

Gehen – Laufen – Schritte

Gehen, Laufen und Schritte sind Fortbewegungsarten im Gleichgewichtsspiel zwischen Beinen, Becken und Brustkorb.

Gehen

Gehen ist eine Fortbewegung mit kontinuierlicher Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, wobei immer ein Fuss in Bodenkontakt bleibt. Jeder Mensch geht auf sehr unterschiedliche Art und Weise, er verändert seinen Stil je nach Situation, entwickelt ihn weiter oder lässt ihm freien Lauf. Es gibt unbegrenzt viele Möglichkeiten zu gehen.

Hinterlasse einen Eindruck

Wie? Den Anweisungen der Lehrperson folgend gehen: Auf der Aussenseite der Füsse, Innenseite, Fussspitze, Ferse, abrollen von den Zehen zur Ferse, abrollen von der Ferse zu den Zehen, das Körpergewicht auf dem ganzen Fuss verteilt.

Jedem sein eigener Weg

Wie? Auf unterschiedliche Art zur Pulsation der Musik gehen, dabei immer den Anweisungen der Lehrperson folgen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Zickzack, Kurven usw.

Variation: Zu zweit, A variiert, B imitiert.

Rate, wer ich bin

Wie? Charaktere, Figuren und Persönlichkeiten imitieren, die von der Lehrperson bestimmt werden. Danach frei wählen: z. B. Rapper, Prinzessin, Weihnachtsmann, Geheimagent usw. Imitationen gelingen immer besser, wenn die speziellen Charakteristiken einer Figur diskutiert werden. Z. B.: Eine ältere Person könnte langsam gehen, gebeugt am Stock gehen usw.

Musik wählen, die der imitierten Persönlichkeit entspricht oder ohne Musik arbeiten, dafür die Stimme einsetzen, um die Bewegung zu unterstützen und eine gewisse Ambiance zu erzeugen.

Variation: Tiere nachahmen, mit Emotionen experimentieren (müde, glücklich, wütend usw.).

Laufen

Aufgrund der ähnlichen Technik und der gleichen Voraussetzungen ist Laufen eine Weiterentwicklung des Gehens. Laufen ist eine Fortbewegung mit kontinuierlicher Übertragung des Gewichts von einem Bein auf das andere, wobei der Körper für einen Moment den Bodenkontakt verliert. Dennoch sind wichtige Unterschiede erkennbar. Der Oberkörper passt sich dem Lauftempo an; wir neigen ihn beim Vorwärtslaufen stärker nach vorne. Der Richtungswechsel geschieht im Gehen durch Drehen auf dem Fussballen, hingegen beim Laufen in der Luft.

Zwerge und Riesen

Wie? Zwei Gruppen (Zwerge und Riesen), jede Gruppe trägt unterschiedliche Spielbänder. Die Lehrperson gibt zwei unterschiedliche Pulsationen (mit Händen klatschen usw.) vor: Bei schneller Pulsation rennen die Zwerge mit kleinen Schritten vor den Riesen davon. Bei langsamer Pulsation verfolgen die Riesen mit grossen und langsamen Schritten die Zwerge und versuchen sie zu berühren: Bei jeder Berührung Rolle und Spielband tauschen.

Hinweis: Länge der Sequenzen variieren.

Siamesische Zwillinge

Wie? Frei im Raum laufen. Auf ein Signal Paare bilden und mit Körperkontakt (Handflächen an Handflächen) weiter laufen, A läuft vorwärts, B rückwärts. Beim nächsten Signal wieder trennen und alleine weiterlaufen.

Variationen:

- Kontaktflächen variieren: Rücken an Rücken, Schulter an Schulter usw.
- Laufen variieren: Fersen anziehen, Knie heben usw.

Herrchen und Hund

Wie? Zu zweit frei im Raum laufen. A gibt verschiedene Laufarten vor, B imitiert sie: Aussenrotation mit Knien, im Zickzack, im Kreis usw.

Variation: Jeder Schüler leitet abwechselungsweise eine ganze Gruppe.

Chinesischer Drachen

Wie? In Kolonnen laufen. Auf Signal der Lehrperson geht die Erste ans Ende ihrer Kolonne, die Zweite übernimmt die Führung usw.

Variationen:

- Laufarten variieren.
- Laufwege variieren (Zickzack, im Kreis usw.).
- Nur mit einer Kolonne ausführen.

Hinweise

Schritttempo der Fortbewegungsart anpassen (bpm-beats per minute):

- Gehen: 90–140 bpm
- Laufen: 140–200 bpm

Schritte

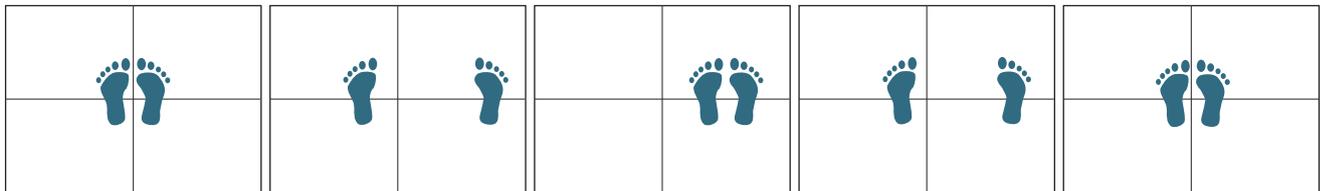
Schritte sind komplexe Variationen und Kombinationen des Gehens in den Fortbewegungsrichtungen vorwärts, seitwärts und rückwärts. Während der Ausführung eines Schrittes erfolgt das Absetzen des Fusses räumlich und zeitlich bewusst, so dass dieser wiederholbar gemacht wird.

Step touch

Wie? Den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss zum rechten führen, danach linken Fuss nach links, rechten Fuss zum linken führen. Zwei Mal wiederholen.

Variationen:

- Füsse vorwärts oder rückwärts.
- Zwei Mal nach rechts, und zwei Mal nach links.
- Den rechten Fuss vor oder hinter den linken kreuzen.



Grapewine

Wie? Den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss hinter den rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts und den linken Fuss zum rechten führen. Die ganze Bewegung nach links ausführen.

Variationen:

- Vorne kreuzen.

- Drei Mal kreuzen: Den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss hinter dem rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss vor dem rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss hinter dem rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss zum rechten führen.



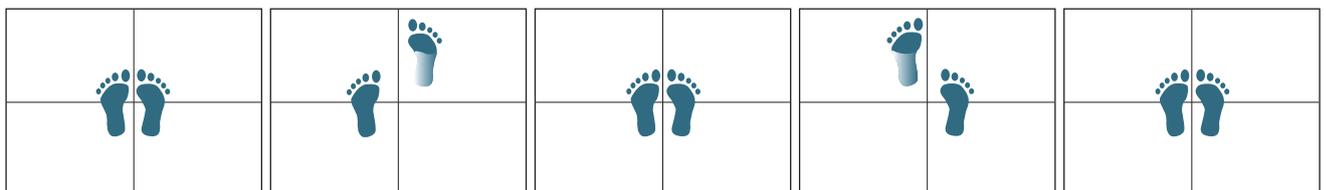
Tap

Wie? Den rechten Vorfuss vorwärts, das Körpergewicht lagert auf dem linken Bein. Den rechten Fuss zum linken führen. Links, rechts, links wiederholen.

Variationen:

- Anstatt Vorfuss die Ferse bewegen.
- Den Fussballen seit- oder rückwärts bewegen.

- Vorrücken indem man jedes Mal den einen Fuss an der Stelle aufsetzt, wo der andere Fuss den Boden berührt hat.
- Seitwärts, rechte Fussspitze nach vorne rechts, dann den rechten Fuss vor dem linken kreuzen usw.



Bodenkontakt nur mit Vorfuss

Hinweise

Die vorgeschlagenen Übungen sind eine Auswahl unter vielen. Die Namen der Übungen stammen vorwiegend aus dem Bereich Aerobic. Es ist durchaus möglich, dass gewisse Schrittabfolgen in den unterschiedlichen Tanzstilen/-techniken anders benannt werden.