

ECTA Convention 2019



Bernd E. Junghans
Maria-Merian-Str. 14
74321 Bietigheim-Bissingen

Tel./Fax: 07 142 - 217 31
mobil: 01 72 - 906 54 61
e-mail: bernd.e.junghans@t-online.de

Stand: 19.06.2019

Dieses Skript dient ausschliesslich der Ausbildung von Trainern-C Breitensport bzw. von Trainern-C im DTV. Sämtliche Texte sind urheberrechtlich geschützt. Bei Zitaten sind die Quellen angegeben. Jede Verwertung ausserhalb der Trainerausbildung ohne Genehmigung des Herausgebers ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bewegungslehre

- Welche motorischen Entwicklungen durchlaufen wir während unseres Wachstums?
- Wie werden Bewegungen erlernt?
- Welche Kräfte wirken bei einer bestimmten Bewegung?
- Welche spezifischen Bewegungen (Bewegungsprofile) sind für eine bestimmte Sportart von Bedeutung und welche Elemente, Strukturen und Merkmale zeichnen sie aus?
- Können Bewegungen normiert bzw. standardisiert werden?

Dies sind einige elementare Fragen der Bewegungslehre, die sich als Teilgebiet der Trainings- bzw. Sportwissenschaft unter anderem mit der Analyse von Bewegungen beschäftigt. Somit ist die Bewegungslehre eine „Theorie der sportlichen Bewegungen“. Sie gewinnt ihre Erkenntnisse sowohl aus der Vielfalt praktischer Erfahrungen als auch aus wissenschaftlichen Ergebnissen.

Gekonnte, technisch vollkommene Bewegungen hinterlassen bei einem Beobachter den Eindruck von Mühelosigkeit und natürlicher Selbstverständlichkeit. Denken wir beispielsweise an die Eleganz einer Balletttänzerin – die momentane Anstrengung des Augenblicks und die Mühen eines jahrelangen Trainingsprozesses sehen wir ihren Bewegungen nicht mehr an... Die Fähigkeit zur präzisen und bewussten Bewegungsregulation, bei der nur die nötigen Nerven und Muskeln unseres Bewegungsapparates angesteuert werden, ist das Ergebnis motorischen Lernens und Kennzeichen einer gut entwickelten Koordination. Der räumliche, zeitliche und dynamische Charakter einer Bewegung wird durch quantitative und qualitative Merkmale beschrieben.

Quantitative und qualitative Bewegungsmerkmale sind

- genereller Art
- immer miteinander verflochten
- unterschiedlich wichtig für verschiedene Bewegungen
- Ausdruck der Bewegungskoordination und damit für das Bewegungskönnen

Quantitative Bewegungsmerkmale sind Forschungsgegenstand der Biomechanik.

Hierbei beschäftigt sich die Kinematik mit messbaren und quantifizierbaren Merkmalen wie

- der Länge
- der Zeit
- der Geschwindigkeit
- der Beschleunigung
- oder der Lage einer Bewegung.

Die Dynamik beschäftigt sich mit den Ursachen von Bewegungen und untersucht

- die Kräfte,
- die Kraftmomente
- oder die Energiezustände,

die bei einer Bewegung wirken.

Die Biomechanik ist im Tanzsport noch nicht so weit fortgeschritten, wie z.B. in der Leichtathletik. Eine der Ursachen hierfür ist die Tatsache, dass tänzerische Bewegungen ausserordentlich komplex und schwer in ihrer Gesamtheit (z.B. mit allen beteiligten Muskelgruppen) zu beschreiben sind.

Wie soll die Vielfalt und technische Perfektion von tänzerischen Bewegungen, ihre Originalität, Virtuosität und ästhetische Ausstrahlung quantifiziert werden?

Tanzen ist eine „technisch-kompositorische Sportart“, in der umfassende sportartspezifische Fähigkeiten benötigt werden und die Leistung primär durch die Bewegungstechnik und Bewegungskoordination beeinflusst wird. Hierbei spielen etliche qualitative Bewegungsmerkmale eine Rolle:

Merkmal	Faktoren
• Bewegungsstruktur:	<ul style="list-style-type: none"> • azyklische Bewegungen: dreigliedrige Bewegungen: Vorbereitungs- / Haupt- /Endphase z.B. beim Hochsprung mit Anlauf, Absprung, Flugphase (Landung). • zyklische Bewegungen: zweigliedrig mit Phasenverschmelzung.
• Bewegungsrhythmus:	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel zwischen Spannung und Entspannung • Bewegungsrhythmus • Musikrhythmus.
• Bewegungskopplung	<ul style="list-style-type: none"> • zweckmässige Abstimmung von Teilbewegungen und Übertragung von Impulsen • z.B. Steuerfunktion des Kopfes • Schwungübertragung • Rumpfeinsatz • asynchrone Bewegungen verschiedenen Körperteile • usw.
• Bewegungsfluss	<ul style="list-style-type: none"> • eng gekoppelt mit Bewegungskopplung und Bewegungselastizität • eckige-runde Bewegungen, Bewegungsübergänge • federnde, vibrierende, schwingende Bewegungen • explosive (ballistische) Bewegungen
• Bewegungspräzision	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel-/Ablaufgenauigkeit • Übereinstimmung von Bewegungsplanung und Ausführungsergebnis.
• Bewegungskonstanz	<ul style="list-style-type: none"> • Übereinstimmung bei der Wiederholung von Bewegungsabläufen
• Bewegungstempo	<ul style="list-style-type: none"> • Mass für die Geschwindigkeit • und Bewegungsfrequenz
• Bewegungsstärke/Dynamik	<ul style="list-style-type: none"> • Mass für den Krafteinsatz im Bewegungsvollzug

Motorisches Lernen

Das Lernen von Bewegungen erfolgt nach bestimmten Strukturen und Gesetzmässigkeiten in drei Phasen, die ineinander übergehen:

Anfängerstadium:

In der ersten motorischen Lernphase wird die Grobkoordination entwickelt: Eine neue gelernte Bewegung kann nicht „perfekt“ sein. Ihre Ausführung wirkt verkrampft und „holprig“, die Bewegung benötigt noch übermässigen Krafteinsatz. Die benötigten Muskelgruppen lassen sich noch nicht exakt ansteuern es werden zusätzliche, eigentlich nicht benötigte Nervenleitungen aktiviert (Phase der Irritation im zentralen Nervensystem). Dadurch wird der Bewegungsfluss und -rhythmus gestört, es entstehen Pausen. Der Bewegungsumfang ist unzweckmässig und die Präzision der Bewegung ist grossen Schwankungen unterworfen.

Die Schüler/Innen haben in dieser Phase nur eine grobe, unvollkommene Vorstellung von der Bewegung, die an die ersten Bewegungserfahrungen gebunden ist. Das Empfinden der Bewegung ist noch sehr ungenau und kaum verbal fassbar.

Unterrichtsziele in dieser Phase sind:

- Entwicklung einer groben Bewegungsvorstellung.
- Erarbeiten der Grobkoordination.
- Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrung.

Die methodischen Anforderungen für die Lehrkräfte sind in dieser Situation:

- Mehrfache, verlangsamte, jedoch nicht idealtypische, sondern der Bewegungserwartung entsprechende Demonstration.
- Beschreibung der wichtigsten Merkmale der Bewegung. Nicht zu viele Informationen geben, sondern Prioritäten setzen.
- Knappe Beschreibungen wählen.
- Training neuer Bewegungen in erholtem Zustand – also nicht am Ende einer Übungsstunde.
- Neue Bewegungen nur bis zur Ermüdungsgrenze wiederholen.
- Möglichst schnell ausprobieren lassen.
- Hauptfehler schnell erkennen und möglichst bald korrigieren.
- Wichtigste Aufgabe ist die ständige Rückkopplung mit den Teilnehmer/Innen, also die Steuerung der Aktivitäten.

Fortgeschrittenenstadium

Die zweite Phase des motorischen Lernens ist durch die Entwicklung der Feinkoordination bestimmt. Die Bewegung kann nun unter günstigen Bedingungen annähernd fehlerfrei durchgeführt werden. Der benötigte Krafteinsatz lässt sich gezielt dosieren, die Bewegung kann mit anderen Motionen gekoppelt werden und erhält eine optimale dynamische Struktur sowie einen steuerbaren Umfang. Sie wird „flüssiger“, rhythmischer und kann bei gleichbleibenden Bedingungen mit hoher Präzision und Konstanz durchgeführt werden.

In dieser Phase der Konzentration erhält das Gehirn eine genauere Rückmeldung, und es werden überwiegend nur tatsächlich benötigte Muskelgruppen und Nervenleitungen aktiviert. Die Bewegungsvorstellung ist in Einzelheiten ausgeprägt. Die Bewegung wird weitgehend präzise empfunden und kann verbal beschrieben werden. Allerdings ist das im Gehirn entwickelte Bewegungsprogramm noch störanfällig.

Die Unterrichtsziele in dieser Phase sind:

- Bewusstmachen des Gesamtablaufs der Bewegung.
- Präzisierung der Bewegungsvorstellung.
- Beseitigung unnötiger Bewegungen.
- Festigen gegen Störeinflüsse: z.B. Musik, Boden, Dauer, Partner usw.
- Erprobung im Wettkampf oder ähnlichen Situationen.

Im Fortgeschrittenenstadium empfiehlt es sich, die Unterrichtsmethodik entsprechend anzupassen:

- Bewusstes Lernen benötigt detaillierte visuelle Informationen. Folglich muss nun der Idealtyp der Bewegung demonstriert werden.

- Zusätzlich werden nun genauere verbale Informationen benötigt: Die Bewegung muss erklärt, analysiert werden.
- Detailliertere Korrektur erfordert detailliertere Fehleranalyse.
- Erstes Erproben unter veränderten Bedingungen.
- Häufiges, selbständiges Üben.
- Beobachtungsaufgaben und Reflexion durch die Schüler/Innen (Entwicklung der kinästhetischen Fähigkeiten).

Köner

Ab der dritten motorischen Lernphase können Bewegungen unter grösster Sicherheit mit hoher Präzision und Konstanz durchgeführt werden. Auch bei Störungen sind alle Bewegungsmerkmale voll ausgeprägt.

Das Bewegungsempfinden ist sehr genau und bewusst und zeichnet sich durch eine ausgeprägte Verbindung zur Sprache aus. Die Bewegung kann automatisiert durchgeführt, aber auch geplant und gedanklich vorausgenommen (antizipiert) werden. Sie lässt sich kreativ gestalten und wird variabel. In dieser Phase werden für Leistungssportler zum Erhalt und weiteren Präzisierung einer Bewegung psycho-physische Trainingsmethoden (mentales Training, Visualisierung usw.) sinnvoll.

Die Unterrichtsziele im Könertraining sind:

- Vervollkommnung der Technik und weitere Automatisierung.
- Schulung der zentralen Vorgänge im zentralen Nervensystem und der Muskulatur.
- Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstkontrolle und –korrektur der Bewegung.
- Entwicklung des „persönlichen Stils“ (Individualität).
- Sinnvolle Verbindung zum Konditionstraining.
- Gezielte Abstimmung mit dem Wettkampfkalender.

Die Unterrichtsmethodik wird abermals angepasst:

- Steigerung der Intensität.
- Herauslösen und Schulen von Einzelmerkmalen der Bewegung. Detailarbeit.
- Experimentieren: Kreativität, Abänderung der räumlichen Ausführung, Erschweren der Ausführungsweise.
- Variation der Trainingsbedingungen: Üben unter Störeinflüssen, Üben unter ungewohnten äusseren Bedingungen.
- Training unter Wettkampfbedingungen, ggf. Periodisierung.
- Psychisches Training.

Übungsleiter/Innen und Trainer/Innen, die sich mit Breitensportlern beschäftigen, werden in erster Linie mit der ersten und zweiten Lernphase konfrontiert sein. Im Sinne der Unterrichtsvorbereitung sollten Ziel, Inhalte und Methoden auf diese Phasen abgestimmt und geplant werden. Grundsätzlich hängen alle Planungselemente zusammen und bedingen sich gegenseitig.

Gegenüber der (allgemeinen) Bewegungslehre ist die tanzsport-spezifische Bewegungslehre abzugrenzen:

Die motorische Entwicklung von der Geburt bis zum Erwachsenenalter (nach Meinel)

1. Gestaltwandel				2. Gestaltwandel			
frühes Lernalter		günstiges Lernalter		bestes Lernalter		goldenes Lernalter	
Neugeborenes 0-3 Monate	Säugling 3-12 Monate	Kleinkind 1-3 Jahre	Vorschulkind 3-6/7 Jahre	Frühes Schulkind 6/7-10/11 Jahre	Spätes Schulkind 10/11 1-12/13 Jahre*	1. puberale Phase 12/13-14/15 Jahre*	2. puberale Phase 14/15-18 19 Jahre*
Ungerichtete Massenbewegungen	Erste koordinierte Bewegungen	Aneignung vielfältiger Bewegungen	Vervollkommnung vielfältiger Bewegungen und erste Bewegungskoordinationen	Schneller Fortschritt der motorischen Lernfähigkeit	Beste motorische Lernfähigkeit in der Kindheit	Umstrukturierung motorischer Fertigkeiten	Stabilisierung, geschlechtspezifische Differenzierung und Individualisierung
<ul style="list-style-type: none"> angeborene Reflexe (Atmen, Saugen...) Schutzreflexe (Niesen, Lidreflex) Unbedingte Reflexe (Lagerflex, Greifreflex) 	Entwicklung von <ul style="list-style-type: none"> Greifen Sitzen Kriechen Aufrichten Stehen 	Entwicklung von <ul style="list-style-type: none"> Gehen Klettern Laufen Springen Fangen Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> Laufen und Springen Gehen und Tragen Rhythmus und Bewegung Erste Erfahrungen in Sportarten (Turnen, Fussball, Schwimmen) 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsfreude Aufnahmefähigkeit Lernen spielerischer Techniken (Ballspiele, Skateboard...) 	<ul style="list-style-type: none"> Lern- und Leistungsbereitschaft Mut „Bewegungs-lernen auf Antrieb„ wird schwieriger 	<ul style="list-style-type: none"> Störanfälligkeit Unbeständigkeit grosse individuelle Unterschiede Beeinträchtigung motorische Anpassungs- und Steuerungsfähigkeit 	Verbesserung der <ul style="list-style-type: none"> Steuerungsfähigkeit Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit Lernfähigkeit Geschlechtspezifische Aneignung der Motorik Zunehmende individuelle Unterschiede der Motorik (Spezialisierung)

*) bei Mädchen ein Jahr früher

Koordination

Die Isolation eines einzelnen Körperteils ist Voraussetzung von Koordination. Erst wenn die isolierten Körperteile kontrolliert und mit gezielter Energie eingesetzt und bewegt werden können, wenn die isolierten Bewegungsabläufe also auf einer höheren Ebene wieder zu einer Einheit zusammengefasst werden, entstehen koordinierte Bewegungen.

Bei den Isolationsübungen wird der Körper bewusst von Zone zu Zone abgetastet. Jedes Bewegungszentrum kann entsprechend seiner Anatomie unterschiedliche Bewegungen getrennt von den anderen Regionen ausführen. Intensive und gezielte Isolationsübungen fördern und schulen systematisch Körperbewusstsein, Körperintelligenz, Reflex- und Reaktionsvermögen. Hierdurch erweitert sich - speziell auch im Hinblick auf das lateinamerikanische Tanzen - die Ausdrucks- und Bewegungsskala.

Polyzentrik, Polyrythmik

Koordination bedeutet, dass mehrere Bewegungszentren gleichzeitig isoliert aktiviert und zu komplexeren Bewegungsmustern zusammengefasst werden. Wir sprechen dann von Polyzentrik. Werden einzelne Bewegungszentren mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten koordiniert bewegt, kommt zur Polyzentrik noch die Polyrythmik.

Kombination

Wenn ein Zentrum mehrere verschiedene Bewegungen (festgelegte Techniken) nacheinander ausführt, sprechen wir von Kombination.

Tanzen entsteht demnach durch festgelegte Abfolgen von Kombinationen und Koordinationen.

Isolationstechniken

Alle Motionen werden am Platz - ohne Bewegung im Raum - durchgeführt. Das Grundprinzip heisst **Binnenkörperlichkeit**.

Binnenkörperlichkeit lebt von Gegensätzen. Alle Bewegungen finden zwischen Spannung und Entspannung, Streckung und Beugung, hoch und tief, vorne und hinten, oben und unten, innen und aussen usw. statt. Während ganzkörperliche Spannung - wie im Ballett - keine Isolation zulässt, macht die totale Erschlaffung des Gesamtkörpers (Relaxation) jede Bewegung unmöglich.

Für Isolationsübungen ist ein hohes Mass an Körperbeherrschung mit gezieltem Anspannen und Entspannen der beteiligten Muskelgruppen notwendig. Daher empfiehlt es sich, zunächst einzelne Bewegungszentren zu isolieren und die Einzelbewegungen nach und nach zu Koordinationsübungen zusammenzusetzen. Die Regel hierbei: Vom Einfachen zum Komplexen - vom einzelnen Baustein zur koordinierten Bewegung.

Multiplikation bedeutet, dass eine Bewegung in mehrere isolierte Motionen aufgeteilt wird. Hierdurch wird die ursprüngliche Motion vervielfältigt, multipliziert. Günther und Haag (1976) geben hierfür eine gute Erklärung am Beispiel eines einfachen Schrittes (step), „*der ja nicht anderes ist, als eine Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere. Im afrikanischen Tanz wird nun der Raum zwischen step und step mit zusätzlichen Motionen ausgefüllt. An die Stelle der einen Schreit-Bewegung treten bei den Jazz Walks deren zwei: Aus einem Simple wird ein Double. Man zählt also nicht mehr 1-2-3-4, sondern 1-und-2 usw. Im Strut etwa, einem der beliebtesten Jazz Walks, wird der Fuss zuerst auf Ballen ohne Gewicht aufgesetzt, dann erst wird durch Abrollen der Sohle Gewicht übernommen. Der Raum zwischen step und step kann theoretisch durch beliebig viele Motionen ausgefüllt werden (...) Ein guter Tap-Tänzer kann zwischen step und step bis zu sieben Motionen ausführen. Wir sprechen in diesem Fall von Triples, Quadruples, Quintuples, usw. Die Technik der Multiplikation ist nichts anderes als eine Erweiterung und Anwendung des Prinzips Polyzentrik.*“

Um die wichtigsten Merkmale einer Bewegung beschreiben zu können, benötigt man neben der Angabe der aktiv bewegten Körperteile die Kenntnis ihrer Lage im Körper. Der menschliche Körper wird daher in einzelne Zonen, die Bewegungszentren, aufgeteilt und die Bewegung mit ihrer Lage zu den Körperachsen beschrieben. Siehe hierzu die Abbildungen 1 und 2.

Der menschliche Körper besitzt drei Bewegungsebenen, die in jedem Punkt durch den Körper laufen können:

Die sagittale Ebene läuft entlang des Pfeiles **1** von vorn (ventral) nach hinten (dorsal) und teilt den Körper in eine rechte und linke Seite.

Die frontale Ebene läuft entlang des Pfeiles **2** von links nach rechts und teilt den Körper in einen vorderen und hinteren Abschnitt.

Die horizontale Ebene oder transversale Ebene verläuft entlang des Pfeiles **3** parallel zum Boden und teilt den Körper in oben und unten.

Alle drei Ebenen liegen rechtwinklig zueinander und lassen sich parallel verschieben. Die Lage, die den Körper in gleich grosse Segmente einteilt, wird als Hauptebene bezeichnet. So schneidet die sagittale Hauptebene das Gesichtsfeld genau zwischen beiden Augen entlang des Nasenrückens, während die horizontale Hauptebene unterhalb der Hüfte verläuft. Im Schnittpunkt aller drei Hauptebenen liegt der Schwerpunkt des Körpers.

Bewegungen werden entsprechend der Ebene, in der sie stattfinden, bezeichnet. Bewegungsachsen benennt man entsprechend der zwei Ebenen ihrer Lage.

Wird z.B. das Schultergelenk gebeugt, verläuft die Bewegung in der sagittalen Ebene nach vorn um die Achse, die in der frontalen und horizontalen Ebene liegt. Die Bewegungsachse verläuft also wie ein gedachter Spieß parallel zum Boden von links nach rechts.

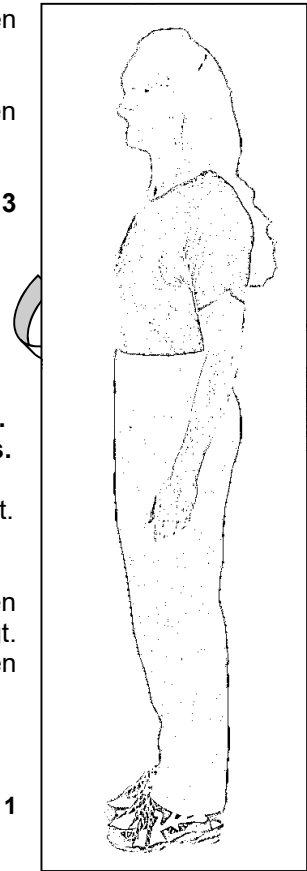
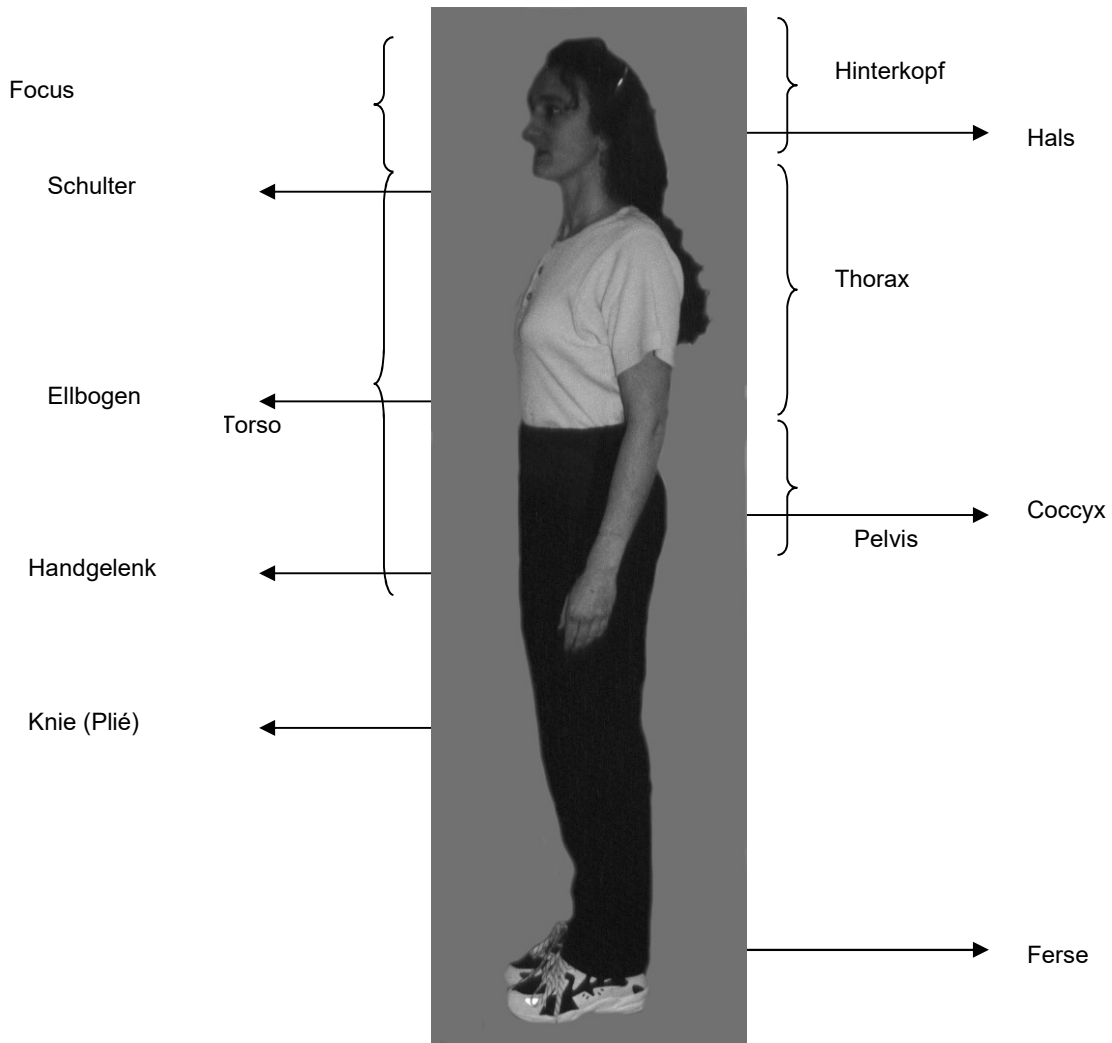


Abbildung 1

Somit werden Auf- und Abwärtsbewegungen in der vertikal liegenden frontalen Ebene, durchgeführt. Seitwärtsbewegungen verlaufen in der horizontalen Ebene und Vorwärts-/Rückwärtsbewegungen in der sagittalen Ebene.

Kreisbewegungen können als *roll* entweder um eine horizontale Achse auf der Sagittalebene verlaufen oder aber als *circle* in der gleichen Ebene um eine vertikale Achse.



Exkurs: Struktur der koordinativen Grundfähigkeiten

(Räumliche) Orientierungsfähigkeit

- Schnelle, genaue und umfassende Wahrnehmung des umgebenden und der Position/Lage des eigenen Körpers im Raum.
- Erfassung von Spiel-, Kampf- und Zweikampfsituationen.
- Anpassung des eigenen Bewegungsverhaltens auf veränderte Situationen.

Das gezielte Training der räumlichen Orientierungsfähigkeit eine unverzichtbare Aufgabe v.a. des Grundlagentrainings, da die komplexe Leistungsfähigkeit in allen Sportarten aber auch beim Tanzen vom Niveau der Orientierungsfähigkeit im Raum abhängt.

(Kinästhetische) Differenzierungsfähigkeit

- Fähigkeit, Bewegungen mit genau dosiertem und abgestuftem (= differenziertem) Krafteinsatz auszuführen.
- Sensible Wahrnehmung der bewegten Körperteile, des Krafteinsatzes, des Bewegungsumfanges usw.
- „Bewegungsgefühl“ = Bewusste Verarbeitung der kinästhetischen Empfindungen beteiligter Organe (Gelenke, Muskeln, Sehnen) zu ablauf- und zielgenauen Bewegungen.

Kopplungsfähigkeit

- Räumliche, zeitliche und dynamische Verbindung von Einzelbewegungen und/oder Teilkörperbewegungen in zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung
 - Verbindung verschiedener Bewegungsphasen
 - Kopplung zentraler Teilbewegungen
 - Kombination einzelner Bewegungsaktionen

Gleichgewichtsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit wird in vielen unterschiedlichen Bewegungssituationen erworben und kann dann auf alle gleichartigen oder ähnlichen Bewegungssituationen übertragen werden. Sie hat statische und dynamische Anteile:

- Fähigkeit, den gesamten Körper in Ruhe und während beliebiger Bewegungen im Gleichgewichtszustand zu halten.
- Balancieren von Objekten in Ruhe oder während Bewegungen.
- Schnelles Wiedererlangen des Gleichgewichts nach Störungen.

Rhythmusfähigkeit (Rhythmisierungsfähigkeit)

- Dynamisch-zeitliche Gliederung eines Bewegungsablaufes bei gleich bleibender oder sich verändernder Dynamik.
- Erfassung von akustisch (musikalisch) vorgegebene Rhythmen (Wahrnehmung von Akzenten, Takt-Rhythmuswechseln) und Umsetzung in Bewegung (Impulse, Anspannung, Entspannung, Beschleunigungen)
- Umsetzung von verinnerlichteten Rhythmen in zyklische Bewegungen (z.B. Radfahren) oder azyklische Bewegungen (z.B. Laufen-Werfen).

Reaktionsfähigkeit

- Fähigkeit, auf meist bekannte, erwartete oder unerwartete Signale schnell zweckmässige Bewegungen einleiten bzw. ausführen zu können.
- Verbindung zu den Schnelligkeitsfähigkeiten im konditionellen Bereich.

Umstellungsfähigkeit

- Korrektur bzw. Veränderung einer geplanten Bewegung (besser: Handlung) während ihrer Ausführung aufgrund wahrgenommener oder vorausgenommener Situationsveränderungen (Programmvariation).
- Einleitung neuer Bewegungen aufgrund wahrgenommener oder vorausgenommener Situationsveränderung (Programmwechsel).

Trainingsmethoden im Koordinationstraining

Ziel

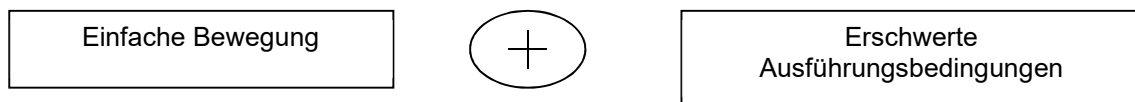
Verbesserung der Bewegungssteuerung durch koordinative Zusatzanforderungen:

- Vielfältige, ungewohnte und schwierige Bewegungsabläufe.
- Veränderte, neue und „knifflige“ Übungsbedingungen.

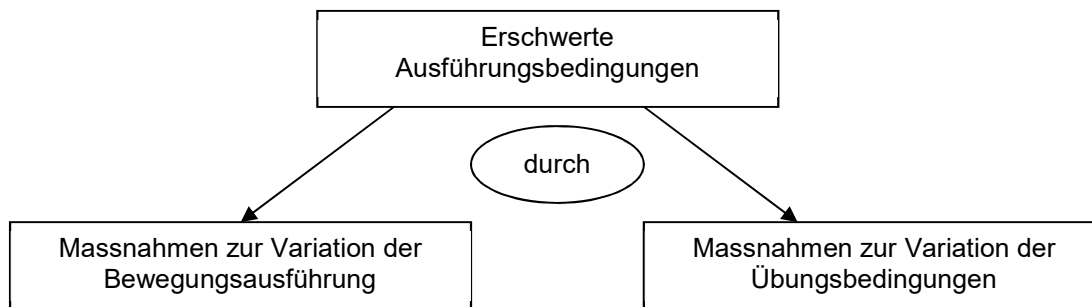
Voraussetzungen für den Unterricht

- Konzentriert üben
- Koordinative Schwierigkeiten aktiv bewältigen: gezielt üben, Korrekturen!
- Bewusste Auseinandersetzung mit der Bewegungsausführung.
- Feedback durch den Leiter: Fragen/Gespräche/Anregungen beim bewussten Erfahren (während und nach den Bewegungsaufgaben).

Prinzip:



Erschwerung der Ausführungsbedingungen durch zweierlei Möglichkeiten:



Variation der Bewegungsausführung durch

- Veränderung der Ausgangs- und Endstellungen
- Veränderung der Bewegungsrichtung
- Veränderung des Bewegungstempos
- Veränderung des Bewegungsumfanges
- Veränderung des Krafteinsatzes
- Betonung einzelner Bewegungsphasen und/oder Teilbewegungen
- Üben mit verschiedenen Körperteilen
- Spiegelbildliches Üben
- Kombination von Übungen
- Zusatzaufgaben während der Bewegungsausführung
- Anpassen von Bewegungen an Vorgaben
- Imitationsübungen
- u.a.

Variation der Übungsbedingungen durch „ungewohnte Bedingungen“

- Veränderung des Bewegungsraumes
- Veränderung der Anzahl der Mitspieler und/oder Gegner
- Veränderung des Geländes, der Stützflächen
- Veränderung der Signalgebung
- Veränderung der Informationsaufnahme
- Veränderung von (taktischen) Aufgabenstellungen
- Üben nach Vorbelastung
- Verwendung von Handgeräten, Hilfsmitteln, Gerätebehinderungen
- Üben unter Zeitdruck, mit Zeitvorgaben
- Üben mit Partnerwechsel, Gegenwirkung durch Partner
- Zusätzliche Aufgaben während des Übens
- Veränderung von Entfernungen, Abständen, Zielvorgaben, Wurf-, Schuss- und Schlagwinkeln
- Üben mit geschlossenen Augen
- Üben nach Reizung des Gleichgewichtssinnes
- Veränderung von Spiel-, Kampf- und Wettkampfgregeln
- Üben bei Störeinflüssen
- u.a.

Unterrichtsmethoden

siehe Köck, P./ Ott H., Wörterbuch für Erziehung und Unterricht, 5. Auflage, Donauwörth, 1994

Induktion (S. 322)

Als wissenschaftliche Methode schliesst sie vom bekannten Einzelfall oder von mehreren Einzelfällen auf das Allgemeine bzw. ein generelles Gesetz. Dieser Weg des logischen Schliessens führt zu Festlegung von Regeln und Gesetzmässigkeiten. Er stellt eine Umkehrung der Deduktion dar.

Induktive Unterrichtsmethode (S. 322)

Durch die induktive Unterrichtsmethode wird die Wahrnehmungswelt des Schülers verarbeitet. Sie ist ein Verfahren, das Einzelerfahrungen durch weitere Elemente, durch negative und positive Beispiele vermehrt, um eine Grundeinsicht zu vermitteln. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist das induktive Verfahren, das zugleich den Weg des entwickelnden Unterrichts darstellt, vorzuziehen, da es von Erfahrung und dem jeweiligen Einzelfall ausgeht und zur Regel, Definition oder anderen Gesetzmässigkeiten führt. In der Übungsphase wird die Induktion wiederum durch die Deduktion ergänzt, wenn der Beweis für die Richtigkeit der gefundenen Regel durch Übungsaufgaben angetreten wird.

Deduktion (S. 126)

geht von einer bereits bewiesenen Gesetzmässigkeit oder Regel aus und erklärt mit ihr Einzelphänomene der Alltagserfahrung. Es handelt sich also bei der Deduktion um einen Schluss vom Allgemeinen auf das Besondere, Konkrete...

Deduktive Unterrichtsmethode (S. 126)

Der deduktive Unterricht führt im Gegensatz zur induktiven Unterrichtsmethode von der Regel zum Beispiel, vom Gesetz zur Fallentscheidung. Der Schüler wird vom Allgemeinen zum Besonderen geleitet.

Unterscheidung Deduktive und Induktive Unterrichtsmethoden	
Deduktive Methoden	Induktive Methoden
normgeleitete Methoden	normsuchende Methoden
strukturierte Lernwege	Lernwege sind offen
hoher Strukturierungsgrad	geringer Strukturierungsgrad
Lehrer exponiert, Schüler üben Retention	Lehrer übt Retention, Schüler exponieren deutlich

Methoden im Tanzunterricht

by Michel Hepp (veröffentlicht in der Zeitschrift Tanzen 3/96)

"Sie tanzt wahnsinnig gut, diese Körperbeherrschung und Ausstrahlung! Aber sie bringt es (ihren Schülern) nicht rüber." - "Er ist ein absoluter Fachmann in dieser Tanzrichtung und weiss immens viel, aber er kann sich nicht auf das Niveau der Leute runterlassen. Das Tanzen macht so keine Freude." Besonders der letzte Ausspruch über die "Freude" beim Lernen und Tanzen deutet daraufhin, wie wichtig die Unterrichtsmethode der Tanzlehrerin/des Tanzlehrers ist. Freude beim Lernen ist natürlich etwas sehr Subjektives, sie hängt nicht ausschliesslich von der Methode des Lehrenden ab. Interesse an der jeweiligen Tanzrichtung, allgemeine Bewegungsfreude, Offenheit für soziale Kontakte oder die Persönlichkeit der Lehrerin/des Lehrers usw. sind weitere wichtige Aspekte. Von welchen Kriterien methodische Wege beeinflusst werden, soll folgendes Schema veranschaulichen:

Zielsetzungen (didaktisch)

Voraussetzungen und Interessen der Schüler

beeinflussen

personale Voraussetzungen des Lehrers

Methodenentscheidungen

allgemeine Rahmenbedingungen

Merkmale und Strukturen des Tanzes

In den folgenden Abschnitten werden die Aspekte "Voraussetzungen und Interessen der Schüler", "personale Voraussetzungen des Lehrers" und "unterrichtliche Rahmenbedingungen" nur am Rande erörtert. Schwerpunkt dieses Aufsatzes sollen die Einflüsse der "inhaltlichen Strukturen eines Tanzes" auf den Vermittlungsweg sein. Da aber didaktische Zielsetzungen die Methode entscheidend beeinflussen, sozusagen die grobe Richtung vorgeben, werden dazu vorweg grundsätzliche Überlegungen aufgezeigt und angestellt.

1. Zielsetzungen

Sie beeinflussen immer den Unterricht. Denn jeder Unterricht verfolgt bewusst oder unbewusst bestimmte Ziele, über die meistens kaum oder gar nicht mehr reflektiert wird. Der Lehrende hat dabei ein mehr oder weniger festgelegtes Unterrichtskonzept (Verlaufsplan), an dem er sich orientiert. Ihm geht es z. B. um die Vermittlung festgelegter Bewegungsfolgen im Tanz, ein weiteres Ziel ist vielleicht, diese möglichst schnell und exakt seinen Schülern beizubringen. Der Lehrer als Fachmann macht vor, der Schüler lernt durch Imitation. Freude kommt dann auf, wenn die SchülerInnen die Bewegungen immer besser und selbständiger beherrschen.

Eine solche Unterrichtsmethode wird gern bezeichnet als

- produkt- und lernzielorientiert
- reproduktiv
- darbietend und deduktiv

Sie ist in der Regel lehrerzentriert.

Der überwiegende Teil des Unterrichtens in denjenigen Tanzrichtungen, bei denen in erster Linie ein "fertiges Endprodukt" erwartet wird (z.B. eine Jazzformation, ein historischer Tanz, ein Gesellschaftstanz, ein Volkstanz u. ä.) verläuft nach diesem Muster. Diese Form des Unterrichtens (gewöhnlich mit "geschlossener Unterricht" bezeichnet) ist in Pädagogik und Didaktik häufig kritisiert worden. Insbesondere bei ausschliesslich reproduktivem Unterricht, so heisst es, werden die SchülerInnen zu Konsumenten erzogen. Den Anhängern eines "offenen Unterrichts" geht es dagegen nicht so sehr um die Vermittlung bestimmter Inhalte - dieser Unterschied in der Zielsetzung ist unbedingt zu beachten. In diesem Unterricht steht der/die Lernende mit seinen Ideen und Möglichkeiten im Vordergrund. Sie sollen erkannt und gefördert werden. Wesentliches

Gestaltungsmoment ist die (allerdings auch vom Lehrer formulierte) Bewegungs- oder Improvisationsaufgabe, für die der Schüler/die Schülerin Lösungen finden soll. Sie ist dem Schüler sowohl Impuls als auch Grenze. Im Gegensatz zum darbietenden Unterrichtskonzept können und müssen die SchülerInnen eigene Bewegungen als Lösung einbringen. Daraus ergibt sich natürlich, dass mehrere Lösungsmöglichkeiten zugelassen werden müssen. Der Erfolg eines solchen Unterrichts ist wesentlich abhängig von der Fähigkeit, die Bewegungsaufgabe angemessen zu formulieren. Die Grenze darf weder zu weit noch zu eng gesteckt sein, die Aufgabe muss die Vorerfahrungen der Lernenden berücksichtigen. Man muss wie immer, so auch hier, die SchülerInnen "dort abholen, wo sie stehen".

Dieses Unterrichtskonzept wird bezeichnet als

- prozessorientiert
- produktiv und kreativ
- entwickelnd oder induktiv

Der Unterricht ist schülerzentriert. Oft entsteht hier ein von den Schülern gestaltetes Endprodukt. Diese Unterrichtsform fördert die Selbstständigkeit und Kreativität der Schüler, denn alle Ergebnisse gehen auf die Schüler selbst zurück. Dazu ein Beispiel in zwei Stufen:

Einfache Aufgabe: Die folgende Musik hat zwei wiederkehrende Teile (Musik einspielen). Benutzt auf den ersten Teil die Grundbewegung "Gehen". Versucht dabei, möglichst runde Raumwege zu zeichnen. Beim zweiten Teil sollen mindestens zwei Varianten des Hüpfens eingesetzt werden.

Voraussetzungen: Kenntnis der Grundbewegungsarten und ihrer Varianten; Fähigkeit, musikalische Phrasen zu erkennen.

Steigerungsaufgabe: Entwickelt zu einer Western-Musik im 4/4-Takt eine 16-taktige Tanzfolge zu Paaren mit geregelter Partnerwechsel (Mixer).

Voraussetzungen: Kenntnisse einiger Figuren aus amerikanischen Tänzen - Vertrautheit mit Mixern - Fähigkeit, musikalische Phrasen zu erkennen - Vertrautheit mit Variationen von gängigen Bewegungsmustern u.a.

Wenn Schüler mit dieser Unterrichtsform keine Erfahrungen haben, tun sie sich am Anfang sehr schwer mit der "grossen Freiheit". Sie müssen sehr behutsam damit umzugehen lernen. Irgendwann wiederholen sich die von einem Schüler eingebrachten Lösungen, sein Repertoire ist erschöpft. Hier können dann reproduktive Formen eingesetzt werden, indem z. B. Lösungen einzelner Schüler von allen anderen Schülern übernommen und geübt werden. Auch der Lehrer kann das Repertoire vervollständigen oder die Bewegungstechnik verbessern. Es entstehen Konzepte wie z. B. das in der tänzerischen Gymnastik von Engel/Küpper vorgeschlagene "Finden - Üben - Gestalten", die produktive und reproduktive Elemente enthalten.

Dabei fließen auf einer mittleren Planungsebene weitere Zielsetzungen ein:

- Tanzen und nicht nur Schritte lernen
- Verbesserung von Ausdruck und Haltung
- hohe Bewegungsintensität, Ausbildung der allgemeinen Ausdauer
- Koordinationsschulung
- gute Gruppenatmosphäre, Geselligkeit

Eine differenzierte Methode wird immer dann notwendig, wenn sich Schüler einen schwierigeren Tanz nicht ganzheitlich, d.h. in einem einzigen Lernakt, aneignen können. Dann muss die Tanzbewegungsfolge vereinfacht oder zerlegt werden. Die Bewegungen können verlangsamt werden. Man geht vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schwierigen. Jetzt ist die Phantasie und Flexibilität des Lehrenden gefordert, denn nicht allen Tänzen kann man ein bewährtes methodisches Vorgehen überstülpen. Tänze sind von ihren Merkmalen her sehr unterschiedlich. Das verlangt nach Anpassung in der Vermittlung. Die Weitergabe eines englischen Kontratanzes erfordert eine andere Vorgehensweise als das Erlernen eines mazedonischen Kreistanzes im 15/16-Takt oder einer Kombination von Jazzdance-Elementen. Die Schwierigkeiten für die Schüler sind völlig unterschiedlich. Vor allem bei einem überwiegend reproduktiven Unterrichtskonzept müssen inhaltliche Merkmale und Strukturen des zu lernenden Tanzes Auswirkungen auf die methodische

Vorgehensweise haben. Jede/r praxiserfahrene Tanzleiter/in weiss um diese Unterschiede. Er kennt die "Tücken" SEINER Tanzrichtung und hat gelernt, damit umzugehen. Er/Sie hat sich seine/ihre Vorgehensweise zurechtgelegt. Stereotype, immer gleiche Methoden sind allerdings nicht angebracht, denn andere Inhalte brauchen andere Methoden. Variation und Vielfalt sind gefragt!

2. Einflüsse von inhaltlich/sachlichen Strukturen und Merkmalen eines Tanzes/Tanzbereiches auf die methodische Vorgehensweise

Gibt es Kategorien von Merkmalen von Tänzen oder Tanzrichtungen, die ein bestimmtes methodisches Vorgehen nahe legen? Aus der Praxis ist diese Frage sicherlich mit ja zu beantworten. Viele Tanzrichtungen haben ihre spezifischen Schwierigkeiten und erfordern eine entsprechende Methode. Ist es möglich ein System zu entwickeln, das aufgrund besonderer Merkmale eines Tanzes eine bestimmte methodische Vorgehensweise nahe legt? Dazu müsste die Vielzahl der Tänze und Tanzrichtungen zuerst einmal analysiert und nach Kriterien geordnet werden, die z. Zt., wenn überhaupt erarbeitet, auf keinen Fall schon unumstösslich abgesichert sind. Solch ein Analysekonzept liefert Sachs (in Günther). Er unterscheidet zwei Gruppen von Tänzen:

Bewegungstänze (Tänze mit dem Körper) und *Krampftänze* (Tänze gegen den Körper). In den Bewegungstänzen will der Mensch seinen Körper durch den Raum tragen, will frei und leicht wirken. Dagegen wird der Körper bei den Krampftänzen schwer gemacht, die Muskeln stehen unter grosser Spannung, der Tänzer strebt nach Rausch und Ekstase (GÜ 75 21-22).

Tänze gegen den Körper gibt es natürlich nicht. Alle Tänze benötigen den Körper des Tanzenden. Sachs bewertet die eine Gruppe von Tänzen positiv, die anderen entsprechen nicht seiner ästhetischen Norm und werden deshalb von ihm als negativ eingestuft. Sein Interesse war (aus seiner Sicht), "gute" und "schlechte" Tänze zu unterscheiden. Mit dieser Einteilung können wir heute wenig anfangen. Sie zeigt aber, dass jeder Einteilung eine gewisse Sichtweise zugrunde liegt. Bei der Aufstellung von Unterscheidungskategorien wird also offenbar eine Wertung vorgenommen, die mit einem zugrunde liegenden Interesse verknüpft ist.

Bewegungsanalysen im Sport

Die bis jetzt vorliegenden Bewegungsanalysen im Bereich Tanz sind meistens Beschreibungen von Tänzen und Tanzrichtungen. Wesentlich mehr Bewegungsanalysen liegen im Sport vor. Auch Konzepte zur Gliederung solcher Analysen sind in der Bewegungslehre wesentlich weiterentwickelt. So untersuchte Göhner (1979) verschiedene Bewegungsanalysen im Hinblick auf das "leitende Interesse" und unterschied vier verschiedene Grundtypen:

- Inhaltsanalysen versuchen im wesentliche Bewegungen zu beschreiben
- Ordnungsanalysen ordnen Bewegungen nach bestimmten Kriterien
- Optimierungsanalysen untersuchen Bewegungen nach qualitativen und quantitativen Merkmalen
- Aufgabenanalysen versuchen, bestimmten Bewegungen eigene bestimmte Zielsetzung zuzuordnen

Bewegungsanalysen im Tanz

Optimierungsanalysen gibt es im Tanz nicht viele. Über die biomechanischen Parameter eines Ballettsprunges als Basis für eine Optimierung hat sich bis heute kaum jemand ausgelassen (mir sind jedenfalls solche Abhandlungen nicht bekannt). Sicher gibt es aber in den Tanzrichtungen, die ihr Ziel in der Vorführung vor Publikum haben, mehr oder weniger anerkannte Qualitätsmerkmale. Noch weniger werden bestimmte Tanzrichtungen oder Tänze explizit analysiert und dann konsequent in Aufgabenform formuliert. Im Tanzbereich gibt es aber viele Inhaltsanalysen. Jede Tanzbeschreibung oder Beschreibung einer Tanzrichtung fusst auf einer solchen Inhaltsanalyse. Ordnungsanalysen werden dann vorgenommen, wenn vorhandenes Material, wie z. B. Volkstänze aus Bayern oder Stilrichtungen im Jazztanz, nach geeigneten Merkmalen geordnet werden sollen. Um Entscheidungshilfen für eine methodische Aufbereitung eines Tanzes unter Beachtung seiner Eigenheiten zu erhalten, müssen seine Merkmale analysiert, geordnet und bewertet werden. Das Interesse einer solchen Analyse wäre also das Erstellen methodik-relevanter Merkmale. Gibt es einen Katalog von Merkmalen, in die man alle Tänze einordnen kann? Hier sollen wenigstens einige Gesichtspunkte für die Unterrichtsgestaltung folgen, die als Merkmale des Tanzes gleichzeitig **Unterscheidungs- und Ordnungskriterien** für die Gestaltung des Unterrichts abgeben können - es ist ein Versuch, unvollständig und ergänzungsbedürftig, aber als Versuch ernst gemeint:

1. Wer tanzt? Frauen, Männer, Paare.
2. Welche sozialen Beziehungen bestehen/bestanden zwischen den Tänzern? Einzelpersonen, Gruppen, Paare, gleichberechtigte Partner, ...
3. Welche Formationen und Fassungen werden eingenommen? Reihe, Gasse, Kreis, ... V-Fassung, Tanzhaltung,...
4. Welche Utensilien werden benutzt?
5. Wie sehr zielen die Tänze auf Ekstase oder ermöglichen diese?
6. Welche Raumwege sind bei den Bewegungen vorherrschend?
7. Welche Dynamik kann man dem Tanz zuschreiben?
8. Welche Merkmale hat die Musik des Tanzes? Takt, Rhythmus, Melodie, Text, Instrumente, Form, ...
9. Welche Rhythmen haben die Bewegungen?
10. Welche Struktur hat der Tanz? Teile, Motivfolgen, Wiederholungen, ...
11. Wie gross ist die Übereinstimmung von Tanz- und Musikform?
12. Welche Funktion hat/hatte der Tanz? Aus welchem Anlass und in welchem kulturellen und sozialen Rahmen wird/wurde er getanzt? Gesellige, kultische, erotische Motive Wettkampf, Präsentation, Kunst, ...

Welche Auswirkungen können bestimmte Merkmale eines Tanzes ganz konkret auf den Vermittlungsweg haben? Diese Überlegungen sollen in einem der nächsten Hefte an entsprechenden Beispielen aufgenommen werden.

Literatur:

Bielefelder Sportpädagogen: Methoden im Sportunterricht, Schorndorf 1989
Engel, R./Küpper, D.: Gymnastik: Finden-Üben-Variieren-Gestalten, Schorndorf 1978
Göhner, U.: Bewegungsanalysen im Sport, Schorndorf 1979
Günther, H./Schäfer, H.: Vom Schamanentanz zur Rumba, Stuttgart 1959

Methodik im Tanzunterricht – Praxis

Begriffsdefinitionen

- Didaktik** = (1) Lehre vom Lehren und Lernen; Unterrichtslehre, -kunde
= (2) Theorie der Bildungsinhalte; Methode des Unterrichts
- Methode** = (1) auf einem Regelsystem aufbauendes Verfahren, das zur Erlangung von wissenschaftlichen oder praktischen Erkenntnissen dient
= (2) planmässiges Vorgehen
- Methodik** = (1) Wissenschaft von den Verfahrensweisen der Wissenschaft
= (2) Unterrichtsmethode; Wissenschaft vom planmässigen Vorgehen beim Unterrichten
- methodisch** = (1) die Methode betreffend
= (2) planmässig, überlegt, durchdacht, schrittweise

33

Der Unterricht in den Breitensportgruppen sollte lustorientiert sein (Lebensfreude, Lebensqualität).
Ziel des Unterrichts ist, den Teilnehmern die Freude an der Bewegung zu vermitteln.
Das Beibringen von Figuren bzw. festen Figurenfolgen ist Nebenthema!

Im Vordergrund steht die Befriedigung der Bedürfnisse der Breitensportler und nicht die Befriedigung der Bedürfnisse der Lehrkraft.
Dies gilt z.B. auch für die Auswahl der verwendeten Musik.

Trainer/innen sollten

- animieren
- sich nicht schulmeisternd verhalten
- locker und offen sein
- fair bleiben
- im Unterricht nicht nur die Technikbücher „herunterbeten“
- sich so ausdrücken können, dass sie von allen Anwesenden verstanden werden (einfache Wortwahl, laut und deutlich sprechen)
- einfache und verständliche Unterrichtsinhalte wählen
- Ziele setzen, die von allen erreicht werden können
- Anregungen aus anderen Sportbereichen nutzen (Spielmöglichkeiten in den Unterricht einbinden)
- Für einen gemütlichen und zwanglosen Rahmen sorgen
- viel loben.

Führung der Gruppe:

Trainer/innen sollten sich als Coach und Partner ihrer Breitensportler verstehen und

- pünktlich mit dem Unterricht beginnen
- ebenso pünktlich den Unterricht beenden
- sich nicht in den Mittelpunkt drängen
- auf eine gepflegte Erscheinung (der eigenen Person) Wert legen
- nicht arrogant sein, sondern ein angenehmes Auftreten haben
- freundlich im Umgang mit anderen sein
- nicht aggressiv sein bzw. werden
- als Autorität, jedoch nicht autoritär auftreten.

Methodische Unterrichtsprinzipien

Wir unterrichten immer nach folgenden Regeln:

- Von der Grobform zur Feinform und von der Feinform zur Feinstform
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Langsamen zum Schnellen
- Von der Einzelbewegung zur zusammengesetzten Bewegung
- Von der einfachen, leichten Bewegung zur schweren, komplizierten Bewegung
- Vom Sicherem zum Unsicheren, es gilt: Sicherheit vor Risiko
- Mit konkreten Handlungsanweisungen
- Mit einer Information zu einer Bewegung und 10 mal Üben lassen
- In logisch aufeinander aufbauenden Übungsfolgen
- Mit Spass im Unterricht für Trainer und Trainierende
- Mit der Nutzung aller Wahrnehmungskanäle
optisch (zeigen, Bilder), auditiv/akustisch (sagen), analytisch/intellektuell (erklären, begründen),
haptisch/taktil (berühren, führen, fühlen lassen)
- Wiederholung von Bekanntem, jedoch unzureichend Gelerntem, vor neuen Bewegungen.

Einige Regeln zur Unterrichtspraxis im Breitensport

- Jede Stunde zu Hause in Ruhe vorbereiten.
- Unterrichtsbuch mit Themen über die Stundeninhalte führen.
- Jede Unterrichtsstunde zu Hause nachbereiten und über Verbesserungspotentiale nachdenken.
- Keine Monologe im Unterricht – die Teilnehmer kommen zum Tanzen!
- Korrekte Verwendung von Figurennamen, Schrittbezeichnungen und technischen Begriffen.
- Einzählen muss sicher beherrscht werden (Wortwahl, Stimmführung).
- Bei phrasierten Tanzfolgen (New Vogue): Auf Vorspiel der Musik achten (benutzte Musikstücke kennen).
- Beherrschung von Damen- und Herrenschritten.
- Falls Herren- und Damenschritte getrennt unterrichtet werden müssen: Nach Möglichkeit immer alle beschäftigen – es gibt nichts Langweiligeres, als lange herumzustehen....
- Verschiedene Tanzphasen einzeln erklären und üben.
- Schwierige Schrittfolgen zerlegen und gesondert üben („Häppchenmethode“).
Prinzipien:
 - Vom Einfachen zum Komplexen
 - Von der Grobform zur Feinform
 - Prioritäten setzen (die wichtigen Informationen zuerst)
 - Fehlerquellen erkennen und analysieren
- Es müssen nicht in jeder Unterrichtsstunde neue Figuren vermittelt werden – insbesondere nicht nach längeren Pausen (Ferien).
- Besser: Die Folgen immer wieder variieren, damit die Teilnehmer nicht nur Schritte auswendig lernen, sondern die Schnittstellen beherrschen und ihre Folgen selbst gestalten können.
- Die Kenntnisse und Qualität in allen Tänzen gleichmässig erhöhen (nicht: 10 Figuren im Langsamen Walzer, und erst Grundschrift in der Rumba...)
- Kreative / Induktive Aufgaben stellen (Siehe Teil: Kindertanzen)
- Gelerntes regelmässig wiederholen.
- Positives Lernklima aufbauen: Loben, Ermutigen.
- Öffentliche persönliche Kritik an Teilnehmern ist tabu!
- Gespräche über Krankheiten etc. vermeiden.

Und:

Geduld, Geduld, Geduld....

Die methodischen Massnahmen, die Sie in Ihren Gruppen anwenden, sind:

Akustische Massnahmen

Hierzu gehören alle sprachlichen Mittel, z.B. die Beschreibung oder Erklärung von Bewegungen; ebenso das Korrigieren von Fehlern. Auch das rhythmische Mitzählen zur Musik, das besonders in frühen Lernphasen wichtig ist, ist eine akustische Massnahme. Auch die Verstärkung durch Lob oder Tadel zählt hierzu.

Optische Massnahmen

Wenn Sie selbst Bewegungen demonstrieren oder Ihre Teilnehmer beobachten und ihnen z.B. mit den Armen (z.B. Raumrichtungen anzeigen) Orientierungshilfen geben, arbeiten Sie mit optischen Massnahmen. Hierzu gehört auch das Aufzeichnen von Bewegungen im Raum auf Papier bzw. auf den Boden oder der Einsatz von Bildern, Video, Filmen.

Taktile und motorische Massnahmen

Viele Menschen lernen Bewegungen, indem sie bewusst erleben und „speichern“, wie sie sich „anfühlt“. Sie wenden taktile bzw. motorische Methoden an, wenn Sie die Bewegungen mitmachen und Teilnehmer/Innen mit Kontakt führen, indem sie z.B. die aktiven Bewegungszentren berühren oder andere Bewegungshilfen (Bänder etc.) einsetzen.

Der Einsatz der speziellen methodischen Massnahmen bewirkt ein entsprechendes Verhalten der Teilnehmer/Innen, die zuhören, beobachten, nachmachen, üben, ausprobieren, erfinden usw. Prinzipiell werden zwei Wege der Stoffvermittlung unterschieden:

1. Zielorientierter Tanzunterricht

Die Tanztechniken, die wir im Bereich Standard und Lateinamerikanische Tänze kennen lernen, weisen in sich geschlossene Bewegungssysteme auf. Jeder Tanz verfügt über ein bestimmtes, charakteristisches Bewegungsvokabular, das wie eine Fremdsprache erlernt werden muss. Dieser Ansatz lässt der Individualität der SchülerInnen zunächst wenig Spielraum. Das Tanzgeschehen orientiert sich am Ziel, auf eine festgelegte Figurenfolge mit bestimmten Drehungsumfängen, ganz konkreten Schrittabläufen und Körperbewegungen usw. hinzuarbeiten. Die Ausführung unserer Turniertänze bezieht sich auf die vorhandenen Techniken (*Laird* für Lateinamerikanische Tänze, *Revised Technique* für die Standard Tänze, für den modernen Tanz die sogenannten festgelegten Techniken (siehe z.B. Begleitheft 20 moderne Linientänze und moderne Bewegungslehre). Wir sprechen in diesem Fall von einer ziel- oder produktorientierten Unterrichtsweise.

Der andere Ansatz entwickelt Tanzen über den Zugang zu den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten:

2. Prozessorientierter oder induktiver Tanzunterricht

Manchmal auch als kreativer oder explorativer Unterricht bezeichnet. Dabei geht es nicht um die Vermittlung einer festgelegten Schritt- oder Bewegungskombination, sondern darum, eine bestimmte Bewegungsaufgabe zu stellen. Die Schüler/Innen werden an der Lösung beteiligt und bringen ihre eigenen Ideen ein - wir arbeiten induktiv und kreativ.

Wenn Trainer damit beginnen, Kreativität in ihren Tanzunterricht einzubeziehen, werden sie häufig feststellen können, dass es vielen SchülerInnen zunächst sehr schwer fällt, sich auf diese Materie einzulassen. Alles Neue verunsichert oder macht sogar Angst.

Aus diesem Grund gibt es für die kreative Tanzerziehung einige **wichtige Voraussetzungen**:

- Es gibt keinen Gruppenzwang, sondern Freiwilligkeit und Verbindlichkeit. Niemand darf gegen seinen Willen gezwungen werden, sich an induktiven Aufgaben zu beteiligen.
- Vermeiden Sie bewertenden Leistungsdruck. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, nicht „gut“ oder „schlecht“. Das schliesst jedoch nicht aus, an bestimmten Aufgaben hartnäckig zu arbeiten.
- Führen Sie induktiven Tanzunterricht massvoll und behutsam ein und achten Sie darauf, dass in den Übungen bekannte, vertraute Elemente enthalten sind. Ausserdem ist es günstig, wenn in der Einführungsphase Aufgaben gestellt werden, bei denen alle gleichermassen beschäftigt und auf sich konzentriert sind. Niemand sollte sich beobachtet und gestört fühlen.
- Mit Einfühlungsvermögen, Geduld und Gelassenheit schaffen Sie ein Klima emotionaler Wärme und geben den Schüler/Innen das Vertrauen, sich an Experimentierphasen zu beteiligen, ohne sich lächerlich zu machen.
- Oft entscheidet das Lernklima darüber, ob es den Tanzenden gelingt, kreative Kräfte freizusetzen.
- Alle Aufgaben werden klar, anschaulich und verständlich gestellt. Jede Aufgabe kann variiert werden.
- Jede/r kann die Aufgaben entsprechend seiner eigenen tänzerischen Fähigkeiten entwickeln.
- Lassen Sie langsameren Teilnehmer/Innen genügend Zeit für die Lösung der Aufgaben. Aus wer sich in Spielphasen wohl fühlt, bekommt Zeit zum Experimentieren.
- Unterbrechen Sie rechtzeitig, bevor Langeweile eintritt oder das Chaos ausbricht.
- Bringen Sie eigene Ideen und Anregungen ein. Geben Sie Hilfestellungen, ohne sich aufzudrängen. Es steht jedoch nicht die Tanzfähigkeit der Trainer/Innen im Vordergrund, sondern deren Fähigkeiten, die Tanzinhalte in einzelne Lernschritte aufzuschlüsseln.
- Vor allen Dingen: Machen Sie selbst mit! Auch als Leiter/In sind Sie selbst nicht fertig, sondern suchen nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten. Nehmen Sie Ideen Ihrer Schüler/Innen auf. Dennoch müssen Sie Sicherheit und Sich-Wohlfühlen in Ihrer Gruppe ausstrahlen, weil sich das (wie auch Unsicherheit) auf die anderen Teilnehmer/Innen überträgt.

Während der Improvisations- bzw. Experimentierphasen beobachten Sie,

- wer häufig Führungsrollen einnimmt
- welche Bewegungsschablonen und Rollenklischees sich reproduzieren
- wer stark auf bestimmte Bewegungsmuster fixiert ist
- wer ausserhalb der Gruppe / des Geschehens ist
- welche Lösungen die Einzelnen finden

Bauen Sie anschliessend Reflexionsphasen ein: Besprechen Sie nach einer Improvisationsaufgabe, welche positiven und negativen Eindrücke, Konflikte und Probleme aufgetaucht sind. Fragen Sie die Teilnehmer/Innen nach ihren Erfahrungen und Wahrnehmungen.

Einige Beispiele für kreative Aufgabenstellungen im Tanzunterricht

1. Orientierung im Raum

Auf geeignete Musik bewegen sich alle mit Vorwärtsschritten durch den Raum. Sobald sich Bahnen kreuzen, versucht jeder, durch Drehung in eine neue Richtung zu gelangen.

2. Luftballontanz, Seidentuchtanz

Lassen Sie Ihre Schüler ausprobieren, wie sich Luftballons, Seidentücher, Papiertüten oder andere Objekte auf Musik im Raum bewegen lassen. Stellen Sie verschiedene Aufgaben: „Der Ballon darf nicht auf den Boden fallen“, „Jeder darf einen Ballon nur einmal berühren“, „das Seidentuch darf, wenn es auf den Boden fällt, nur mit einem Partner wieder aufgehoben werden“ usw.

3. Musikalischer Ball

Die Teilnehmer prellen einen Volleyball auf Musik (z.B. auf Rumbarythmen) durch den Saal. Zunächst nach eigenem Empfinden, später mit bestimmten Rhythmusvorgaben.

4. Rhythmusvorgabe

Entwickeln von eigenen Bewegungen (kleinen Choreographien) auf bestimmte Musik. Es wird gar keiner oder nur ein bestimmter Rhythmus vorgegeben. Jeder darf etwas ausprobieren und anschliessend vormachen. Alles ist erlaubt sofern es nicht zu schwer ist - Kopf, Schulter, Arme, Hände, Bauch, Knie, Beine, Hüfte, Füsse einbeziehen. Alle versuchen anschliessend, die Bewegungen zu lernen. Die Übung ist oft sehr lustig, und gibt vor allem Aufschlüsse über das Bewegungs- und Ideenpotential der Schüler/Innen. Sie werden über den Einfallsreichtum immer wieder erstaunt sein! Die Aufgabe eignet sich hervorragend für Gruppenübungen, da in diesem Fall auch soziale Fähigkeiten geschult und entwickelt werden können.

5. Dirigenten-/Marionetten- / Puppenspielertanz

Ein Partner ist die „Marionette“ und wird vom „Dirigenten“ oder „Puppenspieler“ mit Gesten, Zeichen und Mimik auf langsame Musik – mit oder ohne Berührung - durch den Saal bewegt. Dirigenten können Essstäbchen benutzen. Wechseln nicht vergessen!

6. Spiegel/Schattentanz

Ein Partner ist der „Schatten“ bzw. der „Spiegel“ und macht die Bewegungen des Anderen nach. Wechseln nicht vergessen!

7. Bewegungskette:

Sie kennen sicher das Kinderspiel „Kofferpacken“, bei dem Begriffsketten gebildet werden, die immer länger werden. Beispiel: Ein Kind beginnt: „Ich fahre nach Amerika und packe eine Zahnbürste in meinen Koffer“. Das nächste Kind verlängert den Satz: „Ich fahre nach Amerika und packe eine Zahnbürste und Tanzschuhe in meinen Koffer usw. Die Begriffskette wird so lange verlängert, bis ein Kind einen Fehler macht und ein Pfand abgibt, wonach das Spiel von vorn beginnt.

Dieses Spiel funktioniert auch mit Bewegungen: Wir teilen unsere Schüler/Innen in Dreier- oder Vierer-Gruppen ein und lassen Sie eine Bewegungskette entwickeln: Jeder darf auf langsame Musik eine oder mehrere Bewegungen über 2 Schläge erfinden. Die Bewegungskette wird über 16 Schläge choreografiert und einstudiert.

Nach 10 Minuten stellt jede Gruppe ihr Ergebnis auf Musik vor. Die Gruppen wählen die Bewegungsfolge aus, die am meisten Spass macht, oder am schönsten aussieht usw. aus. Alle üben diese Folge ein – und schon hat die Gruppe ihren eigenen Linientanz, der zusätzlich mit bekannten Elementen kombiniert werden kann.

Tanzen mit Objekten (Materialien oder Handgeräte)

Ein guter Weg, in die kreative Tanzerziehung einzusteigen ist das Tanzen mit Objekten, z.B. mit Spielgeräten wie Luftballons oder mit Rhythmusinstrumenten (Rasseln, Schellenbänder, Teebüchsen). Derartige kleine Handgeräte können als spielerisches Requisit in den Tanz mit einbezogen werden und fördern die Experimentierfreude. Durch ihren hohen Aufforderungscharakter wirken sie als Motivationshilfe: Anfängern wird es häufig leichter fallen, sich tänzerisch mit einem Handgerät zu beschäftigen, als kreatives, gestalterisches Tanzen ohne Hilfsmittel frei zu erfinden. Die Konzentration auf ein Objekt nimmt Anfängern ausserdem das Gefühl, beobachtet zu sein und damit auch die Angst, sich zu blamieren.

Weitere Beispiele für kreative Aufgabenstellungen im Tanzunterricht, die sich auch auf Erwachsenengruppen anwenden lassen, finden sich in den Kapiteln „Tanzen mit Kindern“ sowie „Weitere Spiele und Übungen zur Schulung der koordinativen Grundfähigkeiten“.

Unterrichtspraxis

Die Breitensportler sind die mitgliederstärkste Gruppe im DTV (bis zu über 70% in den einzelnen Landesverbänden). Durch ihre Mitgliedsbeiträge finanzieren die Breitensportler zu grossen Teilen den Turniersport. Viele Freizeitsportler bleiben ihren Tanzsportvereinen jahrelang treu (geringe Fluktuation) und zahlen darüber hinaus volle Beitragssätze.

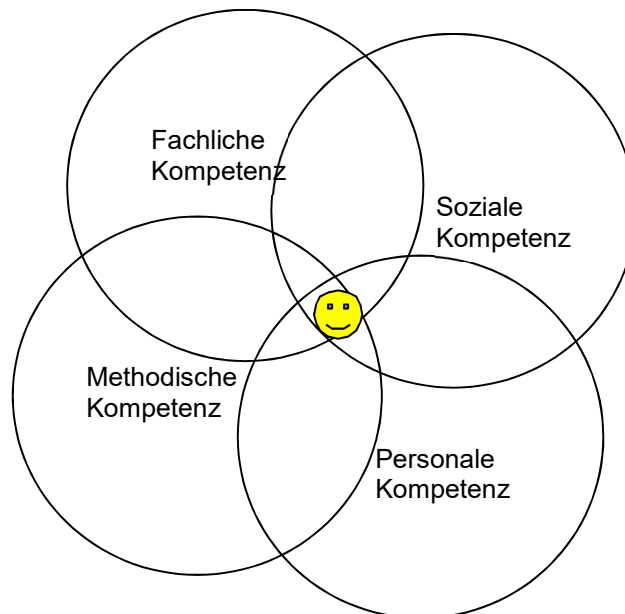
Breitensportler stellen die wirtschaftlich bedeutendste Gruppe des DTV dar. Der DTV braucht „seine Breitensportler“ – und daher auch hervorragende Trainer mit guten fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen.

Für einen erfolgreichen Tanzunterricht im Breitensport genügt es heute nicht mehr, lediglich Kenntnisse in den Turniertänzen der Sektionen Standard und Lateinamerikanische Tänze zu besitzen. Die Bedeutung der 10 Turniertänze nimmt im Freizeitbereich in Relation zum gesamten Tanzangebot ab. Zu Cha-Cha-Cha, Langsamer Walzer, Rumba und Quickstep gesellen sich zusätzliche Tanzformen: Tango argentino, Boogie Woogie, Flamenco, Hip Hop, Street Dance, New Vogue oder Salsa und West Coast Swing, um nur einige zu nennen, werden von einem breiten Publikum immer stärker hinterfragt.

Neben Motiven wie Leistung, Bewegung, Geselligkeit, Ästhetik wird von den Teilnehmern in unseren Gruppen auch immer häufiger die Gesundheit als Beweggrund für die Teilnahme am Tanzunterricht mit angeführt. Aber auch Spass und Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden und sind zu einer wichtigen Zielsetzung in unserem Tanzunterricht geworden. So finden sich die Trainer/Innen und Trainer/Innen zunehmend vor Gruppen mit grossen Interessenschwankungen wieder. In der Folge wächst die Notwendigkeit, auf die vielseitigen Motive Rücksicht zu nehmen und die Individualität der Gruppenmitglieder zu fördern.

Neben umfangreichen und vielseitigen fachlichen Kenntnissen benötigen erfolgreiche Lehrkräfte umfassende methodische und soziale Kompetenzen.

Nur in der Schnittmenge aller drei Kreise stellt sich „Erfolg“ ein!



Exemplarischer Aufbau einer Unterrichtsstunde (Unterrichtseinheit, UE)

Jede Unterrichtsstunde hat 3 Hauptphasen:

	Funktion	Inhalte: „Was tun?“
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Körperlich–seelische Einstimmung der Teilnehmer • Vorbereitung auf den Hauptteil <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Anrede/Begüßungsgespräch • Vorstellung des Unterrichtsthemas • Warm up Programm • Eintanzen <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
Hauptteil A	<ul style="list-style-type: none"> • Erzeugung eines entspannten Lernklimas • Erhöhung der Aufmerksamkeit • Vermittlung von Erfolgserlebnissen <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung von Gelerntem <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
Hauptteil B	<ul style="list-style-type: none"> • „Kernunterricht“ • Verbesserung der tänzerischen Fähigkeiten • Vermittlung zusätzlicher tänzerischer Fertigkeiten <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterricht des vorgestellten Lernthemas in logischen, nachvollziehbaren Einzelphasen • Koordinations-/Konzentrationsaufgaben in der Mitte des Hauptteils • Am Ende des Hauptteils: Konditions- (Belastungs-) übung (3 min Jive etc.) <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
Schlussteil	<ul style="list-style-type: none"> • Harmonische Beendung der UE <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung eines anderen Tanzes Ggf. „Spasstanz“ • Wunschtanz erfüllen • Slow – down: Dehnungsübungen (Stretching), Entspannungsübung, • Verabschiedung (Dank, Hoffnung, Wünsche, Ausblick) <p><i>Was fällt Ihnen noch ein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • • •

Vermittlung des Unterrichtsstoffes

Wiederholungen

1. Schritt: Figur (Figurenfolge) kurz (einmal) zeigen: zunächst ohne Musik, dann mit Musik demonstrieren (kann bei der zweiten Wiederholung auch weggelassen werden).
2. Schritt: Gruppe übt mit Musik.
3. Schritt: Auftretende Fehler beobachten.
4. Schritt: Mit positiven Sprachwendungen („Das klappt ja schon ganz gut – schauen wir uns die schwierigen Stellen noch einmal genauer an...“) korrigieren bzw. verbessern.
5. Schritt: Gruppe übt die Details ohne Musik.
6. Schritt: Gruppe übt (bei Bedarf mit langsamer) Musik, anschl. mit Musik im Originaltempo.
7. Schritt: Bei Bedarf: Individuelle Korrekturen.

Neue Figuren

1. Schritt: Neue Figur (Figurenfolge) vorstellen: zunächst ohne Musik, dann mit Musik demonstrieren.
2. Schritt: Neue Figur isoliert unterrichten: ggf. in Teile zerlegen bzw. wichtige Bewegungselemente (z.B. die Fersendrehung im Impetus, die Rechtsachsendrehung in der Rechtskreisdrehung...) gesondert unterrichten
3. Schritt: Gruppe übt die Details ohne Musik.
4. Schritt: Gruppe übt Details (bei Bedarf mit langsamer) Musik, anschl. mit Musik im Originaltempo. Dabei rhythmisch begleitend mitsprechen.
5. Schritt: Nach Bedarf zwischendurch nochmals demonstrieren.
6. Schritt: Bei Bedarf: Individuelle Korrekturen.
7. Schritt: Zusammensetzen: Einbau der Figur in ihre Verbindungen
8. Schritt: Gruppe übt die Verbindungen ohne Musik, anschl. mit Musik.
9. Schritt: Rückmeldung geben: Loben, Feststellung des Erfolges

Sprache

- Auf Fachchinesisch möglichst verzichten, sondern einfache Ausdrücke und verständliche Anweisungen benutzen. 3
- Für gleiche Aktionen immer die gleichen Kommandos bzw. Anweisungen (über die Sprache konditionieren).
- Einfaches und deutliches Einzählen. Die Ansage muss Aufmerksamkeit erzeugen.
- Startkommandos zur Hilfestellung geben: z.B. vor dem Einzählen für Herren und Damen Angabe, mit welchem Fuss in welcher Richtung angefangen werden soll.
- Rhythmisch mitsprechen (Figurennamen in die Musik hineinsprechen oder Rhythmus mitzählen).
- Nach Möglichkeit Sprachbilder benutzen (z.B. Rhythmus Samba: Ams-ter-dam):
- Beispiel:
Rhythmus Discoswing: Stutt-gart, Alb-stadt (lang-lang-kurz-kurz = Q Q Q+, Schlagwerte: 1, 1, 1/2, 1/2)
Rhythmus Discofox: Rom, Ams-ter-dam (Q, Q à Q, Schlagwerte: 1, 3/4, 1/4, 1)

Abschluss und Verabschiedung

- Feststellung des Erfolges.
- Positive Erlebnisse aus der Stunde herausheben.
- Hinweise auf die nächste Stunde geben (Motivieren, das nächste Mal wiederzukommen).
- Positiv und motivieren verabschieden, jedoch glaubhaft! Keine Floskeln!
 - Freude ausdrücken („Mir hat es Spass gemacht“, „Wie schnell die Zeit vergangen ist“, „Ich freue mich auf das nächste Mal“ usw.)
 - Danken („Ich danke Ihnen für...“)
 - Hoffen („... und würde mich freuen, Sie beim nächstem Mal gesund und munter wieder zu sehen“)

Vom Umgang mit Fehlern

Was ist die Idealform ?

Die Zielform einer Technik auch abhängig von den Vorstellungen und Zielen des Korrektors, also des Trainers und ist damit individuell und variabel.

Beispiel:

Die korrekte Technik der halben Rechtsdrehung im Langsamen Walzer ist für ein Endrunden-Paar der Deutschen Meisterschaft eine andere, als für ein Breitensportpaar in der jüngsten Hobbygruppe des Vereins, die erst seit 3 Monaten tanzt. Es wäre unsinnig, dem Breitensportpaar etwas über Bodyflight zu erzählen, solange es noch daran arbeitet, die Drehrichtungen „rechts“ und „links“ zuverlässig voneinander zu unterscheiden. Daher hat die „Meisterschaftstechnik“ (zunächst) keinen Platz im Unterricht dieser Breitensportgruppe. Sie ist für unser Breitensportpaar 1. nicht umsetzbar und 2 nicht relevant.

Die Praxis zeigt, dass die ideale Form einer bestimmten Technik durchaus unterschiedlich sein kann.

Die Idealform muss auf alle Fälle mit den biomechanischen Gesetzmässigkeiten und den medizinischen Erfordernissen in Einklang stehen.

Die Idealform unterscheidet sich folglich dahingehend, unter welchen Gesichtspunkten sie gesehen wird - d.h. welchem Zweck sie dienen soll, gemäss folgenden Schwerpunkten:

- Freizeitsport
- Breitensport
- Breitensportwettbewerbe / DTSA
- Leistungssport: Turniertanz untere Klassen
- Leistungssport: Turniertanz obere Klassen / international
- Trainerfortbildung
- Altersbezug: Kinderunterricht / Jugendliche / junge Erwachsene / Senioren

Für den Breitensport Gruppenunterricht heisst das:

- Die Technik ist an die Gruppe anzupassen, nicht umgekehrt.
- Die Technik entwickelt sich Schritt für Schritt mit der Gruppe.
- Die eingeforderte ideale Form mit der erforderlichen Technik darf den momentanen Fähigkeiten der Gruppe nur so weit voraus sein, das die Sportler in jedem Training Erfolgserlebnisse haben und die Motivation erhalten bleibt

Was ist ein Fehler?

Allgemein ausgedrückt, ist ein Fehler eine Abweichung vom "**Sollwert**". Für Sportler heisst das, ein Fehler ist eine Abweichung von der Idealform einer Technik, wobei diese Abweichung signifikant sein muss.

Signifikante Abweichungen, also Fehler

- haben negative Auswirkungen auf das Gelingen der Technik.
- sind nicht mit den Prinzipien der Technik vereinbar.
- entsprechen nicht den allgemeinen anerkannten Regeln und Vorschriften.

Fehler können viele verschiedene Ursachen haben:

- Falsche oder ungenügende Erläuterungen
z.B. methodische Fehler des Trainers
- Falsch aufgebaute Übungsreihe
z.B. zu schnell, zu schwer, zu viel auf einmal usw.
- Körperliche Ursachen der Teilnehmer
z.B. körperliche Einschränkungen (Behinderungen, Krankheiten, Schwerhörigkeit usw.)
- Körperliche Ursachen des Trainers
z.B. wenn der Trainer die Technik selbst nicht beherrscht
- Psychische Ursachen
z.B. abgelenkt sein, Unkonzentriertheit, Unlust, Demotivation...

- Altersstufe und Entwicklungsgrad
z.B. „neues Paar in der Gruppe“ hat keine Kenntnisse des unterrichteten Tanzes, ein anderes Paar lernt langsamer, als die anderen usw.

Fehlerarten

Grobfehler

- führen in krassen Fällen zu einem Misslingen der Technik
- zu einem unökonomischen Kraftaufwand
- ziehen unsaubere Fehlhaltungen nach sich
- sind meist unphysiologisch und können krank machen.

Feinfehler

- Fehler, die nicht mehr den Bewegungsablauf hemmen,
- jedoch einer rhythmischen Ausprägung und formschönen Gestaltung hinderlich sind

Feinstfehler

- Die Bewegungsstruktur ist in ihrem Umfang und ihrer Präzision voll ausgeprägt und optimal ausgegliedert.
- Feinstfehler stellen meist individuelle Ausprägungen dar und sind das, was trotz korrekter Technik „typisch für einen ist“.
- Die Technik gelingt voll und gilt als automatisiert.

Gewohnheitsfehler

- früheres Erlernen falscher Technik durch persönliche Angewohnheiten
- Gewohnheitsfehler sind meist automatisierte Fehler
- Durch diese Automatisierung (Speicherung der Bewegung im Nervensystem) sind Gewohnheitsfehler am schwersten zu beseitigen.

Voraussetzung für die Fehlerkorrektur

- Der Trainer hat eine exakte Kenntnis des zu lehrenden Bewegungsablaufes.
- Der Trainer beherrscht die Grundübungen selbst.
- Das jeweils technisch richtige Bewegungsbild steht dem Trainer sicher und präzise vor den Augen und ist auch gefühlsmässig verinnerlicht.
Das „Gehirnkino“ ist nicht störungsanfällig und jederzeit abrufbar.
- Das Bewegungsprogramm (Engramm) ist automatisiert.
Der Trainer kann den „Film im Kopf“ in jeder Phase anhalten und fehlerfrei wieder in Gang setzen.
- Der Trainer kann die Fehlerauswirkungen erkennen und ist in der Lage, die Fehlerursache zu analysieren.
Dabei gilt ein physikalisches Ursache-Wirkungs-Prinzip: Jeder Fehler führt zu einer sichtbaren Auswirkung. Damit liegt der Fehler (die Ursache) zeitlich **immer vor** der Auswirkung, die der Trainer wahrnehmen kann. Z.B. hat das Umfallen bei einer stationären Drehung seine Ursache **vor** dem Beginn der Drehbeschleunigung, da der Körper in der Regel nicht in der Drehachse ankommt bzw. nicht dort bleibt...
- Der Trainer weiss, wie er die Fehler (Ursache) abstellen kann.
- Der Trainer ist flexibel und kann sich an seine Sportler anpassen.
Beispiel:<
Wenn er mit einer bestimmten Methode einen Fehler 100 mal erfolgreich abstellen konnte und beim 101. Sportler mit dieser Methode keinen Erfolg hat (der Sportler ihn „nicht versteht“), findet er eine neue Methode (eine andere Erklärung, ein anderes Bild, ein anderes Übungsobjekt, eine Übungsvariation, eine andere Übungsreihe usw.)

Sinnvolle methodische Fehlerkorrektur

- Gruppe zunächst auf den/die Hauptfehler hinlenken (Fokus aufbauen).
- Immer alle Lernkanäle ansprechen (optisch-bildhaft, akustisch, erklären, taktil...)
- Verständliche Sprache einsetzen, für gleiche Aktionen gleiche Begriffe verwenden.
- Immer zuerst den Hauptfehler korrigieren. Feinkorrektur immer vor Feinstkorrektur.
- Zeitnah korrigieren.
- Alle Informationen landen zuerst im Kurzzeitgedächtnis, daher nicht zu viele Informationen gleichzeitig geben, sondern eine Information zum Hauptfehler geben und diese üben lassen
- Zuerst Gruppenkorrektur, dann Einzelkorrektur
- Spezielles Üben schwacher Phasen unter erleichterten Bedingungen
- Kritische Phase herauslösen und gesondert trainieren
- Übertriebene Ausführung einer noch mangelhaft ausgeprägten Technik
- Verwendung von Orientierungshilfen bzw. Hilfsmitteln (Kreide auf dem Boden für die Wege, Seile, Reifen, Stäbe für die Armpositionen usw.)
- Die kritischen Phasen (Figuren) aus der Gesamtbewegung (Choreographie) herauslösen und eine kleinere Übungsfolge mit der „kritischen Phase“ als zentrale Einheit aufbauen.
- Orientierung am Bewegungsvorbild durch Film, Video oder Reihenbildern, d.h. beim Tanzen korrekt vormachen!!! Paarweise demonstrieren, damit sich die Teilnehmer ein „Bild“ machen und das verfeinern können.
- "f a l s c h" und "r i c h t i g" gegenüberstellen. Falsche Darstellungen grundsätzlich vermeiden. Wenn das Zeigen eines Fehlers erforderlich ist, dann erst den Fehler, zum Schluss immer die korrekte Form zeigen. Nur das letzte Bild bleibt im Kurzzeitspeicher...
- Individuelle Fortschritte betrachten und die Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer berücksichtigen. D.h. bei der individuellen Korrektur leistungsstarke Teilnehmer durch einen zusätzlichen persönlichen Tipp oder eine zusätzliche Aufgabe fordern und fördern, schwächere auf die Umsetzung der groben Form fokussieren und loben!
- Konstruktive Kritik formulieren, d.h. konkrete Handlungsanweisungen geben: Sagen, was genau zu tun ist, nicht, was nicht zu tun ist.
- Kritik positiv formulieren.
- Nicht persönlich werden.
- Fehler im Zusammenhang korrigieren, nicht am Ende der Einheit.
Es muss immer Zeit zum Üben und für ein abschliessendes Erfolgserlebnis bleiben!
- Übung erleichtern
- Wer eine Bewegung verstanden hat, kann in Worte fassen, was er tut: Rückfragen ermöglichen die Verständniskontrolle.

Trainingsmethodik (Tanzsport)

Wie vermittele ich zielgruppengerechtes Tanzen

Entwicklung des Körperbewusstseins und der Bewegungsabläufe

Dem Erlernen des Körperbewusstseins geht ein Prioritätenbewusstsein des Trainers voraus. Dieses muss auch den Paaren klar sein (nach und nach), sonst entsteht tritt mit der steigenden Anzahl an Informationen Verwirrung: Die Folge ist eine Verschlechterung und nicht eine Verbesserung der Leistung. Damit ein Verständnis hierfür erreicht werden kann, muss eine Chronologie bereits im Unterricht gegeben sein.

Körperneutralität.

- Oberkörperstreckung
- Stabilität der Seiten
- Füße (zweispurig)
- keine Verdrehung im Körper

Schwerpunkt:

- Kontrolle bei Vor- und Rückwärtsbewegung

Führung:

- Rahmen
- Körperführung

Methoden:

1. Verbal - Sprache

- gemeinsame Sprache des Trainers mit den Kindern
- wichtig: ggf. andere Wörter für:
- rechts/links, Bedeutungserklärung einspurig, zweispurig, Körpermitte
- gerade Haltung/ Streckung Körperschwerpunkt.

2. visuelles Lernen

- korrektes (vielleicht sogar übertriebenes) Vortanzen
- Vergleichen im Spiegel
- Kinder finden sich leichter im Gesamtbewegungsablauf, d.h im Erscheinungsbild von den älteren wieder. Daher ist auch ein Kontakt mit den älteren wichtig – Vorbildfunktion

3. Selbstkontrolle, Kontrolle von anderen

- Arbeiten mit dem Spiegel
- Vortanzen des Trainers falsch / richtig
- Erkennen von Fehlern an anderen (andere Partnerpaare)
- Wichtig! Konzentration auf nur eine Sache
- Kinder erklären, zählen lassen
- Vergleiche vor dem Spiegel (Samba Bounce)
- Kontrolle durch Video

4. Taktiles Lernen (Lernen durch Fühlen) aktiv/passiv

- Fühlen der Streckung
- Fühlen der Hüfte
- Fühlen der Wirbelsäule
- Fühlen der Mitte
- Fühlen der Spannung in den Armen
- Fühlen der eigenen Füße
- Fühlen der Schulter
- Fühlen durch Tanzen mit einem anderen/besseren Partner

Es gibt für fast alles, was man erklären möchte, mehrere Ansätze. Wenn man mit einem nicht weiterkommt, muss man andere versuchen. Der Lernende kann sich dann jedes Mal neu konzentrieren, langweilt sich nicht und der Lernerfolg wird grösser.

Beispiel:

Beine strecken: durch Knie 1 durch Muskeltonus in den Oberschenkeln /durch Körpergewicht
weit vorne Körperstreckung: durch Rücken, Front, Kopf/Schulter, Seiten,
Rhythmus durch Zahlen, kurz und lang, dehnen

Jugendtraining

Bei der Trainingsmethodik im Jugendtraining ist zu beachten, dass die Kinder während der gesamten tänzerischen Weiterentwicklung einer ständigen körperlichen Entwicklung unterliegen (siehe Bewegungs-entwicklung nach Meinel). Durch diese Veränderungen ändert sich der Leistungszustand des Paares sehr oft. Je nachdem, wie schnell diese Reifung erfolgt, kann es zu starken koordinativen sowie körperlichen Problemen kommen.

Haltung

- das Gefühl für die Haltung ändert sich ständig
- es entstehen durch die ständig falsche Haltung im Alltag eine Differenz zwischen (70% falsch, 30% richtige Haltung) richtiger und falscher Haltung
- bestimmte Muskulaturen werden nicht richtig trainiert (Rücken, Bauch, Seiten)

Beine

- die Beine wachsen sehr schnell - das Verhältnis Beine/Oberkörper stimmt nicht
- die Bänder werden nicht so schnell nachgedehnt (Beine sind nicht mehr ohne Probleme durchzudrücken)

Arme

- die Arme wachsen, die Muskulatur der Arme ist oft nicht vorhanden

Ausdruck

- körperliche Entwicklung, z. B. bei den Mädchen bringt manchmal Probleme (Anschauen, Kleider), Jungs und Männer haben oft Angst mit Ausdruck lächerlich auszusehen.

In allen Altersgruppen (auch im Erwachsenenalter) sollten neben dem Tanzunterricht im engeren Sinne auch regelmässige Übungen für die Schulung der koordinativen Grundfähigkeiten vermittelt werden.

Spiele und Übungen zur Schulung der koordinativen Grundfähigkeiten

Mit den folgenden Übungen bzw. Spielen können koordinative Grundfähigkeiten innerhalb des Tanzunterrichts geschult werden, da in vielen Fällen ein direkter Bezug zum Tanzen besteht und der Einsatz von Musik häufig gut möglich ist. Die genannten Übungen sind eine kleine Auswahl aus einem umfangreichen Angebot, das mit der genannten Literatur zugänglich ist.

Bei den Übungen werden immer mehrere koordinative Grundfähigkeiten angesprochen. Viele Übungen können gegebenenfalls vereinfacht oder bei Bedarf mit zusätzlichen „Hürden“ versehen werden, so dass eine Anpassung an das jeweilige Gruppenalter und Leistungsniveau ohne weiteres möglich ist.

Umstellungs-/Reaktionsfähigkeit

Geben und Nehmen (Klammernklauen)

Jeder Teilnehmer erhält drei Wäscheklammern mit der Bitte, diese irgendwo sichtbar an die eigene Kleidung zu heften. Ziel des Spieles ist es, sich möglichst viele Klammern an die eigene Kleidung zu heften! Unmittelbar nach dem Startkommando geht's los! Der Leiter kann bei den letzten Worten schon durch den Raum flitzen und eine andere Klammer abrufen, um sie gleich danach an die eigene Kleidung zu heften...

Nach 2 - 3 Minuten wird unterbrochen und die Spieltaktik geändert: Nun geht es darum, möglichst viele Wäscheklammern wieder loszuwerden. Ziel ist es nun, den anderen Mitspielern möglichst viele Klammern anzustecken. Das Spiel ist nach weiteren 2 - 3 Minuten beendet.

Sicherheit: Darauf achten dass keine Verletzungsgefahr besteht: Rutschfeste Schuhe (keine Tanzschuhe), unbedingt alle möglichen "Stolperfallen" (Stühle, Bänke, Taschen, Tanzschuhbeutel..) entfernen.

Spots in Movements

Alle bewegen sich frei zu geeigneter Musik im Raum. Zuerst Gehen, dann schnelles Gehen, dann leichtes Laufen. Die Musik wird immer wieder kurzzeitig unterbrochen, in diesen Pausen sollen die Teilnehmer bestimmte Aufgaben möglichst schnell erfüllen (Überwindung der „Schrecksekunde“):

- Mit einem bestimmten Körperteil die Wand, den Fussboden, die Bänke berühren.
- Kombinationen: „Linker Fuss und rechte Hand am Boden“; „Popo und rechter Ellenbogen am Boden“, „Nase, ein Knie und eine Hand am Boden“ usw.
- Plötzlich in einer bestimmten Position verharren („versteinern“): ohne Kontakt zum Boden, ohne die Füße auf dem Boden zu haben, auf dem Boden sitzend, mit eine dem Kopf auf der Bank usw.

In Gruppen zusammenkommen. Besondere Aufgaben z.B. in Dreiergruppen mit gefassten Händen, in Zweiergruppen mit drei Füßen auf dem Boden, in Dreiergruppen mit vier Ellenbogen auf dem Boden usw. Nach Möglichkeit alle Teilnehmer einbeziehen: z.B. der erste, der die Aufgabe gelöst hat, darf die nächste Aufgabe bestimmen...)

Schenkelklappen

Ein lustiges Reaktionsspiel: Die Teilnehmer setzen sich in einen möglichst engen Stuhlkreis. Jeder legt die Hände auf seine Oberschenkel. Aufgabe ist nun im Uhrzeigersinn - nacheinander die Hände auf die Schenkel zu klappen: Die rechte Hand wird vorne so angehoben, dass die Handballen auf dem Schenkel liegenbleiben, und dann hörbar auf den Schenkel zurückgeklappt. Anschliessend klappt die linke Hand. Nun ist der linke Nachbar an der Reihe, dann dessen linker Nachbar usw.

Nach einer Testrunde ist das Grundprinzip klar. Die Runde sollte flott vonstatten gehen und es kommen nach und nach weitere Spielregeln hinzu:

Wenn eine Hand sich hebt, obwohl sie noch gar nicht dran ist, fliegt sie raus, sie muss auf den Rücken.

Ein schnelles Doppelklappen (wie der Mausclick am Computer) ändert die Richtung; jeder kann jederzeit und beliebig oft davon Gebrauch machen.

Nach einer zweiten Testrunde kommt der eigentliche Clou: Jeder legt seine Hände jetzt auf die Schenkel des Nachbarn! Die linke Hand auf den rechten Schenkel des linken Nachbarn und die rechte Hand auf den linken Schenkel des rechten Nachbarn. Nach einer dritten Testrunde kann das Spiel beginnen.

Variante:

Das Spiel wird deutlich schwieriger, wenn die Geschwindigkeit kontinuierlich gesteigert wird.

Reaktionsspiele mit einem Partner

Beispiele:

Zwei Partner gehen zur Musik hintereinander durch den Raum, A gibt verschiedene Fortbewegungsarten (Gehen, Hüpfen, auf Zehenspitzen schleichen, in der Hocke, , gebückt wie eine Hexe...) vor, B macht sie mit. Wechseln nicht vergessen.

Zwei Partner stehen sich gegenüber, A hält ein Schaumstoffteil (leerer Joghurtbecher o.ä.) hoch und lässt es unvermittelt fallen. B versucht es aufzufangen, bevor es auf den Boden fällt (ein- und beidhändig),

A und B stehen sich gegenüber, ein Kind hält dem anderen ein Schaumstoffteil hin. B versucht, das Teil abzuschlagen, A zieht es schnell weg. Wer hat die meisten Treffer?

A hält einen Gymnastikstab am oberen Ende senkrecht fest, B umgreift mit seiner Hand locker das untere Ende, ohne ihn wirklich zu berühren. A lässt plötzlich los, B versucht, die Hand zu schliessen, bevor der Stab durchgerutscht ist.

Roboter parken

Roboter parken ist ein Auflockerungsspiel, bei dem es dadurch turbulent wird, dass diverse Roboter sich in alle möglichen Richtungen bewegen, aneinanderstossen ... und die Roboterführer durch die Gegend sausen, um ihre Maschinen einzufangen.

Die Teilnehmer finden sich in Dreierteams zusammen. Zwei Teilnehmer stellen sich Rücken an Rücken, sie sind in diesem Spiel zwei Roboter. Der dritte im Team ist der "Roboterführer". Die Roboter werden vom Spielleiter durch ein Signal (z.B. "Roboter go!") angeschaltet. Der jeweilige Roboterführer hat nun die Aufgabe seine beiden Roboter möglichst schnell in Parkposition zu bringen. Die Roboter müssen dazu Gesicht an Gesicht stehen.

Die Roboter bewegen sich in kleinen, stetigen Schritten immer gerade aus. Der Roboterführer kann sie - um sie in die Parkposition zu bringen - folgendermassen lenken: Bei Druck auf die linke Schulter dreht sich der Roboter solange nach links, bis der Druck weggenommen wird. Bei Druck auf die rechte Schulter dreht sich der Roboter solange nach rechts, bis der Druck weggenommen wird.

Fährt ein Roboter frontal gegen die Wand oder ein Hindernis, schaltet er sich automatisch ab. Ist dieses Hindernis der Partnerroboter, so befinden sich beide Geräte in Parkposition. Stehen alle Roboter in Parkposition ist das Spiel beendet. Die Rollen können gleich im Anschluss oder bei weiteren Spielgelegenheiten getauscht werden.

Reaktion auf ein akustisches Signal

Beispiele:

- Die Teilnehmer stehen in zwei Reihen Rücken an Rücken: auf ein Signal laufen sie los, auf ein weiteres bleiben sie sofort stehen.
- Die Teilnehmer stellen sich in zwei Reihen auf. Jede Reihe hat ein eigenes Signal. Wenn es ertönt, läuft die andere Reihe weg und die Reihe, zu der das Signal gehört, muss versuchen, sie zu fangen.
- Alle Teilnehmer laufen beliebig durch den Saal. Auf ein Signal wechselt jeder plötzlich die Richtung.
- Alle Teilnehmer laufen beliebig durch den Saal. Auf ein Signal ändern alle die Richtung nach rechts, auf ein Doppelsignal nach links, auf ein Dreifachsignal bewegen sich alle rückwärts.
- Alle Teilnehmer bewegen sich gleich durch den Saal (z.B. auf Zehenspitzen schleichen.) Auf ein Signal wird die Bewegung geändert (z.B. auf einem Bein hüpfen, Hopselauf etc.).
- Auf ein Signal in der Hocke vorwärts, auf ein Doppelsignal nur auf dem rechten Bein hüpfen, auf ein Dreifachsignal wie eine Hexe gebückt schleichen.
- usw.

Reaktion auf ein optisches Signal:

Beispiele:

Spiegel/Schatten: Ein Partner ist der „Schatten“ bzw. der „Spiegel“ und macht die Bewegungen des anderen nach. Wechseln nicht vergessen!

Bewegungschor und Dirigent: Ein Kind stellt sich der Gruppe gegenüber und macht verschiedene Bewegungen. Die Gruppe versucht, sie möglichst direkt und gleich nachzumachen.

Marionetten- / Puppenspielertanz: Ein Partner ist die „Marionette“ und wird vom „Puppenspieler“ mit Gesten, Zeichen und Mimik auf langsame Musik –ohne Berührung - durch den Saal bewegt. Lassen sich die Führungsgesten auch mit Essstäbchen machen? Wechseln nicht vergessen!

An der Nase führen: Ein Partner hält dem anderen eine Handfläche dicht vor die Nase und dieser versucht dann, den Bewegungen zu folgen ohne die Hand zu berühren. Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.

Tücherpolka: Ein Farbsignal bestimmt die Bewegungsform: rotes Tuch bedeutet Solotanz, blaues Tuch Promenade zu zweit, grünes Tuch Mühlkreisen zu viert, gelbes Tuch grosser gemeinsamer Stimkreis. Während der Musik werden abwechselnd die Tücher (vom Leiter oder einem Teilnehmer) hochgehalten, die Kinder wechseln möglichst schnell in die neuen Bewegungen.

Wilder Westen: Ein Reaktionsspiel für Zweiergruppen: Ein Partner ist der Sheriff (= Agieren) der andere ist ein Bandit (= Reagieren). Wer Sheriff ist und wer der Bandit, wird zwischen den Spielpartnern kurz abgesprochen. Die Partner bewegen sich frei im Raum und beobachten sich. Wenn der Sheriff seine Colts (Zeigefinger) zieht, nimmt der Bandit so schnell er kann die „Hände hoch“ Wenn der Sheriff aber plötzlich seine „Hände hoch“ nimmt, zieht der Bandit so schnell er kann seine Colts. Nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt.

Reaktion auf ein taktilen Signal (Partnerarbeit):

Leise Musik unterstützt die Konzentration.

Beispiele:

Ein Teilnehmer (A) steht mit geschlossenen Augen, der andere (B) tippt verschiedene Körperteile an, die A daraufhin bewegt,

A geht durch den Raum, B tippt an: rechte Schulter bedeutet nach rechts drehen, linke Schulter nach links, am Rücken (zwischen den Schulterblättern): geradeaus gehen, am Brustbein: rückwärts gehen, wie oben, aber seitenverkehrte Reaktion: rechte Schulter: nach links drehen, linke Schulter: nach rechts drehen, am Rücken (zwischen den Schulterblättern): rückwärts gehen, am Brustbein: geradeaus gehen, Ein bestimmtes Signal ruft eine bestimmte Bewegung hervor (Partnerarbeit):

Das Paar vereinbart 4 Signale mit zugeordneten Bewegungen. A schliesst die Augen, B gibt in schnellem Wechsel die Signale, A führt schnell die passenden Bewegungen aus (z.B. Knie heben = pfeifen, Arm beugen = schnipsen, Kopf kreisen = stampfen, 1/1 Drehung Blasen).

In der Fortbewegung: 4 optische Signale geben die Fortbewegungsart an. A steht am Hallenrand und gibt die Zeichen, die B schnellstmöglich umsetzt (Entfernung nach Absprache).

Gleichgewichts-/Differenzierungsfähigkeit

In Balance

- Die Teilnehmer versuchen Bierdeckel, Plastikflaschen oder andere unzerbrechliche, leichte und daher ungefährliche Gegenstände auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren: Auf der Kopf, auf der Hand, auf dem Unterarm, auf dem Fuss oder... Wer kann mehrere Gegenstände gleichzeitig auf verschiedenen Körperteilen balancieren. Kann jemand dabei gehen, drehen, Pliés (Kniebeugen) machen, in die Waage gehen oder....?
- Ein Partner hält die Augen zu und wird verbal per Kommando oder taktil (mit Berührung) durch einen Hindernisparcours aus Plastikflaschen (Holzkeulen...) geführt. Die Gegenstände dürfen nicht umfallen.
- Alle Teilnehmer bewegen sich mit schnellen Laufschritten im Raum. Auf Kommando bleiben alle auf einem Bein stehen und versuchen ohne umzukippen eine „Waage“ zu machen.
- Alle Teilnehmer balancieren über niedrige Gegenstände wie Sprungseile, Holzstäbe.

Kontrastprogramm

Partnerübungen mit ständigem Rollenwechsel:

- Ein Partner bewegt sich auf einem tiefen Level: (Liegen, Sitzen, Wälzen Rumpfbeugen, Pliés, „Collapse“) der andere auf einem hohen Level (Zehengang, Hüpfen,...). Level wechseln.
- Ein Partner nimmt geschlossene Körperpositionen ein (Arme verschränken, runder Rücken, gebeugte Beine, „kleine“ Positionen), der andere offene Positionen (weit, Arme ausstecken, Brust raus...)
- Ein Partner nimmt in Zeitlupe eine beliebige Position ein, der andere beobachtet und versucht mit einer schnellen Bewegung in die gleiche Position zu kommen.
- Ein Partner bewegt sich mit runden Bewegungen, der andere mit eckigen.
- Ein Partner nimmt beliebige Körperpositionen in völlig entspannter Haltung ein - der Partner folgt mit totaler Anspannung in die gleiche Position.
- usw.

Verteidige Deinen Standpunkt

Zwei etwa gleich grosse (gleich starke) Partner stellen sich gegenüber mit etwa einem halben Meter Abstand auf und legen die Handflächen gegeneinander. Aufgabe ist es nun, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Erlaubt ist nur Drücken oder Nachgeben an den Händen den Partners.

Gleichgewichtsschule

- Verschiedene gymnastische Übungen:
- Einbeinstand, mit dem Spielbein verschiedene Aufgaben ausführen (kreisen, schwingen, auftippen, eine „8“ in die Luft „zeichnen“ usw.). Als Erweiterung auch die Arme dazu bewegen
- Die Füße ganz eng nebeneinander-, hintereinander-, übereinanderstellen und gerade stehen bleiben
- Auf einem Bein mit dem Oberkörper kreisen
- Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammenlegen und mit einer Fusssohle am Standbein hoch wandern bis zum Knie
- usw.
- Erschwerung: Alle Übungen auch mit geschlossenen Augen durchführen.

Gordischer Knoten

Alle Teilnehmer stellen sich in einem sehr engen Kreis mit Blick zur Mitte auf, so dass sich die Schultern der jeweiligen Nachbarn berühren. Auf Kommando strecken alle ihre Arme nach vorne zum Kreismittelpunkt und fassen (kreuz und quer) mit jeder Hand die Hand eines anderen Teilnehmers. Die Aufgabe besteht darin, den entstandenen „gordischen Knoten“ zu entwirren, aber ohne loszulassen. Das gelingt, indem man über die Hände weg steigt, unter ihnen durchschlüpft....

Luftballontanz, Seidentuchtanz

Wie lassen sich Luftballons, Seidentücher, Papiertüten oder andere Objekte im Raum bewegen?

Verschiedene Aufgaben stellen:

- „Der Ballon darf nicht auf den Boden fallen“
- „Jeder darf einen Ballon nur einmal berühren“
- „das Seidentuch darf, wenn es auf den Boden fällt, nur mit einem Partner wieder aufgehoben werden“ ...

Dschungelspaziergang

Zwei Partner stellen sich hintereinander auf. Der Vordermann beugt den Oberkörper nach vorn. Die Teilnehmer machen nun einen Dschungel-Spaziergang: Nach Vorgabe lässt der Hintermann die verschiedenen Tiere (Elefanten, Springmäuse, Schlangen...), die die Teilnehmer auf ihrem Weg treffen, über den Rücken des Vordermanns gehen/trampeln/hüpfen ... Als Abschluss werden mit beiden Händen „die Wege gekehrt“, dann können die Positionen gewechselt werden. Der Vordermann kann auch gerade stehen, so dass der Hintermann den ganzen Körper in die Übung einbeziehen kann. So können etwa Schmetterlinge auf dem Kopf landen und Papageien in die Schenkel zwicken...

Geschicklichkeitsparcours

Es wird ein Parcours zum Thema Geschicklichkeit aufgebaut, er einzeln oder in Teams durchlaufen werden kann:

- Mit einem Gymnastikstab einen Luftballon hochhalten.
- Blitzschnell verstreute Streichhölzer in eine Streichholzsachtel einsammeln.
- Mit einem Joghurtbecher einen Tischtennisball hochwerfen und wieder einfangen.
- Zielwerfen: Einen Dosenstapel auf dem Kasten umwerfen.
- Sich schnell durch einen Slalom aus Holzkeulen schlängeln - ohne Berührung.
- Auf einem Tischtennisschläger einen Tennisball balancieren und dabei gehen.

Rhythmisierungsfähigkeit

Musikalischer Ball

Die Teilnehmer prellen einen Volleyball auf Musik (z.B. auf Rumbarythmen) durch den Saal. Zunächst nach eigenem Empfinden, später mit bestimmten Rhythmusvorgaben.

Rhythmusvorgabe

Entwickeln von eigenen Bewegungen (kleinen Choreographien) auf bestimmte Musik. Es wird gar keiner oder nur ein bestimmter Rhythmus vorgegeben. Jeder darf etwas ausprobieren und anschliessend vormachen. Alles ist erlaubt sofern es nicht zu schwer ist - Kopf, Schulter, Arme, Hände, Bauch, Knie, Beine, Hüfte, Füsse einbeziehen. Alle versuchen anschliessend, die Bewegungen zu lernen. Die Übung ist oft sehr lustig, und gibt vor allem Aufschlüsse über das Bewegungs- und Ideenpotential der Schüler/Innen. Sie werden über den Einfallsreichtum immer wieder erstaunt sein! Die Aufgabe eignet sich hervorragend für Gruppenübungen, da in diesem Fall auch soziale Fähigkeiten geschult und entwickelt werden können.

Rhythmusübungen

Die Teilnehmer bewegen sich mit Schritten vorwärts in Tanzrichtung. Der Rhythmus wird nach Vorgabe gewechselt: „kurz-kurz-lang“, „lang-lang-kurz-lang“ etc.

Die Teilnehmer bewegen sich z.B. „vor-seit-schluss“ nach beliebigen Rhythmen (auch an „ungewöhnliche“ Rhythmen Fünfer-, Siebenerrhythmen denken).

Die Teilnehmer bewegen sich nur seitwärts nach beliebigen Rhythmen.

Jeder versucht, auf rhythmische Musik einen beliebigen Text (Wetterbericht) zu sprechen (Rappen).

Seilspringen

Seilspringen alleine

Seilspringen mit Partnern, die das Seil schwingen

Verschiedene Sprünge ausprobieren

Springen im Rhythmus mit Musik

Kopplungsfähigkeit

Bewegungskette

Wie bei dem Kinderspiel „Kofferpacken“ wird hier eine Bewegungskette entwickelt. In Dreier- oder Vierer-Gruppen ein darf jeder auf langsame Musik eine oder mehrere Bewegungen über 2 Schläge erfinden. Die Bewegungskette wird über 16 Schläge choreografiert und einstudiert. Nach 10 Minuten stellt jede Gruppe ihr Ergebnis auf Musik vor. Die Gruppen wählen die Bewegungsfolge aus, die am meisten Spass macht oder am schönsten aussieht usw.. Alle üben diese Folge ein. Zusätzlich können z.B. für einen gruppeneigenen Linientanz bekannte Elemente zugefügt werden.

Pointwandern

Die Teilnehmer stellen sich in einen Vierer- oder Fünfergruppe mit Blick zueinander auf. Es wird nicht zu schnelle, rhythmische Musik gespielt. Eine Person beginnt, einem anderen Gruppenmitglied „ein Point zuzuschieben“. Dazu wird in die Richtung des betreffenden Partners mit einem Bein ein „Tap“ ohne Gewicht geführt (links, rechts, überkreuzt, vorwärts). Die angesprochene Person holt sich das Point ab (Tap in Richtung des Gebers) und schiebt es zu einem beliebigen anderen Partner im Kreis.

Variation:

Vorwärts Points können durch „Kick-Ball-Change“ ersetzt werden.

Die Füsse dürfen beim Pointen den Boden nicht berühren usw.

Die Points müssen immer mit zweimaligem Aufsetzen der Fussspitze ausgeführt werden.

usw.

Kopplungsübung:

Gleichzeitig mit den Fusspoints (die z.B. nur seitwärts wandern) werden unabhängige Armpoints hin und her geschoben. Manchmal kommen Fuss- und Armpoints gleichzeitig aus unterschiedlichen Richtungen bei einer Person an...

Versetzte Arme

Alle stehen mit leicht gespreizten Beinen in gleicher Blickrichtung und üben eine Folge beliebiger Armbewegungen ein.

Ein Beispiel:

- Beide Arme seitlich waagrecht ausstrecken.
- Beide Ellenbogen anwinkeln und die Unterarme waagrecht einklappen.
- Die Ellenbogen an die Seite führen, so dass die Arme angewinkelt senkrecht am Körper angelegt sind.
- Die Arme senkrecht nach oben ausstrecken.

Die Bewegungen werden dann

- nur mit der linken Seite geübt.
- nur mit der rechten Seite geübt.
- mit beiden Seiten symmetrisch geübt.
- abwechselnd geübt (links Bewegung 1, rechts Bewegung 1, links Bewegung 2, rechts Bewegung 2...).

Die eigentliche Schwierigkeit entsteht, wenn die Bewegungen gleichzeitig, aber zeitlich versetzt ausgeführt werden: z.B. links mit Bewegung 1 beginnen, gleichzeitig rechts Bewegung 2, dann links mit Nr. 2 und rechts mit Nr. 3 usw.

Wer kann die Bewegungen rückwärts? Die Schwierigkeiten und der Kopplungsgrad werden auch erhöht, wenn zusätzliche Bewegungen (Kopf, Beine, Hand) hinzukommen.

Bierdeckelslalom

Benötigtes Material: Je nach Gruppengrösse 4-5 Sorten Bierdeckel oder zurechtgeschnittene Kartons (runde, ovale, vier-, sechseckige, verschiedenen Farben...) – jeweils 25-40 Stück.

Die Teilnehmer stellen sich in 4 Gruppen an die Seiten eines abgegrenzten Quadrates. Jeder wirft einige Bierdeckel in die Mitte (auf gleichmässige Verteilung achten). Die Fläche stellt einen See (Fluss, Sumpf..) dar - die Bierdeckel sind Inseln (Steine, Hügel).

Aufgabe ist nun, nach Vorgaben des Leiters von „Insel zu Insel“ an die andere Seite des Sees zu gelangen:

- Nur auf runden Inseln.
- Nur auf roten Inseln.
- Mit dem linken Fuss nur auf ovalen Inseln.
- usw.
- Mit der Zeit werden die Aufgaben schwieriger:
- Mit dem linken Fuss auf blaue Inseln und dem rechten auf viereckige.
- Abwechselnd in der Folge rot – rund – oval.
- Nur mit Rückwärtsschritten über den See.
- Nur mit dem linken Bein überqueren.
- Nur mit Sprüngen auf eckige Inseln.
- Zwei Gruppen bewegen sich gleichzeitig.
- Die Gruppenmitglieder fassen sich beim Überqueren des See an der Hand.
- usw.

Während der Überquerungen verrutschen die Bierdeckel. Das ist einerseits erwünscht, da sich dadurch ständig das Muster verändert, andererseits muss der Leiter darauf achten, dass niemand ausrutscht und sich verletzt. Dieses Spiel also nicht mit Tanzschuhen, sondern am besten mit rutschfesten Socken oder barfuss! Bei der Ausführung für ausreichend Sicherheit sorgen.

„Sitzboogie“:

Jeweils ca. 6-8 Teilnehmer sitzen auf Matten im Kreis. Aufgabe ist eine Bewegungsfolge zusammenzustellen, die nach und nach immer schneller wiederholt wird. Jeder trägt eine Bewegung bei, die aus zwei Zählern besteht. Ein Teilnehmer beginnt mit seiner Bewegung, die ganze Gruppe wiederholt diese einmal. Der nächste Teilnehmer wiederholt die Bewegung des Vorgängers noch einmal und hängt seine eigene an. Die Gruppe wiederholt beide Bewegungen. Dann kommt der dritte Teilnehmer- er wiederholt die ersten beiden Bewegungen noch einmal und fügt seine eigene dazu usw. Wenn die ganze Folge fertig ist, wird sie von allen unter lautem Mitzählen mit steigendem Tempo mehrmals wiederholt. Zum Schluss wird der Sitzboogie noch mit Musik „durchgetanzt“.

Choreographie Beispiel für einen Sitzboogie:

- 1-2: In die Hände klatschen - auf die Knie klatschen
- 3-4: mit der rechten Hand schnipsen - mit der linken Hand schnipsen
- 5-6: beide Schultern heben - beide Schultern senken
- 7-8: Hände zur Faust: linke Faust schlägt auf rechte Faust – rechte Faust schlägt auf linke Faust
- 9-10: mit dem rechten Fuss aufstampfen – mit dem linken Fuss aufstampfen
- 11-12: „Anhalter“: rechte Hand mit abgespreiztem Daumen über rechte Schulter nach hinten - linke Hand mit abgespreiztem Daumen über linke Schulter nach hinten.

Orientierungsfähigkeit

Blindes Huhn

Ein Partner schliesst die Augen (ggf. verbinden). Der andere führt ihn durch Berührung in kurvigen Bahnen durch den Raum. Nach einigen Wendungen, Drehungen, vorwärts und rückwärts soll das „Blinde Huhn“ erraten, wo es sich im Raum befindet. Wo ist die Tür? Wo die Fensterwand usw.? Während der Übung auf Ruhe! Darauf achten, dass die Orientierung nicht durch punktförmige Geräuschquellen (Lautsprecher, Musikgerät) erleichtert wird. Nach einigen Versuchen wechseln.

Abstand schätzen

Ein Hälfte der Teilnehmer schliesst die Augen (ggf. verbinden). Alle „Blinden“ stellen sich in einer Reihe auf und gehen langsam auf eine Wand zu – Begleitung durch einen Partner, der „sehend“ ist. Wenn die Blinden glauben, nur noch eine Armlänge entfernt von der Wand weg zu sein, bleiben sie stehen und strecken langsam die Arme aus. Wer kann die Wand gerade berühren. Wer hat sich stark verschätzt? Was verändert sich, wenn man weiter von der Wand weg beginnt. Was, wenn man schneller geht?

Achtung: Partner ruft laut „Stopp“ oder bremst durch Berührung, bevor jemand gegen die Wand läuft. Nach drei Versuchen wechseln.