

## *Skript zur 8. VFF-Fachtagung am 05.11.23: Sport der Älteren, Barbara Kohnert 013*

*Tanz ist keine Frage des Alters -  
musikalisch bewegt durch die zweite Lebenshälfte...*

*Auch ältere TeilnehmerInnen von Bewegungskursen können Freude an Tanz haben!*

*In diesem Kurs erproben wir geeignete Elemente aus den Bereichen des modernen Tanzes, der Folklore  
und der Bewegungsimprovisation, erlernen und erarbeiten mögliche Choreographien.*

### **Warm-up I: 50:50-Tanz (Bereich Improvisation)**

**Musik z.B. Soulstance, the Aftermath of Love (CD: Bar Lounge Classics, vol.2)**

Man tanzt frei im Raum, teils nach eigenen Impulsen, teils greift man Bewegungsimpulse anderer TeilnehmerInnen (TN) auf.

Variation, wenn TN mehr Anleitung/Form brauchen: Spiegeltanz in einer Gasse. Die TN jeweils einer Reihe geben Bewegungen vor, das Gegenüber spiegelt.

### **Warm-up II und Überleitung in Schwung-Choreographie (Bereich Moderner Tanz)**

- Wirbelsäule abrollen aus dem Stand
- Schulter-, Ellenbogen-, Armkreise im Stand
- Arme vor- und rück schwingen, mit der Vorstellung, ein Gewicht in der Hand zu halten (Schwungtechnik). Wer kann, auch rundherum.

Rhythmisch: Hin, her, rundherum, einzeln und beidseitig

### **Schwung-Choreographie im Kreis, mit jew. 1 Jongliertuch in den Händen**

**Musik: Dumisani Maraire; Kutambarara („Spreading“) (CD Kronos Quartet: Pieces of Africa)**

Ausgangsstellung zur Kreismitte (KM)

2x8 Takte (T) vorweg

1x8 T rechter (re) Arm schwingt vor, rück, rundherum; rück, vor, rundherum

1x8 T Wiederholung (Wh) links (li)

1x8 T das gleiche Muster mit beiden Armen vor dem Körper (dabei Gewichtsübertragung auf re/li Fuß) nach re und li am Platz

1x8 T Wh mit chassés (Fortbewegung seit)

2x8 T Wh des Musters mit Armen vor'm Körper re-schultrig in KM hinein und hinaus, dann ¼ Wendung nach li, so dass man mit Rücken zur KM steht

2x8 T Wh des Musters re/li Arm vom Choreo-Anfang, dann ¼ Wendung nach li, so dass li Schulter zur KM zeigt

1x8 T Wh des Musters mit beiden Armen vor dem Körper am Platz

1x4 T Wh des Musters mit beiden Armen vor dem Körper mit chassé/Fortbewegung nach li/in KM, dort wieder ¼ Wendung nach li, so dass TN eng im Kreis stehen

1x4 T TN bewegen Arme/Tücher als Abschluss abwärts und aufwärts (TN entwickeln solche Formen auch gerne selbst)

### ***Vorteile von Requisiten/hier Jongliertücher:***

***- schön, fröhlich, bunt, macht Freude***

***- Requisit lenkt von evtl. empfundener „Unvollkommenheit“ des eigenen Körpers und der Bewegung ab***

### **Die Palme (Tzadik Katamar, israelisch) (Bereich Folklore)**

Tanzbeschreibung siehe Anhang, von CD „Tänze aus Israel“, Fidula-Verlag,

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=F0HDKA3IaKs>

In diesem Video sind die Schritte gut zu erkennen.

Änderungen: Zu Beginn schon in Tanzrichtung stehen, beim Intro 4x „wippen“ (mit Knien federn), nur 2 Wiegeschritte in Teil B (½ Tempo), Schritte insgesamt tiefer in den Knien und damit „weicher“.

### **Hochzeitstanz (Ma NaVu, israelisch) (Bereich Folklore)**

[https://www.google.com/search?q=you+tube+israel+folklore+ma+na+vu&client=firefox-b-d&sca\\_esv=583778028&ei=FAVaZaLmD8fR9u8P0YSByAc&ved=0ahUKEwiiwIHAjdCCAxXHqP0HHVFCAHkQ4dUDCA8&uact=5&oq=you+tube+israel+folklore+ma+na+vu&gs\\_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiIXlvdSB0dWJlIGlzcmluZmF1b2xrbG9yZSBtYSBuYSB2dTIHECEYoAEYcjlIHECEYoAEYcKjaO1CiA1jtM3ABeACQAQGYAZUDoAHIE6oBCjEuMTQuMS4wLjG4AQPIAOD4AQHCAgsQABiJBRiiBBiwA8ICCxAAGIAEGKIEGLADwgIIECEYFhgeGB3CAgQQIRgVwglKECEYFhgeGA8YHcICBhAAGBYyHuIDBBgBIEHiAwUSATEgQIgGAZAGAw&scient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:23ffc4b7,vid:30cb08-Ii1Q,st:0](https://www.google.com/search?q=you+tube+israel+folklore+ma+na+vu&client=firefox-b-d&sca_esv=583778028&ei=FAVaZaLmD8fR9u8P0YSByAc&ved=0ahUKEwiiwIHAjdCCAxXHqP0HHVFCAHkQ4dUDCA8&uact=5&oq=you+tube+israel+folklore+ma+na+vu&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiIXlvdSB0dWJlIGlzcmluZmF1b2xrbG9yZSBtYSBuYSB2dTIHECEYoAEYcjlIHECEYoAEYcKjaO1CiA1jtM3ABeACQAQGYAZUDoAHIE6oBCjEuMTQuMS4wLjG4AQPIAOD4AQHCAgsQABiJBRiiBBiwA8ICCxAAGIAEGKIEGLADwgIIECEYFhgeGB3CAgQQIRgVwglKECEYFhgeGA8YHcICBhAAGBYyHuIDBBgBIEHiAwUSATEgQIgGAZAGAw&scient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:23ffc4b7,vid:30cb08-Ii1Q,st:0)

Änderung: Kopf bewegt sich beim Tippen des Fußes mit in dessen Richtung.

***Folklore-Tänze können vereinfacht werden, indem z.B. statt Mayimschritten nur Seit- und Kreuzschritte, oder nur Seit-ran-Schritte verwendet werden.***