Schweizerischer Turnverband

Bewegungskoordination – Tanz 2

Ziele	Die Teilnehmenden… • erleben eine Tanzlektion. • erlernen neue Tanzschritte und Kombinationen. • erfahren Freude und Spass durch Tanzbewegungen und Partnerübungen. • lernen die anderen TeilnehmerInnen besser kennen.
Hinweise	• Tanzlektion ist ideal um den Alltagsstress abzubauen • 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
Quellen	• Mobile Sport Praxisbeilage 70 «praxis_2010_70_Tanzen_d.pdf» • Einzelne Übungen aus der Quelle: • Capoeira escolar - Vorbereitung: Lockern » mobilesport.ch

Aufwärmen (20’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5’	Begrüssung und Infos		
15’	**Line-Dance – «Good Time»** Line Dance ist eine Tanzform, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Die Tänze sind passend zu Musik aus den Kategorien Country und Pop. Den Ablauf des Line Dance «Good Time» Stück für Stück einüben und wiederholen. Ablauf: 1×8 4 Schritte vorwärts (jeweils zwei Schläge) 1×8 2× Tap rechts (1-4), Turn (Schrittdrehung) und klatschen auf 8 (5-8) 1×8 3 Schritte rückwärts (Knie hochziehen) (1-6), Sprung und Beine kreuzen (rechts vorne) (7) und ¼ Drehung nach links (8) 1×8 Nachstellschritt rechts, rechten Fuss nach hinten stellen und links vorne abstellen, Nachstellschritt links nach hinten, linken Fuss nach vorne und rechten Fuss vorne abstellen 1×8 Ausfallschritt seitwärts nach rechts und Schultern schütteln (1-2), Füsse schliessen nach rechts (3-4), wiederholen (5-8) "Good Time" Line Dance Instruction Video - YouTube	In Linien (Frontal)	Musik: Good Time, Alan Jackson

Hauptteil (40’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
20’	**Tanz im Rhythmus** 1. Ersten Teil der Choreografie lernen 1-4 4 Schritte an Ort gehen 5-8 2× Klatschen (auf 5 und 7) 1-4 4 Schritte vorwärts gehen 5-8 2× Klatschen (auf 5 und 7) 1-4 4 Schritte rückwärts gehen 5-8 2× Klatschen (auf 5 und 7) 1-4 4 Schritte vorwärts gehen 5-8 2× Klatschen und den Oberkörper dabei nach rechts und links abdrehen (auf 5 und 7) 1-4 4 Schritte rückwärts gehen 5-8 2× Klatschen und den Oberkörper dabei nach links und rechts abdrehen (auf 5 und 7) Bei einer geraden Anzahl Personen kann das Klatschen mit der Person daneben gemacht werden (beim Drehen). 2. Zweiten Teil der Choreografie lernen 1×8 2 Schritte an Ort (1-2), Slide nach rechts (3-4) und 2 Schritte an Ort (5-6), Slide nach links (7-8) Wiederholen, bis die Schrittabfolge klar ist.	Im Kreis	Musik / Spielbänder in zwei Farben (hier rot und grün)

Danach einen Doppelkreis bilden: Gruppe mit rotem Spielband im inneren Kreis, Gruppe mit grünem Spielband im äusseren Kreis. Zwei Personen stehen sich gegenüber. Gleiche Abfolge wiederholen und jeweils Platzwechsel während der Abfolge ausführen. Dazu müssen die Schritte auf 5-6 nach vorne ausgeführt werden. Und bei der zweiten Wiederholung die Schritte auf 1-2 nach hinten.

Den ersten und zweiten Teil der Choreografie verbinden.

20’ **Neue Choreografien kreieren**

Linien



Musik

Die TN stehen hintereinander in mehreren Linien.

Die 1. Linie dreht sich zu den anderen Linien (Face to face) und alle TN der 1. Linie zeigen eine Tanzbewegung, die von allen getanzt wird. Die Tanzbewegungen werden nacheinander wiederholt und kombiniert bis sich eine kleine Abfolge ergibt

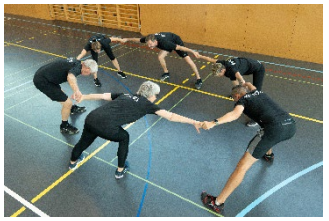
Die erste Linie wird zur letzten Linie und die zweite Linie darf Tanzbewegungen vorzeigen.

- TN überlegen zu zweit eine Tanzbewegung

+ 2 Abfolgen (z.B. 1 +2) werden nacheinander getanzt

+ Reihenfolge der TN einer Linie verändern und die Bewegungen in der neuen Reihenfolge tanzen.

Ausklang (10’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5’	**Lockerer Kreis** Im Kreis verschiedene Übungen mit Handkontakt ausführen. • Beinschwingen vor und zurück. Seitenwechsel.		Musik
	• Mit dem Bein eine 8er Bewegung ausführen. Seitenwechsel. • Den Oberkörper senken und nach rechts und links bewegen.		
	• Die Arme nach oben und unten schwingen im Stand.		
	• Die Arme vor dem Körper kreuzen und die Hände noch einmal fassen. Seitneigen und tief gehen, so dass die Rumpfseite gedehnt wird. Seitenwechsel.		
5’	Weitere Informationen und Abschluss		