

Inhalt

Vorwort	9
<i>Musik und Tanz gehören zusammen</i>	
1. Tänzerisch-musikalische Grundlagen	13
1.1 Tanz-Tanzen	15
1.2 Körperbildung – Bewegungsbildung	19
1.3 Bewegungsgrundformen	21
1.4 Rhythmisch-musikalische Grundlagen	29
1.4.1 Musikalische Parameter	29
1.4.2 Allgemeines zum Rhythmus	35
1.4.3 Rhythmisches Prinzip	36
1.4.4 Musikauswahl	37
1.5 Bewegungsbegleitung	41
<i>Beim Tanzen wird auch trainiert</i>	
2. Tanztraining	45
2.1 Grundsätzliche Überlegungen zum Tanztraining	46
2.2 Prinzipien zum Trainingsaufbau und zur Trainingsorganisation	49
2.3 Prinzipien zur inhaltlich-methodischen Trainingsgestaltung	54
2.4 Pädagogische Trainingsprinzipien	55
2.5 Tänzerische Leistungsbedingungen	57
2.5.1 Konditionelle Fähigkeiten	61
2.5.2 Koordinative Fähigkeiten	69
2.6 Technisch-stilistische Fähigkeiten	74
2.7 Tänzerisches Bewusstsein	80
2.7.1 Körperbewusstsein	82
2.7.2 Technikbewusstsein und Stilbewusstsein	82

2.7.3	Rhythmisch-musikalisches Bewusstsein	83
2.7.4	Zeitbewusstsein	84
2.7.5	Dynamikbewusstsein	86
2.7.6	Balancebewusstsein	87
2.7.7	Raubewusstsein	89
2.7.8	Formbewusstsein	90
2.7.9	Ausdrucksbewusstsein	92
2.8	Fazit und weiterführende Überlegungen	93

Bewegung ist Trumpf

3.	Bewegungslehre	97
3.1	Bewegungslernen	99
3.2	Bewegungsanalyse	104
3.3	Feedback	111

Von jung bis alt, jeder Mensch ist anders

4.	Persönlichkeitsentwicklung	119
4.1	Persönlichkeit	121
4.2	Entwicklungsaufgaben	125
4.3	Entwicklungsbereiche	126
4.3.1	Kognitive Entwicklung	127
4.3.2	Sensu-motorische Entwicklung	130
4.3.3	Sozial-emotionale Entwicklung	143

Beim Tanzen wird kommuniziert

5.	Sozialpsychologie	149
5.1	Gruppenprozesse	151
5.1.1	Gruppe/Team/Company	152
5.1.2	Gruppenbeschreibung	153
5.1.3	Gruppenbildung	156
5.1.4	Gruppenzusammenhalt	157
5.1.5	Gruppenphänomene und Gruppenproduktivität	159
5.2	Motivation	163
5.2.1	Motive	164
5.2.2	Motivationsprozess	167

5.2.3	Leistungsmotivation	169
5.2.4	Motivationsbildung	172
5.3	Kommunikation	173
5.3.1	Nonverbale Kommunikation	175
5.3.2	Sender-Empfänger-Modell	176
5.3.3	Verbesserung der Kommunikation	179

Eine gute Lehre macht den Unterschied

6.	Pädagogik	181
6.1	Pädagogik	182
6.2	Didaktik	185
6.3	Methodik	189
6.3.1	Bewegungsaufgabe	189
6.3.2	Imitation und Reproduktion	196
6.3.3	Improvisation	199
6.3.4	Gestaltung	204
6.3.5	Präsentation	207
6.4	Unterricht	209
6.4.1	Kriterien für einen guten Unterricht	209
6.4.2	Vermittlungsmodelle	214
6.4.3	Unterrichtsziele	216
6.4.4	Unterrichtsplanung	218

Tanz ist immer Gestaltung

7.	Choreografie	223
7.1	Choreografie	224
7.1.1	Choreografie - Definition	227
7.1.2	Choreografie - Interpretation	228
7.2	Choreografische Kriterien	232
7.2.1	Gestaltungsprinzipien	233
7.2.2	Gestaltungskriterien	235
7.2.3	Reflexionsfragen für die Umsetzung	243
7.3	Präsentation	244
7.4	Choreografischer Prozess	246

	<i>Aktion ist angesagt</i>	
8.	PROJEKT	255
8.1	Begründung und Lernziele	256
8.2	Kriterien erfolgreicher Projektarbeit	257
8.2.1	Klare Zielvorgabe	258
8.2.2	Zeitliche Begrenzung	259
8.2.3	Projektgruppe	259
8.2.4	Neuartigkeit und Komplexität	261
8.2.5	Projektspezifische Aufgaben	261
8.3	Projektdurchführung	262
8.3.1	Tanzprojekt Haiku (Klein- bzw. Mittelprojekt)	264
8.3.2	Tanzprojekt Modenschau (Mittelprojekt)	266
8.4	Fazit der Projektarbeit	267
	<i>Stress muss weg</i>	
9.	Stressbewältigung	269
9.1	Stress	270
9.2	Problemorientierte Stressbewältigung	274
9.3	Bewertungsorientierte Stressbewältigung	275
9.4	Emotionsorientierte Stressbewältigung	276
9.5	Übungen zur Stressbewältigung	277
Literatur		283