



bühnefrei

TANZ UND BEGEGNUNG FÜR
MENSCHEN AB 60 JAHREN

Ein Projekt der VHS Mattersburg

TANZ IN DEN VOLKSHOCHSCHULEN

MANUAL

FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER IM BEREICH BEWEGUNG, GYMNASTIK und TANZ

Bearbeitung:
Martina Polleros
Mag. Beata Marecka Zehetbauer
Karin Braith

**Herausgegeben im Rahmen des Projektes „Bühne frei...“ in Kooperation mit
der VHS Mattersburg, unterstützt vom Fond Gesundes Österreich, dem
Land Burgenland sowie den Gemeinden Mattersburg und Pötsching.**



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich



Pötsching

Inhaltverzeichnis:

Vorwort.

Stundenbilder:

1. „In Bewegung kommen...“
2. Körper – Körperteile. Isolierte und ganzkörperliche Bewegung.
3. Persönlicher Raum (Kinesphäre) und allgemeiner Raum.
4. Raum und Form.
5. Form / Geste – Ausdruckstanz.
6. Raum – Raumbezogene Ebenen.
7. Zeit / Tempo.
8. Dynamik.
9. Fluss.
10. Fluss – Fortsetzung.
11. Impuls.
12. Impuls – Fortsetzung.
13. Gegenstände als Inspiration zur Entdeckung neuer Bewegungsqualitäten.
14. Improvisationsreisen.

Musikliste.

Literatur.

VORWORT

Der Tanz hat in unserer Kultur seit langem einen elitären Charakter. In der letzten Zeit wird jedoch immer mehr nach Wegen gesucht, wie der Tanz aus den Bewegungsstudios und den professionellen Bühnen sich der Gesellschaft nähern kann und ein Stück Alltagskultur wird.

Bühne frei... das Tanzprojekt für Menschen ab 60 startete in der Kooperation mit der Volkshochschule Mattersburg in der Stadt Mattersburg und der Gemeinde Pötttsching im Jahre 2013. Das Projekt wurde initiiert, angeleitet und begleitet von den Tanzpädagoginnen Karin Braith, Martina Polleros und Beata Marecka Zehetbauer und mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich, des Landes Burgenland und den beiden Gemeinden umgesetzt.

Das Erfahren der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten durch die TeilnehmerInnen des Projektes, sich Erleben in den schöpferischen kreativen Prozessen, sich selbst und die anderen in dieser Erfahrung begegnen und in der letzten Phase des Projektes gemeinsam ein Bühnenstück zu erarbeiten, waren unsere Ziele.

Begegnungen, Gespräche und kleine Workshops führten zuerst zu einem gemeinsamen Tanz- und Bewegungstraining, dann aber auch zu Improvisationen, verschiedenen Gestaltungen, Schreiben von Texten und letztendlich zur Arbeit an einem Bühnenstück. Jede/r brachte sich mit seiner Geschichte, seinen Ideen im Sinne von was bewegt mich, was berührt mich, was begeistert mich und deren kreativer Umsetzung in den Prozess mit ein. Ist die Auseinandersetzung mit dem Älter werden ein Neuland...?

Auf diese Weise ist das Tanzstück „*Neuland*“ entstanden, welches im Herbst 2014 auf drei burgenländischen Bühnen erfolgreich präsentiert wurde.

Wie schon oben erwähnt, war ein Teil des Projektes ein allgemeines Bewegungs- und Tanztraining, das aus 14 wöchentlichen Treffen bestand. Die Sensibilisierung des Körpers, das Erforschen und Bereichern des eigenen Bewegungsspektrums, das Entwickeln von Spontanität und der Kreativität in der Bewegung wurden dabei erarbeitet.

Tanz ist allgemein ein hervorragendes Medium um mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das bewusste Spüren der eigenen Körperlichkeit schafft die Möglichkeit aus stereotypen Bewegungsgewohnheiten herauszutreten, um ein positives Verhältnis und Vertrauen zum eigenen Körper zu gewinnen. Es gibt viele verschiedene Tanzarten, die den Körper und emotionales Erleben ins Schwingen bringen und die Gemeinschaft fördern.

Im Projekt „Bühne frei“ stand ein von innen gefühltes Erleben und Bewegen im Vordergrund. Nicht der stilisierte Tanz und fertige Choreographien beschäftigten die Teilnehmer des Projektes, sondern der individuelle Ausdruck, Spontaneität und Kreativität in der Bewegung sollten zum Vorschein kommen.

Das sich Erleben in diesem schöpferischen, lebendigen Prozess und das Erfahren der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten stärkt das Selbstbewusstsein und erhöht Vitalität und Lebensfreude.

Die im MANUAL dargestellten Stundenbilder folgten sorgfältig und konsequent diesen Vorgaben.

Das MANUAL wurde hauptsächlich für die MULTIPLIKATOR-INNEN des Gesamtkonzeptes geschrieben. Die genaue Auseinandersetzung mit den dargestellten Unterrichtsthemen erfordert idealerweise eine praktische Einführung in der Form eines Workshops.

Das MANUAL bietet jedoch auch eine Möglichkeit, für alle Lehrerinnen und Lehrer, die im Bereich Bewegung – Gymnastik und Tanz Kurse leiten, sich einzelne Themen oder Übungen auszuwählen und diese mit in ein eigenes Programm zu integrieren.

Die Durchführung und Anleitung der gewählten Übungen oder Stunden erfolgt in Eigenverantwortung.

Die von uns vorgeschlagene Musik kann natürlich durch andere Musikstücke – mit der Berücksichtigung der Themen und Aufgaben – ersetzt werden.

Das Tanzteam des Projektes „Bühne frei“:

Beata Marecka Zehetbauer,
Karin Braith, Martina Polleros

1. STUNDE

THEMA: „IN BEWEGUNG KOMMEN...“

INITIALPHASE:

- Im Raum gehen (verschiedene Richtungen), Raum wahrnehmen - seine Größe, Höhe, wie ist der Boden; die anderen TeilnehmerInnen (TN) wahrnehmen,
- weiter gehen (gut im Raum verteilen, nicht im Kreis gehen) – bei der Begegnung mit der anderen Person als Begrüßung die Hand geben und dann weiter gehen;
- beim Gehen die Füße gut abrollen – das Vorstellungsbild: „der Boden ist sehr weich – Moosboden“;
- während des Gehens zwischen zwei TN durchgehen, dann die anderen TN umkreisen;
- das Gehen bekommt immer mehr tänzerischen Charakter – wir „umfließen“ die anderen, zu Bewegung werden auch die Arme mitgenommen;
- durch den Raum Federn;
- Stehenbleiben: am Platz tanzen und die tänzerische Bewegung übertrieben groß ausführen;
- die Bewegung am Platz verkleinern – als ob man „aus dem zu engen Overall ohne Hilfe der Hände ausschlüpfen würde“,
- zwischen der kleinen und großen Bewegung beliebig wechseln und mit der Bewegung in den Raum kommen;
- die Abstände zwischen den TN werden klein – zwischen den anderen TN „schlängeln“;
- die Abstände zwischen den TN werden wieder groß und die tänzerische Bewegung wird wieder groß, raumgreifend;

Musik: Haindling: Schrilles Potpourri

AKTIONSPHASE:

NAMENSPIEL: Durch den Raum gehen, bei der Begegnung mit der/dem anderen TN kurz stehen bleiben und eigenen Namen sagen; alle laufen in verschiedene Richtungen, bei der Begegnung im Gegenüberstehen mit dem/der Partner/In hoch springen und ihren/seinen Namen sagen;

Musik: Pepper J.: Malinyea

Mit dem/der PartnerIn tanzen, auf Zeichen des Leiters den Partner wechseln und die neue Aufgabe:

- nebeneinander tanzen
- um den Partner tanzen
- nicht auf der gleichen Raumebene tanzen
- im großen Distanz tanzen
- zugleich füreinander tanzen

Musik: Simon P.: Graceland

„KÖRPERREISE“:

- *„finde den Platz, wo du dich wohl fühlst und bleibe dort stehen, wenn du willst, kannst du die Augen schließen (die du jeder Zeit aufmachen kannst - Sorge für dein Wohlbefinden),*
- *deine Füße nehmen einen bewussten Kontakt zum Boden auf, sie nehmen den Boden wahr und kommen langsam in Bewegung (Zehen, Fersen, Innen- und Außenkanten der Füße); probiere verschiedene Möglichkeiten der Bewegung aus,*
- *lenke deine Aufmerksamkeit auf die Sprunggelenke, bringe sie bewusst in Bewegung...*
- *auf diese Weise werden andere Körperteile angesprochen und in die Bewegung eingeführt - Knie (auf denen sich „große neugierige Augen befinden, die in alle Richtungen schauen“), Beine, Hüftgelenke, Becken (erforsche seinen Innenraum), Bauch, Schultern, den ganzen Rücken (die Wirbelsäule wie „eine Schlange“ tanzen lassen), Arme/Ellbogen, Hände/Handgelenke/Finger, Kopf (sehr vorsichtig!);*
- *verbinde alle angesprochene Körperteile in einen Tanz;*

Musik: Jarrett K.: Spirits

- *bleibe in der Bewegung, schließe alle Körperteile ein, jetzt zur anderen Musik, wenn die Augen geschlossen sind - öffne sie und tanze nicht mehr nur am Platz, sondern auch in der Fortbewegung*

Musik: Brent Lewis: Pulse

- die Bewegung ausklingen lassen

Musik: G. Winston: December

ABSCHLUSSKREIS:

„Wir machen einen Kreis und halten uns an Unterarmen, die Arme sind leicht ausgestreckt.

...schließe die Augen und nimm den Boden mit den Füßen wahr, schließe einen bewussten Kontakt zum Boden...,

*spüre die Anwesenheit des/der Nachbars/In auf deiner rechten Seite...,
auf deiner linken Seite... und die Anwesenheit von uns allen im Kreis...,
öffne die Augen und löse die Arme.*

2. STUNDE

THEMA: KÖRPER - KÖRPERTEILE / ISOLIERTE UND GANZKÖRPERLICHE BEWEGUNG

INITIALPHASE:

1) Warm up:

im Kreis:

- den eigenen Körper abklopfen, massieren, dann ausstreichen,
- die Leiterin gibt der Gruppe die Bewegungsvorschläge – z.B. kreisende, streckende, schüttelnde Bewegungen der einzelnen Körperteilen, dann werden allmählich alle Körperteile in der Bewegung verbunden.

Musik: Roth G.: Initiation

2) Einen Luftballon mit verschiedenen Körperteilen hoch steigen lassen:

- mit dem Luftballon spielen
- am Platz und in der Fortbewegung
- alleine
- mit dem/der Partner/In
- in der Grupp

Musik: Trio Bravo: Sonntagsmenschen

AKTIONSPHASE:

ISOLIERTE BEWEGUNG:

Partnerarbeit: zwei TN stehen sich gegenüber, A tippt B an einzelne Körperteile an, B bewegt isoliert diese Körperteile, A imitiert die Bewegungen B und gibt immer wieder neue „Aufgaben“; dann Rollen wechseln, die TN A und B wechseln ihre Rollen einige Male ab.

Musik: Guem et Zaka: Best of Percussion

GANZKÖRPERLICHE BEWEGUNG:

- jede/r TN integriert im eigenen Tanz gleichzeitig alle Körperteile; die Leiterin gibt immer wieder Hinweise, „ausgefallene“ Körperteile in die Bewegung einzubeziehen, z.B. Kniekehlen, Zehen, Nacken...

Musik: B. Lewis: Pulse

Partnerarbeit: A tanzt „ganzkörperlich“, B beobachtet tanzend und durch das Antippen gibt A Signale welche Körperteile zu wenig bzw. überhaupt nicht beweglich sind.

Nach dem Tanz Feed Back zu zweit

Musik: B. Lewis: Pulse

INTEGRATIONSPHASE:

Jede/r TN gestaltet eigenen Tanz, der aus isolierten und ganzkörperlichen Bewegungen besteht.

Musik: Hart M: Planet Drum II

ABSCHLUSSKREIS:

*„Wir bilden einen Kreis und halten uns an Unterarmen, die Arme sind leicht gestreckt.
...schließe die Augen und nimm den Boden mit den Füßen wahr, schließe einen bewussten Kontakt zum Boden..., spüre die Anwesenheit des/der Nachbars/In auf deiner rechten Seite..., auf deiner linken Seite..., und die Anwesenheit von uns allen im Kreis..., öffne die Augen und löse die Arme...“*

3. STUNDE

THEMA: PERSÖNLICHER RAUM (KINESPHÄRE)/ALLGEMEINER RAUM

INITIALPHASE:

Einführung der Begriffe: „persönlicher Raum“ /Kinesphäre – um den Körper herum sich befindender Bewegungsumraum/

„Bewegungskugel“, deren Umkreis man mit normal ausgestreckten Gliedmaßen erreichen kann.

Außer dieses unmittelbaren Umraums liegt der größere „allgemeiner“ Raum, in dem man nur eintreten kann, wenn man sich vom ursprünglichen Standort wegbewegt. Man verlagert dabei seinen „persönlichen“ Umraum an einen neuen Standort, an eine andere Stelle im allgemeinen Raum. So verlässt man nie seine eigene Kinesphäre, sondern trägt sie wie eine Hülle mit sich herum.

1) Warm up:

Definieren des Eigenraums: Arme über den Kopf führen, zur Seite, mit ausgesteckten Armen einmal rundherum drehen, vorne angekommen einmal klatschen.

Zuerst am Platz, jede/r im eigenen Tempo, dann verschiedene Plätze im Raum.

„Reibe die Hände, dann mit den Händen die Arme, Nacken, Torso, Gelenke, Beine, danach streiche die Körperteile aus; fülle deinen persönlichen Raum mit den streckenden, schüttelnden, runden, fließenden Bewegungen aus“;

Musik: Houppin S., Torgue H.: Vertiges

2) *"Tanze und bewege am Platz nur den unteren Körper, dann nur den oberen Körper, verbinde den unteren und oberen Körper im Tanz".*

Musik: Houppin S., Torgue H.: Vertiges

AKTIONSPHASE:

3) „*Spiegele am Platz die Bewegungen des Leiters zur langsamen Musik, tanze frei im allgemeinen Raum zur schnellen Musik.*“

Musik: aus langsamen und schnellen Teilen
zusammengestelltes Musikstück

4) „Bewegung und Stopp“: wenn die Musik beginnt und die Leiterin ruft „persönlicher Raum“ oder „allgemeiner Raum“ bewege dich entsprechend am Platz oder im allgemeinen Raum. Wenn die Musik stoppt, bleibe stehen und gestalte mit dem Körper eine Form;“

Musik: Trio Bravo: Sonntagsmenschen

5) Jede/r TN sucht sich einen Platz im Raum und stellt sich so hin, als ob er/sie über einen dicken Pezziball herum die Arme gelegt hätte und schafft so vor sich hin einen Innenraum. Mit diesem Raumgefühl und am Anfang mit dieser Form gehen die TN im Raum, zuerst zu langsamer, dann immer schneller Musik;

Musik: 3 verschiedene Tempi:

Houppin S., Torgue H.: Dr. Labus, Nr. 4

Mc Ferrin B.: Circlesongs, Nr. 7

Houppin S., Torgue H.: Dr.Labus Nr.1

6) Ein radikaler Wechsel: die TN gehen auf den Linien. Bei der Begegnung mit der anderen Person, tippen sie oder schütteln ihr die Hand zu einer schnellen und lustigen Musik (so wird der persönlicher Raum aufgelöst);

Musik: Rupa & April Fishes, Nr.3

7a) Die TN bewegen sich im allgemeinen Raum mit raumgreifenden Bewegungen – laufend, springend – mit der Intention sich den Raum zu eigen machen - als ob sie den Raum mit dem Körper „aufessen würden“.

7b) sobald sich 2 Personen begegnen, sofort die Begegnung auflösen, sobald sich 4 Personen begegnen, die Gruppe sofort auflösen;

7c) bei den Begegnungen zu zweit , später zu viert den gemeinsamen Raum mit der Bewegung gestalten;

Musik: Houppin S., Torgue H.: Vertiges, Nr.3

INTEGRATIONSPHASE:

8) ABA Form: die TN als Solo, Duets oder Trios gestalten eine Improvisation basierend auf der ABA Form (Teile des Tanzes: persönlicher – allgemeiner- persönlicher Raum oder allgemeiner – persönlicher – allgemeiner Raum);

Musik: Surman J.: Private City

4. STUNDE

Thema: RAUM und FORM

INITIALPHASE:

Warm up:

Die Wahrnehmung des allgemeinen Raumes und der anderen Personen im Raum:

1a) Während des Gehens den Raum und die anderen TN im Raum bewusst wahrnehmen, danach geht die Gruppe zu einem Rhythmus und bleibt stehen wenn ein/e von den TN stehenbleibt, dabei soll auf eine Gleichverteilung der Personen im Raum geachtet werden. Nach einiger Zeit gehen alle los, ohne sich verbal, durch Zeichen oder Blickkontakt abzusprechen.

Musik: der/die Leiter/In trommelt selbst oder ohne Musik

1b) Zu einem schnellen Rhythmus stehen alle auf ihren Plätzen. Drei TN gehen zugleich schnell zwischen den anderen herum. Wann immer eine/r von ihnen stehenbleibt, muss augenblicklich jemand anderen aus der Gruppe losgehen und die Rolle der stehengebliebenen Person in der schnellen Bewegung übernehmen.

Musik: Live Trommeln
oder z.B. Guem et Zaka

2a) Sich mit unterschiedlichen Körperteilen im persönlichen Raum „anschniegen“- in verschiedene Richtungen in ein kleines Schmiegen, Dehnen kommen, allmählich die Bewegungen größer werden lassen;

Musik: Cinematic Orchestra „Relax“

2b) „Das Beleben“ des Eigenraumes:

- den vorderen Raum mit Bewegungen der Vorderseite des Körpers beleben,

- den hinteren Raum, die seitlichen Räume (li. und re.), den unteren Raum (Füsse), den oberen Raum (Scheitel , Kopf) mit Bewegung beleben;

Musik: Houppin S., Torgue H.: Vertiges, Nr.3

AKTIONSPHASE:

GESTALTUNG DER FORM:

3a) „Gestalte mit dem Körper eine stehende Form („Skulptur“), auf Zeichen des Triangels gestalte eine neue Form“ – einige Male,
- „gestalte mit den Armen eine runde Form, beim nächsten Mal beziehe den Rücken mit ein,
- gestalte mit dem ganzen Körper eine runde Form, eine Schraube
- eine Form, in der alle Körperteile gestreckt sind,
- gestalte eine Form am Boden, dann eine Form am Boden, wobei das Zentrum des Körpers – der Bauch - soll vom Boden etwas gehoben sein,
- schaffe eine Form, die du noch nie gemacht hast;

Musik: ohne Musik

3b) "beginne zu gehen und während des Gehens schaffe verschiedene Formen, auf Zeichen des/der Leiter/In halte in einer Form inne";

3c) zuerst am Platz und dann in der Fortbewegung: "schaffe eine Form und ohne Unterbrechung in der fließenden Bewegung verwandle die Form in eine andere Form, verbinde die Formen in der Bewegung;"

Musik: Shankar R., Garbarek J.:
Song for Everyone

INTEGRATIONSPHASE:

4) In Paaren: TNin A formt aus TNin B eine "Skulptur" und tanzt fließend um diese Skulptur – tänzerisch- "erforscht" ihre "Zwischenräume"; wenn sie sich selbst als eine „Skulptur“ in Kontakt zu TNin B stellt, verwandelt sich TNin B in eine TänzerIn;

Musik: Shankar R., Garbarek J.:
Song for Everyone

5) Die TN innen tanzen alleine und entscheiden selbst, wann sie, immer wieder, in einer Form verharren.

Musik: Surman J.: Private City

5. STUNDE

THEMA: FORM / GESTE - AUSDRUCKSTANZ

INITIALPHASE:

1) Warm up: Hände kräftig reiben und alle Körperteile rubbeln, reiben. Am Ende den Körper ausschütteln und austreichen.

Ohne Musik.

2) Frei tanzen und dabei auf „Form“ achten. Es soll nur darauf geachtet werden, ob man gerne Formen verwendet oder nicht und welche Formen zum eigenen Bewegungsrepertoire gehören.

Musik: Trio Bravo: Sonntagsmenschen

3) Zu gleicher Musik bewusst Formen verwenden.

AKTIONSPHASE

4) Es werden 6 einfache Gesten (z.B. Abschieds-, Bekümmertheits-, Freudegeste...) im Kreis gemeinsam gefunden und zu Musik geübt.

Dann in Paaren und später in der Gruppe mit diesen Gesten tanzen und improvisieren.

Musik: Trio Bravo: Sonntagsmenschen

5) Frei tanzen und improvisieren zu vier sehr unterschiedlichen unterschiedlichen Musikstücken; dabei sollen die TN drauf achten, welche Gefühle die Musik in ihnen weckt und wie kann man sie in der Gestik ausdrücken.

Musik: Piaf E., Aubry R.: Killer Kid, Vaya con Dios:
The best of, Karaindrou E.: Music for films

6) Geben - Nehmen / ethnischer Tanz

Es wird eine festgelegte Tanzform geübt, bei der sich Paare so gegenüberstehen, dass sie zugleich zwei Reihen von sich gegenüberstehenden Partnern bilden. Diejenigen, die vorgehen, „geben“, indem sie eine ausdrehende und zugleich gebende Bewegung mit Armen und Beinen mit abwechselnd einer und der anderen Seite machen. Die Reihe, die zurückweicht, „nimmt“, indem

sie eine zugleich eindrehende und nehmende Bewegung mit Armen und Beinen abwechselnd zur einen und zur anderen Seite ausführt.

Musik: Polynesischer Chorus, Samoa

INTEGRATIONSPHASE

7) Freie Improvisation in den gleichen Paarkonstellationen zum Thema Geben -Nehmen; die vorher gelernte Tanzform ist der Ausgangspunkt zu dieser Improvisation.

8) Während des Tanzes in Paaren bekommen die TN Tücher und improvisieren weiter zum Thema - jetzt in der ganzen Gruppe.

Musik: Mertens W.: A man of no fortune, and with a name to come.

6. STUNDE

Thema: RAUM /RAUMBEZOGENE EBENEN

Als niedrige Ebene wird die Raumhöhe vom Boden bis zur Höhe der Hüfte bezeichnet, mittlere Ebene – die Höhe zwischen den Hüften und den Schultern, hohe Ebene – die Höhe des Raumes von der Schultern hinauf)

INITIALPHASE:

1) Warm up:

Die Körperteile tanzen auf verschiedenen Höhen – zuerst am Platz, dann in der Fortbewegung, z.B. die Hände tanzen hoch, unten, in der Mitte, die Ellbogen tanzen auf der mittleren Ebene, hoch, unten, dann der Kopf, Füße, etc.

2) Am Platz auf der drei Ebenen sich mit verschiedenen Qualitäten bewegen – z.B. strecken, schütteln, runde fließende Bewegung;

3) Ganzkörperlich tanzen und mit der Bewegung experimentieren - nacheinander in der niedrigen, mittleren und hohen Ebene, die Übergänge zwischen den Ebenen schaffen;

4) Jede/r tanzt und wechselt beliebig die Ebenen

Musik: Vaya con Dios: The best of.

AKTIONSPHASE:

5a) Die Hälfte der Gruppe tanzt „oben“, die andere Hälfte „unten“. Ohne Absprache wechseln die Gruppen die Ebenen.

5b) Die ganze Gruppe tanzt in einem begrenzten Raum auf allen drei Ebenen. Wenn sich zwei TN berühren, müssen blitzartig die Ebenen wechseln.

5c) Der „Schatten“ – in Paaren: der/die Tänzer/In bewegt sich in der Fortbewegung auf verschiedenen Ebenen, der „Schatten“ ist jeweils hinten; wenn der/die Tänzer/In stoppt die Bewegung und eine Form gestaltet, werden die Rollen gewechselt;

5d) In dreier Gruppen: jede/r TN der Gruppe tanzt in der anderen Ebene; wenn ein/r aus der Gruppe wechselt die Ebene, die anderen zwei wechseln sofort ihre Ebenen (die Ebenen werden von oben - in die Mitte - nach unten und von unten sofort nach oben gewechselt)

Musik: : Aubry R.: Forget Me Not

INTEGRATIONSPHASE:

6) Alle TN stehen gut verteilt am Rande des Raumes, 3 Personen bewegen sich auf beliebig gewählten Ebene in die Mitte des Raumes, hier schaffen sie gemeinsam eine bestimmte „Skulptur“. Danach bewegen sich – wieder auf einer beliebig gewählter Ebene – zum Rand, die nächsten 3 Personen beginnen den Tanz...

Musik: Aubry R.: Forget Me Not

ABSCHLUSSKREIS:

Ein Gespräch über die Erfahrung.

7. STUNDE

Thema : ZEIT / TEMPO

INITIALPHASE:

1) Warm up:

Die Leiterin schlägt einfache Bewegungen verschiedener Körperteilen vor, die langsam und dann schnell ausgeführt werden.

Musik: Baka Beyond: Spirit of the Forest

2) Tanzen zu Musik, die immer schneller wird – die intuitive Anpassung des Bewegungstempos an das Tempo der Musik.

Musik: Ensemble Rossi: Djingalla. Die Vierte

AKTIONSPHASE:

3) Langsames bewusstes Gehen, mit der Zeit können die Teilnehmer die Arme mit dazu nehmen, auf ein weiteres Zeichen hin langsam frei tanzen.

Musik : Arvo Part: „Alina“

4) Schnelles Gehen – auf ein Zeichen die Arme mitnehmen, auf ein weiteres Zeichen schnell ganzkörperlich frei tanzen

Musik: Spiro: Light Box

5) Gehen und Tanzen in zeitlicher Variation – zu Musik mit unerwarteten Wechsel des Tempos

Musik: Kronos Quartet: „African Pieces“, Nr. 8

6a) Die Gruppe wird auf zwei Gruppen geteilt – eine Gruppe tanzt nur zu schnellen Teilen, die andere nur zu langsamen Teilen der gleichen Musik.

6b) Wiederholung der Improvisation, es werden dabei die Rollen gewechselt.

Musik : Kronos Quartet „African Pieces, Nr.8“

INTEGRATIONSPHASE:

7) Tanzen zum Musikstück mit stabilen, nicht variiertem Tempo – die TN sollen jedoch ihr Tempo frei variieren, d. h. nicht nach Tempo des Stückes tanzen, sondern bewusst die Geschwindigkeit ihres Tanzes verändern – verlangsamen oder beschleunigen.

Musik: Trio Bravo: Sonntagsmenschen

8) Die Improvisation stellt eine Spannung zwischen einer langsamer Gruppe und schnellen SolistInnen.

Die Gruppe stellt sich auf ein langsames Tempo ein, allmählich entsteht ein anderes Empfinden der Zeit. Sie scheint langsamer zu fließen, alles ist magisch, wie verzaubert. In vielen TeilnehmerInnen entsteht nach einiger Zeit eine bestimmte Spannung. Die sollen sie spontan lösen in wirklich schnellen Bewegungen (das kann Rennen sein oder eine abgegrenzte schnelle Bewegung oder nur ein Zucken).

Musik : Codona 2

Cool down:

Den Körper „frottieren“, abklopfen, schütteln, ausstreichen – alleine oder in Paaren;

8. STUNDE

Thema: DYNAMIK

Das Ziel dieser Unterrichtseinheit besteht darin, dass die TN lernen, die Spannung ihrer Bewegungen im Rahmen der vier dynamischen Qualitäten zu verändern und frei mit Änderungen der Dynamik der Bewegung zu tanzen.

INITIALPHASE:

1) Warm up:

In Paaren: Aktivierung und Belebung des ganzen Körpers – der Körper wird durch den/die Partner/In sanft gerieben, dann kräftiger gerubbelt und schließlich beklopft.

Musik: Levis B.: Pulse

2) In Paaren: Drücken und Ziehen „als ob“

Die Partner stehen gegenüber, eine Person zieht oder drückt, die andere hält dagegen. Dabei wird die Kraft allmählich gesteigert und wieder nachgelassen. Es ist wichtig Kraftaufbau mit durchlässiger Energie und gutem Bodenkontakt.

In der zweiten Phase wird die gleiche Übung ohne realen Körperkontakt durchgeführt, d. h. der/die Partner/In drückt oder zieht „als ob“ und der/die Partner/In reagiert entsprechend „als ob“. Die Übung verstärkt die Bewusstheit für Körperspannungen und verbessert die Möglichkeiten für eine bewusste Spannungsregulation.

AKTIONSPHASE:

3) Improvisationstraining mit „dynamischen Qualitäten“

In Paaren:

Der Partner animiert den/die andereN, der/die den Tonkloß darstellt:

- die angesagte Qualität per Massage in dem angegebenen Spannungs-Geschwindigkeits-Modus eingeben;

- nach einiger Zeit reagiert passiver Partner mit der Bewegung in der angesagten Qualität, daraus entwickelt sich freie gemeinsame Gestaltung des Tanzes;

- Improvisation alleine/ dann – wenn sich ergibt – zu zweit;

- am Ende des Tanzes Nachempfinden;

- Rollenwechsel;

a) langsam und schwer - die Massage wird als langsame lange Striche mit dem Druck ausgeführt. Die Spannung soll immer vom Boden her aufgebaut werden. Im gemeinsamen Tanz wird nicht nur Gewicht, sondern auch Druck eingesetzt.

Musik: C.Orff „Carmina Burana“

b) schnell und schwer – nach der Massage (schnelles Abklopfen / Trommeln) wird der Tanz mit „schneller und starker Energie“ rhythmisiert;

Musik: C. Orff „Carmina Burana“

c) langsam und leicht – Massage und Kontaktimprovisation sind leichte sachte Berührungen;

Musik: K.Jarret „Spirit“

e) schnell und leicht – der Tanz mit „schneller leichter Energie“ hat Qualität vom Flattern und Fliegen wie ein kleiner Vogel;

Musik: K. Jarret „Spirit“

Bei der Übung sind sehr hilfreich die Musikstücke, die in ihrer Dynamik der angesagten Tanzqualität entsprechen.

INTEGRATIONSPHASE:

4) Die TN tanzen zu Musik, die zwischen verschiedenen Stilen schnell wechselt;

Musik: zusammengestellte ca. 1-minutige Stücke in verschiedenen Stilen;

9. STUNDE

THEMA: FLUSS

INITIALPHASE:

1) Warm up: Gelenke kreisen- langsames Kreisen aller wichtigen Gelenke (Fuß-, Knie-, Hüftgelenke, Rumpf von Becken und Schultern isoliert, Schulter-, Ellbogen- und Handgelenke; dann Hände zeichnen einen imaginären Achter, Arme zeichnen Achter; freies Tanzen mit Kreisen beliebig gewählten Gelenken.

Musik: Nusrat Fateh Ali Khan: Must Must

2) Partnermassage mit Gymnastik-/ Tennisball:

A rollt den Ball über den ganzen Körper von B. Der Ball führt B direkt in eine natürliche Rollbewegung, B fängt allmählich in die fließende Bewegungen zu kommen;

später im Verlauf der Übung die Person B dazu anregen, dass in der Bewegung auch größere Formen gewagt werden

Musik: : Mc Kenneth L.: The secret garden Nr. 3/2

AKTIONSPHASE:

3) A "malt" mit den Handstrichen Linien auf dem Körper von B, B hat geschlossene Augen, nimmt die Linien wahr (für diese Phase genug Zeit widmen) und kommt dabei in die Bewegung. Nach einiger Zeit öffnet die Augen und bewegt sich auch im Raum. Der Handkontakt des Partners wird immer seltener.

Rollen wechseln.

Musik : Gismonti E. / Vasconcelos N.:
Duas Vozes

INTEGRATIONSPHASE

4) Gruppenimprovisation:

a) in einer klaren Form wie eine Statue stehen oder zwischen den Statuen mit fließenden Bewegungen tanzen.

b) zwischen den Statuen fließend tanzen, bei einer Statue stehenbleiben, ihre Form vorsichtig verändern und sich selbst dazu

als Statue stellen, was zugleich ein Zeichen ist, dass die erste Statue zu Tänzerin wird.

Musik: R. Shankar, J. Garbarek: Song for everyone

10. STUNDE

THEMA: FLUSS - FORTSETZUNG

INITIALPHASE:

1) Warm up:

jede/r hat einen Noppenball:

- *bewegt euch mit eurem Ball ständig vorwärts*
- *nehmt den Ball zwischen beide Händen und rollt ihn zwischen den Handflächen,*
- *werft den Ball hoch und fängt ihn mit der anderen Hand wieder ohne Gehbewegung zu unterbrechen,*
- *entwickelt aus der Phantasie heraus eigene Spielformen mit dem Ball;*

2) Tanzende Ballmassage:

eine TNin stellt sich direkt vor eine Wand. Sie drückt den Ball mit einem Körperteil gegen die Wand und rollt ihn in vielfältiger Weise an der Wand entlang. Die Partner-in beobachtet die Tänzer-in und imitiert die entstehenden Bewegungen ohne Ball frei im Raum;

Musik: Rupa & April Fishes

AKTIONSPHASE:

3) Ein imaginärer Ball befindet sich am Handteller – der Ball wird bewegt, danach wird er auf den Handrücken gerollt; der Ball „schlüpft“ unter die Haut und rollt im Handgelenk weiter, Unterarm, Ellbogengelenk, Oberarm, Schultergelenk über das Schlüsselbein hinüber zum anderen Arm, HandBrustkorb, Wirbelsäule, Becken, Hüftgelenke, Beine, Füße.....ganzer Körper.

Musik Amar A.: Ikat 2 Nr. 2/1

4) In Paaren:

eine/ein TN hat den Zauberball im Körper und lässt ihn sich dort weiter bewegen. Er/Sie kann den Ball mit einem beliebigen Körperteil dem/der PartnerIn übergeben. Er/Sie übernimmt ihn, rollt und gibt wieder zurück.

Die Abspielende gibt dem Ball eine bewusst definierte Energie mit (leicht und langsam, leicht und schnell, langsam und schwer - "Bleiball" etc.), auf die die Fangende sich einstellt. Innerhalb des Körpers kann die Energie verwandelt werden.

Der Zauberball löst sich auf und jede/r alleine:

5) Wie oben, ganzkörperliches fließendes Bewegen in den Raum hinein, immer freier werden in der Bewegung

Musik: Rupa & April Fishes

6) "Planetentanz":

Legt den Ball auf eine Handinnenfläche ohne zuzufassen. Bewegt jetzt den Ball auf eure Handfläche in einem ständigen Bewegungsfluss so um euren Körper, dass er nicht herunterfällt. Der Ball ist wie ein Planet, der auf immer neuen Bewegungsbahnen in verschiedenen Ebenen um euren Körper kreist.....

Der Tanz wird weiter fortgesetzt, aber ohne Ball;

Musik: Mynta "First Sommer", Nr. 13, 14

7) **Cool down:** Zentrierungsübung:

In entspannter, gerader Körperhaltung (Füße hüftbreit):

- die Hände werden am Unterbauch gelegt, danach auf die Herzhöhe in der Mitte und am Ende auf die Mitte des oberen Brustkorbs.

Danach wird ein imaginärer Kreis um sich – zuerst vertikal dann horizontal – mit den Armen gezogen.

Konzept dieser Unterrichtseinheit aufgebaut auf Basis vom Buch: Barthel G., Artus H.: Vom Tanz zur Choreographie. Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik.

11. STUNDE

THEMA: IMPULS

INITIALPHASE:

1) Warm up: Partnermassage im Stehen:

„Einseifen“, „Rubbeln“, Beklopfen, Ausstreichen den ganzen Körper des/der Partner/In

Musik: Outback: Baka

2) Partnerarbeit:

a) A gibt B (mit der Hand) an verschiedenen Körperteilen Impulse mit Variation von Zeit und Dynamik.

A gibt an der Stelle des Handauflegens spontan und ohne zu überlegen nach.

Musik: Piazzolla A.: Tango Apasionado

b) Die gleiche Situation, aber an der Stelle des Handauflegens A (auch mit Variation von Zeit und Dynamik), drückt B weg.

Musik: Piazzolla A.: Tango Apasionado

AKTIONSPHASE:

3) Improvisation mit Partner/In:

A tanzt sinnlich mit Selbstbezogenheit, etwas „selbstverliebt“ in fließenden Bewegungen. B versucht den Fluss des Tanzes von A tänzerisch zu unterbrechen.

Musik: Garbarek J.: All those born with wings

INTEGRATIONSPHASE:

4) Gruppenimprovisation:

Ein Teil der Gruppe steht in klaren Formen wie Statuen. Die anderen tanzen zwischen „den Statuen“.

Der/die Tänzer/In verwandelt sich (so oft wie er/sie will) selbst in eine Statue, nachdem er/sie eine versteinerte Person durch einen Impuls (mit verschiedenen Körperteilen) „belebt“ hat.

Dieser Impuls wird durch den/die „neuen/neue“ Tänzer/In mit einer mehr oder weniger fließenden Bewegung in den Raum fortgeführt.

Musik: John Surman: Private city

a) In Paaren: „Wasserpflanze“ – A steht – eventuell mit geschlossenen Augen – und bekommt an verschiedenen Körperpartien sanfte Impulse – etwa in einer Art, wie man einen Pendel anstoßen würde – von Partnerin B. Die folgende Bewegung A ist sanft, fließend – wie unter Wasser.

Musik: Penguin Cafe Orchestra

b) Kontaktimprovisation mit allmählich / fließenden Impulsen im Raum - diese Improvisation folgt ähnlichen Gesetzen wie im Punkt a, bloß ist die gesamte Bewegung viel fließender und raumgreifend.

Musik: Penguin Cafe Orchestra

12. STUNDE

THEMA: IMPULS - FORTSETZUNG

INITIALPHASE:

1) Warm up:

In Paaren:

Impuls Rücken an Rücken und Gegenüber:

um den Rücken, der für die plötzlichen Änderungen warm, beweglich und durchlässig sein soll, aufzuwärmen, stehen je zwei TN Rücken an Rücken und bewegen sich leicht, differenziert und im Rhythmus.

Auf das Schnipsen einer der TN drehen sich beide sofort um und beginnen (ohne einen Takt zu verlieren) mit dem Impuls – Reaktions - teil. Dabei stehen sich beide gegenüber: Eine/r gibt die Impulse genau im relativ schnellen Takt der Musik, der/die andere gibt genau an der Stelle nach und kommt sofort danach in die Ausgangsposition zurück, um für den nächsten Impuls bereit zu sein. Auf ein erneutes Schnipsen hin gehen beide wieder in die erste Position, so dass sich der Ablauf mit umgekehrter Rollenverteilung wiederholen kann.

Musik: R.Sakamoto: Beauty

2) In Paaren:

a) Wie in der 11. Stunde A gibt B (mit der Hand) an verschiedenen Körperteilen Impulse mit Variation von Zeit und Dynamik.

A gibt an der Stelle des Handauflegens spontan und ohne zu überlegen nach.

Musik: Piazzolla A.: Tango Apasionado

b) Die gleiche Situation, aber an der Stelle des Handauflegens A (auch mit Variation von Zeit und Dynamik), drückt B weg. Das impulsive wegdrücken wird spontan mit einem Ton begleitet. TN, denen das schwer fällt, können mit nur einem – vielleicht immer dem gleichen – Konsonanten üben.

Musik: A.Piazzolla: Tango Apasionado

AKTIONSPHASE:

3) In Paaren:

a) Vierfüßler - Ball - Impuls : A befindet sich in der Vierfüßler -
stellung; B lässt den Ball in dem Augenblick fallen, in dem A aus dem
Hohlkreuz „impulsiv“ einen Buckel macht, so dass der Ball hochfliegt.
Einige Male üben, dann Rollen wechseln.

b) Beide Partner stehend: B wirft den Ball zu A, A befördert den Ball
mit unterschiedlichen Körperteilen zu B zurück.

Ohne Musik

INTEGRATIONSPHASE:

In Paaren: Improvisation mit dynamischen Impulsen im Raum – A
tanzt, B gibt A starke Impulse; die daraus resultierende
Bewegungsenergie wird durch B nicht abgestoppt, sondern als
gebundener Impuls mit einer mehr oder weniger fließenden
Bewegung in den Raum fortgeführt - mit vielen Möglichkeiten des
Ausführens – die Bewegung kann verschiedene Raumrichtungen
annehmen oder in die Ausgangsform zurückschwingen, usw.

Musik: Houppin S., Torgue H.: Ulysse

Cool down: In Paaren: „Wasserpflanze“ – A steht – eventuell mit
geschlossenen Augen – und bekommt an verschiedenen
Körperpartien sanfte Impulse – etwa in einer Art, wie man einen
Pendel anstoßen würde – von Partnerin B. Die folgende Bewegung A
ist sanft, fließend – wie unter Wasser.

Musik: Penguin Cafe Orchestra

13. STUNDE

THEMA: GEGENSTÄNDE ALS INSPIRATION ZUR ENTDECKUNG NEUER BEWEGUNGSQUALITÄTEN

INITIALPHASE:

1) Warm up:

- *Geht durch den Raum, achtet auf die gleichmäßige Verteilung der TN, bei der Begegnung mit der anderen Person bleibt kurz stehen und gibt euch die Hand;*
- *Geht hinter jemanden, aber niemand soll hinter euch gehen;*
- *Geht zwischen zwei Personen durch;*
- *Umkreist die anderen;*
- *Das Gehen wird allmählich beschwingt, bekommt immer mehr einen tänzerischen Charakter;*
- *Schließt die Arme dazu und beginnt den Tanz mit großen raumgreifenden Bewegungen – am Platz und in der Fortbewegung;*
- *Tanzt mit kleinen schlingelnden Bewegungen;*
- *Wechselt beliebig zwischen kleinen und großen Bewegungen;*
- *am Platz lasst die Bewegung allmählich kleiner werden bis sie nicht mehr sichtbar, aber noch innerlich spürbar wird;*

Musik: Penguin Cafe Orchestra

AKTIONSPHASE:

2) Am Boden liegen unterschiedliche Gegenstände:

ein Ball, ein Luftballon, ein Stachelball, Hula-hup Reifen, ein langer Holzstock, ein Gummiband, ein Pfaufeder, kleine bunte Feder, Chiffontücher, bunter Seil, ein Plastikrohr;

2a)

- die TN schauen die Gegenstände an und wählen spontan eins, das sie am meisten anzieht;
- die TN tanzen und in der Bewegung experimentieren mit dem Gegenstand;
- die TN übernehmen verschiedene Eigenschaften des Gegenstandes und drücken sie in der Bewegung (ohne Pantomime) aus;

Musik: Aubry R.:Invites sur la.

2b) Die ganze Sequenz – wie im Punkt 2a – wird wiederholt, aber dieses mal wählen die TN ein Gegenstand, das sie am wenigstens anzieht oder interessiert und mit dem weiter improvisieren.

Musik: Aubry R.:Invites sur la.

INTEGRATIONSPHASE:

3) Im Tanz – schon ohne Gegenstände – drücken die TN die Qualitäten beider Gegenstände aus und versuchen in der Bewegung etwas Gemeinsames, Verbindendes der beiden Qualitäten zu entdecken.

Musik: Rupa & April Fishes

Ein Gespräch – „Ist es euch gelungen, etwas Verbindendes und Integrierendes der Qualitäten beider Gegenstände im Tanz zu entdecken?“

14. STUNDE

THEMA: „IMPROVISATIONSREISEN“

Das Stundenkonzept beinhaltet Bewegungs- / Improvisationsvorschläge, die – abhängig von der Gruppenerfahrung – beliebig gewählt und umgesetzt sein können.

Gehen als Raum- und Gruppenerfahrung (gut zu Beginn der Stunde als Einstimmung oder Einführung des Themas „Raum und Gruppe“):

- *Geht durch den Raum.*
- *Geht nur auf geraden Linien. Wechselt sehr klar die Richtungen.*
- *Bewegt euch weiter auf geraden Linien durch den Raum, aber geht dabei seitwärts.*
- *Jetzt rückwärts. Registriert, wo freier Raum ist, um Zusammenstöße zu vermeiden.*
- *Wählt und wechselt selber, ob ihr geradelinig vor-, rück- oder seitwärts geht.*
- *Variiert dabei das Tempo von sehr langsam bis sehr schnell.*
- *Bewegt euch so lange wie möglich in eine Richtung und ändert sie erst, wenn es nicht mehr anders geht.*
- *Wechselt jetzt ganz schnell immer wieder die Raumrichtung.*
- *Bewegt euch nur auf Schlangenlinien durch den Raum und bleibt dabei so dicht wie möglich beieinander, ohne euch gegenseitig zu berühren.*
- *Bewegt euch frei durch den Raum und versucht, die Abstände zwischen möglichst viele von euch so gleich wie möglich zu gestalten. - Bewegt euch dabei ständig durch den Raum.*

- *Bewegt euch frei durch den Raum, findet euch dabei immer wieder neu zu zweit zusammen.*
- *Bildet Paare: Spielt mit verschiedenen räumlichen Möglichkeiten, euch zu zweit fortzubewegen, z.B. dicht nebeneinander oder weit entfernt, hintereinander oder frontal zueinander. Findet Lösungen ohne euch verbal auszutauschen.*

- *Bewegt euch wieder einzeln durch den Raum. Findet euch zu viert zusammen. Trennt euch aber sofort wieder, wenn vier zusammen sind.*

- *Bleibt nach und nach alle stehen und nehmt dann eure Platzierung als Gruppe im Raum wahr.*

- *Nehmt den Ellbogen als Ursprung eurer Bewegungen.*
- *Die Füße führen alle eure Bewegungen an.*
- *Bewegt nur ein Gelenk. Wechselt das bewegte Gelenk immer wieder.*
- *Tanzt symmetrische Bewegungen.*
- *Behaltet während des Tanzes immer die gleiche Hand im Blick.*
- *Lasst beim Improvisieren einen Fuß am Platz.*
- *Behaltet immer mindestens zwei Berührungsflächen eures Körpers im Bodenkontakt.*

Improvisationen bezogen auf metaphorischen Vorstellungsbilder:

- *Stellt euch vor, eure Gelenke sind wie Kaugummi.*
- *Stellt euch vor, euer Kopf ist ein Luftballon.*
- *Tanzt wie Popcorn, das gerade in einer Pfanne gebacken wird.*
- *Setzt eure Vorstellungen von Honig in Bewegung vor.*
- *Bewegt euch wie auf schlammigen Untergrund.*

- Stellt euch vor, ihr bewegt euch in einem Raum, dessen Decke nicht höher als 1m ist.

- Spielt Fußball ohne Ball.

- Bewegt euch so, das ein Schmetterling , der auf eurer Schulter sitzt, nicht davon fliegt.

(Alle Ideen aus dem Buch von G. Barthel und
H.G. Artus: Vom Tanz zur Choreographie.)

Cool down:

In Paaren oder im Kreis: den Rücken des Partners „frottieren“, abklopfen, austreichen.

MUSIKLISTE (CD's):

- 1) Amar A.: Ikat
- 2) Aubry R.: Invites sur la.
- 3) Aubry R.: Forget me not
- 4) Aubry R.: Killer Kid
- 5) Baka Beyond: Spirit of the Forest
- 6) Einaudi L.: Nightbook
- 7) Ensemble Rossi: Djingalla. Die Vierte
- 8) Gismonti E. / Vasconcelos N.: Duas Vozes
- 9) Guem et Zaka: Best of Percussion
- 10) Haindling: Schrilles Potpourri
- 11) Hart M.: Planet Drum II
- 12) Houppin S., Torgue H.: Vertiges
- 13) Houppin S., Torgue H.: Ulysse
- 14) Jarrett K.: Spirits
- 15) Karaindrou E.: Music for films
- 16) Kronos Quartet: Pieces of Africa
- 17) Levis B.: Pulse
- 18) Mc Ferrin B.: Circlesongs
- 18) Mc Kenneth L.: The secret garden Nr. 3/2
- 20) Mertens W.: A man of no fortune, and with a name to come
- 21) Mynta: First Sommer
- 22) Roth G.: Initiation
- 23) Rupa & April Fishes
- 24) Orff C.: Carmina Burana
- 25) Part A.: Alina
- 26) Penguin Cafe Orchestra
- 27) Piazzolla A.: Tango Apasionado
- 28) Shankar, Garbarek, Hussain Gurtu: Song for everyone
- 29) Simon P.: Graceland
- 30) Trio Bravo: Sonntagsmenschen
- 31) The Cinematic Orchestra: Relax
- 32) Vaya con Dios: The best of.
- 33) Winston G.: December

LITERATUR

Amans D. (ed.) (2008) *An Introduction to Community Dance Practice*, Palgrave Macmillan, Basingstoke.

Barthel G. und Artus H.G. (2007) *Vom Tanz zur Choreographie. Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik*, ATHENA – Verlag, Oberhausen.

Green Gilbert A. (1992) *Creative Dance for All Ages: A Conceptual Approach*, National Dance Association an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston.

Kappert D. (1995) *Kleines Handbuch für den Unterricht in Tanztheater, Tanzimprovisation und Körpersymbolik*, Verlag für Ästhetische Bildung, Göttingen.

Kappert D. (1993) *Tanz zwischen Kunst & Therapie*, Brandes & Apsel Verlag, Frankfurt a. M.

Laban R. (2001) *Der moderne Ausdruckstanz*, Florian Noetzel GmbH Verlag der Heinrichshofen - Bücher, Wilhelmshaven.

Reeve J. (2011) *Dance Improvisations: Warm – ups, Games and Choreographic Tasks*, Human Kinetics, Champaign.

