



## **Workshop II – Grundlagen des Tanztheaters mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung: Spiel- und Übungsformen zum Tanz**

### **1. Raum entdecken**

- Raumbewusstsein nach Außen entwickeln.
- Sich tanzend als Teils des Raums erfahren.
- Sich neugierig verschiedene Raumwege erschließen (u.a. Diagonale, Zick, Zack).
- Mit Händen Gegenstände im Raum ertasten bzw. erspüren (z.B. Wand streichen, über den Boden, an der Wand entlang rollen).
- Verschiedene Körperebenen dabei nutzen (im Stand, Mitte, Boden).

#### **Variationen:**

- Tempo variieren.
- Partnerübung: Gemeinsam sich den Raum erschließen.

### **2. Fließender Tanz**

- Sich der Musik hingeben; Bewegung weich und flüssig durch den Körper strömen lassen.

#### **Variationen:**

- Verschiedene Körperebenen nutzen (Stand, Mitte, Boden).
- Sich in Kleingruppe fließend zur Musik bewegen (ohne Berührung).

### **3. Schütteltanz**

- Sich lebendig von Kopf bis Fuß schütteln.
- Kopf, Arme, Beine ausschütteln im Stand.
- Kopf, Arme, Beine ausschütteln in Bewegung.

#### **Variationen:**

- Sich langsam und schnell dabei bewegen.
- In Rückenlage Körper von Kopf bis Fuß durchschütteln.



- Partnerübung, sich gegenseitig spiegeln.
- Kleingruppen bilden, gemeinsam schüttelnd bewegen.

## 4. Rücken an Rücken

- Mit dem Partner Rücken an Rücken, sich gemeinsam wiegend am Platz bewegen oder durch den Raum fortbewegen.

## 5. Hände

- Auf spielerische Weise die Bewegungsmöglichkeiten der Hände, Finger und Handgelenke entdecken.
- Hände drehen und spreizen.
- Fingerspitzen bewegen und spreizen.
- Hände miteinander in Kontakt bringen.
- Geschichten oder Tänze mit den Händen erzählen.
- Mit Partner Handflächen zueinander legen und sich tanzend durch den Raum bewegen.
- Mit Partner Zeigefinger in Kontakt bringen und sich tanzend durch den Raum bewegen.

## 6. Ellenbogen

- Ellenbogen in alle Richtungen bewegen.
- Mit dem Ellenbogen Formen malen z.B. Kreise, Linien, Zacken, Tupfer.
- Ellenbogen mit den Fußbewegungen koordinieren.
- Ellenbogenbewegungen zur Musik fließen lassen.

### Variationen:

- Alle Körperebenen nutzen.
- Tempi variieren (z.B. langsame, schnelle und ruckartige Bewegungen) => Auf Dynamik und Phrasierungen achten!



## 7. Schulter

- Kreisen der Schultern.
- Schulterzucken.
- Schulterbewegungen mit Einbeziehung des Rumpfes.
- Mit Schulterbewegungen fließend tanzen.
- Mit der Vorstellung arbeiten: Von der Schulter geführt, geschubst, gestoßen zu werden.

### Variationen:

- Partnerarbeit: Leichte Berührung Schulter an Schulter mit dem Partner. Sich langsam im Stand zur Musik bewegen. Auf Impulse des Partners achten. Später im Raum gemeinsam Schulter an Schulter bewegen..

## 8. Arme

- Arme dehnen nach allen Seiten im Stand.
- Arme schwingen, pendeln und kreisen in alle Richtungen im Raum.
- Winkend, schlendernd, rudern und swingend durch den Raum sich bewegen.
- Fließender Tanz mit den Armen, sich von den Armen treiben lassen.

### Variation:

- Partnerarbeit: Spiegeln => die tänzerischen Armbewegungen des Partners aufnehmen.

## 9. Becken

- Hüfte nach links und rechts bewegen.
- Becken kreisend und swingend spazieren führen.

### Variation:

- Beckenbewegungen in anderen Ebenen, sitzend, liegend, rollend über den Boden.



## 10. Bewegung aller Körperteile

- Einzelne Körperteile abwechselnd und nacheinander führen lassen.
- Alle Körperteile gleichzeitig bewegend am Platz oder tanzend durch den Raum bewegen.

### Variation:

- Tanzinteraktionsspiele => gemeinsam mit dem Partner tänzerisch in Kontakt treten => freie Bewegungsduette entwickeln.

## 11. Tanzend mit Seilen, Tauen, Gummitwist

- Partnerarbeit: Das Seil jeweils an den Enden festhalten und sich gemeinsam frei im Raum bewegen.
- Wechsel von An- und Entspannung im Tanz darstellen.

### Variationen:

- Spielen mit den Impulsen An- und Entspannung auf verschiedenen Körperebenen (im Stand, mittlere Ebene bzw. gebeugte Haltung, auf dem Boden).
- Ein ca. 10 m langes Gummitwist wird zusammengeknotet. Kleingruppe stellt sich kreisförmig auf und hält das Gummitwist in den Händen und spielt gemeinsam mit den Impulsen An- und Entspannung.

**Kontakt: Friederike Jentsch | F.JentschBerlin@web.de**

### Literatur:

Girod-Perrot, Ruth: Bewegungsimprovisation. Sankt Augustin 2012.