

JAZZTANZ- CHOREOGRAFIE



Autoren: Jessica Truckenbrodt, Andrea Schmitz, Clara Clauter



Übersicht

- **Jazztanz im Unterricht**
- **Grundprinzipien im Jazztanz**
- **Grundelemente im Jazztanz**
 - Grundschrift
 - Drehung
- **Verlaufsplan**
- **Einordnen in eine Unterrichtseinheit**
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
- **Arbeitsmaterial**
 - Choreografie zum Jazztanz (1)
- **Videos**
 - Anspannen-Lösen (1)
 - Grundschrift (2)
 - Lehrerdemo (3)
 - Anleitung der Choreografie (4)
 - Präsentation der Choreografie (5)
- **Quellenverzeichnis**

Jazztanz im Unterricht

Die charakteristischen Begriffe des Jazztanzes hören sich abstrakt, schwer ausführbar und teilweise widersprüchlich an. In dieser Unterrichtsstunde wird jedoch gezeigt, dass dies nicht der Fall sein muss.

Jazztanz =

Polyzentrik – Polymetrik – Bodenorientierung – Emotionen – Off-Beat – Oppositionen – Isolationstechnik – Contractions – Anspannung-Entspannung – ...



Jazztanzfiguren

Auch für die Schule ist eine gezielte Einbringung in den Unterrichtsverlauf sinnvoll. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können am eigenen Leib erfahren, wie sich die typischen Grundelemente des Jazztanzes anfühlen. Es

wird sehr viel Wert auf das individuelle Erleben gelegt. Jeder Schüler und jede Schülerin soll die Möglichkeit haben, die Grundbegriffe in seinem bzw. ihrem Körper zu erfahren und so zu verinnerlichen.

Durch eine entsprechende Musik mit eindeutigem Beat soll es den SuS gelingen, sich ganz der Musik hinzugeben, sodass sich auch diejenigen, die etwas weniger Taktgefühl haben, passend bewegen können. So sollen sie sich am Anfang zu Musik mit unterschiedlichem Tempo und wechselnder Lautstärke bewegen. Anschließend werden die einzelnen Grundelemente kennen gelernt und ausprobiert, bis die SuS am Ende in der Lage sind, einen komplett vorgegebenen Tanz erlernen können. In diesem werden sowohl die bereits kennengelernten Grundelemente zusammengefügt, als auch weitere Bewegungen vermittelt.

Die Stunde dient als eine Art Vorlage, deshalb wird überwiegend nach der Methodik Vormachen-Nachmachen agiert. Auf die in dieser Stunde erworbenen Kenntnisse aufbauend, können die Schüler nun selbst kreativ werden und ihren eigenen Jazztanz zusammenstellen.

Grundprinzipien im Jazztanz

Bewegungsprinzip Anspannen - Lösen (Relaxation)

Das *Prinzip der Spannung und Lösung* ist beim Jazztanz sehr wichtig, denn bei diesem Tanzstil ist es vor allem das Ziel, eine zeitgleiche Umsetzung der beiden Extremata - Anspannung und Entspannung - in verschiedenen Körperbereichen umzusetzen.

Dies bedeutet, dass ein Körperbereich angespannt ist und ein anderer gleichzeitig gelöst ist. Bei richtiger Anwendung werden Bewegungen durch diesen Kontrast sehr ökonomisch. Der Begriff *Relaxation* bedeutet definitionsgemäß Muskelentspannung und Lockerung. Im Jazztanz meint Relaxation jedoch nicht totale Entspannung, sondern



Auflösung der Ganzkörperspannung, um Teilentspannungen in einzelnen Zentren des Körpers zu erreichen. Typisch für die Teilentspannung ist die Collapse-Haltung. Sie ermöglicht, dass trotz intensiver Tanzbewegung einzelne Körperteile entspannt oder relaxed sind.

Collapse ist eine typische Grundhaltung im Jazz und bedeutet ein Zusammenknicken, wobei sich der Oberkörper, das Hüftgelenk und die Knie in einer leichten Beugstellung befinden. Der Ursprung dieser Bewegung ist ein afrikanisches Merkmal und zeigt die Erdverbundenheit des Tänzers, indem er den Fuß flach aufsetzt und sich geknickt bewegt.¹

¹ Vgl. Fischer-Münstermann 1975, S. 55.

Bewegungsprinzip Isolation

Das *Prinzip der Isolation*, welches ebenfalls sehr wichtig ist, entsteht fast automatisch durch das *Prinzip der Spannung – Lösung*. Der Körper wird in einzelne Bereiche aufgeteilt, die dann jeweils separate Bewegungszentren darstellen. Voraussetzung für isolierte Bewegungen sind die Anspannungen der einzelnen Zentren anstelle des ganzen Körpers. Isolation ist eine technische Methode, wobei der Körper in einzelne Hauptbewegungszentren unterteilt wird.



Diese Hauptbewegungszentren sind der Kopf, der Schultergürtel, der Brustkorb, das Becken, die Arme und die Beine. Ziel ist es, diese einzelnen Körperzentren unabhängig voneinander zu beherrschen und einzusetzen.² Im Video sieht man die Isolationsbewegungen deutlich im Gruppentanz. Schon in den ersten acht Zählzeiten wird die Hüfte gekreist und auch der Kopf bewegt sich isoliert vom Körper erst nach rechts und dann wieder in die Mitte.

Bewegungsprinzip Polyzentrik

Das polyzentrische Prinzip wird vom Prinzip der Isolation realisiert. Es stammt aus dem typischen Bewegungsverhalten der Afrikaner und der Afroamerikaner und spiegelt die Auflösung des Körpers durch den Tänzer wider. So geht die Bewegung nicht nur von einem Zentrum aus, sondern parallel von verschiedenen. Lässt man die Beckenisolation gleichzeitig zu den Schultern kreisen, dann hat man das




Prinzip der Polyzentrik verwirklicht. Dabei sollten die Koordinationsmöglichkeiten der einzelnen Bewegungszentren beachtet werden, welche unabhängig voneinander bewegt werden können. So entsteht ein Zusammenspiel, welches zuerst von zwei, dann von drei und mehr Zentren systematisch entwickelt werden kann und damit eine Vielseitigkeit von Bewegungen entstehen kann.³



² Vgl. Fischer-Münstermann 1975, S. 34.

³ Vgl. Fischer-Münstermann 1975, S. 46.

Grundelemente im Jazztanz


Grundschrift

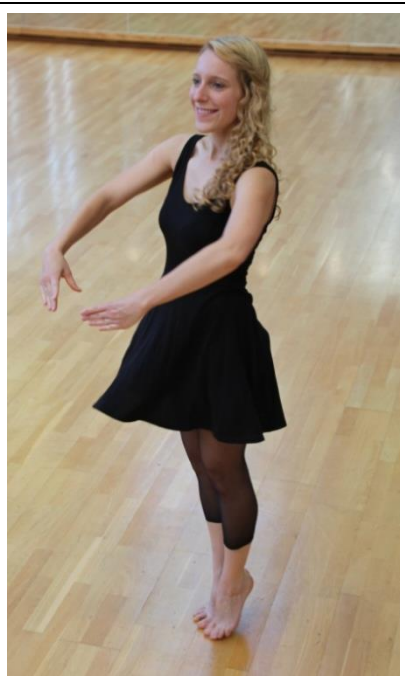
Wichtig bei diesem speziellen Grundschrift ist, dass die Bewegungen fließend ausgeführt werden. Im Folgenden wird der Grundschrift rechts beschrieben. Die gleiche Bewegung gilt spiegelverkehrt für den Grundschrift links. ▶  2

Beine	Arme
<ul style="list-style-type: none"> • Schulterbreit geöffnet • Gewicht auf ganzem Fuß 	<ul style="list-style-type: none"> • Hängen locker runter
<ul style="list-style-type: none"> • Rechter Fuß kreuzt hinter dem linken Bein und setzt nur auf Fußballen auf • Knie sind gebeugt 	<ul style="list-style-type: none"> • Hände kreuzen vor der Brust • Ellenbogen zeigen nach unten
<ul style="list-style-type: none"> • Linker Fuß wird links, schulterbreit neben dem rechten Fuß auf Fußballen aufgesetzt • Knie sind gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen werden seitlich abgewinkelt und zeigen nach außen
<ul style="list-style-type: none"> • Rechtes Bein macht einen Schritt nach vorne • Rechter Fuß setzt auf ganzer Fußsohle auf • Gewichtsverlagerung nach vorne 	<ul style="list-style-type: none"> • Linken Arm gestreckt nach vorne, parallel zum rechten Bein • Rechter Arm geht gestreckt zur Seite • 90° Winkel zwischen beiden Armen
	


Drehung



Damit die Drehung gelingt, muss man sich einen *Fixpunkt* in Augenhöhe suchen, diesen so lange wie möglich anschauen, dann blitzschnell den Kopf drehen und den Fixpunkt sofort wieder ins Auge fassen. Diese schnelle *Kopfdrehung* spielt eine entscheidende Rolle für das Gelingen der *Pirouette*.



Im Folgenden wird die Drehung rechts herum beschrieben. Der gleiche Bewegungsablauf gilt spiegelverkehrt für die Drehung links herum. ▶  4

Beine	Arme	Bewegung
Ausgangsstellung: <ul style="list-style-type: none"> • Beine stehen in Schrittstellung auf dem ganzen Fuß hintereinander • Rechter Fuß steht hinten, das Knie ist gestreckt • Linkes Knie ist gebeugt • Gewicht ist auf dem vorderen linken Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Linker Arm ist links zur Seite ausgesteckt • Rechter Arm ist gebeugt vor dem Körper in Höhe des Bauchnabels • Oberkörper vorlage 	
<ul style="list-style-type: none"> • Abdruck vom rechten Bein • Rechter Fuß zieht zum linken Fuß ran, es wird dabei mit Druck am Boden nachgezogen • Gleichzeitiges Strecken des linken Knies • Beide Füße gehen auf die Fußballen hoch 	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung wird nach rechts eingeleitet, wenn <ul style="list-style-type: none"> ○ sich der rechte Arm gestreckt nach rechts außen öffnet ○ der linke Arm schnell vor dem Körper schließt 	
<ul style="list-style-type: none"> • Drehung erfolgt auf dem linken Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Arme sind während der Drehung in Bauchnabelhöhe vorne rund zusammen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Zum "Abbremsen" rechtes Bein hinten gestreckt in Schrittstellung aufsetzen • Ausgangsstellung einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zum "Abbremsen" Arme schnell nach außen öffnen 	

Verlaufsplan

Phase/ Bewegungs- schwerpunkt	Bewegungsaufgaben/ -anweisungen	Methodische Hinweise	Organisation/ Medien
Aufwärmphase	<i>"Bewegt euch nach dem Takt der Musik frei im Raum. Achtet besonders auf den Rhythmuswechsel."</i>	Einlassen auf die Musik	Musik: "Jazz House Vol.1" von Bob Cruise
Hinführung I Isolation Anspannen-Lösen	<p>Grundtechniken im Jazztanz</p> <p><i>"Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Nun werden wir nacheinander einzelne Körperteile bewegen, wobei der restliche Körper ruhig bleibt."</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf kreisen • Arme kreisen • Hüfte kreisen • Schultern kreisen (Arme hängen seitlich) <p><i>"Stellt euch auf die Zehenspitzen, streckt euch und versucht mit euren Fingern so weit wie möglich nach oben zu kommen – lasst euch fallen, sodass der Kopf und die Arme locker zwischen euren Knien hängen und die Knie leicht gebeugt sind."</i></p>	<p>Vormachen-Mitmachen mit Hinweisen und Korrekturen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße stehen flach auf dem Boden. • Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt. • Die Bewegungen werden groß ausgeführt. <p>L-Demo</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>"Streckt euch weit nach oben, als ob ihr Äpfel pflücken wollt!"</i> • <i>"Federt nun tief in den Knien!"</i> <p></p>	<p>Block auf Lücke</p> <p>Musik: "Dynamite" von Jamiroquai "One of the Boys" von Katy Perry</p>
Hinführung II Bein-Arm-Koordination	<p>Grundschrift</p> <p><i>"Der nächste Schritt ist typisch für den Jazztanz. Ich erkläre und demonstriere die Bewegung gleichzeitig."</i></p> <p><i>"Und jetzt alle zusammen!"</i></p> <p><i>"Wir nehmen jetzt die Arme dazu, dafür üben wir zunächst nur die Armbewegung ohne die Beine, anschließend kombinieren wir beides."</i></p>	<p>1. L-Demo (nur für die Beinbewegung) 2. L-Demo mit Beobachtungsaufgabe</p> <p><i>"Achtet besonders auf die Gewichtsverlagerung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Belastung des hinteren Fußes - Verteilung auf beide Füße - Belastung des vorderen Fußes." 	<p>Block auf Lücke</p> <p>Musik: "Hot N Cold" von Katy Perry</p>

		<p>Vormachen-Mitmachen/Beine "kreuz- seit- vor"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelne Korrekturen geben • Musik erst einsetzen wenn der Schritt sicher ist <p>Vormachen-Mitmachen/Arme 1. Arme befinden sich im 90°-Winkel 2. Ellenbogen zeigen zur Seite 3. Arme werden getauscht → Der Gegenarm zum Bein ist immer vorne.</p> <p> 2</p>	
<p>Hinführung III</p> <p>Rotation um die Körperlängsachse</p>	<p>Drehung</p> <p>"Als nächstes erlernt ihr die Drehung. Ich erkläre sie zuerst und demonstriere sie. Schaut erst einmal nur zu!"</p> <p>"Zunächst üben wir nur die Kopfdrehung. Jeder übt für sich alleine!"</p> <p>Führe die Bewegung erst langsam aus und werde dann immer schneller."</p> <p>"Wir nehmen nun die Arme noch hinzu."</p> <p>Stellt euch vor, ihr haltet einen großen Medizinball in euren Armen fest."</p> <p>"Jetzt nehmen wir noch das Drehbein mit hinzu."</p>	<p>L-Demo mit Beobachtungsaufgabe für SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Achtet besonders auf die Kopfbewegung. • Sucht euch einen Fixpunkt. • Schaut ihn so lange an wie ihr könnt. • Dreht dann den Kopf blitzschnell um und erfasst gleich wieder euren Fixpunkt." <p>Vormachen-Nachmachen mit Korrekturhilfen</p> <p>Tipps</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Drückt die Fußspitze feste unter das Knie." • "Schiebt dabei die Hüfte nach vorne, Po anspannen." • "Probiert die Drehung zuerst auf dem flachen Fuß, geht dann auf die Zehenspitze." <p> 3</p>	<p>Block auf Lücke</p> <p>Ohne Musik üben</p>

<p>Erarbeitung</p> <p>Kombinierte Tanzschritte</p>	<p>Choreografie</p> <p><i>"Nun zeigen wir euch den Jazztanz. Mal sehen, ob ihr ihn am Ende der Stunde auch beherrscht."</i></p> <p><i>"Wir wollen schrittweise die eben gesehen Choreografie erarbeiten. Ich erkläre euch die einzelnen Schritte und tanze sie vor bevor wie sie gemeinsam tanzen."</i></p>	<p>Lehrerdemonstration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten der Choreografie • Teillernmethode • Vormachen-Nachmachen <p> 4</p> <p>Jeweils vier Zählzeiten mit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwerpunkt Beine 2. Schwerpunkt Arme 3. Kombination der Schwerpunkte Arme und Beine in Wiederholung 4. Punkte 1. bis 3. für die nächsten Schritte durchführen 5. Alles Schritte zusammenführen <p>Tipp Zuerst ohne Musik üben und laut mitzählen - erst langsam, dann schneller</p>	<p>Block auf Lücke</p> <p>Musik: "No Diggity" von Blackstreet</p>
<p>Präsentation</p>	<p><i>"Präsentiert nun die erlernte Choreographie gemeinsam auf Musik."</i></p>	<p> 5</p>	<p>Block auf Lücke</p>
<p>Reflexion</p>		<p>Lehrer-Schüler-Gespräch</p> <p><i>"Inwiefern war die Choreographie schwierig? An welchen Bewegungen hast Du besonders lange arbeiten müssen? Welche sind dir leicht gefallen? Welche Bewegungen haben dir besonders viel Konzentration abverlangt? Inwiefern konntest du dich auf die Jazzbewegungen in Kombination mit der Musik einlassen? Welche typischen Merkmale des Jazztanzen bleiben dir in Erinnerung?"</i></p>	<p>Innenstirnkreis sitzend</p>

Einordnen des Stundenthemas in eine Unterrichtseinheit

Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
1. Stunde	Rhythmisches Bewegen auf Musik	Die SuS erlernen das rhythmische Bewegen auf Musik
2. Stunde	Wechsel von Spannung und Entspannung	Die SuS erlernen den Wechsel von Spannung und Entspannung kennen
3. Stunde	Arm-Bein-Koordination, Drehung	Die SuS erlernen die Koordination der Arme und Beine mit dem Ziel Drehung
4. Stunde	Einführung Jazz-Grundschrte	Die SuS lernen die ersten typischen Grundschrte des Jazztanzen kennen
5. Stunde	Weitere Grundschrte, Tanz lernen und erste Übungs-Präsentation	Die SuS verbinden die Jazztanzgrundschrte zu einer Choreographie
6. Stunde	Tanz fertigstellen und Präsentation	Die SuS vertiefen die Abfolge der Tanzschritte und präsentieren diese

Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

Musik

Die Musik ist beim Jazztanz von zentraler Bedeutung und sollte einen eindeutigen und für Anfänger zum Einstieg konstanten Rhythmus haben. Der Rhythmus kann die Bewegungen so unterstützen, dass diese fast von ganz alleine entstehen. Wichtig dabei ist, dass sich die SuS auf den Takt der Musik einlassen, damit so die Bewegungen und Schritte von der Musik unterstützt werden.

Je nachdem wie sich eine Schülerin oder ein Schüler fühlt, ist es hilfreich, die Augen zu schließen, um so den Rhythmus der Musik intensiver zu erfahren und sich leichter nach dem Takt bewegen zu können.

Zählen

Um die Grundtechniken rhythmisch auf die Musik ausführen zu können, muss man in der Lage sein, richtig auf den Takt zur Musik zu Zählen. Das ist nicht nur für die Lehrperson wichtig, sondern auch die SuS müssen das richtige Zählen auf den Rhythmus der Musik üben. Dabei wird immer nur von der ersten bis zur achten Zählzeit gezählt (1-8). Im Jazztanz spricht man von beat und off-beat. Beat bedeutet, man zählt genau auf den Takt der Musik (eins, zwei, drei...) und off-beat bedeutet, man setzt eine Akzentuierung auf die Zählheiten, die zwischen den Taktteilen liegen (eins **und** zwei **und** drei **und** ...). Beats und off-beats korrespondieren dann so miteinander, dass eine rhythmische Spannung entsteht, die für die Grundtechniken wichtig ist. Es ist dann oft so, dass eines der Rhythmusinstrumente die Zählzeiten eins und die drei betont, ein weiteres verlagert die Akzente auf zwei und vier. Ein Melodieinstrument, wie zum Beispiel die Posaune oder das Saxophon, improvisiert über diese Grundrhythmen und erzeugt eine Spannung zwischen Rhythmus- und Melodiegruppe. Es entsteht also eine rhythmische Vielschichtigkeit, wobei mehrere Akzentuierungen gleichzeitig nebeneinander und übereinander existieren können. Die Grundtechniken werden dem entsprechenden Rhythmus dann angepasst.⁴

Die Musik, die für den Tanz ausgewählt wurde (Interpret Blackstreet, Titel "No Diggity"), ist etwas anspruchsvoller, da die Takte in off-beats gezählt. Deshalb ist es auch wichtig, hier locker zu bleiben und sich auf die Musik einzulassen.

Hilfreich ist also, dass die Lehrperson den Takt laut mitzählt. So haben die SuS eine gute Orientierung und können sich schnell in den richtigen Rhythmus finden. Ferner gibt es ein Gefühl der Sicherheit, da der Takt so verdeutlicht wird. Dies ist besonders wichtig für SuS, die Schwierigkeiten mit dem Rhythmus haben. Anschließend sollen die SuS mit der Lehrkraft zusammen mitzählen. So kann der Tanz auch zur Übung ohne Musik getanzt werden und so die Geschwindigkeit je nach Können variiert werden, wobei die Synchronität beibehalten wird. *Außerdem sollten auch die Schritte zur besseren Orientierung nach den einzelnen Zählzeiten erklärt werden.*

⁴ Zimmer 2000

Tanz anleiten

Möchte man einen Tanz anleiten, so ist es wichtig, dass man laut und deutlich spricht, sodass die SuS einen in der letzten Reihe auch noch verstehen. Ebenfalls ist es sehr hilfreich, die Bewegungen anhand von bildlichen Beispielen zu erklären. Zum Beispiel: "Ihr haltet die Arme bei der Drehung vor eurem Körper so, als ob ihr einen Medizinball festhalten müsstet, den ihr nicht verlieren dürft." Somit können sich die SuS die Bewegung besser vorstellen und auch umsetzen.

Die Schritte werden immer zuerst ohne Musik in langsamem Tempo erklärt, dann wird das Zählen immer schneller und rhythmischer, bis die Tanzschritte im Zieltempo sicher beherrscht werden. Anschließend sollen die gelernten Schritte auf die Musik umgesetzt werden.

Anfänglich sollte die Beinbewegung erklärt werden. Erst wenn diese Bewegung gut umgesetzt wird, kommt die Armbewegung passend dazu.




Hier hängt es von den Fähigkeiten der SuS ab, ob die Arme wiederum einzeln oder direkt in Kombination mit den Beinen geübt werden sollen.

Die Lehrperson sollte die SuS bei der Bewegungsausführung immer beobachten und ihnen Zeit geben, die Schritte zu lernen. Dabei teilt man sie in Kleingruppen oder partnerweise ein und lässt sie gemeinsam die Schritte üben. Dabei geht die Lehrkraft herum und schaut, wer noch weitere Hilfestellung benötigt. Erst wenn die Schritte sorgfältig ausgeführt werden, wird die nächste Schrittfolge eingeführt. Somit kann eine hohe Bewegungsqualität der SuS erreicht werden.




1

Choreografie zum Jazztanz


Takt	Zählzeit	Tanzschritte	
Ausgangsposition		Füße schulterbreit, Blick nach vorne, Hände locker neben Körper	
1	1	Federn nach vorne mit ¼-Drehung links, Hände schwingen mit	
	2	Rückfedern in Ausgangsposition	
	3	Rechter Fuß geht hinter linken Fuß	
	Und	Linker Fuß nach links vorne setzen	
	4	Rechter Fuß auf gleiche Höhe wie linker Fuß	
	5	Hände fassen vorne an Hüfte, Becken dreht von links vorne über vorne nach rechts	
	6	Becken dreht zur Mitte	
	7	Kopf dreht nach rechts	
8	Kopf dreht nach vorne, Hände liegen auf der Hüfte		
2	1	¼-Drehung nach rechts und 1 Schritt mit rechtem Bein, Hände schwingen mit	
	2	Schritt links	
	3	rechtes Bein gebeugt nach vorne hochheben und Fußspitzen anziehen	
	Und	Über linke Schulter drehen und Fuß knapp über Boden	
	4	Rechtes Bein schwingt gebeugt nach oben durch (max 90°)	
	5	Schritt rechts	
	6	Schritt links	
	7	Rechter Arm wird dynamisch nach vorne gestreckt, linker Arm abgespreizt hinter Kopf; Finger: mit Zeige- und Mittelfinger auf einen zeigen, Beine schulterbreit zuerst mit rechtem dann linkem Fuß aufsetzen (tip,tip)	
8	Über linke Schulter nach hinten unten beugen, Kopf senken, rechtes Bein einknicken, es zeigt nach hinten, Gewicht auf tief gebeugtem linken Bein		
3	1	Wieder aufrichten, dabei rechtes Bein seitlich versetzt hinter linkes stellen, Arme Ausgangsposition Drehung rechts	
	2	Drehung über rechte Schulter, wahlweise auf beiden oder nur auf linkem Bein und rechtes Bein angewinkelt	
	3	Rechter Arm mit abgewinkeltem Handgelenk übertrieben nach unten drücken	
	Und	Gleiche Bewegung mit linkem Arm	
	4	Schultern hochziehen und senken	
	5	2mal schnelles Hoch-Runterziehen der rechten Schulter	
	6	2mal schnelles Hoch-Runterziehen der linken Schulter	



Takt	Zählzeit	Tanzschritte	
3	7	Drehung rechte Hand nach rechts, wie nach rechts zeigen	
	8	wie 7	
4	1	Schräg nach rechts fallen lassen und sich auf dem Knie mit den Händen abstützen, Kopf nach unten, linkes Bein eingedreht	
	2	einfrieren	
	3	Kopf hoch mit Blick nach vorne	
	4	einfrieren	
	5	Linker Fuß an rechten heranziehen	
	Und	Linker Fuß zurück ausstellen	
	6	Linker Fuß an rechten heranziehen	
	7	Aufrecht aufstellen, dabei Schultern nach hinten kreisen lassen	
	8	wie 7	
5	1	Arme vor Brust kreuzen, rechtes Bein hinter linkes Bein kreuzen (Jazz-Grundschrift)	
	Und	Linker Fuß nach vorne setzen, Arme leicht nach vorne bringen	
	2	Rechter Fuß vorne aufsetzen (Gewicht darauf), rechter Arm nach rechts gerade ausgestreckt, linker Arm nach vorne gestreckt	
	3	Nach rechts drehen, Ausfallschritt und mit Händen auf rechtem Knie abstützen	
	4	Gleiches nach links	
	5	Wieder nach rechts, dabei kleiner Nachstellsprung rechts	
	6	Nach unten wippen	
	7	Aufrichten, linken Fuß nach vorne setzen, Arme gerade nach vorne gestreckt mit abgeklappten Handgelenken nach oben	
8	Arme leicht anziehen und wieder mit angewinkelten Fingern nach vorne strecken		
6	1	Fuß beiziehen, Hände zur Faust und großen, auswärtsgerichteten Kreis ziehen von unten nach oben, gebeugte Beine nach außen spreizen und wieder schließen	
	2	wie 1	
	3	Linkes Knie anheben, rechter Arm mit gebeugter Faust nach oben strecken (Ellbogen- und schulterwinkel je ca. 90°), linke Hand in Ellbogenbeuge der rechten Hand	
	Und	Linken Fuß absetzen, rechten Arm auf linken legen (Kosakenhaltung)	



1

Takt	Zählzeit	Tanzschritte	
6	4	Rechtes Knie anheben, Kopf hoch, rechten Arm wieder hochheben mit offener Hand	
	5	Kopf auf Brust, rechten Fuß absetzen und rechten Arm an Brust legen	
	6	Nach links beugen, rechte Hand „klopft“ auf linken Oberschenkel	
	7	Arme gekreuzt auf Oberschenkeln	
	8	Körper aufrecht, Arme nach außen gestreckt, Blick nach vorne	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Fischer-Münstermann, U.	Von der Jazzgymnastik zum Jazztanz	Celle	1975	Pohl
Rosenberg, C.	Handbuch für Gymnastik und Tanz	Aachen	1988	Meyer & Meyer
Zimmer, R.	Spielideen im Jazz. Schriftreihen zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports Band 177	Schorndorf	2000	Karl Hofmann

Foto

Nummer	Urheber
Alle	Clara Clauter, Christof Heuser

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Jazz House Vol. 1	Bob Cruise	Oh Yes Records
Dynamite	Jamiroquai/ Johnson, Jay-Kay	Sony
One of the Boys, Hot N Cold	Katy Perry	Alfred Publishing
No Diggity	Blackstreet/ Dr. Dre, Chauncey Hannibal, Teddy Riley, Lynise Walters, William Stewart	Interscope

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	24 Trafic de Blues	Time to funk
2	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	20 Aló Django	L.O.V.E.
3	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	24 Trafic de Blues	Time to funk
4	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	24 Trafic de Blues	Time to funk
5	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	24 Trafic de Blues	Time to funk

Video

Nummer	Urheber
1-5	Studenten der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaften

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jessica Truckenbrodt, Andrea Schmitz / Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz