

Bewegungskoordination - Tanz

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben eine Tanzlektion.
- erlernen neue Tanzschritte und Kombinationen.
- erfahren Freude und Spass durch Tanzbewegungen.

Hinweise

- Tanzlektion ist ideal, um den Alltagsstress abzubauen und die Merkfähigkeit zu trainieren (Abfolgen lernen)
- Passende Sportschuhe / Laufschuhe für die Halle
- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten → Beinachsenstabilität
- Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Mobile Sport Schwerpunkt 03/2022 «Training zur Sturzprävention»
- Einzelne Übungen aus der Quelle:
[Training zur Sturzprävention: Tanzen: Statisches Gleichgewicht » mobilesport.ch](https://mobilesport.ch/training-zur-sturzpraevention-tanzen-statisches-gleichgewicht)
- Bewegungsempfehlungen: [Dehnen nach dem Training » mobilesport.ch](https://mobilesport.ch/dehnen-nach-dem-training)
- [Monatsthema 05/2021 - Velofahren](#)
- [Dehnen: Beispiele Kombination \(dynamisch\)](#)
- [Dehnen: Beispiele Kombination \(statisch\)](#)
- [praxis_2010_70_Tanzen_d.pdf](#)

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
10'	Tanzschritte kennenlernen Die TN bewegen sich frei in der Halle zu Musik. Wenn sie zu einer Karte kommen, welche am Boden ausgelegt ist, üben sie den Grundschrift/Tanzschritt einige Male und bewegen sich dann wieder frei weiter.	Frei im Raum 	Tanzschritte aus Praxisbeilage Tanzen als Karten
⊖ ⊕	+ die TN ziehen/kombinieren mehrere Karten und tanzen diese in einer Folge		

Hauptteil (40')

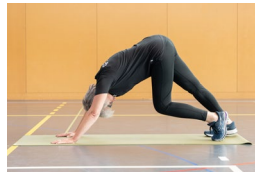
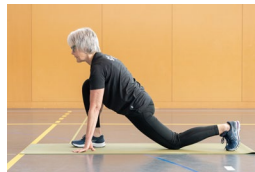
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
30'	Dance-Fitness Choreografie Block 1 Teil A 4×8 March 4×8 Step Touch 4×8 Tap vorne 4×8 Step Touch 2×8 Tap vorne (r-r-l-l-r-r-l-l) 2×8 Step Touch 2×8 Tap vorne (r-r-l-l-r-r-l-l) 2×8 Step Touch 2×8 Tap vorne (r-r-l-l-r-r-l-l) 1×8 Step Touch nach vorne (r-l) 1×8 Step Touch zurück (r-l)	Frontal  	Videos

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Teil B 4×8 Step Touch 4×8 Double Step Touch 2×8 Double Step Touch 2×8 Tap Side 2×8 Double Step Touch 2×8 Double Tap Side 1×8 Double Step Touch 1×8 Double Tap Side 1× Double Step Touch (4 Schläge) + 1× Double Tap Side (4 Schläge) Die TN wiederholen die Teile A und B mehrmals. Teil C = Hüftschwünge 2×8 Das rechte Bein seitlich aufstellen und die Hüfte kreisen lassen. Seitenwechsel. Mehrmaliges wiederholen der Teile A, B und C.		
	Block 2 Teil A 1×8 4 Slide abwechselnd rechts links wiederholen 1×8 2 Slide + 2 March (r-l) 2×8 2 Slide + 6 March (r-l-r-l-r-l) 2×8 2 Slide + 2 March (r-l) + V-Step (r-l-r-l)		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Teil B 4×8 Step Touch 4×8 Double Step Touch 4×8 Grapevine 4×8 1 Grapevine + 1 Turn (Schrittdrehung) zurück + 8 March an Ort 2×8 1 Grapevine + 1 Turn (Schrittdrehung) zurück + 8 March an Ort 1×8 1 Grapevine + 1 Turn (Schrittdrehung) zurück Mehrmaliges wiederholen der Teile A und B. Teil C 1×8 1× Knie Up r + 1 Knie Up l (diagonal oder vorne) Wiederholen der Teile A, B und C zusammen.		
− +	+ mit verschiedenen Krafteinsätzen (mehr oder wenig Kraft in die Bewegungen geben) + Arme in jeder Bewegung hinzufügen		
10'	Kreativ werden Die TN stellen in Kleingruppen (3-5 Personen) eine eigene Abfolge zusammen oder unterstützen sich gegenseitig bei Schwierigkeiten der oben genannten Schrittabfolgen.	Kleingruppen mit 3-5 Personen	Musik



Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
12'	Dynamisches Dehnen Marionette Aufrechte Körperhaltung, die Arme nach oben gestreckt. Abwechslungsweise den rechten und linken Arm nach oben ziehen. Die Hüfte bleibt stabil. Gehen an Ort und Stelle Ausgangsstellung «Hund der nach unten schaut». Gesäss Richtung Decke ausgerichtet. Aus den Schultern schieben und einen langen Rücken machen. Blick Richtung Knie. Langsam und regelmässig an Ort und Stelle «gehen». Ferse abwechslungsweise Richtung Boden drücken. Brust- und Schultermuskulatur Knie absenken und Arme weit nach vorne strecken. Schultern Richtung Boden drücken und Gesäss nach hinten ziehen. Leichte wippende Bewegungen ausführen. Hamstringstretch Knie nach vorne stellen. Tiefer Ausfallschritt mit hinterem Knie auf dem Boden. Hüfte/Becken ziehen nach vorne unten. Gewichtsverlagerung nach hinten und vorderes Bein strecken. Hände bleiben wenn möglich am Boden. Einige Male hin und her wechseln. Beinwechsel. Kauerstand In den Kauerstand kommen. Die Hände auf dem Boden platzieren und das Gesäss nach oben schieben. Wenn möglich Beine strecken und wieder nach unten senken. Einige Male wiederholen. Übergang: Wirbel für Wirbel ins Stehen aufrollen.	      	Dehnen: Beispiele Kombination (dynamisch) Dehnen: Beispiele Kombination (statisch)
3'	Abschluss und weitere Informationen		