

Tanzen in Lagern und Kursen

Merkblatt zum Thema Tanzen



Rhythmusspiele vor dem Essen, Aerobic als Morgeneinstieg im Lager, Tanzblöcke, Volkstänze in Kursen, eigene Scharstänze... Tanzen gehört in vielen Scharen und Kantonen zum Jubla-Alltag. Dieses Merkblatt bringt Ideen fürs Tanzen in der Jubla und gibt wertvolle Tipps für das Lernen von Tänzen.

1. Tanzstile und -formen

Tanzen kann man in der Gruppe, alleine, zu zweit, frei oder nach einer bestimmten Bewegungsabfolge. Als Inspiration ein paar Tanzstile, -formen und -ideen.

Tanzstile und -formen	Erklärung / Beispiel	Wichtig
Kreistanz	Viele Volkstänze sind Kreistänze wie z.B. Hashual, „Ferse-Spitze“	Bei Kreistänzen kann man mit der Menge gut mittanzen, jedoch ist links/rechts nicht immer ganz einfach
Line Dance (Linientanz)	Bei vielen Volkstänzen wird auf einer Linie nebeneinander getanzt. Die Richtung wird nach einer Schrittabfolge gewechselt. Beispiele: Maccarena, Saturday Night Fever, Pata-Pata	Diese Tänze sollten nicht zu viele Abfolgen beinhalten und sind besonders toll, wenn man sie schnell gemeinsam tanzen kann.
Paartanz	Der Paartanz ist eine klassische Form des Tanzes die wohl jeder schon mal gesehen hat. Wie das Wort bereits erklärt, wird dies zu zweit getanzt. Für die Kinder eignen sich Paartänze mit einfachen Grundsritten wie z.B. Salsa, Walzer, Bachata, Disco Fox	Vor allem für Jugendliche geeignet. Durch das Einbauen von Drehungen kann das Niveau des Tanzes individuell angepasst werden.
Tanzgeschichten	Zu einer kleinen Geschichte (z.B. passend zum Motto) bewegen sich Kinder und Jugendliche z.B. Jublaversum-Song nachtanzen, Aufwach- oder Ins-Bett-geh - Geschichte	Vor allem für jüngere Kinder geeignet.
Rhythmische Tänze	Stampfend oder Klatschend, Tanz ohne Musik, nur mit Körperpercussion oder mit einfachen Rhythmusinstrumenten (Tamburin, Rassel,..) Instrumente können auch selbst gebaut oder aus Naturgegenständen gebastelt werden.	Die Rhythmen müssen davor gut einstudiert werden. Eine schriftliche Darstellung hilft den Rhythmus beizubringen.
Tänze aus anderen Ländern	In allen Ländern wird getanzt. Ideen aus den Philippinen gibt es online (www.jubla.ch/philippinen , Gruppenstunden, Musik und Tanz) Andere Ideen: Sirtaki, Polonaise, Hochzeitstanz (Reels)	
Tanzen mit Material	Oft hilft ein Gegenstand um sich bewegen zu können. Beispiele: Gummitwist, Pet-Flaschen, Bälle, Tücher, Hut, Stock usw.	Auch geeignet um miteinander in Interaktion zu kommen. Zum Beispiel mit Stöcken gegeneinander schlagen und so einen Rhythmus erzeugen.
Tanzstile	HipHop, Salsa, Jumpstyle, usw. sind Tanzstile, die man vereinfacht gut imitieren kann.	Eigenen sich vor allem als Gruppentanz im Line Dance – Stil ohne Richtungswechsel.

2. Tanzblöcke

In Lagern und Kursen gibt es oft Tanzblöcke, welche länger dauern als einen kurzen Volkstanz. Das Grundmodell: Einstieg / Hauptteil / Ausstieg eignet sich auch für Tanzblöcke besonders gut.

Block nach dem Modell EAG aus J+S-Broschüre aufbauen.



Kernlehrmittel Jugend+Sport

Das methodische Konzept –
Die drei Lernstufen

Einstieg

Mit einem Einstieg zu einem Tanzblock können verschiedene Ziele erreicht werden. Je nach Hauptteil geht es beim Einstieg darum, dass sich die Teilnehmenden bewegen, beobachten und nachahmen, ihren Körper wahrnehmen, Körperkontakt haben, Rhythmus üben oder das Tanzmaterial kennenlernen.

Mögliche Einstiegsideen:

- Ich packe in meinen Rucksack...
Der/die Erste im Kreis zeigt eine Bewegung vor. Der/die Zweite machen die Bewegung nach und hängt dann ihre/seine eigene Bewegung an. Alle machen die Bewegungen mit.
- Einfrieren
Musik wird abgespielt und alle Teilnehmenden bewegen sich nach einer bestimmten Vorgabe (z.B. wie ein Tier, nur mit den Armen, ganz nahe an der Wand, kriechend ...). Bei Musikstopp bleiben alle wie eingefroren stehen. Ein neuer Auftrag wird erteilt.
Variation: Für die beim Musikstopp gehaltene Position wird ein Auftrag erteilt. Zum Beispiel darf nur ein Fuss und eine Hand den Boden berühren (Balance-Positionen können so geübt werden).
- Zoo / Urwald
Alle bewegen sich wie ein selbst ausgewähltes Tier. Bei Musikstopp oder auf ein bestimmtes Signal werden die Tiere gewechselt.
- Evolutionsspiel
Die Teilnehmenden sind am Anfang der Evolution Eier. Treffen sich zwei Eier spielen sie Schere/Stein/Papier. Der/die Gewinner/in wird zu einem Huhn. Treffen zwei Hühner aufeinander entwickeln sie sich weiter zu Vögel. (Die Entwicklung kann natürlich dem Motto angepasst werden.)
- Sing- und Klatschspiele
Sing- und Klatschspiele wie das Rote Pferd, Vater Abraham, Tops out, der Wurzelmah, Meregeng etc.
- Spiegel
Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber. Jemand zeigt eine Bewegung vor, das Gegenüber versucht die Bewegungen möglichst genau nachzuahmen. Wichtig ist, dass die Bewegungen langsam gemacht werden, damit das Gegenüber überhaupt die Möglichkeit hat, die Bewegungen wie ein Spiegel nach zu machen.
- Aerobic
Mit passender Musik, lustiger Kleidung wird eingewärmt. Jemand zeigt eine Bewegung im Rhythmus zur Musik vor, die Teilnehmenden ahmen nach. Anschliessend zeigt jemand anderes eine Bewegung vor. Es wird immer laut gesprochen: 1, 2, 3, 4...
- Tanzspiele
Hierzu gehören Tanzspiele wie das Bodehöckerlis, Zeitungstanz, Lawinentanz, Ballontanz welche sich super als Eisbrecher in einer Disco eignen.
- Grundbewegungsarten
Die Grundbewegungsarten wie Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Kriechen, Galoppieren können spielerisch eingebaut werden. Zum Beispiel in Verbindung mit einem Fangis oder einer Staffette.

- Chinesischer Drachen
Die Teilnehmenden laufen in Kolonnen. Die vorderste Person gibt jeweils die Bewegung vor, alle TN dahinter machen sie nach. Auf ein Signal der Leitung geht die vorderste Person nach hinten und die Person, welche nun vorne ist, macht eine Bewegung vor.
- Isolation
Einen Körperteil nach dem anderen isoliert bewegen (Leitung zeigt vor), vom Kopf bis zu den Füßen ohne dabei die Haltung in den anderen Körperteilen zu verlieren.
Variation: Mehrere Isolationen kombinieren, z.B. Schultern kreisen & gleichzeitig rechtes Knie beugen/strecken.

Hauptteil

- Einen oder evtl. sogar mehrere einfache Tänze üben und tanzen
- Ein Teil des Tanzes von den Teilnehmenden selber einstudieren lassen, Interpretation des Songtextes kann hier sehr hilfreich sein (Lyrical Dance).

→ siehe Tanzen lernen

Ausstieg

Mögliche Ausstiegsideen:

- Yoga
Rex-Büchlein: Yoga
- Hosensackspiele
Passend zum Motto, zu einer Bewegung und zum Tanz kann auch ein Hosensackspiel zum Schluss gut passen. Zum Beispiel Sitzkreis nach einem Kreistanz oder Luegid ned ome de ... god ome (Motto einbeziehen).
- Massage
Je nach Intensität kann auch eine kurze Massage mit Bällen, Flaschen oder einfach mit den Händen passen. Es kann aber auch eine Massagegeschichte sein, welche man mit unterschiedlichen Bewegungen der Hände macht. Ein Beispiel dazu ist das Pizzabacken auf dem Rücken. Dies kann ohne Probleme an das Motto angepasst werden.
- Bewegungsgeschichte
Als ruhiger Abschluss eignet sich praktisch immer eine kleine Geschichte zum Motto und alle Teilnehmenden ahmen die Bewegungen nach. Zum Beispiel der kleine Gartenzwerg geht schlafen.
- Freestyle-Tanzkreis: Es läuft ein fetziges Musikstück, welches die Kinder kennen. Alle stehen im Kreis, die Kinder dürfen alleine oder zu zweit nacheinander in den Kreis und freestyle tanzen oder ein kleines Kunststück zeigen. Vielleicht etwas was sie im Verlauf des Tanzblockes gelernt haben oder etwas was sie von sonst kennen. Im Lager kann dabei ein guter Übergang zur Disco gemacht werden.



Tanzen mit Kindern

Für Kinder sind vor allem Tanzspiele oder Tänze ohne fixe Schrittfolgen geeignet.

Material wie Tücher, Ballone oder Geschichten können Kinder anregen sich selber zu bewegen.

Vor allem auch für jüngere Kinder sind schweizerdeutsche Lieder einfacher zum Verstehen.

Zum Beispiel Monster und Gummibärchen:

Die Kinder hören ein Musikstück mit harten und weichen Tönen (Instrumenten). Bei den harten Tönen bewegen sich nur die Monster, bei den weichen Tönen bewegt sich die andere Hälfte der Kinder wie Gummibärchen (gummig, ohne Spannung). Die Musik wird schneller/langsamer, lauter/eise.

→ Diese Musikspiele können dem Motto angepasst werden.

3. Tanzen lernen

EAG – Erwerben – Anwenden - Gestalten

Für Tänze eignet sich die Methode EAG besonders gut. Ein paar Ideen:

Erwerben/Festigen

- Einzelne Tanzschritte vorzeigen / nachahmen
- Tanzschritte am Boden mit ausgeschnittenen Füßen auf den Boden kleben (oder mit Kreide einzeichnen), Teilnehmende können Schritten folgen
- Bewegungen auseinander nehmen (z.B. nur Schritte, nur Armbewegungen)
- Bewegungen mit Merksätzen einüben (z.B. Ferse, Spitze, Ferse, Spitze, Wechselschritt)
- Bewegungen mit Zählen einüben (z.B. 1, 2, 3, 4 ...)
- Bewegungen in verschiedene Teile üben, Teile benennen

Anwenden / Variieren

- Tanzschritte zu verschiedener Musik tanzen
- Tanzschritte alleine, zu zweit, in Gruppen üben
- Tänze langsam und schnell tanzen
- Tänze auf verschiedenem Untergrund, mit verschiedenen Schuhen/ohne Schuhe tanzen
- Schritte locker, übertrieben, wie ein Roboter, wie ein Gummibärchen usw. tanzen

Gestalten

- In Kleingruppen eigene Choreographie einstudieren
- Möglicher Input für Gestaltung
 - o Material
 - o Thema
 - o Songtext

Tipps zum Tanzen:

- Altersgerecht
- Zum Motto passend ist motivierend
- Musikwahl: je mehr den Song bereits kennen, umso besser, Refrain ist oft hilfreich
- Tanzschritte vorzeigen, mit Worten erklären, möglichst oft selber ausführen

www

Weitere Hilfsmittel / Ideen im Internet

- **Volkstaenze.ch** – die Webseite zu den Volkstänzen der Juseso TG informiert über die Volkstanz-CD's, das App, bietet Workshops und Kurse an (siehe auch Blogbeitrag: <https://www.jubla.ch/mitglieder/blog/alles-rund-ums-volkstanzen/>)
- **dance360-school.ch** - die Webseite ist ein Lehrmittel, das das Tanzen in der Volksschule neue Impulse geben soll. Es beinhaltet Lernvideos und zeigt Beispielfideos aus Schulen.
- **www.mobilesport.ch** (Sportart: Gymnastik und Tanz): Mobilesport hat immer wieder neue Inputs und Ideen rund um das Thema Gymnastik und Tanz
- Praxisbeilage Tanzen, 2010: <https://www.mobilesport.ch/actualite/praxisbeilage-70-tanzen/>
- J+S-Broschüre Gymnastik und Tanz