

EINFÜHRUNG IN DEN GARDETANZ



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Choreographie**
 - Voraussetzungen für eine gelungene Präsentation
- **Grundtechniken**
 - Grundhaltung
 - Haltung der Arme und Hände
 - Haltung der Beine
 - Haltung des Kopfes
- **Grundschritte**
 - Laufschrift
 - Battement
 - Übersetzer
 - Christine-Winkel-Schritt
- **Hebefiguren**
 - Flieger
 - Kniehebung
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Beispielchoreographie (1)
- **Videos**
 - Battement (1)
 - Übersetzer (2)
 - Abschlusspräsentation mit Einmarsch (3)
- **Quellenverzeichnis**



Unterrichtsidee



Die Unterrichtsstunde soll einen Einblick in das Gardetanz geben.

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen eine Choreographie aus verschiedenen typischen Gardetanzbewegungen. Die zu erlernende Choreographie wird zu Beginn der Stunde von den Lehrpersonen vorgeführt, um die SuS zu motivieren. Im Anschluss daran werden die Bewegungen und Schritte in einer Übungsphase nacheinander erlernt, geübt und zusammengefügt, sodass alle SuS am Ende gemeinsam die Choreographie präsentieren können.

Choreographie

Zur Gestaltung der Choreographie werden die einzelnen Schritte leicht abgewandelt hintereinander gehängt und durch Formationswechsel und Ausnutzung der Raumwege kann Abwechslung geschaffen werden. ▶  3 ▶  1

Voraussetzungen für eine gelungene Präsentation

Beim Gardetanz stehen der freudvolle Ausdruck der Tänzerinnen und Tänzer und ihre Selbstdarstellung gegenüber dem Publikum im Vordergrund. Damit dies gelingen kann, sind folgende Punkte zu beachten:

Souveränität im tänzerischen Vortrag
Ausstrahlung
Einheitlichkeit der Kostüme und Frisuren
Tanzdisziplin
Kondition
Musikqualität

Bei einer Aufführung im Rahmen der Schule müssen diese Punkte nicht alle vollständig erfüllt werden, da es hier weniger um Perfektion als um eine optimale Tanzpräsentation unter Berücksichtigung der gegebenen gruppenspezifischen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen geht.

Grundtechniken

| | |
|---|---|
| <p>Grundhaltung</p> <p>Die Grundhaltung beim Gardetanz zeichnet sich durch ein hohes Maß an Körperspannung aus. Der Oberkörper wird gerade gehalten, wobei in den Beinen, Armen, Händen und Füßen eine Spannung aufgebaut wird. Auf das Rückgrat, die Knie und die Sprunggelenke wird ein senkrechter Druck ausgeübt. In der Grundstellung sind die Füße geschlossen.</p> |  |
| <p>Haltung der Arme und Hände</p> <p>Bei den Arm- und Handbewegungen ist zu beachten, dass eine Spannung immer erkennbar ist. Werden die Hände eingestützt, sind die Fingerspitzen geschlossen und in einem Winkel von ca. 45° zur Taille positioniert. Hand und Unterarm bilden somit eine Gerade.</p> |  |
| <p>Haltung der Beine</p> <p>Es ist stets auf eine exakte Führung der Beine zu achten, die durch Spannung und eine leichte Auswärtsdrehung der gestreckten Füße gekennzeichnet ist. Nach einem durch die Musik vorgegebenen Themenbogen endet der Tänzerschritt immer mit dem Schließen der Beine.</p> |  |
| <p>Haltung des Kopfes</p> <p>Der Einfachheit halber ist es in der Schule zu überlegen, den Kopf stets gerade zum Publikum gerichtet zu belassen. Für Fortgeschrittene gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Formationen und beim Battement geht der Kopf in Richtung Spielbein • bei Figuren geht der Kopf in Richtung Arme • bei Drehungen geht der Kopf schnell wieder zum Publikum bzw. in Laufrichtung |  |


Grundschrirte

Laufschrirrt


Bei diesem Schrirrt, der sich zu schnellen Formationswechselln eignet, werden mehrere Tippschritte hintereinander getanzt und man bewegt sich damit auf eine neue Position. Beim Tippschritt wird das Spielbein zunächst angewinkelt nach vorne gebracht und mit der gestreckten Fußspitze des Spielbeins vorne auf den Boden getippt. Das Spielbein ist im Endpunkt komplett gestreckt und das Standbein leicht gebeugt. Anschließend wird das Bein sehr schnell gerade zurückgezogen und gleichzeitig das Spielbein gewechselt.



Battement

Das Battement ist ein Schrirrt, bei dem das Bein aus der Hüfte heraus bis zur Fußspitze gestreckt nach oben geführt wird, optimaler Weise bis Überkopfhöhe. Das Bein wird dabei leicht ausgedreht. Das Standbein darf leicht gebeugt sein. Der Schrirrt kann im Stand oder eingesprungen getanzt werden. ▶  1

Übersetzer

Der Übersetzerschritt beginnt mit dem Winkelschritt, bei dem der Oberschenkel gerade zum Standbein nach oben geführt wird, bis dieser parallel zum Boden ist. Der Unterschenkel wird dabei um exakt 90° abgewinkelt. Der Winkel wird am Standbein vorbeigeführt und nach einer Abwärtsbewegung wird mit der Fußspitze auf den Boden getippt. Anschließend wird das Bein auf die gleiche Art und Weise zurückgeführt. ▶  2



Christine-Winkel-Schritt

Die Christine ist ein kleines seitliches Battement, das bei diesem Schritt auf jeden zweiten Schlag erfolgt. Ein Bein wird dabei aus der Hüfte heraus gestreckt zur Seite geführt. Die Fußspitze wird maximal auf Wadenhöhe geführt. Auf die anderen Schläge erfolgt mit dem anderen Bein ein nach vorne geführter Winkelschritt. Der Oberschenkel wird nach vorne oben bis zu einem 90 Grad-Winkel zwischen Oberkörper und Bein geführt. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Wade beträgt ebenfalls 90°. Das Standbein und die Fußspitze des Standbeins bleiben jeweils gestreckt.

Hebefiguren

Flieger

Zwei SuS stehen nah nebeneinander. Die Tänzerin steht dabei rechts vom Tänzer. Er steht mit den Füßen hüftbreit auseinander und geht mit geradem Oberkörper leicht in die Hocke. Anschließend umgreift er mit dem rechten Arm vorne ihre Taille. Die Tänzerin macht eine Aufschwungbewegung, während er sie hochhebt, sodass sie anschließend mit der Hüfte auf seiner rechten Schulter aufliegt.

Zu beachten ist eine gute Körperspannung der Tänzerin. In der abschließenden Position ist ihr Körper komplett gestreckt, der Blick geht nach vorne oben und die Arme werden seitlich abgespreizt.



Kniehebung


Die Tänzerin steht bei dieser Hebung hinter dem Tänzer. Dieser steht mit den Füßen hüftbreit auseinander und geht mit geradem Oberkörper leicht in die Hocke. Sie steigt mit dem linken Fuß auf seinen linken Oberschenkel, während er mit der linken Hand unter diesen Fuß fasst. Die Tänzerin hält sich an seinen Schultern fest, während sie sich mit dem linken Bein nach oben drückt und das rechte Knie auf seiner rechten Schulter abstützt.

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen Grundschrirte des Gardetanzens und präsentieren am Ende der Stunde eine einstudierte Choreographie.

| Phase | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung | Organisation Material |
|--|---------------------------------|---|---|---|
| Begrüßung Einstimmung | | Die SuS werden motiviert und erhalten eine Einleitung in das Stundenthema. | <ul style="list-style-type: none"> - Einstimmung - Tanzpaar betritt tanzend den Raum. Dabei werden sie von Karnevalsmusik begleitet. - Assistenten machen Stimmung - Kurze Einführung in die Thematik | 2 Uniformen CD I Musikanlage Hallendekoration Verkleidung |
| Warm-up/ Erlernen der Grundschrirte | Hüpfen | Die SuS erlernen den Grundschrirte, den Übersetzer und den Abwinkler aus dem Hüpfen heraus. | <ul style="list-style-type: none"> - Lehrperson demonstriert langsam und getrennt voneinander die zu erlernenden Grundschrirte (OHNE Musik) Grundschrirte Übersetzer Abwinkler - SuS hüpfen den Grundrhythmus (MIT Musik) | CD II Musikanlage |
| Dehnen | Dehnen | Die SuS dehnen die wichtigsten Muskelpartien. | <ul style="list-style-type: none"> - Lehrperson demonstriert Dehnübungen, die von den SuS nachgemacht werden. - Kontrolle und Hilfestellung durch Lehrkraft | CD III Musikanlage |




| | | | | |
|--|--------|---|--|---|
| Hauptteil 1 Erlernen des Tanzes | Tanzen | Die SuS eignen sich den ersten Teil des Gardetanzes an. | <ul style="list-style-type: none"> - Lehrperson demonstriert den ersten Teil des Gardetanzes. - Üben in 2 Gruppen: Erst ohne, dann mit Musik | <p>CD I Musikanlage</p> <p>Aufteilen in 2 Übungsgruppen</p> |
| Hebefiguren | Heben | Die SuS erlernen eine Hebefigur und alle dazugehörigen Aufgaben kennen. | <ul style="list-style-type: none"> - Üben in 2 Gruppen: jeweils eine andere Hebefigur - Lehrpersonen leiten die SuS an, geben Hilfestellung und bieten Sicherheitsstellung. | Aufteilen in 2 Gruppen |
| Hauptteil 2 Erlernen des Tanzes | Tanzen | Die SuS üben den zweiten Teil des Gardetanzes und verbinden ihn mit dem ersten Teil. | <ul style="list-style-type: none"> - Lehrperson demonstriert den gesamten Gardetanz. - Üben des gesamten Tanzes mit den Studenten und Studentinnen. - Erst ohne, dann mit Musik | CD I Musikanlage |
| Vertiefung Hebefigur | Heben | Die SuS verinnerlichen ihre Aufgaben, die sie während der Hebefigur übernehmen und üben diese erneut in der Gruppe. | <ul style="list-style-type: none"> - Lehrpersonen unterstützen, leiten an und geben Hilfe- und Sicherheitsstellung. - SuS üben weitgehend selbstständig. | 2 Gruppen |
| Vertiefung des Tanzes | Tanzen | Die SuS verinnerlichen die Tanzschritte des gesamten Gardetanzes und achten auf Ausdruck und Spannung. | <ul style="list-style-type: none"> - Gesamter Gardetanz wird auf Musik getanzt. - Einmarsch und Ausmarsch werden hinzugefügt. - Die Lehrpersonen tanzen mit. | CD I Musikanlage |

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|-----------------------------|
| <p>Präsentation</p> | <p>Tanzen ▶  3</p> | <p>Die SuS präsentieren den fertigen Gardetanz.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Assistent kündigt feierlich Gardetanz an. - Es erfolgt der Einmarsch der Tanzgruppe. - Nach dem Tanz findet eine Ordensverleihung statt. - Die Gruppe marschiert aus dem Saal. - Die Lehrpersonen tanzen mit. | <p>CD I Musikanlage</p> |
|----------------------------|---|---|---|-----------------------------|








1

Beispielchoreographie




| | | |
|--------------------------|--|---|
| <p>1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Einmarsch mit Marschschritten und Winken (Musik: Mainzer Narrhallamarsch). • In zwei Linien hintereinander aufgestellt marschiert eine Gruppe links um den Raum und die andere rechts herum. Wenn sich die beiden Gruppen dann am anderen Ende des Raumes wieder begegnen, marschieren sie gemeinsam ins Rauminnere auf die jeweiligen Anfangspositionen (4 Reihen hintereinander). |  |
| <p>2 & 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Anfangspositionen: Hockstand mit gesenktem Kopf und gesenkten Armen • Warten auf das Einsetzen der Tanzmusik • Die Choreographie wird weiter in Zählzeiten eingeteilt, in der die bestimmten Schritte abgestimmt auf die Musik und den Takt eingeübt werden. |  |
| <p>4</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Vordere Reihe kniet, streckt Arme nach außen oben. • 5-8 Zweite Reihe steht auf, streckt Arme nach außen oben, hintere Reihen stehen auf. |  |



| | | |
|------------------|---|--|
| <p>5</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Hintere Reihen bilden Kniehebung, strecken Arme nach außen oben. • 5-8 Arme werden von unten nach oben vor der Brust gegenläufig kreisförmig bewegt und werden schließlich in der Hüfte abgestützt |  |
| <p>6</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 (Zwischentakt) Stehen/ Abbau der Hebungen | |
| <p>7</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 5-8 Marschieren: Hintere Reihen kommen nach vorne, vordere beiden Reihen gehen nach hinten, Schulterfassung. |  |
| <p>8</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Battement rechts • 5-8 Battement links |  |
| <p>9</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Battement rechts, Bein anwinkeln, Knie nach links drehen und wieder nach rechts. • 5-6 Tippen mit gestrecktem rechten Fuß hinten überkreuz • 7-8 Aufgrätschen, Schließen |  |
| <p>10</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Battement rechts, links • 5-6 Tepp mit rechts, anwinkeln • 7-8 Aufgrätschen, schließen, jeder 2. Tänzer 180° Drehung bei Aufgrätschen (Schulterfassung kurz vorher lösen) |  |



1

| | | |
|------------------|--|--|
| <p>11</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Linkes Bein gestreckt nach hinten ab-spreizen. • 3-4 Battement rechts • 5-8 Laufen mit Anfersen: Tänzer mit Rücken zum Publikum umläuft dabei den rechts von ihm stehenden Tänzer. |  |
| <p>12</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-8 Handfassung, Gruppe teilt sich in der Mitte, Christinewinkelschritt nach rechts bzw. links außen. (In der Mitte ist nun Platz für eine Fliegerhebung.) |  |
| <p>13</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-8 Laufschrirte in Abschlussposition | |
| <p>14</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Laufschrirte in Abschlussposition • 5-8 Abschlussposition |  |

Quellenverzeichnis

Literatur

| Autor | Literaturname | Erscheinungsort | Erscheinungsjahr | Verlag |
|----------------------------|---|-----------------|------------------|-----------------|
| Deutscher Turnerbund (DTB) | Grundlagenbuch Ausbildung | Frankfurt a.M. | 2007 | DTB |
| Friedrich, Wolfgang | Optimales Sportwissen | Balingen | 2007 | Spitta |
| Artus, H.-G. | Grundlagen zu Theorie und Praxis von Gymnastik- und Tanzunterricht. Eine Aufsatzsammlung. | Ahrensburg | 1983 | Ingrid Czwalina |
| Röthig, P.; Prohl, R. | Sportwissenschaftliches Lexikon | Schorndorf | 2003 | Hofmann |
| Zimmer, R. | Spielformen des Tanzes. Vom Kindertanz bis zum Rock 'n' Roll | Dortmund | 1988 | Modernes Lernen |

Internet

| URL | Zugriffszeitpunkt |
|---|--------------------|
| http://www.tanzen-erlernen.net/gardetanz.html | 11.06.2015; 22:04h |

Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| Titelbild, Alle Bilder, Arbeitsmaterial 1 | Katharina Neitzert, Alexander Lo lacono, Dominik Plingen, Frauke Weber und Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften |

Ursprünglich verwendete Musik

| Musiktitel | Interpret/Komponist | Verlag |
|----------------------------|---|---------------------|
| Der Mainzer Narhallamarsch | Ernst Neger und Die Hofkapelle des M.C.V. Mainz | MusicTales Classics |
| Eurovisions March | Triple Dat GmbH Langerwehe 2009 | - |

Neuertonte Videos

| Video | Musikquelle | Unterkategorie | Nummer/Interpret | Titel |
|-------|------------------|----------------|--------------------|-----------|
| 3 | KNSU Musikstudio | Pop-vocal | 21 Silence Is Sexy | Night Out |

Video

| Nummer | Urheber |
|--------|---|
| 1-3 | Katharina Neitzert, Alexander Lo lacono, Dominik Plingen, Frauke Weber und Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften |

Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|--|-----------------|--|
| Katharina Neitzert, Alexander Lo lacono, Dominik Plingen, Frauke Weber / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz |