

## Inhalt

### *Einführung:*

WARM-UP	7
Kreativer Tanz	8
Kreativer Tanz in der Schule	10
Kreativer Tanz nach der Schule	11

### *Teil 1:*

ELEMENTE DES TANZES	14
Das Instrument: Der Körper	14
Elementare Bewegungsarten	18
Die Faktoren Zeit/Raum/Kraft	20
Die 4 Bewegungsqualitäten	22

### *Teil 2:*

LEKTIONSAUFBAU	26
Gliederung: Die 5 Phasen	26
- Einstimmung	28
- Entspannung	29
- Improvisation	30
- Gestaltung	32
- Besprechung	37
Musikalische Begleitung	39
Bewegungsbegleitung mit Geräuschen, Klängen und Tönen	40

### *Teil 3:*

LEKTIONSBEISPIELE UND -PROTOKOLLE	44
Einführung	44
Einstimmungsbeispiele I und II	45
Lektionsbeispiele und -Protokolle	52
- Themenkreis Körper (Lektionen 1 - 10)	52
- Themenkreis Äussere Welt (11 - 21)	74
- Themenkreis innere Welt (22 und 23)	102

### *Anhang:*

Erfahrungen	110
Literaturhinweise	116
Fotonachweis	118