

# BASISWISSEN TANZ

## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

#### 1. Musik und Tanz gehören zusammen

##### **Tänzerisch - musikalische Grundlagen**

- 1.1 Tanz - Tanzen
- 1.2 Körperbildung - Bewegungsbildung
- 1.3 Bewegungsgrundformen
- 1.4 Rhythmisch - musikalische Grundlagen
  - 1.4.1 Musikalische Parameter
  - 1.4.2 Allgemeines zum Rhythmus
  - 1.4.3 Rhythmisches Prinzip
  - 1.4.4 Musikauswahl
- 1.5 Bewegungsbegleitung

#### 2. Beim Tanzen wird auch trainiert

##### **Tanztraining**

- 2.1 Grundsätzliche Überlegungen zum Tanztraining
- 2.2 Prinzipien zum Trainingsaufbau und zur Trainingsorganisation
- 2.3 Prinzipien zur inhaltlich - methodischen Trainingsgestaltung
- 2.4 Pädagogische Trainingsprinzipien
- 2.5 Tänzerische Leistungsbedingungen
  - 2.5.1 Konditionelle Fähigkeiten
  - 2.5.2 Koordinative Fähigkeiten
- 2.6 Technisch - stilistische Fähigkeiten
- 2.7 Tänzerisches Bewusstsein
  - 2.7.1 Körperbewusstsein
  - 2.7.2 Technikbewusstsein und Stilbewusstsein
  - 2.7.3 Rhythmisch - musikalisches Bewusstsein
  - 2.7.4 Zeitbewusstsein
  - 2.7.5 Dynamikbewusstsein
  - 2.7.6 Balancebewusstsein
  - 2.7.7 Raumbewusstsein
  - 2.7.8 Formbewusstsein
  - 2.7.9 Ausdrucksbewusstsein
- 2.8 Fazit und weiterführende Überlegungen

#### 3. Bewegung ist Trumpf

##### **Bewegungslehre**

- 3.1 Bewegungslernen
- 3.2 Bewegungsanalyse
- 3.3 Feedback

#### 4. Von jung bis alt, jeder Mensch ist anders

##### **Persönlichkeitsentwicklung**

- 4.1 Definition Persönlichkeit
- 4.2 Entwicklungsaufgaben
- 4.3 Entwicklungsbereiche
  - 4.3.1 Kognitive Entwicklung
  - 4.3.2 Senso-motorische Entwicklung
    - 4.3.2.1 Säuglingsalter
    - 4.3.2.2 Kindesalter
    - 4.3.2.3 Jugendalter
    - 4.3.2.4 Erwachsenenalter
  - 4.3.3 Sozial-emotionale Entwicklung

#### 5. Beim Tanzen wird kommuniziert

##### **Sozialpsychologie**

- 5.1 Gruppenprozesse
  - 5.1.1 Definition Gruppe/Team/Company
  - 5.1.2 Gruppenbeschreibung
  - 5.1.3 Gruppenbildung
  - 5.1.4 Gruppenzusammenhalt
  - 5.1.5 Gruppenphänomene und Gruppenproduktivität
- 5.2 Motivation
  - 5.2.1 Motive
  - 5.2.2 Motivationsprozess
  - 5.2.3 Leistungsmotivation
  - 5.2.4 Motivationsbildung
- 5.3 Kommunikation
  - 5.3.1 nonverbale Kommunikation
  - 5.3.2 Sender-Empfänger-Modell
  - 5.3.3 Verbesserung der Kommunikation

#### 6. Eine gute Lehre macht den Unterschied

##### **Pädagogik**

- 6.1 Begriffsklärung
- 6.2 Didaktik
- 6.3 Methodik
  - 6.3.1 Bewegungsaufgabe
  - 6.3.2 Imitation und Reproduktion
  - 6.3.3 Improvisation
  - 6.3.4 Gestaltung
  - 6.3.5 Präsentation

- 6.4 Unterricht
- 6.4.1 Kriterien für einen guten Unterricht
- 6.4.2 Vermittlungsmodelle
- 6.4.3 Unterrichtsziele
- 6.4.4 Unterrichtsplanung

## 7. Tanz ist immer Gestaltung

### **Choreografie**

- 7.1 Choreografie
- 7.1.1 Choreografie - Definition
- 7.1.2 Choreografie - Interpretation
- 7.2 Choreografische Kriterien
- 7.2.1 Gestaltungsprinzipien
- 7.2.2 Gestaltungskriterien
- 7.2.3 Reflexionsfragen für die Umsetzung
- 7.3 Präsentation
- 7.4 Choreografischer Prozess

## 8. Aktion ist angesagt

### **Projekt**

- 8.1 Begründung und Lernziele
- 8.2 Kriterien erfolgreicher Projektarbeit
- 8.2.1 Klare Zielvorgabe
- 8.2.2 Zeitliche Begrenzung
- 8.2.3 Projektgruppe
- 8.2.4 Neuartigkeit und Komplexität
- 8.2.5 Projektspezifische Aufgaben
- 8.3 Projektdurchführung
- 8.3.1 Haiku
- 8.3.2 Modenschau
- 8.4 Fazit der Projektarbeit

## 9. Stress muss weg

### **Stressbewältigung**

- 9.1 Stress
- 9.2 Problemorientierte Stressbewältigung
- 9.3 Bewertungsorientierte Stressbewältigung
- 9.4 Emotionsorientierte Stressbewältigung
- 9.5 Übungen zur Stressbewältigung