

# Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	4	Spiegel Tanz	71
		Schattentanz	74
		Affentanz	77
<b>Tanzunterricht gestalten</b>	<b>7</b>	Detektivspiel	81
<b>Aufbau einer Unterrichtsstunde</b>	<b>8</b>	Der Eiszapfen	83
Aufwärmen	9	Freitanz	85
Spiel- und Übungsphase	12	Clownereien	86
Abschlusskreis zum „Abkühlen“	13	Führen und Folgen	88
<b>Besondere Situationen</b>	<b>14</b>	<b>Tanzen mit Utensilien</b>	<b>90</b>
Aufkommende Eigendynamik	15	Tanzen mit Plastikflaschen	91
Wenn es unruhig wird	16	Tanzen mit Tüchern	93
		Tanzen mit Hüten	95
		Rahmentanz	97
<b>Körper, Raum und Rhythmus</b>	<b>19</b>	Tanzen mit Stöcken	99
		Tanzen mit Knicklichtern	101
<b>Körperwahrnehmung und Entspannung</b>	<b>20</b>	Schwarzlicht-Tänze	102
Tanzhaltung/Grundhaltung	21	<b>Freier und experimenteller Tanz</b>	<b>105</b>
Den Körper spüren	22	Ausdruckstanz „frei Schnauze“	106
Reise durch den Körper	24	Die Königskinder – Ausdruckstanz	108
Erspüren einzelner Körperbereiche	26	Apollo – der Weltraum-Zeitlupentanz	110
Verschiedene Bewegungen koordinieren	28	Zufallsbegegnungen	112
Brückentanz – Balancespiel	30	Sitztanz	114
Atemübung	34	Bodentanz	115
Der Tigerschrei	35	Multikulti	117
<b>Raumerfahrung</b>	<b>36</b>	<b>Choreografien</b>	<b>119</b>
Gefühl für die Raumgröße entwickeln	37	<b>Choreografien für mehrere Wochen</b>	<b>120</b>
Tanzendes Herz (Körperbild und Sitztanz)	39	Einstudieren Stück für Stück	121
Chaoslauf	41	Fertige Huttanz-Choreografie	124
Linientanz	43	Hüte für den Huttanz selbstgemacht	127
Reißverschlussstanz	46	<b>Choreografien selbst entwickeln</b>	<b>131</b>
Zisch-Straße	49	Komplette Tänze selbst gestalten	132
<b>Musik und Rhythmus</b>	<b>51</b>	Mini-Choreografien selbstgemacht	136
Rhythmen des Körpers spüren	52	Kreatives zum Notieren einer Tanzfolge	139
Vorklatschen und Nachklatschen	54		
Wahrnehmen des Grundbeats	57		
Einfache Rhythmen selbst entwickeln	59		
Wahrnehmen von Stimmung in der Musik	62		
<b>Tanz</b>	<b>63</b>		
<b>Tanzspiele für zwischendurch</b>	<b>64</b>	<i>Danksagung</i>	142
Begrüßungstanz	65	<i>Inhalt der CD und mögliche Einsatzgebiete</i>	143
Stopptanz	68	<i>Medientipps</i>	144