

einfach tanzen

**Lehrbuch und Lexikon
der einfachen Tanzbewegungen
von Alexander Gipp**

**aus der Praxis
für die Praxis**

**Jeder kann tanzen
jeder will tanzen**



IMPRESSUM

©2016 Autor Alexander Gipp
www.alexander-gipp.de
Speyererstr. 35 68199 Mannheim

ISBN 9783741228018
Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Einführung

Kernaussagen

Hauptthema des Buches

Erfahrung aus der Praxis

Danke

Kernaussagen

- Tanzen kann dauerhaft als niederschwelliges Bewegungsangebot gestaltet werden, das einfach umsetzbar ist und bei dem jeder mitmachen kann.
- Musik tut gut, Bewegung tut gut = Bewegen auf Musik tut doppelt gut.
- Tanzen fördert merklich die physische und psychische Gesundheit.
- Die individuelle Leistungsfähigkeit einzelner Teilnehmer kann bei Tanzangeboten für Gruppen berücksichtigt werden. »Jeder macht so gut er kann, und wenn was nicht klappt, dann lächeln.«
- Tanzen kann zielgruppenspezifische Unterrichtsschwerpunkte realisieren, wie zum Beispiel:
 - Spaß und Freude an der Bewegung (positiv leben durch Bewegen),
 - bestehende Bewegungskompetenz durch Anwendung erhalten,
 - Bewegungskompetenz weiter entwickeln,
 - Bewusstsein für Bewegungsmöglichkeiten,
 - Körperwahrnehmung,
 - Sturzprophylaxe.

Hauptthemen des Buches

- Übersicht der einfachen Tanzbewegungen (Bewegungs-Buffer).
- Konkrete Unterrichtsinhalte und Anwendungsbeispiele.
- Theoretische Grundlagen für das Unterrichten.

Erfahrung aus der Praxis

Das Buch beruht auf der Erfahrung mit Kindern ab 3 Jahre, Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, hochaltrigen Menschen (90+), Menschen mit psychischer Erkrankung, Menschen mit geistiger Behinderung, Menschen mit Demenz und Menschen mit unterschiedlicher körperlicher Behinderung (Wirbelsäulenschäden, Diabetes, koronarer Erkrankung, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, blinden und gehörlosen Menschen, Menschen mit maschineller Beatmung)

Alexander Gipp, Jahrgang 1973, lebt in Mannheim und fühlt sich als Kurpfälzer. Er ist seit 1992 Tanzlehrer für Gesellschaftstanz, seit 1996 Fachübungsleiter für Sport mit Menschen mit Behinderung, mit zahlreichen Erfahrungen und Qualifikationen. Tätig an Schulen, Förderschulen, Tagesförderstädten, Förderkindergärten, Kindergärten, Tanzschulen und in Vereinen sowie als Referent für Fortbildungen für verschiedene Verbände und Institutionen, sowie als Gastlehrer in Schulen und Tanztreffs in USA.

Danke

Danke, dass Sie dieses Buch nutzen. Der Entstehungsprozess hat viel Zeit, Kraft und Geld gekostet. Danke an alle, die geholfen haben dieses Buchprojekt zu realisieren. Danke an Marlene Scheunemann.



Danke an die Helfer/innen, die Korrektur gelesen und die mit mir nach Wörtern gerungen haben. Meine Stärken liegen definitiv nicht im Bereich der Grammatik und Rechtschreibung. Danke an Petra Marx. Danke an Michael Zürker. Danke an Jochen Petzinger.

Danke an die Menschen die ich fotografieren durfte. Danke an Sabine. Danke an Alice.

Danke an die Menschen, die mir die Zeit gegeben haben dieses Buch zu verfassen. Danke an meine Freunde und Familie.

Danke an die Menschen mit denen ich tanzen durfte.

Danke an alle Mitglieder des Vereins Tausendfüßler Club e.V. (www.tausendfuessler-club.de).

Danke an alle Teilnehmer meiner Lehrgänge und deren Fragen, ich hoffe dieses Buch beantwortet sie alle.

Inhaltsverzeichnis

Das Buch hat einen methodischen Aufbau. Sie sollten es einmal komplett durcharbeiten. Die einzelnen Kapitel können dann als Nachschlagewerk genutzt werden.

An manchen Stellen wiederholen sich kurze Sätze oder Hinweise um den Lesefluss des Abschnitts durch Verweise nicht zu unterbrechen. Längere Ausführungen die zu mehreren Themen passen werden verwiesen, die hochgestellte Zahl gibt die Seite mit den entsprechenden Inhalten an. Hochgestellte Zahlen mit Klammern geben den Hinweis zu Anmerkungen im gleichen Absatz.

Anhänge > Abkürzungen²⁶⁰ > Index aller Bewegungen²⁷⁸ > Schlagwortverzeichnis²⁷⁸

Das ist Tanzen: Grundverständnis

- > Philosophische Gedanken⁶
- > Das Wesen des Tanzens⁷
- > Tanzen ist Sport¹¹
- > Wirkung des Tanzens: Gesundheit¹²
- > Tanzen im Stehen¹⁴
- > Tanzen mit Rollator¹⁵
- > Tanzen im Sitzen¹⁸
- > Tanzen im Rollstuhl aktiv¹⁹ & passiv¹⁹
- > Wer tanzt (nicht)?²²

Musik: Grundlagen

- > Musik: Wesen und Wirkung²⁴
- > Musik als Sportgerät²⁷
- > Kleine Musiktheorie³⁰
- > Wie choreografiere ich ein Lied?³⁸

Bewegung: Grundlagen

- > Begriffsbestimmungen: Bewegung⁴²
- > Funktionsweise von Bewegung⁴³
- > Eigennamen für Bewegungen⁴³
- > Unterteilung des Körpers⁴³
- > Zeitorientierung⁴⁴
- > Raumorientierung⁴⁵

Bewegung: Körper

- > Untere Extremitäten⁴⁸
 - Unterteilung⁴⁹
 - Fußpositionen⁵⁰
 - Fortbewegungsarten¹⁴
 - Schrittformen⁵¹
 - Drehbewegungen⁵⁷
 - Kickbewegungen⁶⁰
 - weitere isolierte und komplexe Bewegungen, geprägt durch die unteren Extremitäten⁶³
- > Rumpf⁶⁷
- > Obere Extremitäten⁶⁹
 - Unterteilung⁷⁰
 - Klatschbewegungen⁷¹
 - Formen der Woll-Wickel-Bewegung⁷²
 - Schüttelbewegungen⁷²
 - Winkbewegungen⁷³
 - Fingerbewegungen⁷⁵
 - weitere isolierte und komplexe Bewegungen, geprägt durch die oberen Extremitäten⁷⁶
- > Kopf⁸⁵

Unterrichtstheorie: Grundlagen

- > Einführung⁸⁶
- > Didaktik⁸⁷
- > Methodik⁹¹
- > Pädagogik¹⁰¹
- > Rahmenkonzept¹¹⁴
- > Gruppenorganisationsformen und Paarpositionen⁸⁵
- > Grundlage für den Einsatz von Requisiten⁸⁹
- > Sicherheitshinweise und Notfälle¹¹²
- > Raumausstattung¹¹⁸
- > Das ist wichtig!¹¹⁹

Unterrichtsthemen Das Inhaltsverzeichnis der Unterrichtsthemen finden Sie auf den Seite 4 & 5

Unterrichtsthemen - Erläuterung

Bitte beachten Sie das Kapitel "Einführung zu den Unterrichtsthemen" auf Seite 120.

Die Unterrichtsthemen in diesem Buch sind in Kategorien eingeteilt. Die Einteilung ist nicht absolut, Themen könnten in mehreren Kategorien vorkommen. Trotzdem hilft die Kategorisierung einen Überblick zu erhalten und einen strukturierten und abwechslungsreichen Unterricht zu gestalten.

Themenkennzeichnung nach der Form der Anwendung:

- 👁 Tänze, bei denen das Prinzip »vormachen-nachmachen«⁸² nicht nur als Methodik, sondern dauerhaft eingesetzt wird oder das Ansagen von Bewegungen den Tanz prägt. Das Vormachen/Ansagen kann auf Teilnehmer übertragen werden.
 - 👁👁 Tänze, mit dem Ziel, dass sie die Teilnehmer selbständigen ausführen, unabhängig ob alleine, zu zweit, in Kleingruppe oder in der gesamten Gruppe. Auch choreografierte Tänze zählen dazu.
 - ↑ Tanzen im Stehen; allgemeine Hinweise siehe Seite 14
 - ♿ Tanzen im Rollstuhl, selbst rollend; allgemeine Hinweise siehe Seite 18
 - ♿ Tanzen im Rollstuhl, schiebend; allgemeine Hinweise siehe Seite 19
 - h Tanzen im Sitzen; allgemeine Hinweise siehe Seite 16
- 👁 = geeignet
👁👁 = ungeeignet
() = mit Einschränkungen geeignet

Unterrichtsthemen allgemein

- > Hinführung zum Tanz als Sportstundenelement¹²¹
- > Selbstbewusstsein¹²² 👁 Basis für den Selbstwert.
- > Gleichgewicht¹²⁴ 👁👁 Gleichgewicht kann und sollte man trainieren.
- > Körperbewusstsein¹²⁵ 👁 Erleben der Körperzentren und der Gelenke als Verbindung von Körperteilen.
- > Orientierung in der Gruppe¹²⁸ Aufstellungsformen zur Förderung der Gruppendynamik und Interaktion.
- > Bewegungsorientierung¹²⁷ Koordination, Orientierung ausgehend vom eigenen Körper.
- > Koordination: Training für Körper und Gehirn¹³³ 👁
Allgemeine Übungen und Aspekte zur Koordination und zum Gedächtnistraining.
- > Rhythmisches Klatschen¹³⁷ 👁 / 👁👁
- > Basistraining¹³⁸ 👁 Einstieg in die Unterrichtsstunde. / Einführung neuer Bewegungen.
- > Disco-Runde¹⁴⁰ 👁👁 Jeder macht was er will.

Unterrichtsthemen speziell für Menschen im Rollstuhl die geschoben werden

- > Disco-Runde¹⁴⁰ | > Slowfox schiebend²⁴⁹ | > Formation schiebend²⁵⁰




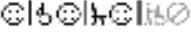









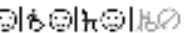

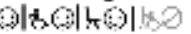

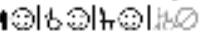


Unterrichtsthemen Tanzen mit Requisiten

Ausführliche Beschreibung zu Requisiten (Bewegungsideen, Sicherheitshinweise, Tipps zur Anschaffung und Methodik. Vorhandene Choreografiebeispiele sind gekennzeichnet (👁👁).

- > Zylinder¹⁴¹ 👁👁 / 👁👁 | > Glocken¹⁴⁴ 👁 / 👁👁 | > Schal¹⁴⁸ 👁 / 👁👁 | > Trommelstöcke¹⁴⁹ 👁
- > Anregungen zu weiteren Requisiten (Stichworte)¹⁵⁰

Unterrichtsthemen Musik- oder Liedbezogen

- > Party- und Clubtänze¹⁵² 👁 / 👁👁 👁👁♿♿♿
Stationäre Tanzform mit überwiegend einfachen Bewegungen, die wiederholt hintereinander getanzt werden, ohne sich zwingend an einer Melodieführung oder einem bestimmten Lied zu orientieren. Beispiel für einen selbst entwickelten Partytanz: »Look No Touch«¹⁵³ 👁 / 👁👁 👁👁♿♿♿
- > Party-Schuhplattler¹⁵⁴ 👁 👁👁♿♿♿
Stark vereinfachte Form des alpenländischen Volkstanzes, mit dem Schwerpunkt Koordination.


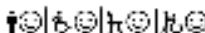


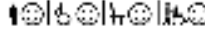


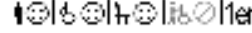



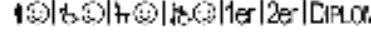






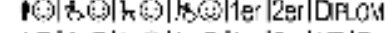



- > **Party-Sirtaki**¹⁵⁷  
 - Schrittfolge in Anlehnung an den griechischen Volkstanz, wird in einem Gruppenkreis getanzt.
 - > **Party-Hip-Hop**¹⁶³  
 - Kleine Auswahl von einfachen Bewegungen in Anlehnung an die Hip-Hop Kultur.
 - > **Linedance**¹⁵⁹  /  
 - Reihentanz mit raumgreifenden Bewegungsfolgen, die wiederholt hintereinander getanzt werden, ohne sich zwingend an einer Melodieführung oder einem bestimmten Lied orientieren zu müssen.
 - Raggadag¹⁶¹ | • Busstopp¹⁶¹
 - > **Disco- und Modetänze**¹⁶²  
 - Einfache Bewegungsbausteine und Tänze, die sich auf ein bestimmtes Lied oder Teile davon beziehen.
 - > **Animations- und Mottotänze**¹⁶³ 
 - Einfache Bewegungen ohne feste Reihenfolge, aber der Ablauf kann sich an dem Liedtext orientieren.
 - **Reggae Animation**¹⁶⁴  
 - Ruhige Musik mit Reggae-Flair, verbunden mit Wink-Bewegungen und Discoschritt.
 - **Schnipps- und Steptanzanimation**¹⁶⁴  
 - Bewegungsauswahl für Arme und Beine auf langsame Swingmusik, in Anlehnung an den Steptanz.
 - **Latino-Pop-Animation**¹⁶⁵  
 - Samba und andere schnelle Latinomusik, mit einer Bewegungsauswahl für die Arme und Hüfte.
 - **Strandmotto**¹⁶³  
 - > **Showtänze**¹⁷⁰  
 - Einfache und komplexe Tänze die sich auf ein bestimmtes Lied beziehen und einen Unterhaltungswert für Zuschauer bieten.
 - 1. Einführung zu den Showtänzen¹⁷⁰
 - 2. Tipps zur Lernkarriere und Methodik¹³⁰
 - 3. Tipps für die Aufführung⁶
- Choreografieispiele:**

 - Showtänze allgemein¹⁷¹
 - mit Requisiten¹⁷²
 - für Weihnachten¹⁷¹
 - ShowKonzept "Vampire"¹⁷²

Unterrichtsthema offener Gesellschaftstanz¹⁷³

Umsetzung des Gesellschaftstanzes ohne die verbindliche Form des paarweisen Tanzens und der geschlechtsspezifischen Zuordnung von Schritten, aber unter Beibehaltung charakteristischer Bewegungsformen und Abläufe.

Einführung & allgemein Hinweise¹⁷³ | Hinweise zum Tanzen zu zweit¹⁷⁴ | Diplom¹⁷³

- > **Française**¹⁷⁷  Marschtanz in Gassenaufstellung, Touren werden nach Ansage ausgeführt. 
- > **Polonaise**¹⁸²  /  
 - klassisch: Marschtanz, die Teilnehmer führen nach Ansage Touren aus oder laufen eine Choreografie ab.
 - Party-Polonaise: Marschtanz in Reihenaufstellung hintereinander, der Vorderste bestimmt den Weg.
- > **Swing**¹⁸⁴  /  Kicken, Twist und anderes 
- > **Disco-Blues**¹⁸⁶  Discoschritt und Chassé 
- > **Langsamer Walzer**¹⁸⁸  vorwärts, rückwärts und seitwärts 
- > **Wiener Walzer**²⁰¹  /  schunkeln und schwingen 
- > **Tango**²¹¹  stakkatohafte Gehschritte vorwärts, rückwärts und in Promenade 
- > **Tanzfamilie Rumba, Salsa und Cha-Cha-Cha (Einführung)**²²¹
 - **Rumba**²²⁶  Wiegeschritt und Seitschritt, langsam 
 - **Salsa**²²⁷  Wiegeschritt und Seitschritt, schnell 
 - **Cha-Cha-Cha**²⁴³  Wiegeschritt und Chassé 