

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 70

**Artikel:** Tanzen  
**Autor:** Hessloehl, Séverine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992366>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516.486

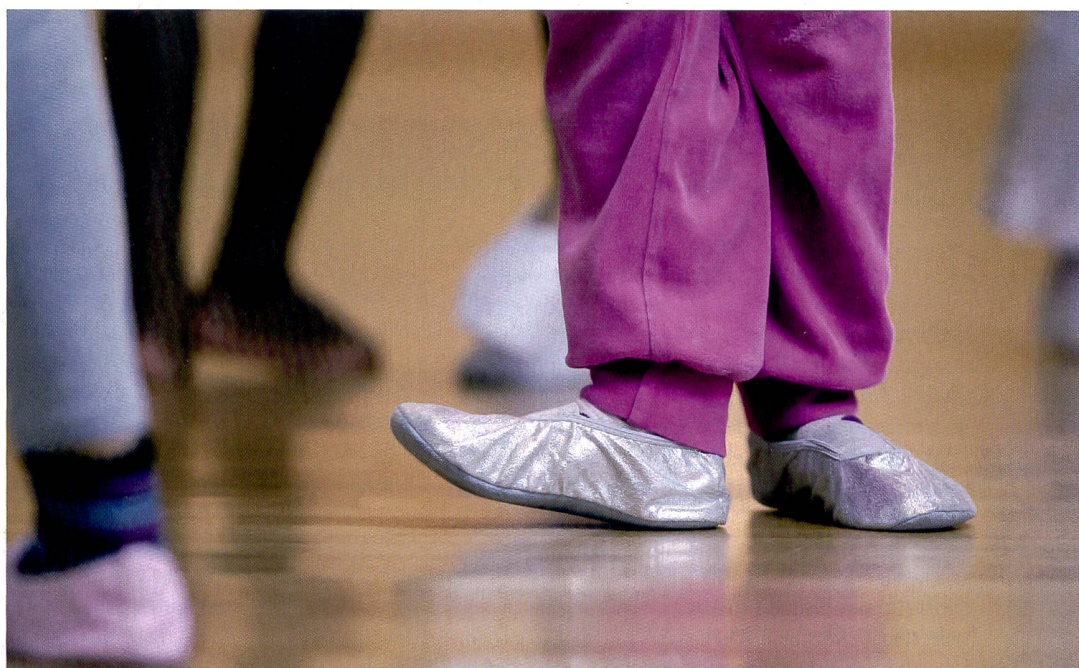
# Tanzen

mobile  
praxis

70

BASPO &amp; SVSS

Sto.



Seit Urzeiten tanzen Menschen und leben so ihre Freude und Trauer allein oder miteinander aus. Für das Tanzen ist es nie zu früh. Insbesondere Kinder sind neugierig und empfänglich und lieben es, sich über den Körper, mit Bewegung, Gesten und Zeichen auszudrücken. Höchste Zeit also, dem Tanzen eine Praxisbeilage zu widmen.

Autorin: Séverine Hessloehl

Redaktion: Francesco Di Potenza, Raphael Donzel

Fotos: Ueli Käzigi; Layout und Zeichnungen: Monique Marzo

Auf der ganzen Welt haben sich unterschiedliche Tanzkulturen und Zugänge zum Tanzen entwickelt. So nimmt der Tanz in zahlreichen Kulturen eine wichtige Rolle im Alltag ein und begleitet gesellschaftliche Ereignisse: Geburten, Taufen, Initiationen, Übergangsriten, Hochzeit und Tod. Rund um die Welt wird der Tanz mit Ausdruck in Verbindung gebracht. Und nicht nur Pädagogen sind sich darüber einig, dass der Tanz eine Form von Sprache ist. Eine universelle Sprache, die keine Schranken kennt. Sie entsteht spontan und nimmt je nach Tänzer verschiedene Bedeutungen und Formen an. Tänzer/-innen durchleben Emotionen und machen die faszinierende Erfahrung, ihren Körper im Einklang mit der Musik zu bewegen. Tanz ist untrennbar mit menschlicher und kultureller Entwicklung verbunden.

Darüber hinaus fördert Tanzen die koordinativen Fähigkeiten, die konditionelle Substanz und auch die mentale Ebene kommt nicht zu kurz: Das Lernen, sich über den Körper auszudrücken und damit Musik, Klänge, Themen und vieles Mehr zu interpretieren, steigert das Selbstvertrauen und erleichtert es, mit anderen zusammen zu arbeiten, vor ein Publikum zu treten und etwas vorzutragen. Diese positiven Erfahrungen können sich wiederum auf Schulleistungen usw. auswirken.

## Tanzen ist leicht!

Dennoch scheuen sich noch viele Menschen vor ersten Tanzschritten. Diese Praxisbeilage soll dazu beitragen, Hemmungen vor dem Tanzen abzulegen. Denn: Tanzen ist leicht! - Aber wie? Auch für Profis trifft das nicht immer zu. Wie ein Schriftsteller, der vor einem unbeschriebenen Blatt um die richtigen Einstiegsworte ringt, sucht auch der Tänzer, der Choreograph immer von Neuem nach Inspirationen.

In dieser Praxisbeilage finden Sportlehrpersonen oder Neulinge im Gebiet zahlreiche Beispiele, die den Einstieg in die Welt des Tanzes erleichtern. In einem ersten Teil orientiert die Broschüre über die unterschiedlichen Grundformen von Bewegungen und deren Zusammensetzung (Kombinationen). Einige Beispiele sind als Spielformen gedacht, die sich besonders für die Arbeit mit Kindern eignen. Alle Übungsbeispiele sind aber auch für die Arbeit mit Jugendlichen oder gar mit Erwachsenen geeignet und als eine Auswahl zu verstehen. Auf bestimmte Tanztechniken wird nur am Rande eingegangen. Denn in erster Linie wollen wir Sie inspirieren und dazu animieren, gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern, Kursbesucherinnen und -besuchern, Weiterentwicklungen zu wagen. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare

von «mobilepraxis» bestellen:

- Fr. 5.-/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO

2532 Magglingen

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000006977037

# Gehen – Laufen – Schritte

Gehen, Laufen und Schritte sind Fortbewegungsarten im Gleichgewichtsspiel zwischen Beinen, Becken und Brustkorb.

## Gehen

Gehen ist eine Fortbewegung mit kontinuierlicher Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, wobei immer ein Fuss in Bodenkontakt bleibt. Jeder Mensch geht auf sehr unterschiedliche Art und Weise, er verändert seinen Stil je nach Situation, entwickelt ihn weiter oder lässt ihm freien Lauf. Es gibt unbegrenzt viele Möglichkeiten zu gehen.

## Hinterlasse einen Eindruck

**Wie?** Den Anweisungen der Lehrperson folgend gehen: Auf der Aussenseite der Füße, Innenseite, Fussspitze, Ferse, abrollen von den Zehen zur Ferse, abrollen von der Ferse zu den Zehen, das Körpergewicht auf dem ganzen Fuss verteilt.

## Jedem sein eigener Weg

**Wie?** Auf unterschiedliche Art zur Pulsation der Musik gehen, dabei immer den Anweisungen der Lehrperson folgen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Zickzack, Kurven usw.

**Variation:** Zu zweit, A variiert, B imitiert.

## Rate, wer ich bin

**Wie?** Charaktere, Figuren und Persönlichkeiten imitieren, die von der Lehrperson bestimmt werden. Danach frei wählen: z. B. Rapper, Prinzessin, Weihnachtsmann, Geheimagent usw. Imitationen gelingen immer besser, wenn die speziellen Charakteristiken einer Figur diskutiert werden. Z. B.: Eine ältere Person könnte langsam gehen, gebeugt am Stock gehen usw.

Musik wählen, die der imitierten Persönlichkeit entspricht oder ohne Musik arbeiten, dafür die Stimme einsetzen, um die Bewegung zu unterstützen und eine gewisse Ambiance zu erzeugen.

**Variation:** Tiere nachahmen, mit Emotionen experimentieren (müde, glücklich, wütend usw.).

## Laufen

Aufgrund der ähnlichen Technik und der gleichen Voraussetzungen ist Laufen eine Weiterentwicklung des Gehens. Laufen ist eine Fortbewegung mit kontinuierlicher Übertragung des Gewichts von einem Bein auf das andere, wobei der Körper für einen Moment den Bodenkontakt verliert. Dennoch sind wichtige Unterschiede erkennbar. Der Oberkörper passt sich dem Lauftempo an; wir neigen ihn beim Vorwärtslaufen stärker nach vorne. Der Richtungswechsel geschieht im Gehen durch Drehen auf dem Fussballen, hingegen beim Laufen in der Luft.

## Zwerge und Riesen

**Wie?** Zwei Gruppen (Zwerge und Riesen), jede Gruppe trägt unterschiedliche Spielbänder. Die Lehrperson gibt zwei unterschiedliche Pulsationen (mit Händen klatschen usw.) vor: Bei schneller Pulsation rennen die Zwerge mit kleinen Schritten vor den Riesen davon. Bei langsamer Pulsation verfolgen die Riesen mit grossen und langsamen Schritten die Zwerge und versuchen sie zu berühren: Bei jeder Berührung Rolle und Spielband tauschen.

**Hinweis:** Länge der Sequenzen variieren.

## Siamesische Zwillinge

**Wie?** Frei im Raum laufen. Auf ein Signal Paare bilden und mit Körperkontakt (Handflächen an Handflächen) weiter laufen, A läuft vorwärts, B rückwärts. Beim nächsten Signal wieder trennen und alleine weiterlaufen.

### Variationen:

- Kontaktflächen variieren: Rücken an Rücken, Schulter an Schulter usw.
- Laufen variieren: Fersen anziehen, Knie heben usw.

## Herrchen und Hund

**Wie?** Zu zweit frei im Raum laufen. A gibt verschiedene Laufarten vor, B imitiert sie: Aussenrotation mit Knien, im Zickzack, im Kreis usw.

**Variation:** Jeder Schüler leitet abwechselungsweise eine ganze Gruppe.

## Chinesischer Drachen

**Wie?** In Kolonnen laufen. Auf Signal der Lehrperson geht die Erste ans Ende ihrer Kolonne, die Zweite übernimmt die Führung usw.

### Variationen:

- Laufarten variieren.
- Laufwege variieren (Zickzack, im Kreis usw.).
- Nur mit einer Kolonne ausführen.

## Hinweise

Schrittempo der Fortbewegungsart anpassen (bpm-beats per minute):

- Gehen: 90–140 bpm
- Laufen: 140–200 bpm

ETH-ZÜRICH  
06. Dez. 2010  
BIBLIOTHEK

## Schritte

Schritte sind komplexe Variationen und Kombinationen des Gehens in den Fortbewegungsrichtungen vorwärts, seitwärts und rückwärts. Während der Ausführung eines Schrittes erfolgt das Absetzen des Fusses räumlich und zeitlich bewusst, so dass dieser wiederholbar gemacht wird.

### Step touch

**Wie?** Den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss zum rechten führen, danach linken Fuss nach links, rechten Fuss zum linken führen. Zwei Mal wiederholen.

#### Variationen:

- Füße vorwärts oder rückwärts.
- Zwei Mal nach rechts, und zwei Mal nach links.
- Den rechten Fuss vor oder hinter den linken kreuzen.



### Grapewine

**Wie?** Den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss hinter den rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts und den linken Fuss zum rechten führen. Die ganze Bewegung nach links ausführen.

#### Variationen:

- Vorne kreuzen.

- Drei Mal kreuzen: Den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss hinter dem rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss vor dem rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss hinter dem rechten kreuzen, den rechten Fuss nach rechts, den linken Fuss zum rechten führen.



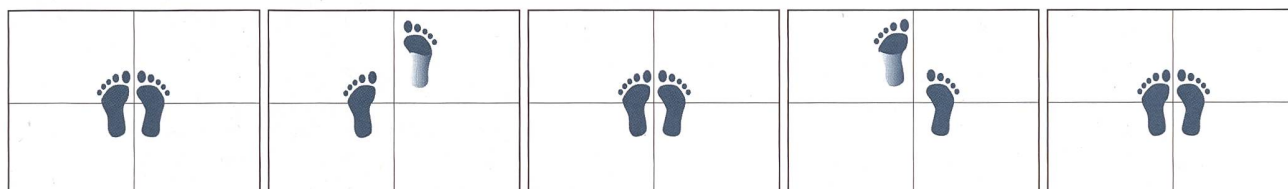
### Tap

**Wie?** Den rechten Vorfuss vorwärts, das Körpergewicht lagert auf dem linken Bein. Den rechten Fuss zum linken führen. Links, rechts, links wiederholen.

#### Variationen:

- Anstatt Vorfuss die Ferse bewegen.
- Den Fussballen seit- oder rückwärts bewegen.

- Vorrücken indem man jedes Mal den einen Fuss an der Stelle aufsetzt, wo der andere Fuss den Boden berührt hat.
- Seitwärts, rechte Fussspitze nach vorne rechts, dann den rechten Fuss vor dem linken kreuzen usw.



Bodenkontakt nur mit Vorfuss

## Hinweise

Die vorgeschlagenen Übungen sind eine Auswahl unter vielen. Die Namen der Übungen stammen vorwiegend aus dem Bereich Aerobic. Es ist durchaus möglich, dass gewisse Schrittabfolgen in den unterschiedlichen Tanzstilen/-techniken anders benannt werden.

**Mambo**

**Wie?** Füße parallel, dann mit dem rechten Fuss nach vorne, den linken anheben, in Ausgangsposition zurück, abstellen, den rechten Fuss wieder in die Ausgangsposition zurück, den linken anheben, abstellen. Wieder von vorne.



 Fuss hat keinen Bodenkontakt

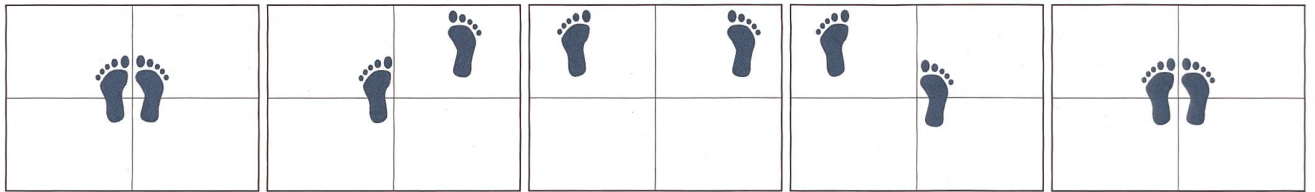
**V-Step**

**Wie?** Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach vorne rechts, mit dem linken nach vorne links. Den rechten Fuss zuerst, dann den linken in die Ausgangsposition zurück. Zwei Mal wiederholen.

- **Mit Drehung:** Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach vorne rechts, mit dem linken nach vorne links. Den rechten Fuss in die Ausgangsposition mit einer halben Drehung nach links. Den linken Fuss zum rechten führen. Ein zweites Mal wiederholen.

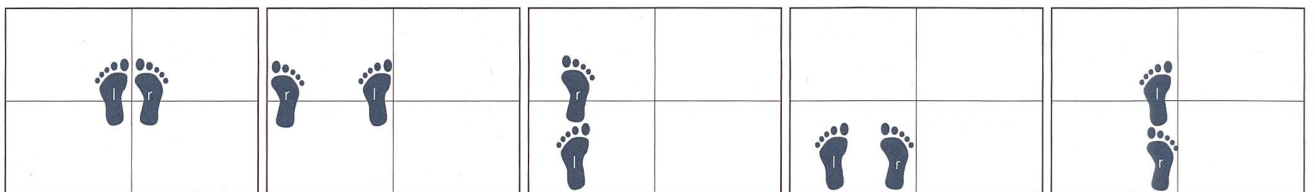
**Variationen:**

- **A-Step:** Wie oben, aber rückwärts.



**Box step**

**Wie?** Den rechten Fuss vor dem linken kreuzen, den linken hinter den rechten Fuss führen, mit dem rechten Fuss seitwärts nach rechts, den linken Fuss in die Ausgangsposition. Ein zweites Mal wiederholen.



**Kick ball change**

**Wie?** Kickschritt nach vorne, dann den Fuss nach hinten, links einen Zwischenschritt. Kickschritt links ausführen, dann den Fuss nach hinten, Zwischenschritt und zurück in die Ausgangsposition. Ein zweites Mal wiederholen.

**Variation:** Schnelle Zählweise («1 und 2 und 3 usw.»).



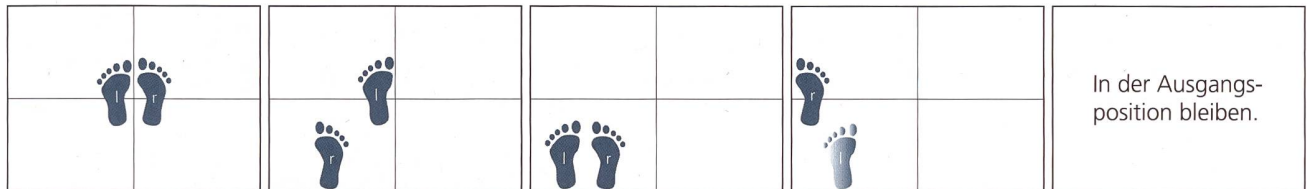
 Fuss hat keinen Bodenkontakt

In der Ausgangsposition bleiben.

**Pas de bourré**

**Wie?** Den rechten Fuss hinter dem linken kreuzen, mit dem linken Fuss nach links, mit dem rechten Fuss vor dem linken kreuzen, den linken Fuss anheben. Gleiche Schrittabfolge nach rechts ausführen.

**Variation:** Schnelle Zählweise («1 und 2 und 3 usw.»).



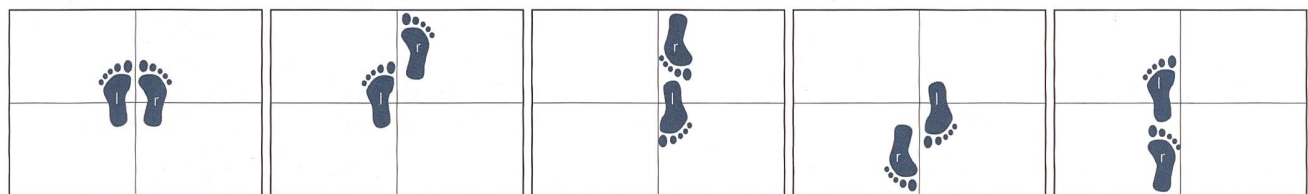
Fuss hat keinen Bodenkontakt

**Pivot turn**

**Wie?** Den rechten Fuss vorwärts, den linken Fuss anheben, halbe Drehung nach links und wieder in die Ausgangsposition zurück, den rechten Fuss vorwärts, den linken Fuss anheben, halbe Drehung

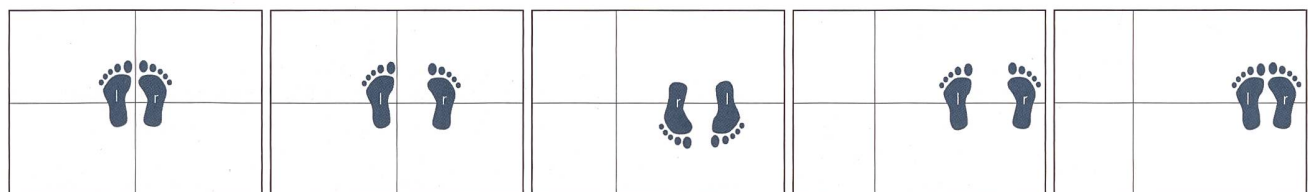
nach links und wieder in die Ausgangsposition zurück. Zwei Mal wiederholen.

**Variation:** Einen «Mambo» und einen «Pivot turn» aneinanderreihen.

**Drehung auf vier**

**Wie?** Den rechten Fuss nach rechts, halbe Drehung nach rechts, Gewicht lagert auf dem rechten Bein, den linken Fuss neben den rechten führen. Noch eine halbe Drehung nach rechts, diesmal

lagert das Körpergewicht auf dem linken Fuss, den linken Fuss neben den rechten führen. In die andere Richtung drehen.

**Spiegel – Spielform**

**Wie?** Frei fortbewegen und Paare bilden, einander anschauen. A führt einen Schritt aus, B imitiert. B fügt zu diesem Schritt eine Armbewegung hinzu, A imitiert. Rollen tauschen.

**Ein Wald voller Schritte – Spielform**

**Wie?** Alle bekannten Schritte auf mehrere Zettel notieren und diese in der Halle verteilen. Zu zweit im Raum fortbewegen und alle Schritte ausführen, denen man unterwegs begegnet. Variationen dieser Schritte erfinden: z. B. mit dem anderen Fuss beginnen, grosse, kleine Schritte, Armbewegung dazunehmen usw.

**Hinweise**

- Jede Schrittabfolge beidseitig üben: Mit dem rechten Fuss beginnen (siehe Übungen Seite 3 bis 5), dann die gleiche Abfolge mit links beginnen.
- Schrittabfolgen üben und auf 8 zählen: Dies ist gut umsetzbar, weil die meiste Musik auf einem 4/4-Takt basiert.
- Die Position zu den Schülern:
  - An die Schüler gewandt: Ermöglicht einen Blickkontakt zu den Schülern, beobachten und korrigieren während der Übung wird einfacher. Die Lehrperson muss Übungen allerdings spiegelverkehrt vorzeigen: wenn sich die Schüler nach rechts bewegen sollen, geht die Lehrperson nach links usw.
  - Mit dem Rücken zu Schülern: Die Schüler verstehen komplexere Übungsabfolgen besser («Grapewine», «Box step» usw.).

# Federn – Hüpfen – Springen

Diese drei verschiedenen Bewegungen bauen aufeinander auf und werden oft in Verbindung miteinander und nacheinander ausgeführt.

## Federn

Federn ist eine elastische Auf- und Abbewegung durch Beuge- und Streckbewegung im Fuss-, Knie- und Hüftgelenk. Bodenkontakt ist immer vorhanden. Die Federbewegung kann auch in einzelnen Körperteilen (Arm, Unterarm, Bein, Rumpf) ausgeführt werden.

### Wie eine Feder – Spielform

**Wie?** Eine imaginäre Feder an unterschiedliche Körperteile legen: unter den Fersen, unter den Zehen, in die Knie, in die Beine, in ein Bein, in die Arme, in einen Arm, im ganzen Körper. Ideen der einzelnen Schüler von der ganzen Klasse umsetzen lassen.

**Variation:** Eine Twistbewegung hinzufügen: Z. B.: die Fersen hin- und herbewegen, während der Vorfuss an Ort bleibt.

## Hüpfen und Springen

Ein schnellkräftiger Abdruck vom Boden kennzeichnet das Hüpfen. Die Weite der Bewegung der Extremitäten ist klein. Beim Hüpfen sind die Flugphase und der Verlust des Bodenkontakts kurz. Die Merkmale des Springens sind ein explosiver Abdruck vom Boden und eine hohe Flugphase. Ein Sprung baut auf den Phasen Vorbereitung – Absprung – Flugphase – Landung auf. Während der Sprünge ist die Belastung auf Fuss- und Kniegelenke sehr hoch. Es gibt mehrere Arten von Hüpfen und Springen, die sich im Absprung und in der Landung unterscheiden. In dieser Praxisbeilage konzentrieren wir uns auf vier Formen.

### 1. Von zwei Füßen auf zwei Füße



### Geschlossene Hüpfen

**Wie?** Vorwärts, rückwärts oder seitwärts hüpfen.

### Strecksprung

**Wie?** Absprung auf zwei Füßen, hochspringen und strecken, auf beiden Füßen landen.

#### Variationen:

- Sprung in der Flugphase variieren: Beine spreizen, Knie anziehen, halbe Drehung usw.
- Die Schüler «Freestyle»-Bewegungen (Ski, Snowboard, Skateboard usw.)

### Jumping Jack

**Wie?** An Ort springen und Landung variieren: Beine gespreizt, Beine geschlossen usw.

#### Variationen:

- Vorwärts oder rückwärts mit gespreizten Beinen.
- Bewegung rhythmisieren: öffnen (1), schliessen (2), öffnen (3), halt (4), schliessen (5), öffnen (6), schliessen (7), halt (8).

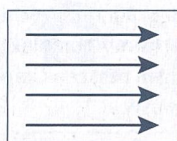
## Hinweise

Sprünge können in einer Bewegungsabfolge eingeführt oder nach einer Vorbereitung ausgeführt werden. Für Anfänger dienen zur Vorbereitung Schrittabfolgen oder «Pas chassé» vorwärts.

#### Beispiele:

- Vier Schritte vorwärts, dann Strecksprung oder Laufsprung usw.
- Pas chassé mit dem linken Fuss vorwärts, dann mit dem rechten Fuss vorwärts und einen «Saut claqué» seitwärts (siehe oben) ausführen.

**Vorsicht:** Besonders gut auf die Haltung achten. Beim Absprung sind die Knie leicht gebeugt, dadurch können höhere Sprünge ausgeführt werden und die Landung wird abgedert.



#### Die Organisationsform «Stafetten»

(den ersten Schüler jeder Kolonne gleichzeitig starten lassen), eignet sich, um Sprünge und Hüpfen zu üben. So haben Teilnehmer genügend Platz für die Ausführung und die Lehrperson kann jeden einzelnen ungehindert beobachten.

## 2. Von einem Fuss auf zwei Füße



### Running

**Wie?** Mit dem rechten Fuss abspringen, linkes Knie heben, auf beiden Füßen landen, der linke Fuss unter dem Körper, der rechte Fuss hinter der Körperachse (Ausfallschritt). Wiederholen und jedes Mal die Seite wechseln.

**Variation:** Seitwärts (statt vor-/rückwärts).

### Geschlossener Sprung

**Wie?** Mit dem rechten Fuss vorwärts, Knie anheben. Auf beiden Füßen landen.

**Variation:** Den rechten Fuss seitwärts oder rückwärts bewegen.

## 3. Von einem Fuss auf den gleichen Fuss



### Hüpfschritt

**Wie?** Den rechten Fuss vorwärts, hüpfen und linkes Knie anheben, auf beiden Füßen landen. Links wiederholen.

**Variation:** Vorwärts und seitwärts hüpfen.

### Arabesque

**Wie?** Den rechten Fuss vorwärts, Sprung und das linke Bein nach hinten ausstrecken. Auf dem rechten landen.

#### Variationen:

- Den rechten Fuss seit- oder rückwärts bewegen.
- Die Position des freien Beins (links) variieren: vor- oder rückwärts bewegen.
- Während der Flugphase eine halbe Drehung hinzufügen: Den rechten Fuss vorwärts, springen und das linke Bein nach vorne strecken, eine halbe Drehung nach rechts ausführen. Auf dem rechten Fuss landen.

### Saut claqué seitwärts

**Wie?** Mit dem rechten Fuss nach vorne, Sprung, in der Flugphase beide Füße links zusammen klatschen. Auf dem rechten Fuss landen.

## 4. Von einem Fuss zum anderen



### Pas chassé

**Wie?** Den rechten Fuss nach rechts, springen und beide Füße in der Flugphase zusammenklatschen. Auf dem linken Fuss landen. Mehrere Male rechts wiederholen.

#### Variationen:

- Pas chassé nach vorne, immer den gleichen Fuss vorwärts: mit rechtem Fuss nach vorne, springen und während der Flugphase Füße zusammenklatschen, links landen usw.
- Pas chassé nach vorne, Füße alternieren: mit dem rechten Fuss nach vorne, springen und während der Flugphase Füße zusammenklatschen, links landen. Mit dem linken Fuss nach vorne, springen und während der Flugphase Füße zusammenklatschen, rechts landen usw.

### Galopp

**Wie?** Mit dem rechten Fuss nach vorne, springen, das linke Knie heben; danach das rechte heben und links landen.

**Variation:** Beine strecken (Scherensprung).

### Laufsprung

**Wie?** Mit dem rechten Fuss nach vorne, sich vorstellen, über einen Bach zu springen. Links landen.

### Orchester (für kleinere Kinder) – Spielform

**Wie?** Diverse Instrumente spielen. Jedes Instrument entspricht einem bestimmten Hüpfen oder Sprung. Die Schüler/-innen müssen den gehörten Ton rasch umsetzen.

### Pfützenspringen – Spielform

**Wie?** Mehrere Reifen im Raum verteilen. In die Reifen springen und dabei den Absprung und die Landung variieren (zwei Füße auf zwei Füße, ein Fuss auf zwei Füße, zwei Füße auf einen Fuss usw.)

### Ich kann fliegen – Spielform

**Wie?** Nach einem kurzen Anlauf einen Sprung ausführen und sich dabei von zwei Mitschülern unter den Achseln stützen lassen. Der springende Schüler wird so gestützt, dass er den Sprung optimal ausführen kann.

**Variation:** Verschiedene Sprünge ausprobieren.

### Hip-hop – Spielform

**Wie?** Schritte (siehe S. 3–5) mit Hüpfen kombinieren oder verschiedene «Pas chassé» (siehe oben). Tiefe Sprünge ausführen und dabei immer die Knie anheben. Die Lehrperson schlägt Varianten vor oder die Schüler entwickeln sie in kleinen Gruppen selber.

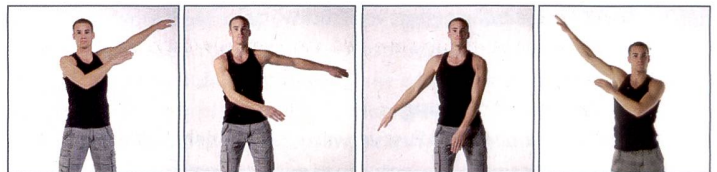


# Pendeln – Schwingen – Kreisen – Führen

Schwingen ist eine kontinuierliche Fall-Auftriebsbewegung, die durch die Wirkung der Schwerkraft und durch das Eigengewicht der Glieder ausgelöst wird. Eine geführte Bewegung zeichnet sich durch die gleichbleibende Geschwindigkeit bei annähernd gleichbleibender Muskelspannung aus.

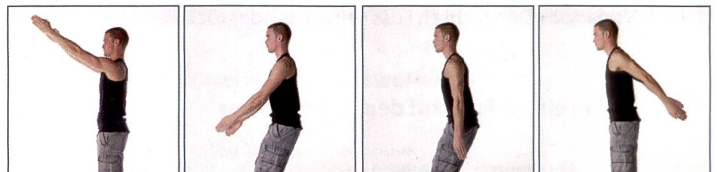
## Frontal

**Wie?** Sich vorstellen, vis-à-vis einer Wand zu stehen und die Arme parallel dazu zu schwingen.



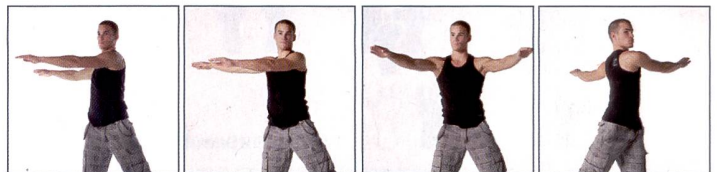
## Sagittal

**Wie?** Sich vorstellen, neben einer Wand zu stehen und die Arme parallel dazu zu schwingen.



## Horizontal

**Wie?** Sich vorstellen, eine auf Schulterhöhe platzierte Fläche zu putzen.



## Das swingt – Spielform

**Wie?** Die drei Schwingformen der Arme üben (siehe oben): symmetrische Armbewegung (in die gleiche Richtung), asymmetrisch (in entgegengesetzter Richtung), mit andern Körperpartien üben.

## Zeichne einen Kreis – Spielform

**Wie?** Alle Kreisformen gemäss den drei Ebenen (frontal, sagittal, horizontal) üben, symmetrische Armbewegung (in die gleiche Richtung), asymmetrisch (in entgegengesetzter Richtung).

### Variationen:

- Die Schüler/-innen unterschiedliche Kreisbewegungen mit anderen Körperpartien ausprobieren lassen: Fussgelenke, Knie, Becken, Schultern, Vorderarm, Handgelenke, Kopf usw.
- Mehrere Kreisbewegungen gleichzeitig in unterschiedlichen Körperpartien üben.

## Marionette – Spielform

**Wie?** Zu zweit, A berührt den Arm und B experimentiert alle Kreis-, Schwing-, Pendel- und geführten Bewegungen gemäss den drei Ebenen (siehe oben).

**Variation:** A gibt unterschiedliche Körperteile an.

## Wie gezeichnet – Spielform

**Wie?** Zu zweit, A zeichnet mit der Hand einen imaginären Gegenstand in der Luft, B muss erraten, worum es sich handelt.

**Variation:** Mit unterschiedlichen Körperteilen (Beine, Ellbogen usw.) üben.

## Weite variieren

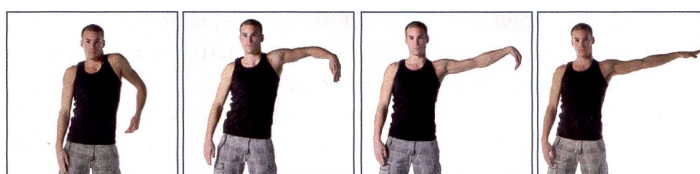
Je nach Krafteinsatz verändert sich die Schwingweite und wir unterscheiden: Pendeln  $<180^\circ$ , Schwingen  $<360^\circ$ , Kreisen  $>360^\circ$ . Da die natürliche Schwungdauer von der Grösse und dem Gewicht des schwingenden Körperteils (Hebelwirkung) abhängt, ist sie von Mensch zu Mensch verschieden. Beim Führen besteht die Möglichkeit, einzelne Körperteile unabhängig von den anderen zu bewegen, oder aber ein Körperteil führt und der Körper geht mit. Schwünge, Kreise und geführte Bewegungen können von Armen, Beinen, Rumpf und Kopf ausgeführt werden.

# Wellen

Während einer Wellenbewegung werden alle beteiligten Gelenke nacheinander gebeugt und gestreckt, so dass von einem Gelenk zum nächsten ein fließender Übergang erkennbar ist. Normalerweise endet die Bewegung in der Ausgangslage.

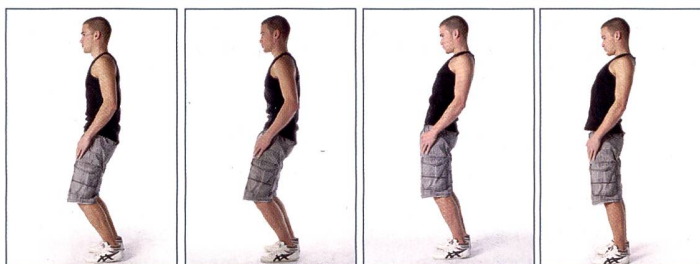
## Durch den Arm

**Wie?** Wellenbewegung in einem Arm von der Hand zur Schulter.



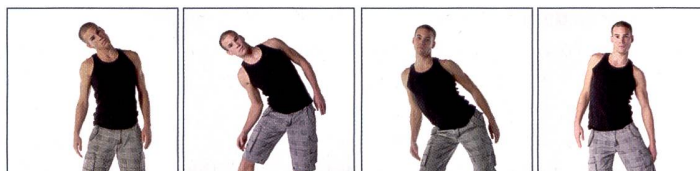
## Durch den Körper

**Wie?** Wellenbewegung durch den Körper (vom Kopf zum Fuss und wieder zurück).



## Snake

**Wie?** Unter einer imaginären Stange hindurch.



## Grosse Welle – Spielform

**Wie?** Alle bilden einen Kreis und geben sich die Hände. Die Lehrperson beginnt mit einer Welle im Arm und «gibt» sie einem der beiden benachbarten Schüler weiter, der Schüler gibt sie seinem Nachbarn weiter usw. Auf beiden Seiten üben.

### Variationen:

- Die Richtung der Welle beliebig ändern.
- Mit zwei Wellenbewegungen gleichzeitig beginnen. Jede startet von einem anderen Punkt des Kreises aus. Welche Welle holt die andere zuerst ein?

## Spiegel – Spielform

**Wie?** Zu zweit, A kombiniert Wellen, Schwingen, Kreise und geführte Bewegungen, B imitiert.

**Variation:** Auch mit grösseren Gruppen ausführen.

## Hinweise

Bevor Wellen ausgeführt werden können, sollten die Schüler/-innen fähig sein, die entsprechenden Körperteile isoliert bewegen zu können.

### Isolationen

**Wie?** Einen Körperteil nach dem anderen einzeln bewegen – vom Kopf zu den Füßen – ohne dabei die Haltung in den anderen Körperpartien zu ändern: Kopf, Schultern, Arm, Vorderarm, Handgelenke, Wirbelsäule usw.

**Variation:** Mehrere Isolationen kombinieren, z.B. die Fussspitze nach rechts verschieben, dann die Ferse usw., gleichzeitig die Schultern kreisen.

### Tinguely-Maschine

**Wie?** Zwei Gruppen (Künstler und Kunstwerke). Die Künstler bewegen sich im Raum und gestalten ihre Kunstwerke. Zunächst Positionen gestalten, dann eine Bewegung einbringen (z. B. Kopf pendeln). Das Kunstwerk muss die Bewegung so lange ausführen, bis ein anderer Künstler sie stoppt und eine neue Bewegung einbringt.

# Gleichgewichtselemente

Bei Gleichgewichtselementen verharrt der Körper in einer bestimmten Gleichgewichtslage auf geringer Fläche. Sogar im Stillstand arbeitet die Haltemuskulatur ständig, damit wir nicht zu Fall kommen. In diesem Sinne soll ein Gleichgewichtselement nicht als eine «eingefrorene» Stellung ausgeführt werden, sondern als eine «lebendige» Pose. Gleichgewichtselemente können einerseits auf einem Fuss und andererseits auf verschiedenen Körperteilen ausgeführt werden.

## Zeitungslesen (für kleinere Kinder)

**Wie?** Ein Kind (Spielleiter) ist auf einer Hallenseite mit dem Rücken zu seinen Mitschülern. Während er das Wort «Zeitungslesen» mehrmals wiederholt, bewegen sich seine Mitschüler in seine Richtung. Der Spielleiter sagt «Stopp» und dreht sich um. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zum Ausgangspunkt zurück.

### Variationen:

- Position variieren, in der man stoppen muss (auf einem Fuss, auf dem Gesäss usw.).
- Fortbewegungsart verändern: Auf allen Vieren, auf dem Bauch robben, auf dem Rücken usw.

## Statuen

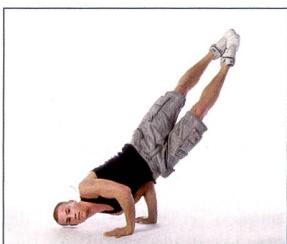
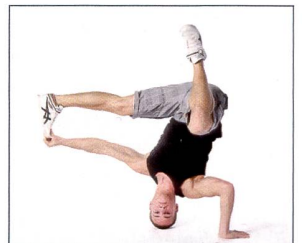
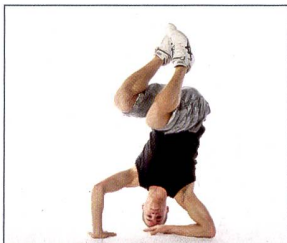
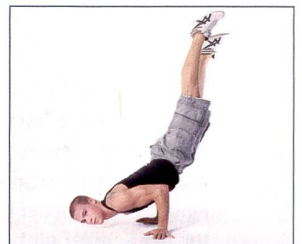
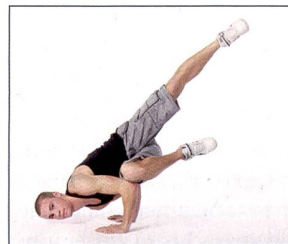
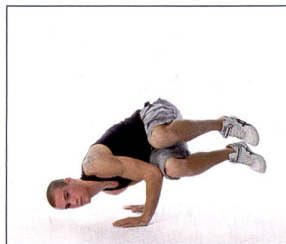
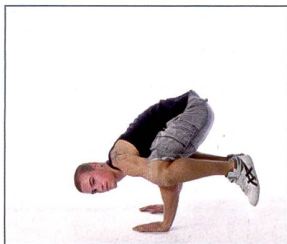
**Wie?** Sich frei im Raum nach der Musik bewegen. Verschiedene Gangarten (siehe S. 2–5) anwenden. Auf Musikstopp anhalten und im Gleichgewicht bleiben. Die Lehrperson sagt zuvor, welche Körperteile Bodenkontakt haben müssen: ein Fuss, die Knie, das Gesäss, die Nase, der Rücken usw.).

### Variationen:

- Gleichgewicht auf nur einem Fuss: Vorgaben für das Standbein machen: gebeugt, gestreckt, auf Ferse usw., das Gleiche mit dem Spielbein: Knie anziehen, Bein seitwärts ausgestreckt usw.
- Mit Partner: Die Vorgaben der Lehrperson zu zweit lösen, z. B.: den Boden mit «drei Füßen», und «zwei Händen» berühren usw.

## Break dance Freeze

**Wie:** Folgende Positionen imitieren:



## Hinweise

Bei Gleichgewichtsübungen die Haltung und Stellung der Gelenke immer besonders gut kontrollieren.

# Drehungen – Pirouetten

Drehungen sind Rotationen um die Körperlängsachse. Es gibt zahlreiche Ausführungsmöglichkeiten, wichtig ist es, folgende Elemente zu berücksichtigen: Vorbereitung (Ausfallschritt vw/sw/rw, Kreuzschritt), Ansatz (Impuls aus dem Arm, den Beinen usw.), Landung (auf dem Standbein, auf beiden Beinen, auf dem Spielbein usw.), Körperstellung während einer Drehung.

## Pirouette nach Vorwärtsschritt

**Wie?** Mit dem rechten Fuss vorwärts, nach links drehen, während das Körpergewicht auf dem rechten Fuss bleibt. Während der Drehung Füße zusammenführen.

### Variationen:

- Den rechten Fuss seitlich oder rückwärts bewegen.
- Die Drehrichtung variieren: nach rechts drehen, dann nach links.

## Pirouette nach Kreuzschritt

**Wie?** Den rechten Fuss vor dem linken kreuzen, nach links drehen, das Körpergewicht lagert auf beiden Füßen. Nach Abschluss der Drehung Füße zusammenführen.

## Go round! – Spielform

**Wie?** Auf verschiedenen Körperteilen drehen: Gesäss, Knien, Füßen usw.

**Variation:** Auf verschiedenen Unterlagen drehen: Umgedrehte Langbank, Bock usw.

## Kreisel – Spielform

**Wie?** Zu zweit, A fasst B am Arm und gibt ihm einen Impuls. B soll so viele Drehungen wie möglich um seine eigene Achse drehen.

**Variation:** Körperstelle für Impulse variieren: Schultern, Hüfte, Bein usw.

## Viertel-Drehung

**Wie?** Im Raum bewegen und dabei die Schritte variieren. Die Lehrperson gibt alternierend zwei unterschiedliche Signale. Beispiel: ein oder zwei Mal klatschen. Beim ersten Signal rechts drehen; beim zweiten links drehen.

**Variation:** Die Technik der Drehung vorbestimmen. Beispiel: Pirouette nach einem Ausfallschritt rechts.

## Auge in Auge – Spielform

**Wie?** Zu zweit, A dreht sich um die eigene Achse, verliert B nie aus den Augen.

**Variation:** Bei jeder Drehung zeigt A mit den Händen eine Zahl, B muss sie aufsagen.

## Immer weiter drehen – Spielform

**Wie?** A hält einen bestimmten Abstand zu B (einige Meter für die kleinen, eine Hallenlänge für fortgeschrittene Schüler). A bewegt sich drehend zu B und hält dabei immer Augenkontakt. Drehung: den rechten Fuss nach rechts, eine halbe Drehung nach rechts durchführen, das Körpergewicht lagert auf dem rechten Fuss, den linken Fuss abstellen. Eine weitere halbe Drehung nach rechts, das Körpergewicht auf den linken Fuss verlagern, den rechten Fuss abstellen.

**Vorsicht:** Am Ende der Übung sind Schwindelgefühle möglich!

## Hinweise

Probleme mit der Pirouette? Versuchen Sie es mit «Spot» und «Impulsion»!

### Spot

**Wie?** Einen Punkt vor sich fixieren, die Drehung beginnen und den Blick immer auf den Punkt richten. Sobald der Kopf nicht mehr in der Position bleiben kann, muss er in die andere Richtung gedreht werden und der Punkt möglichst rasch wieder fixiert werden. Diese Technik steigert die Präzision der Drehung und Schwindelgefühle können minimiert werden.

### Impulse

**Wie?** Die Drehung aus einem Impuls eines Körperteils beginnen. Mit einem Impuls in den Armen beginnen (sich vorstellen, jemanden zu ohrfeigen). Danach aus der Hüfte drehen, aus dem Kopf usw.

# Rollen

Rollen sind Rotationsbewegungen um die Längs- oder Querachse mit Bodenkontakt des Körpers.

## Rotation um die Querachse

### Vorwärts rollen

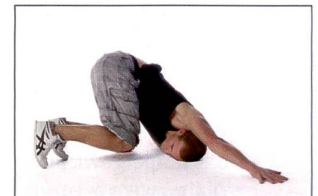
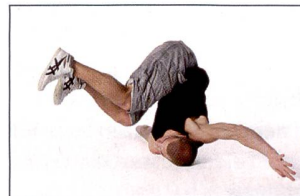
**Wie?** Rolle vorwärts, mit geschlossenen Beinen anhalten, um aufstehen zu können (Purzelbaum).

**Variation:** Die Drehung in sitzender Position beenden, liegend oder mit gespreizten Beinen.

### Rückwärts rollen

**Wie?** Rückwärts rollen und den Kopf auf eine Seite legen, der Arm auf der Gegenseite ist ausgestreckt. Nun die Beine zwischen Kopf und Schulter hindurch führen, auf beiden Füßen anhalten oder in kniende Endstellung gehen.

**Variation:** Beine ausstrecken, sobald die Zehen den Boden berührt haben, Bewegung in ausgestreckter Bauchlage beenden.

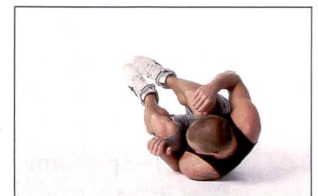
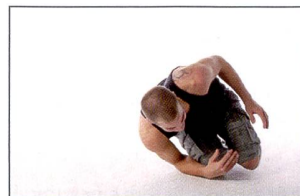


## Rotation um die Längsachse

### Seitwärts rollen

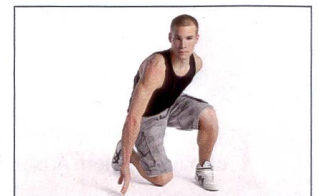
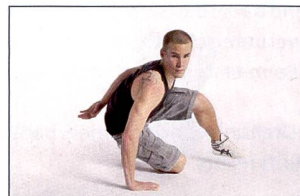
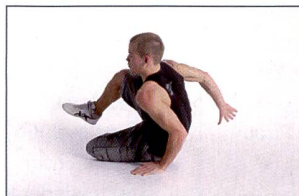
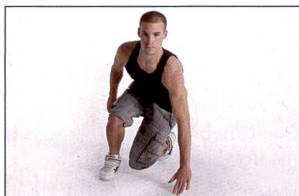
**Wie?** In «Päckli»-Stellung auf dem Boden, Gesicht nach unten, seitwärts auf den Rücken rollen und in die Ausgangsposition zurück.

**Variation:** Beine während des Rollens spreizen, dann wieder schliessen.



### Auf den Pobacken rollen

**Wie?** Das linke Knie ruht am Boden, auf den Pobacken nach links rollen, das rechte Bein auf den Boden legen, den rechten Fuss auf den Boden legen, sich aufrichten und die Füße zusammenführen.



## Weitere Grundbewegungen

Die beschriebenen Bewegungen (S. 2 bis 12) sind eine Auswahl der wichtigsten Grundbewegungen. Es existieren aber noch weitere Grundbewegungen wie Ziehen, Stossen, Kriechen usw. Vor allem Kinder finden grossen Gefallen an diesen Bewegungsmustern. Durch entsprechenden Einsatz in einer Choreographie können sie diese zudem ausschmücken und/oder bereichern.

### Beispiele:

- **Kriechen:** alleine, zu zweit, langsam, schnell, vw, rw, sw, stolz, ängstlich.
- **Stossen:** imaginär, mit verschiedenen Körperteilen, eine Kollegin, in verschiedenen Richtungen.
- **Ziehen:** mit beiden Händen, mit einer Hand, imaginär, mit den Füßen, sich gegen etwas ziehen.

# Zeit – Raum – Kraft

Alle Bewegungen sind von den Komponenten Raum, Zeit und Kraft abhängig. Die Komponente Raum bezieht sich auf die verschiedenen Richtungen, Wege und Ebenen im Raum, in denen Bewegungen stattfinden. Die Zeit bezieht sich auf die zeitliche Dauer und den rhythmischen Ablauf einer Bewegung. Die Kraftkomponente bezieht sich auf die Kraft, die für eine Bewegung eingesetzt wird sowie auf den Spannungswechsel im Körper.

## Die Entdeckung der Pulsation

**Wie?** Die Pulsation der Musik soll mit Anfängern befolgt werden (Zählen: 1, 2, 3, 4 usw.). Danach die Zählweise variieren. Langsam: (1, 3, 5, 7); schnell: (1 und 2, und 3 und 4 usw.).

**Variation:** Zählweisen kombinieren, z. B.: 1, 2, 3 und 4 (mit Fortgeschrittenen).

## Die Entdeckung des Raumes

**Wie?** Eine Bewegung nach rechts ausführen, nach links, vorwärts, rückwärts, in die Höhe, in die Tiefe usw.

### Variationen:

- Die Weite jeder Bewegung vergrößern.
- Eine Bewegungsfolge in der Gruppe ausführen.  
Formationen ändern: im Schwarm, in der Kolonne, im Kreis usw.

## Die Entdeckung der Kraft

**Wie?** Ein Thema interpretieren, z. B.: eckig, wie ein Roboter, rund, schwerelos usw.

**Variation:** Emotionen interpretieren: cholerisch, ängstlich, scheu, verliebt usw.

## Erfinderisch

**Wie?** Eine beliebige Bewegung wählen (siehe S. 2–12) und mit den drei Komponenten Zeit, Kraft, Raum experimentieren. Dies eröffnet unzählige Möglichkeiten und erleichtert es, eine Bewegung dem Könnensstand der Klasse anzupassen. Z. B.: langsame Variationen zu Beginn, dann Variationen im Raum mit Veränderung der Ebene (hoch, tief, vorwärts, rückwärts usw.).

## Neue Kombinationen

**Wie?** In der Gruppe eine Bewegungsabfolge einstudieren, die aus drei Komponenten besteht. Beispiel: Eine halbe Drehung einem der Schritte hinzufügen, eine Bewegung am Boden und eine weite und grosse Bewegung kombinieren.

## Improvisation

**Wie?** Den Raum in zwei Hälften aufteilen (A und B). Sich frei im Raum bewegen und dabei Bewegungen improvisieren: langsame auf der Hälfte A, schnelle in der Hälfte B.

**Hinweis:** Den Schülern kann auch eine Kombination vorgeschlagen werden.

### Variationen:

- Den Raum variieren. Beispiele: Auf der Seite A am Boden fortbewegen, auf der Seite B aufrecht sein.
- Kraft variieren: Beispiele: «scheue» Bewegungen (A) und «zornige» (B).

## Hip sein ist alles!

Viele grössere Kinder und Jugendliche wollen vor allem eines: Hip-Hop-Schritte lernen. Auch wenn die Lehrperson keine Ahnung davon hat: Keine Angst davor. Im Folgenden ein paar Tipps.

**Wie?** Schauen Sie sich Hip-Hop-Clips an und definieren Sie mit Ihren Schülern die Haupt-Charakteristiken dieses Stils. Bewegungen können nun mit diesen Charakteristiken

«gewürzt» werden. Einen kombinierten Rhythmus wählen (z. B. 1, 2, 3 und 4). Kompakte, tiefe, eckige, wie Roboter, Knie bei Sprüngen immer anziehen, Bewegungen «freeze».

**Variation:** Diese Vorgehensweise auch mit anderen Tanzstilen experimentieren.

# Kombinationen

Durch das Zusammenfügen einzelner Bewegungen miteinander oder nacheinander werden unzählige Kombinationen erzielt. Mit Hilfe einer Kombination können neue Bewegungen und Abläufe erarbeitet, die Koordination verbessert und Bewegungen komplexer gestaltet werden.

## Nacheinander kombinieren

**Wie?** Mehrere Bewegungen aus möglichst unterschiedlichen Familien wählen (siehe S. 2–13) und sie nacheinander kombinieren.

**Beispiel:** Vorwärts gehen, einen «Box step», dann einen «Step touch», Stretksprung und mit einer Welle im Körper (Fuss zu Kopf) abschliessen.

## Miteinander kombinieren

**Wie?** Zwei Bewegungen aus unterschiedlichen Familien bestimmen (siehe S. 2–13) und sie miteinander kombinieren. Die erste gehört zu einer der folgenden Familien: Gehen, Schritte, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Pirouetten und Drehungen. Die zweite Bewegung stammt aus einer der folgenden Familien: Pendeln, Schwingen, Kreisen, Führen, Isolationen und Wellen.

### Beispiele:

- Schwingen mit einem Schritt: Symmetrisches Schwingen der Arme (horizontale Ebene) und ein «Step touch»; asymmetrisches Schwingen (sagittal) während des Gehens usw.
- Kreisen und Sprung: mit den Armen vorwärts kreisen und ein Stretksprung.
- Isolation und Federn: den Kopf nach rechts und links drehen und in den Beinen federn.

## Puzzle

**Wie?** Solo, eine Bewegung improvisieren (bekannte oder erfundene). Sie wiederholen und eine zweite Bewegung anfügen. Weiter, bis 12–15 Bewegungen aneinander gereiht sind. Aus dieser Kombination die vier beliebtesten Bewegungen auswählen und sich einen Partner suchen. Eine neue Kombination aus den insgesamt acht Bewegungen (je vier). Die Abfolge mit vier, sechs usw. Schülern pro Gruppe erweitern, je nach Grösse der Klasse.

## Liste

**Wie?** Eine Liste mit Bewegungen aus den unterschiedlichen Familien (s. Seite 2–13) erstellen, mit Bewegungen von Körperteilen (Kopf, Ellbogen usw.), Bewegungen im Raum (vorwärts, im Zickzack usw.). Diese Liste kann sowohl vor der Lektion als auch während der Lektion gemeinsam mit den Schülern erarbeitet werden.

Mit der Klasse eine Kombination erfinden, dabei die Elemente aus der Liste interpretieren. Auch in kleinen Gruppen, zu zweit oder solo üben.

**Beispiel:** Aus einer Sitzposition beginnen, das Körpergewicht nach vorne verlagern, Nase bewegen, Arme bewegen, aufstehen, einen Kreis ausführen, eine Welle ausführen, nach rechts gehen, Kopfbewegung wiederholen, Armbewegung wiederholen, Sprung und wieder zurück in die Sitzposition.

## Ein Wort interpretieren

**Wie?** Ein Wort wählen (zu einem Thema, zu einem Namen usw.) Sich von jedem einzelnen Buchstaben leiten lassen, um eine Bewegung zu schaffen. Dann diese Bewegungen verknüpfen, um eine Kombination zu erhalten. Beispiele: eine Welle durch den Körper für «S», einige Schritte gefolgt von einem Sprung für ein «I», einen Kreis mit den Armen, den Knien oder dem Kopf für ein «O», Zickzacklinie für ein «Z».



## Herzlichen Dank an die Autorin

Séverine Hessloehl ist J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz und Dozentin an der EHSM sowie an der Universität in Lausanne. Sie betreibt das Tanzstudio NG5 in Biel.

> [severine.hessloehl@baspo.admin.ch](mailto:severine.hessloehl@baspo.admin.ch)

Wir danken auch Jordan Eschmann, Student an der EHSM, für seinen Einsatz als Model für die Fotos dieser Praxisbeilage.

### Ein Lied interpretieren

**Wie?** Klasse in Paare aufteilen. Ein Musikstück oder ein Lied (Text) in gleich viele Parteien unterteilen, wie es Paare hat. Jedes Paar muss zu seiner Partie Bewegungen erfinden. Die erfundenen Kombinationen an die Musik oder an den Text anpassen. Die Schüler dazu ermutigen, theatralische, mimische Elemente einfließen zu lassen. Das Musikstück/Lied abspielen: 1) die Paare nacheinander ihren Teil vorführen lassen, 2) die Paare lernen und führen die Kombination der anderen Paare durch.

**Hinweis:** Einen Anfang und einen Schluss vorsehen.

#### Variationen:

- Bewegungen auf bestimmte Worte eines Textes synchronisieren.
- Das Gleiche mit einem Gedicht oder einer Geschichte ausführen.

### Ein Thema interpretieren

**Wie?** Ein Thema vorschlagen (aktualitätsbezogen, teilnehmergerecht, roter Faden einer Vorstellung, usw.). Wörter, Gefühle, Adjektive, Bilder auflisten usw., die den Schülern zum Thema einfallen. Die einzelnen Elemente auf die Klasse verteilen (individuelle Arbeit, paarweise oder in der Gruppe) und Bewegungen erfinden, indem man sich von diesen Elementen leiten lässt. Die Schüler dazu ermutigen, theatralische, mimische Elemente einfließen zu lassen. Die Bewegungen der Musik anpassen und der ganzen Klasse unterrichten.

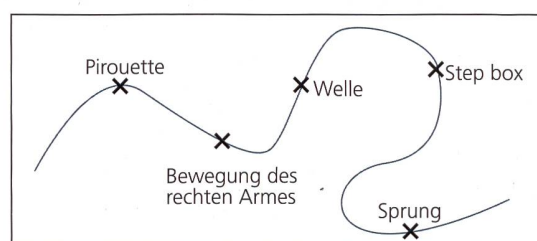
### Inspiration durch Video

**Wie?** Ein Videoclip oder einen von der Klasse beliebten Spielfilm wählen. Eine kurze Sequenz zweimal ansehen, eine Bewegung aus der Sequenz wählen, die allen gefällt. Die Schüler davon inspirieren lassen, um neue Bewegungen zu erfinden (individuell, paarweise, in der Gruppe). Das Vorgehen wiederholen, bis eine Kombination von einer bestimmten Dauer steht.

### Einen Plan interpretieren

**Wie?** Einen Plan gemäss Anweisungen der Lehrperson zeichnen: eine gerade Linie aufzeichnen, entlang der Linie fünf Kreuze und eine der folgenden Bewegungen neben jedem Kreuz notieren: z. B. Pirouette, Bewegung des rechten Armes, Welle, «Step box», Sprung. Eine dem Plan folgende Kombination schaffen.

**Variation:** Anzahl Kreuze, Anzahl Bewegungen ändern usw.



### Hinweise

Nach jeder Kreation muss die Kombination der Musik angepasst werden (Tempo, Länge, Akzente, Pulsation, Rhythmus usw.).

#### Beispiele:

- Die Geschwindigkeit der Bewegungen an das Tempo der Musik anpassen.

- Den Rhythmus der Bewegungen an jenen der Musik anpassen (z. B. Off-beat = 1 und 2 und 3 usw., oder ein im Hip-Hop oft begehneter Rhythmus = 1, 2, 3 und 4).
- Eine Bewegung, eine Haltung auf die Akzente oder auf Stopps der Musik betonen.



# mobilesport.ch

## Für Sportunterricht und Training



## *Ab Februar 2011 online!*

BASPO  
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO