

## **1 Tanzen im Breitensport**

1. Einleitung .....	5
2. Wie arbeite ich mit der Arbeitshilfe? .....	7
3. Tanz in unserer Gesellschaft .....	9
3.1 Geschichtliches .....	9
3.2 Vom Tanzen zum (Bühnen-)Tanz .....	10
3.3 Alltagskultur .....	12
4. Tanzen im Verein .....	14
5. Mädchen und Jungen tanzen gemeinsam? – Koedukative Möglichkeiten und Grenzen im Tanzunterricht – .....	16

## **2 Methodik einer Tanzerziehung**

1. Warum brauchen wir eine Methodik im Tanzen? .....	21
1.1 Lernziele der Tanzerziehung .....	21
2. Kreative Tanzerziehung als Methode .....	25
2.1 Kreativität im Tanzen .....	25
2.2 Bewegungsaufgabe .....	29
2.3 Improvisation .....	35
2.4 Imitative Arbeitsweise .....	36
3. Rolle und Funktion der Leiterin/des Leiters .....	38
4. Methodischer Aufbau eines Tanzthemas .....	41
4.1 Beispiel eines Stunden-„Grundgerüsts“ für die Entwicklung festgelegter Tanzformen .....	41
4.2 Beispiel eines Stunden-„Grundgerüsts“ für die Entwicklung „freier“ Tanzelemente/-qualitäten .....	45
5. Musikeinsatz im Tanzunterricht .....	50
5.1 Einsatz von Musik (fertige Musikproduktionen) .....	51
5.2 Bewegungsbegleitung .....	56
5.3 Medieneinsatz .....	58

## **3 Lerninhalte für den Tanzunterricht**

1. Zielgruppen .....	61
2. Erläuterung einiger Grundbegriffe .....	62
2.1 Die Dimensionen: Raum, Zeit, Dynamik .....	62
2.1.1 Raum .....	62
2.1.2 Zeit in der Bewegung und der Musik .....	63
2.1.3 Dynamik in der Bewegung und der Musik .....	68
2.2 Fortbewegungsarten .....	69
2.3 Tanzbeschreibungen .....	71
3. Themenauswahl .....	72

## **4 Stundenbeispiele**

1. Entwicklung der Praxisstunde .....	75
2. Stundenthemen 1 – 18	
1 „Ein Tanz entsteht“ – Die Zutaten: verschiedene Raumformen und Fortbewegungsarten .....	79
2 Französischer Folkloretanz „Branle de Quercy“ .....	87
3 Musikalisches Grundelement: Grunds Schlag/Metrum.....	97
4 Musikalisches Grundelement: Takt.....	101
5 Rhythmus spüren, sprechen, bewegen.....	107
6 Rhythmisierung: Spiel mit Zeiten, Zeitpunkten, Zeiträumen.....	113
7 Musikphrasen: Aus Liedern wird Bewegung und Tanz.....	121
8 Wache Füße finden einen Rhythmus – Vorbereitung für den Cha-Cha-Cha .....	127
9 Dynamik: mit allem was „geräuschelt und klingt“.....	133
10 Musikalische Phrasierung als Ausgangspunkt einer Tanzgestaltung....	137
11 „Zwei Beine führen einen Rhythmus zum Tanz(motiv)“ .....	143
12 Körper- und Raumebenen .....	151
13 Hände und Arme beginnen zu tanzen – Wellenbewegungen .....	157
14 Arme und Rumpf tanzen spannende Geschichten .....	163
15 Führen und Folgen .....	169
16 Das Becken als Bewegungszentrum.....	175
17 „Ein Tango auf Umwegen“ – Spiel mit Spannungswechseln.....	179
18 Spiel- und Tanzgestaltungen mit Stöcken und Stäben.....	189

## **5 Erläuterungen .....**

197

## **6 Bibliographie/Diskographie .....**

1. Bibliographie .....	201
1.1 Praxis-orientierte Literatur .....	201
1.2 Theorie-orientierte Literatur .....	205
2. Diskographie .....	208

## **7 Adressen zur Fort- und Weiterbildung.....**

213