

Ulla Ellermann, Maike Tietjens, Flora Thielbörger

# **Basiswissen Tanz**

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

## *Musik und Tanz gehören zusammen*

<b>1. Tänzerisch-musikalische Grundlagen</b> .....	13
1.1 Tanz-Tanzen .....	15
1.2 Körperbildung – Bewegungsbildung .....	19
1.3 Bewegungsgrundformen .....	21
1.4 Rhythmisch-musikalische Grundlagen .....	29
1.4.1 Musikalische Parameter .....	29
1.4.2 Allgemeines zum Rhythmus .....	35
1.4.3 Rhythmisches Prinzip .....	36
1.4.4 Musikauswahl .....	37
1.5 Bewegungsbegleitung .....	41

## *Beim Tanzen wird auch trainiert*

<b>2. Tanztraining</b> .....	45
2.1 Grundsätzliche Überlegungen zum Tanztraining .....	46
2.2 Prinzipien zum Trainingsaufbau und zur Trainingsorganisation .....	49
2.3 Prinzipien zur inhaltlich-methodischen Trainingsgestaltung .....	54
2.4 Pädagogische Trainingsprinzipien .....	55
2.5 Tänzerische Leistungsbedingungen .....	57
2.5.1 Konditionelle Fähigkeiten .....	61
2.5.2 Koordinative Fähigkeiten .....	69
2.6 Technisch-stilistische Fähigkeiten .....	74
2.7 Tänzerisches Bewusstsein .....	80
2.7.1 Körperbewusstsein .....	82
2.7.2 Technikbewusstsein und Stilbewusstsein .....	82

2.7.3	Rhythmisch-musikalisches Bewusstsein .....	83
2.7.4	Zeitbewusstsein .....	84
2.7.5	Dynamikbewusstsein .....	86
2.7.6	Balancebewusstsein .....	87
2.7.7	Raubewusstsein .....	89
2.7.8	Formbewusstsein .....	90
2.7.9	Ausdrucksbewusstsein .....	92
2.8	Fazit und weiterführende Überlegungen .....	93

*Bewegung ist Trumpf*

<b>3.</b>	<b>Bewegungslehre</b> .....	97
3.1	Bewegungslernen .....	99
3.2	Bewegungsanalyse .....	104
3.3	Feedback .....	111

*Von jung bis alt, jeder Mensch ist anders*

<b>4.</b>	<b>Persönlichkeitsentwicklung</b> .....	119
4.1	Persönlichkeit .....	121
4.2	Entwicklungsaufgaben .....	125
4.3	Entwicklungsbereiche .....	126
4.3.1	Kognitive Entwicklung .....	127
4.3.2	Sensu-motorische Entwicklung .....	130
4.3.3	Sozial-emotionale Entwicklung .....	143

*Beim Tanzen wird kommuniziert*

<b>5.</b>	<b>Sozialpsychologie</b> .....	149
5.1	Gruppenprozesse .....	151
5.1.1	Gruppe/Team/Company .....	152
5.1.2	Gruppenbeschreibung .....	153
5.1.3	Gruppenbildung .....	156
5.1.4	Gruppenzusammenhalt .....	157
5.1.5	Gruppenphänomene und Gruppenproduktivität .....	159
5.2	Motivation .....	163
5.2.1	Motive .....	184
5.2.2	Motivationsprozess .....	167

5.2.3	Leistungsmotivation .....	169
5.2.4	Motivationsbildung .....	172
5.3	Kommunikation .....	173
5.3.1	Nonverbale Kommunikation .....	175
5.3.2	Sender-Empfänger-Modell .....	176
5.3.3	Verbesserung der Kommunikation .....	179

### *Eine gute Lehre macht den Unterschied*

<b>6.</b>	<b>Pädagogik .....</b>	<b>181</b>
6.1	Pädagogik .....	182
6.2	Didaktik .....	185
6.3	Methodik .....	189
6.3.1	Bewegungsaufgabe .....	189
6.3.2	Imitation und Reproduktion .....	196
6.3.3	Improvisation .....	199
6.3.4	Gestaltung .....	204
6.3.5	Präsentation .....	207
6.4	Unterricht .....	209
6.4.1	Kriterien für einen guten Unterricht .....	209
6.4.2	Vermittlungsmodelle .....	214
6.4.3	Unterrichtsziele .....	216
6.4.4	Unterrichtsplanung .....	218

### *Tanz ist immer Gestaltung*

<b>7.</b>	<b>Choreografie .....</b>	<b>223</b>
7.1	Choreografie .....	224
7.1.1	Choreografie – Definition .....	227
7.1.2	Choreografie – Interpretation .....	228
7.2	Choreografische Kriterien .....	232
7.2.1	Gestaltungsprinzipien .....	233
7.2.2	Gestaltungskriterien .....	235
7.2.3	Reflexionsfragen für die Umsetzung .....	243
7.3	Präsentation .....	244
7.4	Choreografischer Prozess .....	246

	<i>Aktion ist angesagt</i>	
<b>8.</b>	<b>PROJEKT</b>	255
8.1	Begründung und Lernziele	256
8.2	Kriterien erfolgreicher Projektarbeit	257
8.2.1	Klare Zielvorgabe	258
8.2.2	Zeitliche Begrenzung	259
8.2.3	Projektgruppe	259
8.2.4	Neuartigkeit und Komplexität	261
8.2.5	Projektspezifische Aufgaben	261
8.3	Projektdurchführung	262
8.3.1	Tanzprojekt Haiku (Klein- bzw. Mittelprojekt)	264
8.3.2	Tanzprojekt Modenschau (Mittelprojekt)	266
8.4	Fazit der Projektarbeit	267
	<i>Stress muss weg</i>	
<b>9.</b>	<b>Stressbewältigung</b>	269
9.1	Stress	270
9.2	Problemorientierte Stressbewältigung	274
9.3	Bewertungsorientierte Stressbewältigung	275
9.4	Emotionsorientierte Stressbewältigung	276
9.5	Übungen zur Stressbewältigung	277
	<b>Literatur</b>	283