

Tanzen Standard/Latein: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

In diesem Teil geht es um spezifisch fürs Tanzen Standard/Latein entwickelte Trainingsformen. Jede Übung trainiert eine Erscheinungsform beziehungsweise die relevanten Entwicklungsfaktoren und -dimensionen dieser Erscheinungsform. Viele der Übungen fördern gleichzeitig die Entwicklung mehrerer Erscheinungsformen und du kannst mit leichten Anpassungen den Fokus auf das Training weiterer Erscheinungsformen legen.



Denk ganz allgemein daran, dass ein bildliches Beschreiben der Anforderungen oder des erwünschten Resultats den Kindern und Jugendlichen die Übung erleichtert. Sie können sich dann etwas darunter vorstellen (das gilt im Übrigen auch für Erwachsene). Zum Beispiel sich krümmen wie eine Banane oder die Wirbelsäule aufrichten wie ein Springbrunnen – die Mitte (Wirbelsäule) nach oben (gerade und stolz), die Schultern nach unten.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

- Den Körper und die Tanzhaltung bewusst wahrnehmen
- Den Körper sicher ausbalancieren
- Den Charakter der einzelnen Tänze stilgerecht und variantenreich interpretieren
- Takt und Rhythmus der Musik respektieren

- Kraftvoll und dynamisch tanzen
- Sich beim Tanzen im Raum, in der Figur und am Partner oder an der Partnerin orientieren
- Als Paar respektvoll interagieren und durch Führen und Folgen harmonisch tanzen
- Kreativ, ausdrucksstark und mit Freude tanzen

Bewegungsgrundformen und Spielgrundformen

Es handelt sich dabei um exemplarische Übungen, die sich in der Praxis bewährt haben. Die gewählten Formen sind sportartübergreifend, in verschiedenen Settings einsetzbar und leicht verständlich. Sie kommen mit wenig Anleitung aus und benötigen kaum Material.

Fast alle Bewegungsgrundformen sind im Tanzen anzutreffen. Als Beispiele findest du in diesem Kapitel Übungen zu den Bewegungsgrundformen Rhythmisieren, Tanzen, Rutschen, Gleiten und Balancieren. Zusätzlich fördern diese Übungen das Gefühl für Kreativität und Ausdruck.

[Zu den Bewegungsgrundformen](#)

Um Freude und Spass an spielerischen Sportaktivitäten zu haben, braucht es ein breites Spielverständnis. Es gibt viele tolle Spielgrundformen, die sehr bewegungsintensiv sind und die körperliche Fitness, Balance sowie Reaktion trainieren. Folgend findest du ausgewählte Beispiele für Spielgrundformen aus den Bereichen Reaktionsspiele, Fang- und Versteckspiele sowie weiteren. Durch Laufen, schnelles Reagieren und Orientieren trainieren die Kinder spielerisch und freudvoll wichtige Voraussetzungen für das Tanzen.

[Zu den Spielgrundformen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO