

# N H A L T S V E R Z E I C H N I S

<b>Vorwort</b>	4
<b>1. Einführung</b>	5
<b>2. Aufwärmen</b>	7
2.1 Übungsbeispiele zum Aufwärmen von Füßen bzw. Fußgelenken	7
2.2 Übungsbeispiele zum Aufwärmen der Hüfte	8
2.3 Übungsbeispiele zum Aufwärmen des Rumpfes	8
2.4 Übungsbeispiele zum Aufwärmen von Schultern und Armen	9
2.5 Übungsbeispiele zum Aufwärmen von Kopf und Hals	10
<b>3. Tänzerische Grundformen</b>	11
3.1 Lernen und Üben von Ausgangsstellungen	11
3.2 Gymnastische Beinbewegungen am Platz	13
3.3 Lernen und Üben von gymnastischen Sprüngen	15
3.4 Schritte für die Fortbewegung beim Tanzen	17
3.5 Arm- und Handhaltungen	19
3.6 Richtige Fuß-, Knie-, Hüft-, Rücken- und Kopfstellungen beim Tanzen	20
3.7 Lernen und Üben von Drehungen	21
3.8 Vorübungen zum Erlernen akrobatischer Teile	22
3.9 Einführen erster Schritt-kombinationen	22

<b>4. Kennenlernen eines neuen Musikstückes</b>	25
4.1 Geeignete Taktarten für Kinder	25
4.2 Die Kinder werden mit der Musik vertraut gemacht	25
<b>5. Die Tanzbeschreibung</b>	27
5.1 Zählzeiten oder Takte?	27
5.2 Beschreibung von Bewegungsabläufen	28
5.3 Gliederung des Tanzes	28
5.4 Skizzen	29
<b>6. Choreographien</b>	31
6.1 Kindertänze zum schnellen Einüben	33
6.2 Anspruchsvolle Kindertänze für Fortgeschrittene	47
6.3 Volkstümliche Kindertänze für Fortgeschrittene	73
6.4 Tänze für Jugendliche und Erwachsene	87
6.5 Tanzgestaltungen für Fortgeschrittene	101
6.6 „Lustige Garde“ und Can-can – für Fasching und andere Feste	125
<b>7. Literatur</b>	132