

16 | KREATIVES TANZEN – BEWEGUNGSAUFGABEN ZUR MUSIK

ELLEN BECKERS

Viele Menschen haben Lust auf Bewegung zu Musik, wollen aber keine Choreographien mit festen Schrittfolgen lernen, Abläufe im Kopf behalten, und ständig Takte und Schritte zählen. Die Idee „Kreatives Tanzen – Bewegungsaufgaben zur Musik“ ist, ohne jede Choreographie Menschen in gemeinsame Bewegung zu rhythmischer Musik zu führen.

Es soll aufgezeigt werden, dass Tanz mehr bedeutet, als Schrittkombinationen zu lernen, bei denen nur die Füße und ab und zu die Arme

im Einsatz sind. Tanz bedeutet nämlich Einsatz des ganzen Körpers und sich mit dem Körper auf die Musik einlassen. Des Weiteren können kreative Bewegungsaufgaben eine Methode sein, um neue Tanzschritte und Rhythmen (z. B. den ChaChaCha) einzuführen.

Sich kreativ nach Musik zu bewegen geht das überhaupt mit Älteren? Wir wollen es selbst ausprobieren und uns mit möglichst wenigen Vorgaben ideenreich und auch spielerisch zu unterschiedlichen Musiken bewegen.





MUSIKAUSWAHL VON DER CD:

Djingalla (Tanz- und Bewegungsmusik von Henner Diedrich und Ansgar Buchholz)
uccello CD 3-933005-60-4

Begleithandbuch zur CD „Tanz- und Bewegungsideen“ von Annette Schöberl und Petra Zierul 1998

- „Djingalla“
- „Ansgars Turbo“
- Chachanga“
- „Samba, Stop!“

„MUSIKTAKTE“

Fragen an die Gruppe und Dokumentation der Ergebnisse auf einer Wandzeitung

- „Welche Taktarten kennt ihr und welche habt ihr im „Sport der Älteren“ schon eingesetzt?“
- „Welchen Charakter erhalten die Musikstücke durch den Takt?“

4/4-Takt: gleichmäßiger Rhythmus /
gehen und laufen

2/2-Takt: schnell

3/4-Takt: schwungvoll, beschwingt, Walzer

6/8-Takt: schwungvoll

2/4-Takt: Marschmusik

9/8-Takt:

TAKTART

Die Taktart definiert sich dadurch, wie viele Noten eines Notenwertes zusammengehören, z. B. enthält der 4/4-Takt vier Viertelnoten. Zudem wird einem Takt meist eine metrische Struktur, eine Betonungsordnung zugewiesen.

EINFACHE TAKTARTEN

Es gibt einfache Taktarten, (Grundtaktarten), bei denen der Zähler eine 2 oder 3, in seltenen Fällen auch eine 1 ist (z.B. 2/2-, 2/4-, 3/4-Takt). In dieser Taktart gibt es keine Nebenbetonung.

ZUSAMMENGESetzte TAKTARTEN

Zusammengesetzte Taktarten sind eine Zusammenfassung von mehreren einfachen Taktarten. D. h., der Zähler lässt sich in eine Addition von Zweien und Dreien zerlegen. Aufgrund der möglichen Mehrdeutigkeit beim Untergliedern ist die Betonungsverteilung gelegentlich nicht aus der Taktart ablesbar.

GERADE TAKTARTEN (DER ZÄHLER IST EINE GERADE ZAHL)

Ein 2/4-Takt wirkt statischer als ein 4/4-Takt, weil beim 2/4-Takt jeder schwere Schlag gleich schwer, beim 4/4-Takt aber jeder zweite Schlag etwas leichter ist. Die meisten Märsche sind im 2/4-Takt und seltener im 4/4-Takt komponiert. In einem 2/2-Takt werden im Allgemeinen die gleichen Notenwerte schneller genommen als im 4/4-Takt. Der 2/2-Takt wird auch „Alla-breve-Takt“ genannt.

UNGERADE TAKTARTEN

Ein 3/4-Takt wirkt weniger „statisch“ als eine gerade Taktart. Ein Walzer steht immer im 3/4-Takt. Ein 6/8-Takt entspricht einem 2/4-Takt mit Achtel-Triolen. Rechnerisch sind der 3/4-Takt und 6/8-Takt mit ihren sechs Achtel-Noten gleich (Grundrhythmus). Musikalisch werden die Achtel-Noten jedoch unterschiedlich unterteilt, so dass es zu einer anderen Gewichtung kommt. Ein 9/8-Takt entspricht einem 3/4-Takt mit Achtel-Triolen (dreiteilige Taktart). Gemeinsam hören wir uns Musikstücke mit unterschiedlichen Taktarten an.

- „Welche Bewegungsmöglichkeiten fallen euch spontan zu den Musikstücken ein?“



„SCHWINGEN MIT DEM TUCH“ IM 6/8-TAKT

Das Lied „Djingalla“ ist ein sehr ruhiges Musikstück. Die Melodie kommt aus Lettland und ist wahrscheinlich jüdischen Ursprungs. Es eignet sich gut um Ruhe und Entspannung deutlich zu machen. Das Musikstück hat einen schwingenden Charakter und die Melodie ist sehr einprägsam, so dass man sie nach kurzer Zeit mitsummen kann.

Bewegungsaufgaben:

1. Lasst das Chiffontuch tanzen!

- Das Tuch frei zur Musik tanzen lassen
- Von kleinen Bewegungen in große, weiche, fließende und ruhige Bewegungen auf der Stelle übergehen
- Großräumige Kreisbewegungen mit dem Tuch in der Fortbewegung
- Zu zweit zusammenfinden und einen gemeinsamen Tanz „erfinden“
- Abschluss mit der gesamten Gruppe im Kreis

2. Spontane Choreographie

- Die TN gehen je nach Chiffontuchfarbe zusammen und bilden Kleingruppen.
- Gemeinsam soll die Gruppe während des Liedes ohne verbale Absprachen einen Tanz „erfinden“ und gemeinsam durchführen.

BEWEGUNGSGESCHICHTE „START IN DEN TAG“ IM 2/4-TAKT

Bei „Ansgars Turbo“ handelt es sich, wie der Name schon sagt, um ein schnelles Musikstück. Die drei unterschiedlich langen Melodieteile A, B, und C sind gut zu erkennen. Den Eindruck von „Hektik“ erzeugen die markanten Flötenwürfe.

Bewegungsaufgaben:

1. Bewegungsgeschichte

- Der Wecker klingelt und wir schütteln alle Glieder
- Wir springen aus dem Bett und laufen schnell ins Badezimmer
- Zähne putzen, Duschen, Abtrocknen
- Im Eiltempo Frühstückstisch decken und frühstücken
- Einkaufssachen schnell zusammen suchen und die Wohnung verlassen
- Treppe wieder zurück laufen, da wir die Kaffeemaschine nicht ausgestellt haben
- Schnell zur Bushaltestelle
- Im Bus stehen und die Bodenwellen und Schlaglöcher der Straße ausgleichen
- Sachen, die auf der Einkaufsliste stehen zusammensuchen und im Einkaufswagen verstauen / verschiedene Richtungswechsel
- In Tischen wühlen
- In Regalen suchen, rausholen, zurück stellen, etwas anderes heraus nehmen
- In einer Warteschlange ungeduldig warten
- Schnell bezahlen
- Drängeln

2. Schattenlaufen mit einem Partner/einer Partnerin

Die TN gehen paarweise zusammen und laufen wie Schatten hintereinander her und machen die Bewegungen der führenden Person nach. Mehrmaliger Rollenwechsel

ZUM LATIN CHA-CHA-CHA-RHYTHMUS IM 4/4-TAKT BEWEGEN

Das Musikstücks „Chachanga“ ist im Cha-Cha-Cha-Rhythmus geschrieben und seine Melodie verläuft anfangs in einem A-B-Teil. Die Zwischen-

spiele im Mittelstück des Musikstückes eignen sich gut für Bewegungs- und Gruppenwechsel.

Bewegungsaufgaben:

1. Fortbewegung im Cha-Cha-Cha-Rhythmus

- Gewöhnung an die Fortbewegung im Cha-Cha-Cha-Rhythmus (lang – lang – kurz – kurz): Wechselschritte, Nachstellschritte, Gehschritte
- Nachstellschritte (vor – ran – vor) in alle Richtungen (vorwärts, seitwärts, diagonal, mit Drehung)
- Hüftbetontes Gehen im Cha-Cha-Cha-Rhythmus
- Kombination von Nachstellschritten und Wechselschritten
- Partner/Partnerin treffen und „umgarnen“

2. Paarweise oder in Kleingruppen zum Cha-Cha-Cha-Rhythmus im Cha-Cha-Cha-Schritt bewegen

- Paarweise zum Cha-Cha-Cha-Rhythmus fortbewegen
- Fliegender Wechsel von zwei Gruppen: A = Bewegungsbegleitung und B = Bewegung

SAMBA-STOPP IM 2/2-TAKT

Das Musikstück „Samba, Stopp!“ ist im Samba-Rhythmus geschrieben und hat Pausen in un-

terschiedlicher Länge an verschiedenen Stellen. Die Musik klingt luftig und leicht und kann auch gut zur Erarbeitung und Festigung des Samba-Schrittes eingesetzt werden. Wir wollen jedoch den Schwerpunkt auf das „Spiel mit der Pause“ legen.

Bewegungsaufgaben:

1. Einfrieren

- Alle gehen frei durch den Raum und bleiben bei einer Pause stehen – egal wie lang diese ist! Nach der Pause weitergehen.
- Die Arme intensiver einsetzen und in den Pausen in der Bewegung „einfrieren“.

2. Pausenwechsel

- Pause = $\frac{1}{4}$ - Drehung und nach der Pause weiter gehen
- Paarweise hintereinander gehen; die Pause dient zum Führungswechsel mittels einer $\frac{1}{2}$ - Drehung

3. Pausengruppenwechsel

- Zwei Gruppen A und B: A geht, B steht – in jeder Pause Wechsel

4. Ballweitergabe in der Pause

- In der Pause einen Ball weitergeben / -werfen (mehrere Bälle sind im Spiel)



17 | BEWEGT LEBEN MIT RHEUMA, ARTHROSE UND OSTEOPOROSE

ELENA SPEREITER

... Bewegen ohne zu belasten – Gelenke entlasten und in Bewegung bleiben, das sind die Leitlinien für jeden Betroffenen. Zielgruppenorientierte Spiel- und Bewegungsformen zur Koordinationsschulung und Sturzprophylaxe, sowie Bewegungsangebote zur Kräftigung insbesondere der gelenkstabilisierenden Tiefenmuskulatur, dienen dem Erhalt der Gelenkfunktionen, schulen die Alltagsmotorik, vermindern Deformitäten und stabilisieren die Selbstsicherheit. Leicht umsetzbare Methoden zur Schmerzbewältigung und Entspannung sowie adäquate ausdauerfördernde Bewegungsmöglichkeiten tragen entscheidend zur Verbesserung der Lebenssituation von betroffenen TN bei ...

Im Folgenden wird kurz auf die Charakteristika der drei dem Workshop zugrunde liegenden Erkrankungsbilder eingegangen. Aufgrund der Komplexität jedes einzelnen Themas wird von der Referentin/Autorin auf weiterführende

Lehrgänge des „LandesSportBundes NRW“ und der Qualifizierungszentren des Landes verwiesen. Im Anhang sind zur besseren Orientierung nützliche, weiterführende Adressen und Links aufgeführt.

