

## **Unterrichtsinhalte:**

### **Tanzkurse für Kinder**

In der tänzerischen Früherziehung für Kinder ab 3 Jahren stehen der kreative Umgang mit Bewegung und Musik sowie das Tanzen in einer festen Gruppe im Vordergrund. Die Kinder werden altergerecht und in Etappen an die Grundsätze des Tanzens herangeführt.

#### **- Tanzkurse für 3- bis 4-jährige**

Im frühen Kindergartenalter unterstützen wir die Ausbildung von sozialem Verhalten, Sprache und Bewegung mit leicht erlernbaren Partner-, Sing-, Sprech-, Rhythmus- und Bewegungs- und Motivationstänzen.

Insbesondere gefördert werden das Abnabeln von vertrauten Bezugspersonen, der Abbau von Berührungängsten und das Stärken des Selbstvertrauens.

Durch Improvisieren von Themen aus der kindlichen Welt und dem freien Tanzen mit Utensilien werden die Fantasie, die Wahrnehmung der Umwelt und das Bewegungsspektrum erweitert.

Des Weiteren ermöglichen wir das frühe Erlernen von aktiver Entspannung, die für Kinder und Jugendliche in der heutigen Zeit zunehmend wichtiger wird.

#### **- Tanzkurse für 4- bis 6-jährige**

Im Vorschulalter wird individuell angepasst an den jeweiligen Entwicklungs- und Erfahrungsstand der Kinder Wert gelegt auf den richtigen Umgang mit dem eigenen Körper im Zusammenhang mit Rhythmus, Bewegungsgenauigkeit, Spannung und Entspannung.

Tanztechnische Übungen sollen den Körper für bestimmte Bewegungsabläufe sensibilisieren. Für das Erlernen von Konzentration und Genauigkeit sowie das Fördern der eigenen Kreativität wechseln sich Tanzfolgen mit festen Schritt- und Rhythmuskombinationen mit frei improvisierten Tanzphasen ausgewogen ab. Hierbei wird allein, zu zweit, in kleinen Gruppen und als gesamte Gruppe getanzt.

Die Förderung des Entwickelns von Selbstbewusstsein, des Umgangs miteinander durch das Erlernen von gegenseitiger Akzeptanz und Toleranz und das Gewinnen von Gemeinschaftssinn stellen ebenso eine sinnvolle Vorbereitung auf die bevorstehende Schulzeit dar.

#### **- Tanzkurse für 6- bis 8-jährige**

Die Grundschul Kinder lernen Positionen und Bewegungen, Kreis-, Linien-, Formations- und Partnertänze sowie längere Tanzfolgen mit festen Schritt- und Rhythmuskombinationen, die das bildliche, räumliche, logische und mathematische Denken fördern.

Weitere Ausbildungsziele sind die Entwicklung und Erhaltung der Fähigkeiten zu Konzentration, Ausdauer, Gelenkigkeit, Dehnbarkeit, Isolation, Koordination, Stabilität, Körperspannung und Genauigkeit.

Zur Förderung der geistigen Entspannungsfähigkeit fließen ruhige Phasen in den Unterricht mit ein, die für die Gymnastikfrequenz und für das freie Tanzen mit Utensilien genutzt werden.

#### **- Tanzkurse für 8- bis 10-jährige**

Für Kinder, die sich im Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule befinden, bieten wir unter Berücksichtigung der tänzerischen Fähigkeiten und Einbeziehung der individuellen Förderung jedes einzelnen Kindes das Erlernen von unterschiedlichen, den Kindern noch unbekanntem Tanzstilrichtungen an.

Dabei werden Unterrichtsziele verfolgt wie das Finden des eigenen Stils, die Förderung der Ausdrucksfähigkeit, des Selbstbewusstseins und des natürlichen Auftretens sowie des Teamgeistes.

Die Kinder studieren unter Anleitung zum ausgewählten Stil passende Choreographien ein, die sowohl festgelegte Bewegungsabläufe, Raumaufteilung als auch freie Improvisationsanteile enthalten. Alle Einstudierungen erfordern präzise Ausführungen und schnelle Reaktionen.

#### **- Tanzkurse für 10- bis 13-jährige**

Um auch in der Phase der Pubertät den Kindern sportliche Bewegung, Konzentration und Koordination nahe bringen zu können, kann gewählt werden zwischen einem Kursus aus dem Nicht-Paartanz-Bereich, der unterschiedliche Musik und Tanzformen beinhaltet.

(z.B. Videoclip-Dancing), und einem Kursus der einer speziellen Tanzstilrichtung mit dazu passender Musik zugeordnet ist (z.B. Street-/Breakdance, Jumpstyle, Hip-Hop).

In den Tänzen und Choreographien, die in den Kursen unterrichtet werden, können sich die Kinder tänzerisch entfalten und gleichzeitig Unterstützung darin erhalten, ihr Gedächtnis zu schulen, erworbene Fähigkeiten zu festigen und auszubauen und neue Fähigkeiten hinzu zu gewinnen.

Zur Förderung und Erhaltung der Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit sowie Kräftigung des Muskels wird außerdem in jedem Unterricht ein speziell auf Teenager ausgelegtes Gymnastikprogramm durchgeführt.

Begleitend zu den stark kognitiv geprägten Unterrichten der weiterführenden Schulen ist das Tanzen für Kinder in diesem Alter eine ideale Ergänzung und ein optimaler Ausgleich.

#### **Tanzkurse für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene ab 18 Jahren**

Der Gesellschaftstanz-Kursus ist seit jeher wichtiger Bestandteil in der sozialen Entwicklung und ein sinnvoller Ausgleich zu unserem zweckgebundenen, technisierten, kognitiven Alltag. Die Erfahrungen,

die ein solcher Tanzkurs bieten kann, sind unersetzlich: Bewegung zu Musik, der Kontakt zum anderen

Geschlecht und anderen Teilnehmern, der korrekte Umgang miteinander und speziell für Jugendliche das Kennenlernen des möglichen zukünftigen Berufes.

In den Tanzprojekten wie z.B. Videoclipdancing und Hip-Hop werden diese genannten Ziele mittels der modernen Bewegungsformen sowie durch das Tanzen in einer festen Gruppe erreicht.

Neben den sozialen Aspekten und der Ausbildung zur korrekten Musik- und Bewegungsumsetzung sind als **übergeordnete Ziele aller Tanzkurse für Jugendliche und Erwachsene** zu nennen:

- Zugewinn von Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
- Erweiterung des Bewegungsspektrums am Platz und im Raum
- Verbesserung der Feinkoordination und Körperbeherrschung
- Förderung und Erhaltung der Gelenkgeschmeidigkeit
- mehr Ausdauer durch Stärkung des Herzens und des Kreislaufs
- eine bessere Sauerstoffversorgung über eine vertiefte Atmung
- das unbewusste Trainieren beider Gehirnhälften
- Förderung der Kreativitäts-, Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit
- mehr Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen
- Stressabbau durch Lösen von körperliche und seelische Spannungen

**Tanzkurse Anfänger und Fortgeschrittene für Gesellschaftstanz  
(Welttanzprogramm Teil 1 und Teil 2 (WTP) und Medaillentänzen)**

Mit dem Welttanzprogramm Teil 1 (WTP Teil 1) werden Anfängern folgende tänzerische Inhalte vermittelt: Die Grundlagen des paarweisen Tanzens in den Tänzen Blues, Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Foxtrott.

Bei den Tanzkursen für Jugendliche zudem die aktuellen Linientänze.

Im Welttanzprogramm Teil 2 (WTP Teil 2 Bronze - Gold) kommen folgende Inhalte zum Tragen: Festigung des bereits Erlernten, weitere Rhythmen, Bewegungen, Figurenverbindungen zu den Tänzen des WTP Teil 1 sowie zusätzliche Tänze wie Salsa, Tango, Swing und Slowfox.

Im weiteren Fortgang (Tanzkreise - Goldstar) werden die bisher erlernten Tänze weiter ausgebaut und verfeinert. Durch kompliziertere Rhythmen, Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der bekannten Figuren sowie Erlernen neuer Figuren und Tänze werden die Teilnehmer stufenweise weiter ausgebildet und zunehmend an das freie Variieren von mittelschweren und schwierigen Figurenverbindungen herangeführt.