



Ein-Fuß-Tanz zu Tanzliedern

z. B. Drah di Waberl oder Kol Dodi

Mit der zunächst etwas verrückt anmutenden Idee eines „Ein-Fuß-Tanzes“ können sich auch Tanzanfänger*innen der Bewegung zur Musik in kreativer Weise und auf dem eigenen Leistungsniveau annähern.

Intention

Der Ein-Fuß-Tanz bietet Tanzanfänger*innen einen einfachen Einstieg ins Tanzen, der über das Erproben von unterschiedlichen Schritten zum eigenen Entdecken und Benennen der Grundschrirte führt.

Spielregel

Unter Beachtung der „Füßigkeit“ wird ein Standbein bzw. Standfuß und ein Tanzbein bzw. Tanzfuß gewählt. Der Standfuß muss immer auf dem Boden stehen. Der Tanzfuß erprobt verschiedene Bewegungen zur Musik.

Erfahrungen

In der Regel werden von den Tanzanfänger*innen zunächst die naheliegenden Schritte nach vorn, hinten und zur Seite erprobt. Im weiteren Verlauf wird erfahrungsgemäß das Bewegungsfeld erweitert um Schritte, die vorne und hinten kreuzen, sowie Kicks und Tipps, die Ferse aufstellen, den Fuß über den Boden schleifen, etc. Trotz des fixierten Standbeins lassen sich auch interessante Bewegungen unter Einbeziehen von Rumpf, Kopf und Armen vollführen.

Die Erfahrung zeigt, dass die natürliche Differenzierung, bei der jede*r auf ihrem/seinem Niveau arbeitet, in erstaunlichem Maß kreatives Potenzial freisetzt.

Weiterführung

- Die Kinder wechseln Standbein und Tanzbein.
- In Partnerarbeit stellen sich die Kinder ihre Ideen vor und erproben alle Ideen.
- Die Kinder erfinden zur Musik in Vierergruppen eine kleine Choreographie aus den vorher gefundenen Ideen.