

Inhalt

Einleitung	5
Tanz dich ganz	7
Tanzkultur	8
Das Leben tanzen	8
Zeitzeichen	9
Die Lust am Körper	9
Die Ausdruckstanz- Quellen	10
Bewegungen beobachten	10
Den Körper befreien	10
Sich persönlich ausdrücken	10
Vom Körperzentrum aus	10
Mit dem Atem bewegen	10
Sich gemeinsam ausdrücken	10
Sich mitteilen	11
Unterdrückte Kraft befreien.....	11
Emotionen ausdrücken und gestalten	11
Sich gesund tanzen	12
Tanzen aktiviert die Sinne	12
Tanzen belebt den Organismus	12
Tanzen fördert Selbstbewusstsein.....	12
Tanzen vermittelt Gemeinschaft	13
Tanz tröstet	13
Kreativer Tanz	14
Vom Strampeln zum Tanzen	14
Strampeln.....	14
Aufrichten.....	14
Springen, Laufen	14
Tanzen hält jung	15
Kreativ tanzen lernen	15
Entwickeln lassen statt dressieren	15
In der Schule tanzen	16
Tanzen ist bewegtes Lernen.....	19
Lernziele	19
Die Bewegungselemente	21
Der Körper.....	21
Raum und Orientierung	21
Energie und Dynamik	21
Didaktik	22
Rahmenbedingungen für Tanz und Bewegung	22
Aufbau der Tanzeinheiten.....	22
Verantwortungsvolle Leitung und Begleitung	25
Körper und Leib	26
Körperkultur	26
Ich bin mein Körper	26
Körperaktivitäten	28
Beweglichkeit und Motorik	28
Den Körper einstimmen	29
Lockern und berühren	30
Miteinander in Kontakt kommen	32
Sich selbst berühren	35
Körperhaltungen	37
Grundhaltungen	37
Aufrecht und selbstsicher	39
Beweglich	43
Fortbewegung	44
Mit Fortbewegung spielen und gestalten.....	46
Sprünge.....	48
Drehung	49
Raum und Orientierung	51
Der Bewegungsraum	51
Ausdehnung	52
Eigenraum	54
Raumorientierung	58
Raumebenen	58
Raumrichtungen	59
Die Richtungspläne	61
Körpersprache und Raumrichtungen	63
Vertikale Dimension	63
Horizontale Dimension.....	64
Direkte und flexible Bewegungsrichtung	66
Raumformen	67

Zeit und Rhythmen	69	Improvisieren und Darstellen	102
Die Zeit begreifen	69	Der kreative Prozess	103
Rituale und Tanz	69	Spielen und improvisieren	104
Rhythmus trägt	70	Spontaneität braucht Struktur	104
Lust an der Wiederholung	70		
Die Zeit gestalten	71	Improvisationsmethoden	105
Langsame und schnelle Bewegung	72	Formen der Improvisation	105
Energie und Dynamik	76	Improvisationsimpulse	107
Die Lebenskraft	76	Motorische Impulse	107
Die Kraft der Erde	76	Akustische Impulse	111
Die vier Erdkräfte	77	Materielle Impulse	112
Die Schwerkraft und Fliehkraft	80	Visuelle Impulse	116
Fest schwer und zart leicht	80		
Anspannen und entspannen	80		
Passive Kraft	81		
Aktive Kraft	83		
Sich leicht bewegen	84		
Der Bewegungsantrieb	86		
Effort	86	Pädagogische Aspekte der Darstellung	117
Der Bewegungsfluss	90	Sich präsentieren lernen	117
Dynamik in Gruppen	92	Sich konzentrieren lernen	118
Einstimmen	92	Zusammenarbeiten	118
Verschiedene Stimmungen	92	Konfrontieren	118
Gefühle ausdrücken und begleiten	93	Der pädagogische Maßstab	119
Strategien im Umgang mit Gefühlen	93		
Tanzen in Beziehung	95	Dramaturgische Mittel	120
Beziehungsformen	95	Strukturen für Tanzgestaltungen	121
		Textinterpretationen	121
		Musik gestalten	125
		Kreative Medien	126
		Die Tänzerin	127
		Musikempfehlungen	128
		Literatur	129
		Literaturempfehlungen	130
		Weiterbildungsangebote	130
		Register	
		Methoden und Impulse (thematisch)	131
		Methoden und Impulse (alphabetisch)	134
		Autorin	136