

Lustvoll tanzen lernen!

Methodik für KreistänzerInnen

Brigitte Heidebrecht

Im Folgenden habe ich versucht, in Kurzform einige »goldene Regeln« und Hinweise für den Tanzunterricht zusammenzustellen. Sie sind in eigener Praxis erprobt und dienen Teilnehmer/-innen an meinen Seminaren immer wieder als Richtpunkte für ihren eigenen Unterricht.

Goldene Regeln:

- **Reden ist Silber, Zeigen ist Gold!**
 - Mit Musik geht (fast) alles besser.
 - Worte können Bewegungen unterstützen und begleiten. Mitsprechen statt mitzählen!
- **Für Fehler muß Platz sein!**
 - Deshalb zunächst ohne Fassung üben.
 - Von unten nach oben: Erst die Füße, dann die Arme!

Erleichterungen:

- Eine bunte Socke/ein bunter Schnürsenkel am rechten Schuh kann rechts und links unterscheiden helfen.
- Eine »Loge« (d.h. ein Stuhl am Rand, der besonders gekennzeichnet ist, z. B. mit einem bunten Tuch) bietet die Möglichkeit, zeitweise auszusteigen, ohne sich abseits zu fühlen.

Methodische Ansätze:

→ **Strukturerhaltende Vereinfachung** (nach Michael Hepp, siehe Aufsatz Seite 21-24)

Wann: bei Tänzen, die aus einer Folge sich wiederholender Teile bestehen (A-B-C-A-B-C...)

Wie: Die Grundstruktur des Tanzes beibehalten, die einzelnen Teile jedoch zunächst auf einfache Bewegungen reduzieren, z.B.:

- komplexe Figuren, Hüpfen, Drehungen u.ä. weglassen, reduzieren auf Gehen als einfachste Grundbewegung,
- Weglassen aller Armbewegungen oder komplizierter Fassungen,
- komplexe Raumwege reduzieren auf eine Richtung,
- Paartänze zunächst (ohne Partner) einzeln in Kreisform üben.

Vorteil: Die Musikphasen werden von Anfang an richtig identifiziert.

Vorsicht: – Vereinfachen heißt nicht verändern. Nie etwas lernen lassen, was man später wieder verlernen müßte!

→ **Portionieren**

Wann: bei Tänzen, die relativ schwierige Figuren enthalten, die sich nicht auf einfache Bewegungen reduzieren lassen, ohne daß der Tanz seinen Charakter verliert.

Wie: – einen Teil des Tanzes herausnehmen und separat üben (fortlaufend auf das gesamte Musikstück)
– bei mehreren schwierigen Teilen diese nacheinander jeweils einzeln üben
– schließlich die Teile zum Tanz zusammensetzen.

Vorteil: Viel Übungszeit für schwierige Figuren.

Nachteil: Die Gliederung der Musik wird zunächst übergangen.

Vorsicht: Übergänge bedenken!

-> Einfach lostanzen

- Wann:
- bei sehr einfachen und relativ langsamen Tänzen. Evtl. Sprache als »Krückstock« während des Tanzens einsetzen.
 - bei Tänzen, die die Gruppe »eigentlich schon kann« (d.h. die irgendwann mal gelernt wurden, die lange nicht getanzt wurden). Anfängliches Chaos nicht scheuen! Ohne Fassung lostanzen, später durchfassen.

-> Vom Grundmuster ausgehen

- Wann: bei Tänzen, die auf einer Grundfigur aufgebaut sind
 Wie: zunächst den Grundschrift üben, dann nach und nach Variationen (Schrittvariationen/variierende Tanzrichtungen) einführen

-> Vom Rhythmus ausgehen

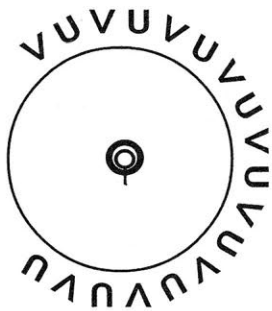
- Wann: bei Tänzen mit ungewohnten Rhythmen, z.B. 5/4-, 7/8- oder 9/8-Takt
 Wie: den Rhythmus klatschen/schnipsen, dann den Rhythmus in Bewegung umsetzen (z.B. gehen), erst dann Figuren/Schrittvariationen einführen.

Position der TanzleiterIn zur Gruppe:

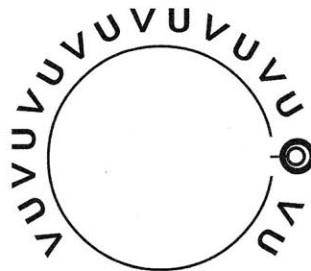
Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der Position des Tanzleiters/der Tanzleiterin zur Gruppe. Es gibt viele Möglichkeiten und jede hat ihre Vor- und Nachteile.

Kreisaufstellung:

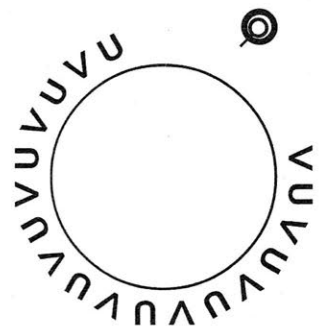
TanzleiterIn im Kreis



TanzleiterIn auf der Kreisbahn

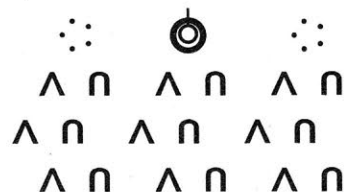


TanzleiterIn außerhalb

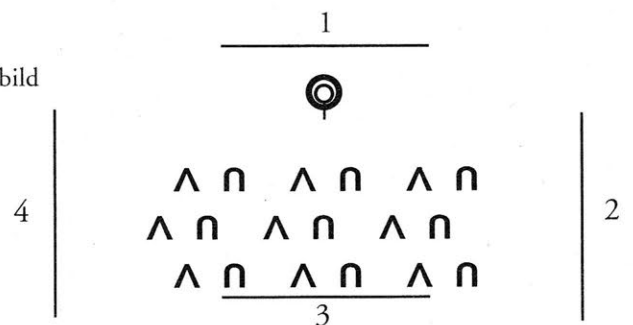


Reihenaufstellung:

Synchron



Spiegelbild



1. In welcher Position unterrichte ich
 - am häufigsten?
 - am seltensten?
2. Welche Vor- und Nachteile hat jede dieser Positionen?
3. Möchte ich eine (oder auch mehrere) dieser Positionen in Zukunft häufiger nutzen?

Grafiken entnommen aus:
 Wolfgang Bode,
 Tanzleitung und Position zur Gruppe
 in: »tanzen 3/95, Seite 19/20«.

Raum- und Sozialformen:

Die Stellung der Gruppe im Raum ist verbunden mit Sozialerfahrungen.

- Geschlossener Kreis:**
- Erfahrung der Gruppe als Ganzheit.
 - Solidarität und Polarität:
 - Wer steht neben mir?
 - Wer steht mir gegenüber?
- Offener Kreis, Halbkreis:** Offene Form mit der Möglichkeit, sich anzuhängen (für Zuspätkommende, Zögerliche, Fremde).
- Schlange:**
- Offene Form mit der Möglichkeit, sich anzuhängen.
 - Durch variable Wege ist es möglich, auch sehr nah aneinander vorbei zu tanzen.
- Reihen, einander gegenüber:** Begegnung, Herausforderung, Konfrontation.
- Reihen, frei im Raum:**
- Autonomie und Differenzierung von Kleingruppen möglich.
 - Einzelne TänzerInnen können Führungsqualitäten entwickeln.
 - Möglichkeiten der Begegnung der Kleingruppen.
- Kreis ohne Fassung:** Viel Bewegungs- und Gestaltungsfreiheit für die Einzelnen, dennoch gemeinsame Bewegung. Günstig in der Lernphase: Raum um Fehler zu machen, ohne andere zu behindern.
- Paare im Kreis mit P-Wechsel:** Unterschiedliche Tanzerfahrungen mit unterschiedlichen PartnerInnen. Die Tanzenden werden durchgemischt.
- Paare im Kreis, ohne P-Wechsel:**
- Intensive Tanzerfahrung mit einem Partner/einer Partnerin:
 - Wie kommen die zwei miteinander zurecht?
 - Wer tanzt mit wem?

Ebenen der Tanzerfahrung:

- Selbsterfahrung (Körpererfahrung, Bewegungserfahrung, emotionale Erfahrung)
- Musikerfahrung, Rhythmuserfahrung
- Soziale Erfahrung
- Multikulturelle Erfahrung
- Spirituelle Erfahrung

Fragen:

- Auf welche Ebene kommt es mir derzeit vor allem an?
- Was heißt das für meine methodisch-didaktischen Entscheidungen?

Tips:

Abschließend einige »Tips« für zwei unterschiedliche Lehr- und Lernsituationen.

1. Eine Kreistanzstunde mit einer ungeübten Gruppe

(z.B.: mit Freundinnen, erste Stunde eines Kurses o.ä.)

- Günstiges Zeitmaß: 1,5 - 2 Stunden
- Tanzpensum: 5 - 6 Tänze
- Auswahlkriterien für die Tänze:
 - 1 - 2 sehr leichte Tänze, damit man (am Anfang, am Ende oder dann, wenn man merkt, daß man die TänzerInnen überstrapaziert hat) für sichere Erfolgserlebnisse sorgen kann
 - 3 - 4 mittelschwere Tänze, und zwar
 - 1 - 2 Tänze mit Partnerwechsel, damit die TänzerInnen gut in Kontakt miteinander kommen
 - und 1 - 2 Tänze im geschlossenen Kreis, damit Tanz als Gruppenerlebnis erfahrbar wird.

• **Schema für einen möglichen Stundenaufbau:**

1. Zu Beginn ein relativ leichter Tanz, der den Stress nimmt
(z. B.: Russischer Reigen, Break Mixer)
2. dann, des sozialen Klimas wegen, ein nicht zu komplizierter Tanz mit PartnerInnenwechsel
(z. B.: Chapelloise, Break Mixer, Jiffy Mixer, Tiene)
3. dann ein mittelschwerer Kreistanz lebhaften Charakters, damit die Tanzenden richtig in Schwung kommen (z. B.: Mayim, Kuma Echa, Klezmer)
4. dann, je nachdem, wie sich die Gruppenstimmung entwickelt, entweder noch einen wilden Tanz, bis der Saal richtig dampft (z. B.: Troika, Kuma Echa) oder einen sanften, mittelschweren Tanz, der den Tanzenden zeigt, was sie alles (lernen) können und sie zum genüßlichen, gemeinsamen Schwingen bringt (z. B.: Ga'aguim, Misir Lou, Durch die Welt, Tsadik Katamar, Mizmor)
5. und zum Abschluß was ganz Leichtes, Sanftes, Weiches zum langsamen Abkühlen, zum Genießen und Feiern des gemeinsamen Erlebnisses (z.B.: Löwenzahn, Sonnemeditation, Omonja)
 - Für den Fall, daß die Gruppe sich als unersättlich erweist, noch einen weiteren mittelschweren Tanz parathalten und (nach dem 4. Tanz und vor dem Abschlußstanz) einfügen.
 - Wenn die Gruppe nach 5 Tänzen deutlich genug hat, (was in der Regel der Fall ist, man merkt's an der Konzentration) und noch Zeit übrig ist, einige der Tänze (nach Wunsch) wiederholen. Abschließen wieder mit einem sicheren Erfolgserlebnis für alle, also mit einem einfachen Tanz oder einem, der gut klappte (aber nicht mit einem schweißtreibenden, denn durchnäßt aufzuhören, ist unangenehm).

2. Großgruppenanimation

Was mache ich, wenn ich eine Großgruppe (30 - 100 Teiln.) vor mir habe?

- **Auswahl des Tanzes:**
Einen Tanz wählen, der keine allzu komplizierten Schritte hat, d. h. wo das Gucken nicht unbedingt erforderlich ist, sondern der verbal gut zu steuern ist.
- **Musikanlage:**
Vorher prüfen, ob der Recorder laut genug ist für eine wirklich große Tanzfläche (und den entsprechenden Geräuschpegel einer Großgruppe)!
- **Position der Tanzleiterin/des Tanzleiters:**
In der Mitte des Kreises, von allen gut sichtbar und hörbar (mal mit dem Rücken zu dieser, mal zu jener Seite)
- **Raumprobleme:**
Wenn der Raum zu eng ist, als daß alle Teiln. im Kreis stehen könnten, oder wenn der Kreis (z. B. im Freien) dann so groß ist, daß er unüberschaubar wird: die Teiln. in zwei oder mehr konzentrischen Kreisen tanzen lassen.
- **Verbale Anleitung:**
muß sehr klar sein! Z. B. rhythmisierende Sprüche, die die Teilnehmer sich selber merken können (»vor-wärts ge-hen, rück und dre-hen« u. ä.)
- **zum methodischen Vorgehen:**
 - Falls es Teiln. gibt, die den Tanz schon kennen, diese gleichmäßig auf den Kreis verteilen.
 - Kleinschrittig vorgehen!
 - Notfalls (und nur dann!) einzelne Lernschritte ohne Musik zeigen.
 - Lernerfolge (der Gruppe) bestätigen (auch wenn Einzelne hoffnungslos danebentappen.)
 - Sich im Lerntempo am Durchschnitt orientieren, nicht an den Langsamen!
 - Chaos mit Lachen quittieren.