

# Inhalt

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

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