

Praxisbeilage 70: Tanzen

Seit Urzeiten tanzen Menschen und leben so ihre Freude und Trauer allein oder miteinander aus. Für das Tanzen ist es nie zu früh. Insbesondere Kinder sind neugierig und empfänglich und lieben es, sich über den Körper, mit Bewegung, Gesten und Zeichen auszudrücken. Höchste Zeit also, dem Tanzen eine Praxisbeilage zu widmen.



Auf der ganzen Welt haben sich unterschiedliche Tanzkulturen und Zugänge zum Tanzen entwickelt. So nimmt der Tanz in zahlreichen Kulturen eine wichtige Rolle im Alltag ein und begleitet gesellschaftliche Ereignisse: Geburten, Taufen, Initiationen, Übergangsriten, Hochzeit und Tod.

Rund um die Welt wird der Tanz mit Ausdruck in Verbindung gebracht. Und nicht nur Pädagogen sind sich darüber einig, dass der Tanz eine Form von Sprache ist. Eine universelle Sprache, die keine Schranken kennt. Sie entsteht spontan und nimmt je nach Tänzer verschiedene Bedeutungen und Formen an. Tänzer/-innen durchleben Emotionen und machen die faszinierende Erfahrung, ihren Körper im Einklang mit der Musik zu bewegen.

Tanz ist untrennbar mit menschlicher und kultureller Entwicklung verbunden. Darüber hinaus fördert Tanzen die koordinativen Fähigkeiten, die konditionelle Substanz und auch die mentale Ebene kommt nicht zu kurz: Das Lernen, sich über den Körper auszudrücken und damit Musik, Klänge, Themen und vieles Mehr zu interpretieren, steigert das Selbstvertrauen und erleichtert es, mit anderen zusammen zu arbeiten, vor ein Publikum zu treten und etwas vorzutragen. Diese positiven Erfahrungen können sich wiederum auf Schulleistungen usw. auswirken.

Tanzen ist leicht!

Dennoch scheuen sich noch viele Menschen vor ersten Tanzschritten. Diese Praxisbeilage soll dazu beitragen, Hemmungen vor dem Tanzen abzulegen. Denn: Tanzen ist leicht! – Aber wie? Auch für Profis trifft das nicht immer zu. Wie ein Schriftsteller, der vor einem unbeschriebenen Blatt um die richtigen Einstiegsworte ringt, sucht auch der Tänzer, der Choreograph immer von Neuem nach Inspirationen.

In dieser Praxisbeilage finden Sportlehrpersonen oder Neulinge im Gebiet zahlreiche Beispiele, die den Einstieg in die Welt des Tanzes erleichtern. In einem ersten Teil orientiert die Broschüre über die unterschiedlichen Grundformen von Bewegungen und deren Zusammensetzung (Kombinationen). Einige Beispiele sind als Spielformen gedacht, die sich besonders für die Arbeit mit Kindern eignen.

Alle Übungsbeispiele sind aber auch für die Arbeit mit Jugendlichen oder gar mit Erwachsenen geeignet und als eine Auswahl zu verstehen. Auf bestimmte Tanztechniken wird nur am Rande eingegangen. Denn in erster Linie wollen wir Sie inspirieren und dazu animieren, gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern, Kursbesucherinnen und -besuchen, Weiterentwicklungen zu wagen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO