



www.soulmove.ch → Tanzkurse, Workshops, Projekte, Dance Companies, Shows

# **soulmove Tanzworkshops**

**für Schulen, (sozio)kulturelle Einrichtungen und andere Institutionen um Hip Hop-/Streetdance und die Kultur darum herum (besser) kennenzulernen**



## **Inhalt und Aufbau des Workshops**

Kontakt:  
Noëlle Altenburger  
Mobile: +41 78 648 07 97  
E-Mail: [noelle@soulmove.ch](mailto:noelle@soulmove.ch)  
Website: [www.soulmove.ch](http://www.soulmove.ch)

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Auswirkungen des Tanzes .....	4
3. Inhalt und Aufbau des Workshops .....	6
4. Quellenverzeichnis .....	8

## 1. Einleitung

Seit vielen Jahren bin ich im Tanzbereich tätig, einerseits als Tänzerin in Companies oder eigenen Projekten, andererseits als Tanzlehrerin/-pädagogin. Seit 1994 gebe ich Tanzunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, leite Nachwuchsgruppen und führe jegliche Art von Tanzprojekten in Schulen, Projektwochen, Kulturzentren, Kinder-, Jugend-, Mädchentreffs sowie Fortbildungen durch.

Meine Berufserfahrungen als Coach und Beraterin in sozialen Projekten mit Jugendlichen und Erwachsenen, meine Mitarbeit in diversen Projekten und Programmen und mein Studium in Soziokultureller Animation erweisen sich dabei als sehr nützlich was die Methodik, Kommunikation und Interaktion mit den verschiedensten Menschen und Kenntnis der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen angeht.

Um so viele Anfragen wie möglich für Workshops oder ähnliches wahrnehmen zu können, arbeite ich mit meiner Schwester Pascale Altenburger, die ebenfalls von Kindsbeinen an tanzt, Mitglied in diversen Tanzgruppen war und seit Jahren als Tanzlehrerin tätig ist. Wir leiten gemeinsam seit 2007 eine Fördertanzgruppe und ein KünstlerInnennetzwerk. Als Lehrperson ist Pascale mit dem Setting Schule besonders gut vertraut. Sie hat für Schulen schon unzählige Projekte rund ums Tanzen durchgeführt. Dank ihrem Studium in Sozialanthropologie, Tanz- und Theaterwissenschaften kann sie ein breites Wissen und entsprechendes Know-how in ihre Arbeit einfließen lassen, weshalb sie neben Schulen auch von anderen Institutionen (Durchgangs- und Fortbildungszentren, Stadttheater, Freizeitzentren etc.) für Workshops und Projekte angefragt wird.

Im Hinblick auf die Zielgruppen in Workshops sind wir fest überzeugt, dass Hip Hop / Street Dance in Kombination mit den eigentlichen positiven Grundwerten der Hip Hop Kultur ideal ist, um tänzerischen Ausdruck erlebbar zu machen. Damit ein Kurs oder Projekt Erfolg hat, muss er/es neben geeigneten pädagogischen Mitteln niederschwellig sein und eine Verbindung zur Lebenswelt und Aktualität der Zielgruppe haben. Hip Hop ist vor allem bei jungen Leuten aller Nationalitäten sehr beliebt und bedeutend.

Als Tanzschaffende und Tanzlehrerinnen sehen wir unsere Aufgabe in dem Sinne, dass wir mit Hilfe eines Workshops oder Projekts ein Bedürfnis aufgreifen oder eine Sensibilität wecken wollen und dabei unsere Erfahrungen, gekoppelt mit einem professionellen und persönlichen Interesse für aktuelle gesellschaftliche Verhältnisse der Zielgruppe, einfließen lassen.

Bevor im Kapitel 3 auf den Inhalt und Ablauf des Tanzworkshops eingegangen wird, erläutere ich noch kurz im Kapitel 2 welche Auswirkungen Tanz haben kann.

Zeitdauer, Aufwand und Kosten eines soulmove Tanzworkshops ergeben sich nach Absprache. Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anfrage.

## 2. Auswirkungen des Tanzes

Im Tanzen werden zwei Ebenen des Gestaltens trainiert, die Körperfunktions- und die Ausdrucksebene (Rebel, 1991, S. 29). Gesammelte Erlebnisse und Erfahrungen im Tanz haben meist (unbewusste) Auswirkungen auf den alltäglichen Bereich. Die Reaktionsfähigkeit ist schneller, man hat seltener aggressive Auseinandersetzungen physischer Art und die Einstellung zum Körper wird natürlicher.

In folgenden Bereichen kann der Tanz das Leben vielseitig beeinflussen (Rebel, 1991, S. 30-35):

- **Grundsätzliche Erfahrungen**

Eine der ersten Erfahrungen durch Körpertraining ist die Selbsterfahrung. Durch das Erleben und Erlernen des Körperbewusstseins werden der taktile, visuelle und akustische Sinn, das körperlich-seelische Gleichgewicht, die Motorik, Anatomie- und Funktionskenntnisse sowie gesundheitliche Aspekte gefördert.

- **Erweiterung der Ausdrucksfähigkeit**

Sobald die Bewegungsqualität steigt, nimmt die Lust, sich durch Bewegung auszudrücken, zu. Das führt zu Abbau von Hemmungen, Intensivierung des Ausdrucksbedürfnisses, Vertiefung der Erlebnisfähigkeit, Sensibilisierung des Wahrnehmens und Handelns.

- **Persönlichkeitsentwicklung**

Die persönliche Entwicklung wird in drei Bereichen beeinflusst. Bewegung, Sinnestätigkeit und Unbewusstsein beeinflussen den Körperbereich. Der Gefühlsbereich wird durch Ausdruck des momentanen Gefühls oder durch Nachvollziehen einer vom Thema oder der Mimik inspirierten Situation angeregt. Aufmerksamkeit und Bewusstsein beleben den Geist.

- **Stabilisierung des Erreichten**

Durch das Training wird der Körper zum vertrauten Instrument. Man wird „sich selbst bewusst“ durch Bewegung, was zu mehr Körperbeherrschung, Selbständigkeit, Individualität, Unabhängigkeit und Aktivität führt.

- **Soziales Handeln**

Im Tanzbereich bedeutet soziales Handeln Auseinandersetzung durch Bewegung in Form von Reaktion, Interaktion, Kommunikation und Verantwortung mit sich selbst, der Musik, dem Raum, der Gruppe. Die Tanzschüler/innen werden zum Sender, indem sie der Lehrperson durch Fehler oder Fortschritte, Zustimmung oder Ablehnung ein Feedback liefern oder indem sie selber Bewegung anregen.

- **Kreativität**

Durch die dem Menschen zur Verfügung stehende Gabe der Fantasie ist Tanz als Kunst erlebbar. Kreativität äussert sich im Tanz durch ungewöhnliche Gestik und Mimik. Die Merkmale von Kreativität sind u.a. Flexibilität, Spontaneität, Experimentierfreude und Unabhängigkeit.

- **Kritikfähigkeit**

Dadurch, dass man selbst Wissen über Bewegung gesammelt hat, wird man in diesem Bereich urteilsfähiger. Kritikfähigkeit gliedert sich in Selbstkritik sowie Kritik als Fähigkeit, andere Stile zu beurteilen.

„Tanzen ist mehr als nur Körperbildung, es ist eine Erfahrung, die schliesslich täglich durch äussere und innere Haltung und Handlung sichtbar und spürbar wird“ (Rebel, 1991, S. 36).

Abgesehen von der Tatsache, dass Tanzen das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert, eignet sich der Tanz auch sehr gut, durch seine „spielerische“, interaktive Art, intendierte und nicht-intendierte Lernprozesse zu initiieren. Diese positiven Erfahrungen können zu weiteren Aktivitäten anregen. Tanzen kann mithelfen präventiv z.B. gegen Gewalt, Langeweile, Ausgrenzung, Intoleranz, Bewegungsmangel zu wirken, was definitiv im Interesse des Schul- und Familiensystem, dem Gemeinwesen, und im weitesten Sinne der ganzen Gesellschaft ist.

### 3. Inhalt und Aufbau des Workshops

1. Die **erste Arbeitsphase** beginnt mit dem gegenseitigen Kennenlernen, der Vorstellung des Projektes und dem Austausch von Wünschen und Erwartungen:

- a. **Ice-Breaking:** mit Hilfe von DVD / Videos werden kurze Sequenzen von Hip Hop Tanz gezeigt, damit sich die SchülerInnen ein Bild vom Tanzstil machen können.
- b. In einer **kurzen Austauschrunde** soll anschliessend jede/r SchülerIn sagen, wie sie/er selber zu Hip Hop Tanz, resp. zur Hip Hop Kultur und Tanz im Allgemeinen steht und (freiwillig) was für ein Gefühl, welche **Wünsche und Erwartungen** sie/er gegenüber dem bevorstehenden Tanzworkshop hat. Die Anliegen werden von der Tanzlehrerin in Stichworten schriftlich festgehalten (Flipchart o.ä.).

2. In einer **zweiten Arbeitsphase** wird mittels einfachen und spielerischen Bewegungs- sowie Schrittelelementen eine motivierende und ‚lockere‘ Trainingsatmosphäre kreiert. Diese aufwärmende Phase ist wichtig, weil z.B. besonders Jugendliche in der Pubertät verunsichert und gehemmt sein können. Es soll eine ‚angstfreie‘ Stimmung entstehen, die Lust macht, zu tanzen, zu spielen und zu experimentieren.

- a. **‚Walken‘:** Zu Musik wird zuerst einmal einfach im Takt gelaufen, danach versuchen die SchülerInnen sich in eine andere Person zu versetzen und laufen dementsprechend, z.B. ‚cool wie ein Rapper‘, ‚wie ein Model‘ etc.
- b. Weil **‚Rhythmus‘ und ‚Interpretation der Musik‘** auch im Hip Hop Tanz sehr wichtig sind, werden einfach Rhythmusübungen zusammen mit Schritten geübt, dies auch als ein erstes Kennenlernen mit Koordination, Isolation und Konzentration von Körper und Geist.

3. Die **dritte Arbeitsphase** beinhaltet Elemente eines eigentlichen ‚normalen‘ Tanztrainings: ein Warm-up, Üben von Tanzelementen und Arbeiten an einer kleinen Choreografie. Jedes Element wird von der Tanzlehrerin eingeführt und begründet, damit den Teilnehmenden klar wird, dass Tanzen neben kreativen und freien Momenten sowie scheinbar mühelos erscheinenden Bewegungen ebenso einen klaren, fordernden und körperaufbauenden Prozess zum Ziel hat.

- a. **Aufwärmen** mit einer Abfolge von Schrittfolgen. Jede Schrittfolge wird zuerst auseinander genommen und langsam vorgezeigt und danach mit der Musik zusammengesetzt und am Stück ausgeführt.
- b. Mit **Isolationsübungen** wird gelernt, einzelne Körperteile unabhängig voneinander zu bewegen. Anschliessend kommen Arm – und Beinexercises, wo es ums Üben des Anspannens und Loslassens sowie Gleichgewicht und Haltung geht.

- c. **Kräftigungsübungen**, vor allem der Bauchmuskulatur (als ‚Zentrum‘ des Körpers).
  - d. **Stretching**, um den Körper zu dehnen und zu lockern (dient der Vorbeugung von Verletzungen des Bewegungsapparats).
  - e. **Üben von Tanzschritten** am Platz und in der ‚Diagonalen‘ (quer durch den Raum).
  - f. Zusammenstellen der Tanzelemente in einer **Kurzchoreografie**
  - g. Arbeiten an **Ausdruck und Ausstrahlung** mit Hilfe von ‚Bildern‘ (d.h. jede Bewegung / Abfolge stellt etwas dar und ist mehr als nur eine simple Bewegungsabfolge).
  - h. Ev. je nach Zeit und Niveau der Klasse > **Gruppenarbeit** (2-4 P.): entweder Tanzelemente vorgeben oder selber eine Tanzschrittfolge zusammenstellen lassen, welche beispielsweise in die Gesamtchoreografie einfließt.
  - i. Am Schluss der 3. Phase z.B. eine andere Schulklasse einladen um das Gelernte **vor einem Publikum zu tanzen**, um so erste Erfahrungen mit ‚Lampenfieber‘, Präsenz, Gruppendynamik, Ausdruck zu sammeln.
- Der Workshop kann natürlich auch Bestandteil eines grösseren (Schul)Projekts sein, z.B. einer Theater/Musicalaufführung
  - auf Wunsch können Sequenzen gefilmt werden

4. Die vierte **Arbeitsphase** bildet den Abschluss des Workshops und sieht eine Feedbackrunde, resp. Evaluation vor.

- a. **Feedbackrunde in der Gruppe** (z.B. mit Hilfe von Stimmungsbarometern, Zetteln, Flipcharts, u.ä.): Positives und Negatives, wurden Wünsche, Erwartungen erfüllt, allfällig abgemachte Ziele erreicht? Verbesserungsvorschläge? Etc.
  - b. Bei Bedarf kann natürlich auch zusätzlich mit der/den **auftraggebenden Person/en zusammengesessen und evaluiert** werden.
- Der Workshopinhalt und -aufbau kann je nach Wunsch angepasst werden.

## **4. Literaturangabe**

Rebel, Günther (1991). *Jazzdance für Anfänger*. Düsseldorf: Econ-Taschenbuch-Verlag.