen Zeitraum projiziert werden, um dem Teilnehmern genügend Zeit zu geben die Bewegung bewusst zu erleben. Natürlich gibt es auch Teilnehmer, die sehr sensibel reagieren.

■ **Achtung:** Immer die Teilnehmer beobachten und notfalls Bewegungspausen einlegen.

### 3.3 Umgebungsdimension

Beschreibt das Umfeld in der die Bewegung stattfindet. Die Außeneinflüsse verbrauchen sich meist nicht und teilen sich in die zwei Kategorien "nicht oder nur schwer regulierbar" und "regulierbar" ein. Die hier genannten Beispiele sollen zeigen, wie komplex die Umgebungseinflüsse wirken können. Alltägliche Dinge, die nicht behinderte Menschen ausblenden oder rational verarbeiten, können bei den Teilnehmern zu Reizüberflutung führen.

#### > nicht oder nur schwer regulierbare Umgebungseinflüsse

allgemeine bauliche Gestaltung der Umgebung

> Deckenhöhe

> Anordnung der Wände

> Fenster: Fensterflächen, die bis zum Boden gehen, können Ängste auslösen (Heraus-fallen). Lösung: Mit dem Rücken zum Fenster aufstellen oder Vorhänge zu ziehen.

> Flächengröße: Ist die Fläche groß, berichten Teilnehmer von einem angenehmen Gefühl von Freiheit.

Besonders deutlich wurde das, als eine Gruppe von einem kleinen in einen großen Raum umgezogen ist.

> Klima: Das Raumklima beeinflusst die Wahrnehmung ganz wesentlich. Kälte oder Hitze verhindert Aufmerksamkeit.



#### > regulierbare Umgebungseinflüsse

> **Musik:** Tiefe Frequenzen (Bass) werden nicht nur mit den Ohren wahrgenommen, sondern auch als Schwingungen über den ganzen Körper, insbesondere der Bauchregion. Nicht jeder kann diese Reize verarbeiten und ist so anfällig für Übelkeit, Aggressionen, Angst und all die anderen Nebenwirkung einer Reizüberflutung. Daher sollte der Einsatz von Bass nur kontrolliert gesteigert werden, um die Wirkung auf die Teilnehmer genau beobachten zu können.

> **Organisationsform (Enge/Weite):** Kreis, Halbkreis, Rennbahn, Reihe, Schlange, Paarposition und die anderen Organisationsformen erzielen unterschiedliche Wirkungen. Stellen wir uns vor, wie die Gruppe im Halbkreis vorwärts und rückwärts läuft und dann in einer Reihe. Im Gegensatz zur Reihe, wird beim Halbkreis der Raum beim Vorwärtslaufen enger und beim Rückwärtslaufen wieder weiter.

Der Halbkreis ist die Organisationsform die am stärksten ein Gemeinschaftsgefühl auslöst.

Jede Organisationsform hat ihre eigene Wirkung. Es gibt Tänze die man in verschiedenen Organisationsformen umsetzen kann und auch soll. Der Wechsel der Organisationsform von einer zur anderen Stunde bringt Abwechslung.

Vor allem bei Tänzen die man schon lange tanzt, oder deren Ablauf zum wiederholten mal geübt werden sollen. Zum Beispiel der Langsamer Walzer. Obwohl es immer die gleichen Bewegungen sind, wirkt der Tanz je nach Organisationsform anders. Man kann ihn im Halbkreis, frei im Raum, in Reihe oder aber auch paarweise tanzen. Die Paarposition bietet wiederum neue zusätzliche Gestaltungsmöglichkeiten, man tanzt mit wenig Abstand gegengleich oder mit deutlichem Abstand gleichzeitig.

Während eines Liedes sollte die Organisationsform nicht gewechselt werden.

> **Licht:** Licht kann man unterschiedlich einsetzen, hängt aber von der Möglichkeit ab, ob und wie das Licht technisch gesteuert werden kann. Licht an, aus, gedimmt, schafft eine unterstützende Wirkung.

Ist es möglich einzelne Teilbereiche der Lichtanlage anzusteuern, kann man Wahrnehmungsreize setzen, wie zum Beispiel "ich tanze vom Hellen ins Dunkle".

Zusätzliche Lichteffekte wie Spielkugel und Lichtorgel erweitern die Möglichkeiten. Manche Teilnehmer kann man mit zusätzlichen Reizen aus der Reserve locken. Andere dagegen haben Probleme Reize zu verarbeiten. Der Einsatz von Lichteffekten sollte daher kontrolliert und dosiert stattfinden.

Eine Lichtorgel während der Disco ist angebracht. Sofern sich die Lampen der Lichtorgel einzeln ansteuern lassen, können hier auch atmosphärisch unterstützende Wahrnehmungsreize gesetzt werden. Ruhe durch sanfte Lichtübergänge, Hektik durch schnelle Wechsel oder das klischeehafte rote Licht beim Tango.

Natürlich öffnet sich dann auch das weite Feld von Lichtanimationen (Ampelspiel, Stopp-and-Go, etc.).

Der Einsatz einer Spiegelkugel kann ebenfalls zu einer erhöhten Wahrnehmung aber auch zur Reizüberflutung führen. Im ersten Schritt ist es empfehlenswert die Kugel bei relativ hellem Umgebungslicht einzusetzen und das Drehen der Kugel wegzulassen. Erst später kommt dann die Verdunklung der Umgebung und das Drehen dazu.

## 4. Allgemeine Erfahrungen

### 4.1. Der Raum

Das Tanzangebot soll in einem Raum stattfinden, der ausreichend Platz bietet, ideal ist eine Sporthalle. Die Möglichkeit sich frei bewegen zu können, hilft den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten. Doch auch hier gilt, lieber ein eingeschränktes Angebot als gar kein Angebot. Natürlich muss der Raum und auch der Zugang dorthin rollstuhlgerecht sein. Ist der Raum nur durch einen Fahrstuhl zu erreichen, muss ausreichend Zeit für den Vor- und Nachlauf eingeplant werden. Passt nur ein Rollstuhl in den Fahrstuhl, dauert es schon eine Weile, bis eine Gruppe von fünf bis neun Rollstühlen befördert sind.

Eine Rollstuhl gerechte Toilette ist nicht unbedingt nötig, da die meisten Teilnehmer gewandelt werden oder einen Katheder haben. Informationen zu den Notausgängen, dem Standort von Feuerlöschern und des Ersten Hilfekastens sollten auch alle Schiebenden wissen.

Unter dem Aspekt der Integrationsförderung ist es erstrebenswert, wenn das Tanzangebot in Räumen stattfindet, in denen auch sonst getanzt wird, zum Beispiel in Tanzschulen, Diskotheken, Tanzsportclubs oder Sporthallen. Meistens findet das Angebot aber dort statt, wo die potentiellen Teilnehmer sowieso schon sind. Woanders hin zu gehen scheitert oft an der Finanzierung des Fahrdienstes.

### 4.2. Dauer

Ein Zeitmaß von 45-60 Minuten für ein wöchentliches oder 14tägliches Treffen hat sich bewährt.

### 4.3. Teilnehmerzahl und Alter

Die optimale Teilnehmerzahl ist abhängig von der Raumgröße. Zur Gründung einer Tanzgruppe sind 4-6 Teilnehmer empfehlenswert. Im Laufe der Zeit kann die Gruppe weiter wachsen. Bei einer geraden Anzahl von Teilnehmern sind die Abläufe am einfachsten zu gestalten. Das Alter der Teilnehmer spielt kaum eine Rolle. Höchstens bei der Musikauswahl kann es mal zu einem Generationskonflikt kommen.

#### 4.4. Musikauswahl

Generell sollte die Titellänge eines Liedes deutlich länger als drei Minuten sein. Ideal sind vier bis fünf Minuten. Somit ist ausreichend Zeit vorhanden, damit das gewünschte Bewegungsgefühl sich entfalten kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei kurzen Liedern die Bewegungsgefühle weniger differenziert wahrgenommen werden. Um so länger das Lied, um so deutlicher scheinen die Bewegungen im Bewusstsein an zu kommen.

Bei der Titelauswahl sollte man versuchen, sich an den Musikgeschmack der Teilnehmer und der Schiebenden zu orientieren, wobei die Teilnehmer im Mittelpunkt stehen. Natürlich kann man es nie allen recht machen.

Instrumente zur Bestimmung des Musikgeschmacks der Teilnehmer sind die Kommunikationselemente "Hitparade" und "Wunschlied".

> **Hitparade:** Es werden zwei oder drei Titel angespielt und dann zur Abstimmung angeboten. Das Lied mit der größten Zustimmung gewinnt und auf dieses Lied wird dann getanzt.

In der Praxis hat es sich bewährt pro Tanzstunde einmal eine Hitparade zu veranstalten.

*Hinweis:* Der Zeitbedarf für die Abstimmung ist recht groß. Hier bietet sich die Chance jeden Teilnehmer einzeln anzusprechen und zu befragen. Das Verfahren "Hand hoch wer das Lied hören möchte" funktioniert nicht.

*Hinweis:* Man sollte vermeiden zwei Top-Titel gegeneinander antreten zu lassen um die Lieder nicht zu verbrauchen und die Entscheidung zu vereinfachen.

*Hinweis:* Bei unentschieden oder knappen Entscheidungen wird der zweit platzierte Titel in der gleichen Stunde später gespielt oder in der nächsten Stunde.

> **Wunschlied:** Jeder darf einmal ein Lieblingslied mitbringen, welches dann in einer der Discophasen gespielt wird.

Erfahrungsgemäß sorgt das immer wieder für Überraschungen.

Als Entscheidungshilfe, um fest zu legen, wer als erstes sein Wunschlied mitbringen darf, kann man nach dem Geburtsdatum gehen. Wer als erstes im Jahr Geburtstag hat, darf als erstes sein Lied mitbringen. Das tatsächliche Alter spielt dabei keine Rolle.

## 5. Lernkarriere und Methodik

Die Lernkarriere bezeichnet die Reihenfolge und die Geschwindigkeit in der neue Inhalte vermittelt werden.

Die Methodik bezeichnet den Weg, wie man neue Inhalte vermittelt. Das Gruppenangebot sollte sich als ein Anwendungsforum verstehen und nicht den Schwerpunkt auf neue Inhalte setzen, damit man etwas zum Anwenden hat, muss natürlich erstmal etwas gelernt werden.

Die Lernkarriere sollte man dahin gehend gestalten, dass zuerst verschiedene Tänze in der Grundform erlernt werden und erst später, wenn diese routiniert ablaufen, neue Impulse durch veränderte Organisationsform und später dann durch Variationen gesetzt werden. Oft ist der Unterricht von Wiederholungen geprägt. Die Methodik unterscheidet sich prinzipiell nicht von der allgemeinen Methodik:

- > von einfach zu komplex.
- > von langsam zu schnell
- > von bekannt zu unbekannt.
- > Bewegungen vormachen
- > Bewegungen erfüllen lassen. (Das meint hier, mit dem einzelnen Schiebenden direkt am Rollstuhl die Bewegung gemeinsam ausführen.)
- > Für die Erklärung von Bewegungen die Bildsprache benutzen. (z.B.: Tango ist Stakkato, wie ein Roboter).
- > Raumrichtung nicht mit "rechts" oder "links" benennen sondern mit markanten Raumgegenständen (Sprossenwand, Uhr, Fenster, Tür, etc.). Natürlich ist das nicht bei allen Tänzen zweckmäßig.

Reihenfolge in der die Tänze gelehrt werden könnten: Disco, Langsamer Walzer, Formation, Samba, Wiener Walzer, Tango, Rumba, Française, Foxtrott, Salsa, Slowfoxtrott, Westerntanz



## 5.1 Stundenaufbau

Das unten stehende Schema ist ein Beispiel, welches sich in der Praxis bewährt hat. Es zeigt die wesentlichen Punkte, die beim Stundenaufbau zu berücksichtigen sind:

- > Langsame und schnelle Tänze sollen sich abwechseln.
- > Tänze mit ähnlichen Bewegungsgefühlen sollten nicht direkt hintereinander einsetzen.
- > Immer wieder Bewegungsgefühle durch Disco neutralisieren.
- > Kommunikationselemente einbauen

### allgemeiner Stundenaufbau

- > **Begrüßung:** Kontrolle der Anwesenheit/Namensliste, Gesichtskontrolle "wie ist das Befinden", Rollstuhlschnellcheck (Luft, Kabel, Bremse, Fußstütze).
- > **Warm Up:** Disco
- > **Anwendung:** Tanz mit Bewegungsgefühl z.B.: vorwärts/ rückwärts (z.B.: Tango, Formation)
- > **Lernphase:** neue Tänze werden gelernt oder in einem bekannten Tanz wird eine neue Bewegung eingeführt oder ein bekannter Tanz wird gründlich wiederholt.
- > **Discorunde**
- > **Anwendung:** Tanz mit Bewegungsgefühl z.B.: Schwung (z.B. Langsamer Walzer, Wiener Walzer)
- > **Anwendung:** Tanz mit Bewegungsgefühl z.B.: drehen (z.B. Western, Rumba, Wiener Walzer); Hitparade.
- > **Disco** Rockdisco / Technodisco / Wunschlied
- > **Paartanz** (z.B.: Française, Western)

Wenn eine Gruppe neu aufgebaut wird, muss die Stundenstruktur zu Gunsten der Lernphasen anders gewichtet werden.

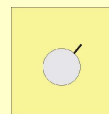
Die Reihenfolge der Tänze sollten von Stunde zu Stunde unterschiedlich sein. Es muss nicht in jeder Stunde jeder Tanz behandelt beziehungsweise getanzt werden.

## Kapitel 2 DIE TÄNZE

Tänze entstehen durch das Choreographieren, dem Zusammenstellen von verschiedenen Elementen aus den beschriebenen Dimensionen. Dabei gibt es drei verschiedene Ansätze:

- Umsetzung eines bestimmten Liedes und oder Musikrichtung.
- Umsetzung von bekannten Tänzen (meist Gesellschaftstänze) und deren Charakteristik oder typischen Bewegungsabläufen. Beispielsweise: Wiener Walzer = drehen
- Umsetzung einer vorhandenen Bewegung beziehungsweise eines vorhandenen Bewegungsgefühls in eine Tanzform.

Seite	Tanz	Kurzinformation
22	Disco	Kreuz und quer
24	Formation	Enge und Weite, Gruppengefühl
32	Foxtrott	seitliches Bewegungsgefühl
34	Française	Gruppengefühl, Paartanz, diverse Bewegungen
28	Langsamer Walzer	lang auslaufende vorwärts/rückwärts Bewegung
26	Rumba	drehen, Bewegungsgefühl Promenade
38	Salsa	Cucaracha, Wiegeschritt
36	Samba	Schütteltanz
23	Slowfoxtrott	beschleunigen, verlangsamen
42	Tango	Stakkato Rhythmus, diverse Bewegungen
40	Westertanz	umeinander herum drehen
42	Wiener Walzer	Auslaufender Schwung, Drehung



Vereinzelt wird zur Schritterklärungen ein Schema verwendet. Der Rollstuhl wird durch einen Kreis dargestellt. Die Blickrichtung wird als "Nase" mit einem kurzen Strich angezeigt.

## DISCO

Ziel/Ansatz: Erstes Lied der Stunde (Ankommen in der Tanzstunde).

Des weiteren sollte nach jedem zweiten oder dritten Tanz eine weitere Discorunde kommen, um die davor angewandten Bewegungsgefühle aufzulösen (siehe auch das Thema "Stundenaufbau" im Kapitel Einleitung).

Entspannung für die Schiebenden. Da wenige Vorgaben zu beachten sind, bietet sich den Schiebenden die Möglichkeit zur Kreativität. Für den Rollstuhlfahrer ist es nicht entspannend, da gewünschterweise für ihn nicht vorhersehbar ist, wie und wohinsich der Rollstuhl bewegt.

Musik: Alte und neue Ohrwürmer.

Die Disco eignet sich hervorragend um das Kommunikationselement "Wunschlied" ein zu setzen (siehe auch das Thema Allgemeine Erfahrungen, Musik im Kapitel Einleitung).

Organisationsform: Frei im Raum.

Die Disco eignet sich hervorragend um einen Partnerwechsel ein zu bauen. Vor Beginn der Discorunde ankündigen, dass auf Kommando sich jeder Schiebende einen anderen Teilnehmer sucht. Zwei Wechsel sind angemessen. Am Ende der Disco geht jeder wieder zu seinem Stammpartner. Der Partnerwechsel soll nicht in jeder Discorunde eingesetzt werden.

Schritttablauf: Die Teilnehmer werden kreuz und quer im Raum geschoben, ohne wiederkehrende Bewegungsschemata zu vertanzen. Mal abstoppen, mal drehen, mal rückwärts, mal stehen, mal langsam und mal schnell. Der ganze Raum sollte genutzt werden.

*Hinweis:* Es passiert immer wieder, dass die Gruppe sich im Kreis bewegt. Ähnlich einer Pferdeparade im Zirkus. Das sollte aber nicht stattfinden. Hier muss der Übungsleiter eingreifen.

## SLOWFOXTROTT

Ziel/Ansatz: Geschwindigkeit, beschleunigen, verlangsamen.

Einsatz von Slowfoxtrott Musik, Unterscheidungsmerkmale zum Langsamer Walzer.

Musik: Slowfoxtrott Musik, teilweise langsame Swingmusik. Es reicht

nicht, einfach nur langsame Musik zu nehmen. Geeignet sind zum Beispiel: Frank Sinatra - New York, New York;

Ralf Bendix - In Hamburg sind die Nächte lang;

Hamlisch - One (aus dem Musical A Chorus Line);

Manhattan Transfer - Tuxedo/Junction/ sunny side of the street;

Marilyn Monroe - I Wanna Be Love By You;

Perry Como - Magic Moments;

Udo Lindenberg - Chubby Checker (Feat Helge Schneider)

Weitere Lieder findet man auch auf Tanz CDs von z.B. Klaus Hallen, Casa Music oder Hugo Strasser.

Die meisten Titel sind relativ kurz (ca. 2:20 Minuten), je nach Organisationsform sollte man dann den Titel zweimal spielen.

Organisationsform: Rennbahn. Die Gruppe in zwei Mannschaften, Team A und Team B, aufteilen.

Schritttablauf:

einen Takt auf der Stelle rennen, um schnell starten zu können

einen Takt vorwärts bewegen, weiter beschleunigen

einen Takt auslaufen lassen

einen Takt lang abbremsen bis zum Stillstand.

Ohne Pause anschließend über 4 Takte zügig rückwärts auf den Startplatz zurück.

Mannschaft A und B jeweils abwechselnd, damit Erholungspausen entstehen.

*Hinweis:* Ein Takt hat vier Zählheiten, man zählt also 1, 2 ,3, 4.

# FORMATION

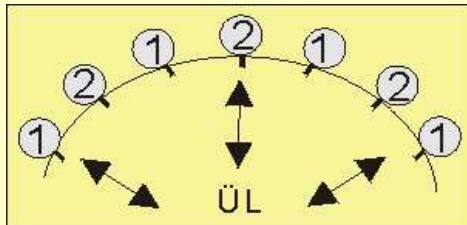
Ziel/Ansatz: räumliche Enge und Weite, Bewegungen von Anderen wahrnehmen, Gruppengefühl, im Mittelpunkt stehen, schnell, langsam, Tanz nach Ansage

Musik: Titel mit 4-5 Minuten Spieldauer, einem nicht zu schnellen Discobeat und wenige oder gar keine Höhepunkte. Der Bereich Popmusik bietet hier eine große Auswahl. Beispiel: Madonna, "Time goes back", Albumversion. Entscheidet man sich doch für Musik mit Höhepunkten, sollte die Choreografie darauf abgestimmt werden. Das ausgesuchte Lied sollte über mehrere Monate genutzt werden.

## Organisationsform:

Die Teilnehmer stehen im Halbkreis, der Übungsleiter steht im Kreismittelpunkt. Neben der Ansage muss der Übungsleiter auch die Rollstühle im Auge haben um ein verhaken zu erkennen und die Schiebende entsprechend zu warnen.

Jeder Teilnehmer bekommt die Nummer eins oder zwei. Somit hat man zwei Gruppen, die Einser und die Zweier.



Schritttablauf: Grundbewegung der Schiebenden ist auf der Stelle marschieren, beide Hände an den Griffen. Die Marschbewegung überträgt sich auf den Rollstuhl. Es gibt folgende Kommandos die frei abwechselnd vom Übungsleiter angesagt werden:

- > alle langsam vorwärts, alle langsam rückwärts: pro Weg acht Taktschläge.
- > eine Gruppe schnell vorwärts, schnell rückwärts: pro Weg vier Taktschläge. Es ist nicht empfehlenswert, beide Gruppen gleichzeitig schnell vorwärts tanzen zu lassen, da es leicht zu verhaken der Rollstühle kommen kann.
- > eine Gruppe vorwärts / rückwärts
- > andere Gruppe vorwärts / rückwärts
- > schneller Wechsel: die Gruppe, die vorne ist, geht rückwärts und die Gruppe die hinten ist geht vorwärts. Der "schnelle Wechsel" kann öfter hintereinander getanzt werden.
- > Solodrehung: Ein Rollstuhl kommt in die Mitte, macht eine ganze Drehung und fährt rückwärts wieder auf den vorherigen Platz.  
Dies sollte im Laufe der Formation jeder Teilnehmer mindestens einmal gemacht haben. Dauer sechzehn Taktschläge. Teilnehmer die zu Schwindel neigen, kann man außen vor lassen oder mehr Zeit / Taktschläge, zugestehen.
- > Fächer: links oder rechts starten. Nacheinander rollen die Teilnehmer langsam vorwärts in die Mitte beziehungsweise später dann wieder rückwärts nach außen zurück.

## Beispiel für eine Folge:

eins vorwärts - schneller Wechsel - schneller Wechsel -  
schneller Wechsel - zwei zurück - zwei vorwärts -  
eins vorwärts - alle langsam zurück

# RUMBA

Ziel/Ansatz: drehen, Rumba Musik vertanzen, Bewegungsgefühl der Rumbafigur Promenade, ohne auf den Rumbarythmus ein zu gehen.

Unterscheidungsmerkmale zu Salsa (im Gesellschaftstanz haben die Kubanische Rumba und die Salsa sehr ähnliche Bewegungsabläufe, unterscheiden sich aber deutlich in der Geschwindigkeit und Bewegungstechnik).

Organisationsform: frei im Raum, so dass jeder Platz hat, alle fangen in die gleiche Blickrichtung an, Tanzen nach Ansage

Musik: Rumbamusik, Titel mit langer Spielzeit (4 - 5 Minuten)

Lighthousefamily - I Wish I Could Say;  
Jackson Browne - Stay; Fat Larry's Band - Zoom;  
Stefan Remmler - Vogel der Nacht;  
Lionel Richie - Do It To Me;  
Glass Tiger - My Town; Prince - Most Beautiful Girl;  
Titto & Tarantula - After Dark;  
Mr. and Mrs. Smith - Mondo Bongo

Schrittablauf: Es gibt folgende Kommandos, die frei abwechselnd vom Übungsleiter angesagt werden:

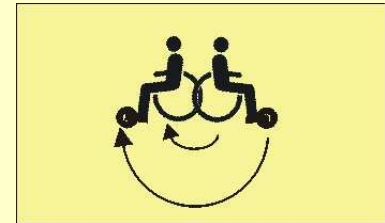
- > **langer Bogen:** Über 2 Takte (8 Zählheiten) halbe Links- oder Rechtsdrehung und danach wieder über zwei Takte zurück.
- > **kurzer Bogen:** Über 1 Takt (4 Zählheiten) viertel Links- oder Rechtsdrehung, und danach wieder zurück.
- > **Pausen:** Über 1 oder 2 Takte nur stehen um das Bewegungsgefühl der vorausgegangenen Drehung nachwirken zu lassen und um Schwindel vor zu beugen.
- > **ganze Drehung:** Links oder rechts herum über vier Takte (16 Zählheiten) drehen.

*Hinweis:* Es ist darauf zu achten, dass die Bewegung tatsächlich über die genannte Zeit verläuft und nicht schon früher zu Ende ist und die restliche Zeit Stillstand herrscht.

Nach mehreren langen Bögen, eine Pause einlegen.

**Achtung:** Gefahr von Schwindel.

Gedreht wird so, dass die Haupträder auf dem Platz bleiben. Sie bilden den Kreismittelpunkt, während die kleinen Räder die Kreisbahn ziehen. Unbedingt darauf achten, dass sich der Rollstuhl nicht rückwärts bewegt.



Beispiel für eine Abfolge:

- kurzer Bogen links - kurzer Bogen rechts - langer Bogen links
- kurzer Bogen rechts - kurzer Bogen links - langer Bogen rechts
- zwei Takte Pause - dann gegengleich
- oder kurzer Bogen links - langer Bogen rechts, zwei Takte Pause.
- oder kurzer Bogen, langer Bogen
- oder kurzer Bogen links - Pause - kurzer Bogen links - Pause
- kurzer Bogen links - Pause - kurzer Bogen links

\*In der Einleitung, Kapitel 5, wird empfohlen die Begriffe "links" und "rechts" möglichst nicht an zu wenden, sondern räumlich feststehende Gegebenheiten zur Richtungsangabe zu benutzen. Zum Beispiel Fenster, Tür, Sprossenwand, Uhr oder anderes.

Dies gilt auch für die Rumba. Zum besseren Verständnis wurden bei der Schrittbeschreibung die Begriffe rechts / links beibehalten. Es ist die Aufgabe des Übungsleiters diese Vorort anzupassen.

# LANGSAMER WALZER

Ziel/Ansatz: Langsamer Walzer Musik vertanzen. Die charakteristische Vorwärtsbewegung in Form einer lang auslaufende Vorwärts-/Rückwärtsbewegung umsetzen.  
Unterscheidungsmerkmale zu Wiener Walzer (Drehen) und zu Slowfoxtrott (Beschleunigung, Rhythmus)

Schrittablauf: Der Schwerpunkt wird auf die Schwungbewegung gelegt. Das Drehen als Tanzcharakter (Walzer kommt von walzen, gleichbedeutend mit drehen.) wird nicht umgesetzt. Somit unterscheidet sich der Wiener Walzer vom Langsamen Walzer nicht nur durch die Geschwindigkeit, sondern auch durch unterschiedliche Bewegungen.

Der Bewegungsimpuls kommt beim ersten Taktschlag. Über die Taktschläge zwei bis sechs lässt man die bei eins ausgelöste Bewegung auslaufen (2 Takte = 6 Zählheiten). Bei schweren Rollstühlen ist es empfehlenswert einen Weg über 3 Takte zu tanzen.

Den Rollstuhl möglichst nicht abbremsen, er sollte von alleine zum Stillstand kommen. Nach der Vorwärtsbewegung kommt die Rückwärtsbewegung nach dem gleichen Schema.

*Tipp:* Für die Schiebenden reicht es meistens einen großen Schritt vorwärts beziehungsweise rückwärts zu machen.



Ein leichter Druck von oben auf die Griffe, entlastet die Vorderäder und vermeidet so ein Schlingern beim Richtungswechsel und es ist allgemein einfacher, eine exakte Vorwärts-/Rückwärtsbewegung aus zu führen.

Organisationsform: Halbkreis, Alternative wenn der Tanz bekannt ist, frei im Raum, in einer Reihe oder paarweise mit Abstand gegenüber(alle tanzen gleichzeitig vorwärts), oder Paarweise ohne Abstand (ein Partner tanzt vorwärts/rückwärts abwechselnd, der andere rückwärts/vorwärts abwechselnd) gegenüber.  
Obwohl es immer die gleichen Bewegungen sind, wirkt der Tanz je nach Organisationsform anders.

Musik: 3/4 Takt ca. 26-36 Takte pro Minute. Es gibt zahlreiche moderne Langsame Walzer wie zum Beispiel:  
Stefan Remmler - Einer ist immer der Looser  
Simply Red - If you don't know me by now  
Boney M - I'm Born Again  
Curtis Stigers - I Wonder Why  
Hot Chocolate - I'll put you together again  
Uwe Ochsenknecht - Only One Woman  
Lionely Richi - Three Times A Lady  
Eagles - Take It To The Limit  
Take That - Love ain't here anymore  
Engelbert - The Last Waltz

Auf Gesellschaftstanz-CDs findet man klassische Stücke. Auf den CDs von Klaus Hallen findet man moderne Musik, die in der Regel gut tanzbar sind.

# WIENER WALZER

Ziel/Ansatz: Wiener Walzer Musik vertanzen.

Auslaufender Schwung mit Drehung um die eigene Achse.

Tanz der sich deutlich vom Langsamen Walzer unterscheidet.

Organisationsform: Frei im Raum, ohne einen anderen direkt gegenüber.

Musik: Die Musikauswahl ist sehr breit. Titel von Tanz-CDs sind meist nur 2 Minuten bis 2:30 Minuten lang. Längere Titel wären besser.

klassische Stücken z.B.:

Andre Rieu - Second Walz

Andre Rieu - Walzer und Co.

Vorsicht, klassische Walzer aus der E-Musik sind in der Regel nicht tanzbar, da Takt und Rhythmus nicht durchgängig sind.

zum Mitsingen z.B.:

Wildeker Herzbuben - Herzlein

Klaus und Klaus - an der Nordseeküste

Olaf Henning - Jungfrauenchor

rockiges/popiges z.B.:

Bon Jovi - Bed Of Roses

Backstreet Boys - I'll Never Break Your Heart.

Boyz to Men - End Of The Road

Schrittablauf: Beim Wiener Walzer bewegen wir uns abwechselnd vorwärts und rückwärts. Ein Weg dauert zwei Takte, sechs Zählheiten.

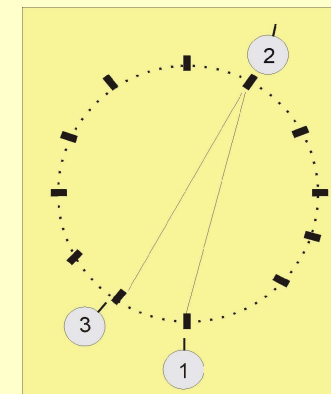
Der Bewegungsimpuls kommt beim ersten Taktschlag. Über die Taktschläge zwei bis sechs lässt man die bei eins ausgelöste Bewegung auslaufen.

Die Kraft zu Beginn der Bewegung so dosieren, dass man den Rollstuhl zum Ende hin nicht abbremsen muss.

Der Drehungsumfang pro Weg soll zwischen  $1/16$  und  $1/8$  liegen. Der Impuls zum Drehen kommt immer beim ersten Taktschlag einer Bewegung, also am Anfang einer Vorwärts-/Rückwärtsbewegung.

Stellen wir uns eine Uhr vor:

Wir starten dort, wo auf der Uhr die "6" steht und tanzen vorwärts zur "1", von dort rückwärts zur "7", von dort vorwärts zur "3", von dort rückwärts zur "8" und so weiter bis wir wieder bei der "6" angekommen sind. Nun wechseln wir die Drehrichtung von rechts nach links, tanzen also vorwärts von der "6" zur "11", dann rückwärts zur "5" und so weiter bis wir wieder bei der "6" sind.



**Achtung:** Vorsicht Gefahr von Übelkeit!

*Tipp:* Bei einer Linksdrehung mit dem linken Fuß vorwärts gehen, bei einer Rechtsdrehung mit dem rechten Fuß vorwärts gehen.

*Tipp:* Oft stehen die kleinen Räder quer. Ein leichter Druck von oben auf die Griffe, entlastet die Vorderräder und vermeidet so ein Schlingern beim Richtungswechsel, lässt den Drehungsumfang genauer umsetzen, und es ist einfacher eine exakte Vorwärts-/Rückwärtsbewegung auszuführen.

# FOXTROTT

Ziel/Ansatz: seitliches Bewegungsgefühl, Einsatz von Reaggeamusik, gemütliche Geschwindigkeit

Organisationsform: In einer Reihe nebeneinander, der Raum muss zu einer Seite Platz bieten (im Beispiel rechts).  
Alternativ, wenn eine ausreichende Raumtiefe vorhanden ist, können auch "Paare" gebildet werden, dann stehen sich zwei Rollstühle gegenüber und bewegen sich gegen gleich (siehe Abbildung 2).

Musik: Es gibt eine Vielzahl von Liedern. Typische Foxtrott Musik findet man im Bereich Ragge und Hip Hop. Aber auch im Bereich Pop. Empfohlene Geschwindigkeit 24-28 Takte pro Minute, z.B.:  
Groove Coverage - She; Bad Boys Blue - I like chopin;  
Mel C - Never Be The Same Again; Santana - Maria Maria;

Schritttablauf: Der Foxtrott besteht aus den Bewegungselementen

Vorwärtslaufen, Rückwärtslaufen und viertel Drehung rechts und links. Er wird in einer Zickzacklinie getanzt.



Von einem Raumende bis zum nächsten Raumende und wieder zurück. Jeder Schritt wird langsam ausgeführt, also pro Zählinheit ein Schritt.

Ausgangsposition ist Front schräg zur Wand.

- > 1. Aktion: Mit dem rechten Fuß beginnend, vier Schritte vorwärts schräg zur Wand. Abbildung 2.1 bis 2.2
- > 2. Aktion: 1/4 Linksdrehung mit zwei Schritten, Seitschließen Abbildung 2.2 bis 2.3
- > 3. Aktion: Mit dem rechten Fuß beginnend, vier Schritte rückwärts. Abbildung 2.3 bis 2.4
- > 4. Aktion: 1/4 Rechtsdrehung mit zwei Schritten, Seitschließen Abbildung 2.5 bis 2.6
- > Wenn das Ende des Raumes erreicht wurde, werden aus den vier Vorwärtsschritten, drei Vorwärtsschritte und ein Tipp. Die

Drehung wird einmal weggelassen. Es geht dann mit dem linken Fuß beginnend vier Schritte rückwärts. Abbildung 7.1 bis 7.2  
*Hinweis:* Bewegt sich die Gruppe nach rechts beginnt der rechte Fuß, bewegt sich die Gruppe nach links, dann beginnt der linke Fuß. Wenn die Raumrichtung von rechts nach links wechselt, wechselt auch der Startfuß (Tipp).

Abbildung 2

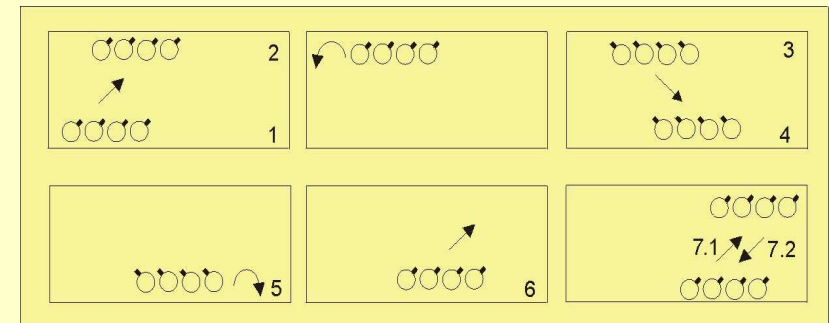
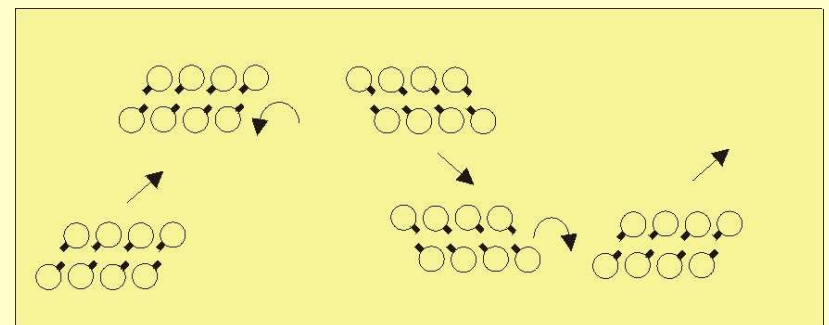


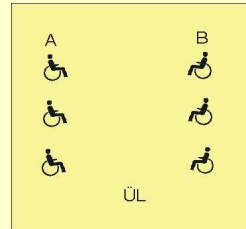
Abbildung 3



# FRANCAISE

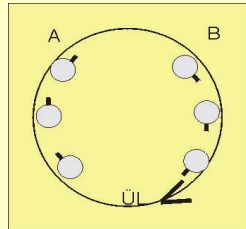
Ziel/Ansatz: Gruppengefühl, Paartanz, verschiedene Bewegungsgefühle in einem Tanz. Das Lied Poule Fledermaus Quadrille J. Strauss vertanzen. Marschrythmus

Organisationsform: möglichst gleich viele Rollstühle stehen sich mit Abstand gegenüber. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist sollte zwischen den Nachbarrollstühlen eine Lücke sein. Getanzt wird nach Ansage.



Schrittablauf: Die Grundbewegung der Schiebenden ist auf der Stelle marschieren, beide Hände an den Griffen. Die Marschbewegung überträgt sich auf den Rollstuhl. Es gibt folgende Kommandos, die frei abwechselnd vom Übungsleiter angesagt werden:

- > **Guten Tag:** Die beiden Gruppen fahren gleichzeitig vorwärts bis zur Mitte und begrüßen sich (8 Taktschläge) und fahren wieder zurück (8 Taktschläge).
- > **Cura:** Gruppe A fährt bis zur Gruppe B (8 Taktschläge), grüßt und fährt wieder zurück (8 Taktschläge). Danach bleibt Gruppe A stehen und Gruppe B fährt vorwärts (8 Taktschläge), grüßt und fährt wieder zurück (8 Taktschläge).
- > **Zirkel** alle machen eine 1/4 Drehung (links oder rechts herum) und laufen dann dem Vordermann hinter her (ähnlich wie ein bei einer Polonaise), bis man wieder auf dem alten Platz ankommt. Beim *Halben Zirkel* wird nur ein halber Kreis gelaufen und somit die Seite gewechselt.



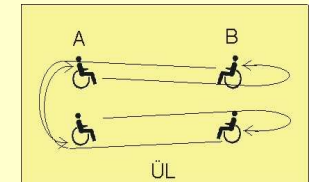
> **Verfolgung:** Gruppe A fährt bis zur Gruppe B (8 Taktschläge), anschließend fährt die Gruppe A wieder zurück und wird dabei von der Gruppe B verfolgt (8 Taktschläge). Danach fährt die Gruppe B zurück (8 Taktschläge).

Beim zweiten Durchgang beginnt die Gruppe B.

> **Seitenwechsel:** Jeder Rollstuhlfahrer dreht 1/8 nach links, damit man gut aneinander vorbei kommt. Beide Gruppen laufen vorwärts auf die jeweils andere Seite und drehen dort angekommen rechts herum bis alle wieder in Blickrichtung des Partners steht (24 Taktschläge).

> **Profil:** zuerst 1/4 Drehung nach links (4 Taktschläge), dann eine 1/2 Drehung nach rechts (8 Taktschläge), dann 1/4 nach links zurück (4 Taktschläge) in die Ausgangsposition.

> **ab durch die Mitte:** Gebraucht wird ein 4er Block. Gruppe A fährt durch die Mitte, Gruppe B fährt außen herum und vertauscht zusätzlich die Plätze (16 Schläge).



> **Reißverschluss:** Hier agiert nicht eine Gruppe, sondern das sich gegenüber stehende Paar. Beim ersten Weg läuft jeder vorwärts, bis er auf der anderen Seite steht, mit dem Rücken zur Mitte (Reißverschluss auf). Dies macht jedes Paar hintereinander. Wenn alle durch sind, kommt der Rückweg (Reißverschluss zu). Beim Rückweg geht es rückwärts bis zum alten Platz. Auch hier wieder paarweise, beginnend mit dem Paar, welches als letztes die Vorwärtsbewegung getanzt hat.

# SAMBA

Ziel/Ansatz: Schütteltanz, Sambamusik einsetzen.

Organisationsform: frei im Raum, Übungsleiter muss alle Teilnehmer im Blick haben

Erfahrung: Kein anderer Tanz hat bisher die Teilnehmer mehr polarisiert. Die einen waren sichtbar begeistert von der lebensfrohen Musik und der Schüttelbewegung, während die anderen das Schütteln komplett ablehnten.

Die ablehnende Haltung ging teilweise so weit, dass noch nicht mal das Hören der Musik akzeptiert wurde.

Interessanterweise teilt sich die Gruppe der "Sambaverweigerer" noch mal in diejenigen, die eine ähnliche Bewegungen auf andere Musik (z.B.: Twistmusik) akzeptieren und diejenigen, die diese Bewegungsform, und sei es auch nur in Ansätzen, strikt ablehnt.

Musik: hier gibt es viel Auswahl in der populären Musik, w. z. B.:

Mystic - Ritmo De La Noche,  
Bellini - Lets Go To Rio,  
Hot Banditoz - Shake your balla,  
Jenifer Lopez - Baila,

Schrittablauf: Samba wird als stationärer Schütteltanz umgesetzt.

Es gibt verschiedene Schütteltechniken und verschiedene Wege der Übertragung.

Der übliche Weg ist über die Griffe am Rollstuhl. Eine andere Wahrnehmung ergibt sich, wenn man an den Rädern schüttelt, der Unterarmauflage oder an den Fußstützen. Ein besonderer Aspekt dabei ist, dass der Schiebende in das Sichtfeld des Teilnehmers rückt.

> **Drücktechnik:** Der Griff wird nach unten gedrückt und wieder losgelassen.

**Achtung** Rollstuhl hat Kipprichtung nach hinten, die Vorderräder würden bei starkem Druck abheben. Für den Schiebenden, ist es wichtig auf seine Haltung zu achten. Unbedingt in Schrittstellung stehen und beide Hände benutzen.

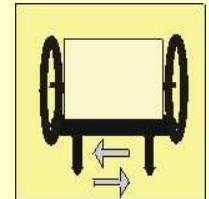


> **Hebetechnik:** Die Hände fest um den Griff halten und hoch ziehen.

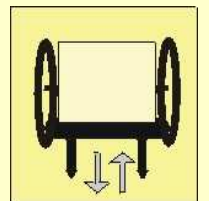
**Achtung** Der Sitzende hat das Gefühl, dass er aus dem Stuhl nach vorne heraus gekippt wird. Für den Schiebenden, ist es wichtig auf die Haltung zu achten. Unbedingt in Schrittstellung stehen.



> **Seitschub:** Beide Hände an den Griffen und die Bewegung geht jeweils rechts/links seitwärts oder nur eine Hand im Wechsel am Griff. Der Wechsel kann über 8er, 4er oder 2er Bögen gestaltet werden.



> **Twisttechnik:** Gleichzeitige, entgegengesetzte Vorwärts-/Rückwärtsbewegung. Während die eine Hand sich vorwärts bewegt, bewegt sich die andere rückwärts. Die Twisttechnik kann mit den Händen an den Griffen ausgelöst werden oder in dem man vor dem Rollstuhl steht und die Räder packt.



# SALSA

Ziel/Ansatz: Bewegungsidee Cucaracha, Salsa- und Mambomusik vertanzen.

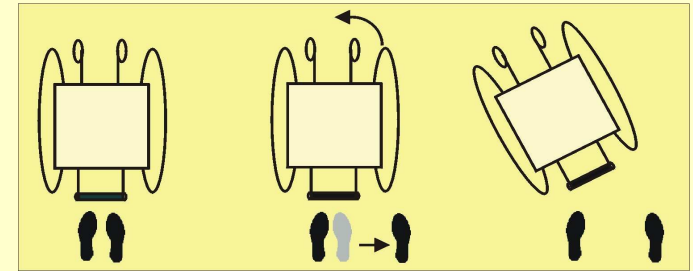
Organisationsform: frei im Raum

Musik: Geschwindigkeit 38-42 Takte pro Minute. Vor allem bei schwer gängigen Rollstühlen ist eine langsamere Musik angebracht. Salsa oder Mambo Musik.  
Chappottin y Sus Estrellas - Sazonando  
Ricky Martin - She Bangs  
St.Germain - Soul salsa soul

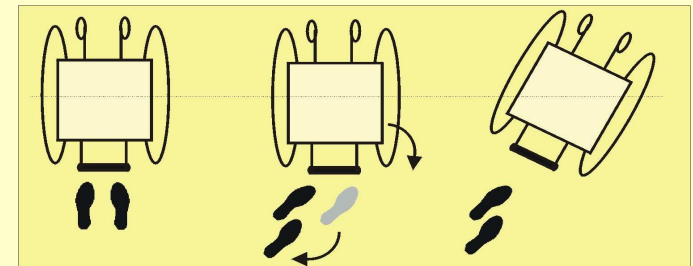
Schritttablauf: Der Rhythmus ist immer kurz(1)-kurz(2)-lang(3,4)

- > **Promenade:** Die Bewegung und der Name leiten sich von der üblichen Promenade bei Salsa ab. Ein Hauptrad bleibt stehen, das andere wird vorwärts bewegt, dadurch dreht sich der Rollstuhl leicht vorwärts und zu einer Seite, ungefähr 1/8 bis 1/4. Danach wieder in die Ausgangsposition zurück. Der Schiebende sollte einen Seit-Wiege-Schritt tanzen: Ausgangsposition Füße geschlossen. Das Schreitbein geht seitlich, belastet kurz und geht gleich wieder zurück, danach der andere Fuß.
- > **Wischer:** Der Name und die Bewegung leiten sich von dem üblichen Wischer bei Salsa ab. Ein Hauptrad bleibt stehen, das andere wird rückwärts bewegt, dadurch dreht sich der Rollstuhl leicht rückwärts und zu einer Seite, ungefähr 1/8 bis 1/4. Danach wieder in die Ausgangsposition zurück. Der Schiebende tanzt einen Wiegeschritt diagonal rückwärts Überkreuz. Der Standfuß wird dabei mit gedreht.
- > **Basic:** Wiegeschritt vorwärts abwechselnd mit Wiegeschritt rückwärts. In Anlehnung an die Läufer-Salsa, sollte der Schiebende mit dem linken Fuß den Wiegeschritt vorwärts tanzen und mit dem rechten Fuß den Wiegeschritt rückwärts.

Promenade

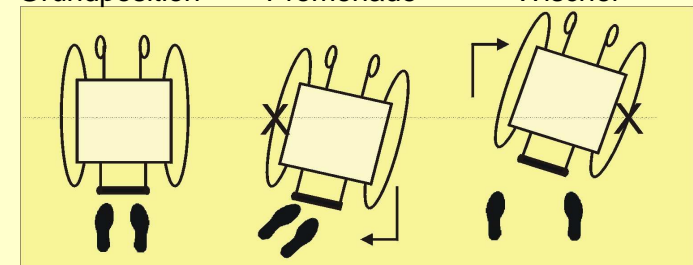


Wischer



- > **Vergleich Promenade / Wischer:** Das Bewegungsgefühl ist sehr ähnlich. Bei der Promenade geht es vorwärts und in die entsprechende Drehrichtung und beim Wischer rückwärts und in die entsprechende Drehrichtung. Tatsächlich reflektieren einzelne Teilnehmer das sie keinen Unterschied spüren.

Vergleich Grundposition Promenade Wischer



# WESTERTANZ

Ziel/Ansatz: Bewegungsidee "umeinander herum drehen" in einen Tanz umsetzen. Musik die mit Westernmusik im weitesten Sinne verbunden wird.

Organisationsform: Paartanz. Ausgangsposition: Paarweise mit wenig Abstand gegenüber.

Schrittablauf: Es gibt verschiedene Kommandos, die abwechselnd, ohne feste Reihenfolge vom Übungsleiter angesagt werden. Die Zeitspanne für die einzelnen Kommandos sind bewusst nicht festgelegt und sollten nach den Teilnehmern ausgerichtet werden.

## > **zusammen (links/rechts):**

Aus der Gegenüberstellung in eine Nebeneinanderposition laufen. Links/rechts gibt die Richtung an, in die jeder Rollstuhl ein Achtel drehen muss bevor er los läuft, damit man aneinander vorbeikommt.



> **um einander herum (vorwärts/rückwärts):** man dreht in der Seilposition umeinander herum. Vorwärts/rückwärts gibt die Laufrichtung der Schiebenden an.

> **auseinander (vorwärts/rückwärts):** Die Nebeneinanderposition wird aufgelöst. Vorwärts/rückwärts gibt an, in welche Richtung man läuft, um die Position aufzulösen. Wählt man

vorwärts, enden die Teilnehmer mit dem Rücken zueinander, wählt man rückwärts enden die Teilnehmer mit der Front zueinander. Die ursprüngliche Ausgangsposition im Bezug auf dem Raum muss während dem Tanzen nicht zwangsweise wieder erreicht werden.

- > **drehen (alleine):** Ausgangsposition: auseinander. Jeder dreht für sich so weit, bis man wieder Front zu einander steht.
- > **Dosado (links/rechts):** Beide drehen auf der Stelle ein 1/8 nach links oder rechts, laufen dann vorwärts aneinander vorbei bis auf die andere Seite (mit Abstand Rücken zu Rücken), dort auf der Stelle eine 1/8 Drehung in die gleiche Richtung wie zu Beginn drehen und anschließend rückwärts laufen bis man wieder mit Abstand gegenüber steht.

## Beispiel für eine Abfolge:

zusammen rechts - um einander herum vorwärts - um einander herum rückwärts - auseinander rückwärts - Dosado links - zusammen links - um einander herum rückwärts - um einander herum rückwärts - auseinander vorwärts - alleine drehen - zusammen rechts

Musik: Es gibt verschiedene Vorlieben in der Musik bei den Teilnehmern, auch die Geschwindigkeit betreffend.

langsame Lieder:

Texas Lightning - raindrops keep falling on my head  
Billy Ray Cyrus - Achy Breaky Heart

schnelle Lieder

Rednex - the way i mate Instrumental  
Two Cowboys - everybody Gonfi-gon  
Rednex - Cotton Eye Joy  
Rednex - the spirit of the hawk

Natürlich kann man den Tanz auch auf Lieder tanzen, die keinen Bezug zur Westernmusik haben, zum Beispiel:

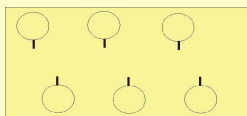
Vengaboys - Shalala Lala (Chachacha)  
De Randfichten - Lebt denn der alte Holzmichel noch (Fasching)  
Olaf Henning - Cowboy Und Indianer (Fasching)  
Los Del Rio - Macarena (Partytanzmusik)

# TANGO

Ziel/Ansatz: Tangogefühl produzieren; Stakkato Rhythmus; typische Bewegungen des Tango umsetzen (vorwärts/rückwärts, Promenade, Wiegeschritt), paarweises Tanzen

Musik: langsame Musik, oder nur halbe Zählzeit verwenden.  
Viele alte deutsche Schlager, wie zum Beispiel:  
Gerhard Wendland - tanze mit mir in den Morgen  
Filmmusik von "Shall we dance", Titel "santa maria del bien ayre"  
Berühmte Melodien: La Cumparsita, Habanera,  
Musik auf Tanz CDs etc.

Organisationsform: Halbkreis oder Paarposition oder Gegenüberstellung auf Lücke versetzt (siehe Bild). Getanzt wird nach Ansage des Übungsleiters.



Schritttablauf: Es gibt zwei Grundbewegungsformen:  
a) Vorwärts-/Rückwärtsschritt, b) Wiegeschritt,  
Nimmt man noch eine Vierteldrehung dazu, entsteht das Tangoviereck.

- > **vorwärts/rückwärts:** Pro Schritt ein Takt (4 Zählheiten),  
Bei eins wird der Schritt gesetzt, die Bewegung räumlich kurz und zeitlich schnell ausführen (Stakkato).  
Über die Zählheiten zwei bis vier ist Pause, in welcher der Rollstuhl tatsächlich stehen und nicht mehr rollen sollte.  
Ein Weg umfasst vier Schritte, also vier Takte, also sechzehn Zählheiten. Danach kommt dann der umgekehrte Weg.  
Beispiel: Wir fangen vorwärts an, tanzen wie beschrieben über vier Takte vorwärts und anschließend über vier Takte wie beschrieben rückwärts.  
Eine Variation ist, den Weg schnell, über nur einen Takt zu

tanzen. Also vier Schritte auf vier Zählheiten, vorwärts ohne Stopps zwischen den Schritten. Anschließend Pause über einen Takt. Das Gleiche geht auch in der Rückwärtsbewegung. Zwischen der schnellen Rückwärtsbewegung und der schnellen Vorwärtsbewegung sollten einige Bewegungen über vier Takte liegen. Die schnelle Bewegung sollte nicht in der Paarposition angewendet werden.

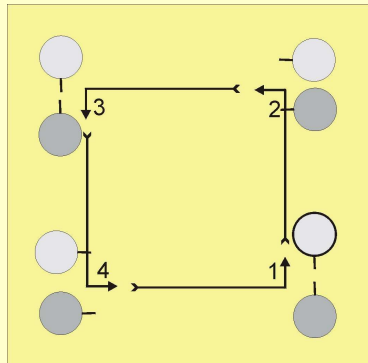
## > **Wiegeschritt:**

Beim Wiegeschritt wird jede Bewegung über zwei Zählheiten ausgeführt.

Ablauf: Der Schiebende nimmt einen Fuß nach vorne in Schrittstellung (1-2) und wiegt dann den Rollstuhl in einer kurzen Bewegung rückwärts (3-4), vorwärts (1-2) und wieder rückwärts (3-4). Es werden keine Stopps getanzt.  
Tanzt man in Paarposition beginnt einer vorwärts und der andere rückwärts.

**Der Wiegeschritt** ergänzt hervorragend die Vorwärts- / Rückwärtsbewegung und bringt Abwechslung. Trotzdem sollte man sich mit der Einführung des Wiegeschritts Zeit lassen und nicht gleichzeitig mit der Vorwärts-/Rückwärtsbewegung unterrichten. Siehe auch Kapitel "Lernkarriere und Methodik" .

- > **Tangoviereck:** Beim Tangoviereck tanzt man die vier Seiten eines Quadrates ab. Das lässt sich hervorragend paarweise tanzen.  
Die Vorwärts-/Rückwärtsbewegungen bleiben wie oben beschrieben.  
Zusätzlich kommt noch eine Vierteldrehung dazu. Beim Drehen bleiben die Haupträger auf der Stelle stehen und der Schiebende tanzt über einen Takt (vier Zählheiten): seitwärts(1), schließen(2), Pause (3-4). Gedreht wird nach rechts oder links,.



Das Schema zeigt den Ablauf paarweise. Allerdings empfiehlt es sich zuerst die Wege alleine zu üben.

Natürlich kann auch der Wiegeschritt eingebaut werden. Dieser kommt dann vor dem ersten und oder dritten Weg.

- 1. Weg:** rechts beginnend, vier Schritte vorwärts, anschließend 1/4 Linksdrehung. (Partner: mit dem linken Fuß beginnend rückwärts und 1/4 Rechtsdrehung endet nebeneinander in der Promenade\*)
- 2. Weg:** links beginnend, vier Schritte vorwärts und 1/4 Rechtsdrehung (Partner: rechts beginnend, vier Schritte vorwärts neben dem Partner, 1/4 Linksdrehung)
- 3. Weg:** links beginnend, vier Schritte rückwärts, 1/4 Rechtsdrehung (Partner: rechts beginnend, vier Schritte vorwärts und 1/4 Linksdrehung, endet in Promenadenposition\*)
- 4. Weg:** rechts beginnend, vier Schritte vorwärts und 1/4 Linksdrehung, zurück in die Ausgangsposition. (Partner: links beginnend, vier Schritte vorwärts neben dem Partner in Promenadenposition und 1/4 Rechtsdrehung)

\*Der zweite und vierte Weg wird in Promenadenposition getanzt. (Promenade: Die Tanzpartner stehen nebeneinander, beide schauen nach vorne und bewegen sich als nächstes vorwärts, in Blickrichtung).

## 7. INFORMATIONEN ÜBER Alexander Gipp

Alexander Gipp, Jahrgang 1973, lebt in Mannheim und fühlt sich als Kurpfälzer.

Gründungsmitglied des Tausendfüßler Clubs e.V. und seit dieser Zeit erster Vorsitzender. Zusätzlich seit Gründung bis April 2006 ehrenamtlicher Übungsleiter, seit Mai 2006 hauptamtlicher Übungsleiter.



Tanzlehrer seit 1992, für Kindertanzen (4-18 Jahren), Gesellschaftstanz (Jugend, Erwachsene), Seniorentanzen, Steppen, Rock 'n' Roll, Salsa, Tango Argentino, Boogie, Swing, "Alte Tänze" und andere.

Fachübungsleiter im Behinderten Sport mit zahlreichen Erfahrungen und Qualifikationen (Sport mit Menschen mit Wirbelsäulenschäden, mit geistiger Behinderung, mit psychischer Erkrankung, mit Diabetes, mit koronarer Erkrankung, mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, mit demenzen Menschen; Erfahrung mit blinden und gehörlosen Menschen).

Weitere Informationen unter [www.alexander-gipp.de](http://www.alexander-gipp.de)

## 7. INFORMATION ÜBER Tanz- und Freizeitclub Tausendfüßler - für behinderte und nicht behindert Menschen e.V.

Der Tausendfüßler Club e.V. wurde 1996 in Mannheim gegründet und hat seit 2009 über 400 Mitglieder. Er ist ein gemeinnütziger und eingetragener Verein und als besonders förderungswürdig anerkannt.

Der Club kooperiert mit Schulen unterschiedlichster Art, Tagesförderstätten, Kindergärten und Wohneinrichtungen in der Metropolregion Rhein-Neckar. Daneben bietet der Club eigene öffentliche Gruppen an. Der Schwerpunkt liegt beim Tanzen. Im Bereich Freizeit gibt es verschiedene Tagesaktivitäten, wie zum Beispiel Konzertbesuche (DJ Bobo), große Discospartys (mit 200 und mehr Besuchern), die Teilnahme beim Faschingsumzug, Kinotreffen und der Besuch zahlreicher Sommerfeste.

Der Club bietet eine Ausbildung an und unterstützt gerne andere Gruppen in ganz Deutschland bei der Unterrichtsgestaltung und der Organisation. Insbesondere sieht sich der Club als Bindeglied zwischen der Tanz(schul)welt und der Welt der behinderten Menschen und vermittelt gerne das fehlende Wissen des jeweils anderen Bereichs.

Der Club versteht sich auch als Plattform zur Realisierung von Ideen außerhalb des Tanzes und freut sich Menschen dahingehend zu unterstützen.

Das Motto lautet **Spaß, Walzer, Disco, Schwoof und Schwitz.**  
**Bei uns kann jeder mitmachen.**

Weitere Informationen unter  
**[www.tausendfuessler-club.de](http://www.tausendfuessler-club.de)**

Partnerdomain [www.sport-mit-demenz.de](http://www.sport-mit-demenz.de)

