

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

Vorwort	4	4. Kennenlernen eines neuen Musikstückes	25
1. Einführung	5	4.1 Geeignete Taktarten für Kinder	25
2. Aufwärmen	7	4.2 Die Kinder werden mit der Musik vertraut gemacht	25
2.1 Übungsbeispiele zum Aufwärmen von Füßen bzw. Fußgelenken	7	5. Die Tanzbeschreibung	27
2.2 Übungsbeispiele zum Aufwärmen der Hüfte	8	5.1 Zählzeiten oder Takte?	27
2.3 Übungsbeispiele zum Aufwärmen des Rumpfes	8	5.2 Beschreibung von Bewegungsabläufen	28
2.4 Übungsbeispiele zum Aufwärmen von Schultern und Armen	9	5.3 Gliederung des Tanzes	28
2.5 Übungsbeispiele zum Aufwärmen von Kopf und Hals	10	5.4 Skizzen	29
3. Tänzerische Grundformen	11	6. Choreographien	31
3.1 Lernen und Üben von Ausgangsstellungen	11	6.1 Kindertänze zum schnellen Einüben	33
3.2 Gymnastische Beinbewegungen am Platz	13	6.2 Anspruchsvolle Kindertänze für Fortgeschrittene	47
3.3 Lernen und Üben von gymnastischen Sprüngen	15	6.3 Volkstümliche Kindertänze für Fortgeschrittene	73
3.4 Schritte für die Fortbewegung beim Tanzen	17	6.4 Tänze für Jugendliche und Erwachsene	87
3.5 Arm- und Handhaltungen	19	6.5 Tanzgestaltungen für Fortgeschrittene	101
3.6 Richtige Fuß-, Knie-, Hüft-, Rücken- und Kopfstellungen beim Tanzen	20	6.6 „Lustige Garde“ und Cancan – für Fasching und andere Feste	125
3.7 Lernen und Üben von Drehungen	21	7. Literatur	132
3.8 Vorübungen zum Erlernen akrobatischer Teile	22		
3.9 Einführen erster Schrittkombinationen	22		