

# GRUPPENTANZ MIT STAB - "ALTE MÄNNER" UND "JUNGE HÜPFER"



## Tanzidee - Vom Stab zur Gehstütze


Als Dozentin im Gymnastik und Tanz- Vertiefungskurs wollte ich mit den Studierenden einen *Tanz mit Handgerät* einüben. Die Wahl fiel auf das Handgerät *Stab*, da dieser vergleichsweise leicht zu handhaben und zudem in ausreichender Zahl vorhanden ist. Ich hatte vor, den Stab durchgängig in den Tanz zu integrieren und möglichst vielfältig zu nutzen.

Im *Alltag* wird der Stab oft von alten Männern als *Gehstütze* verwendet. Daher war es für mich naheliegend dieses *Thema „Alte Herren“* im Tanz aufzugreifen.

So *beginnt der Tanz* mit einem eher langsamen Teil, bei dem die Tänzer als alte Herren verkleidet, alle Tanzschritte recht steif, zum Teil schwankend und kraftlos wirkend ausführen. Für diesen Teil habe ich eine fast schon gruselig wirkende Musik ausgewählt, einen Remix von Smetanas „Die Moldau“.


Als Kontrast für die Bewegungen der alten Herren dienen die Frauen im *zweiten Teil* des Tanzes. Ihre Tanzschritte sind durchlässiger und aufreizend und erwecken die alten Männer somit wieder zum Leben. Unterstrichen wird der Tanz durch das Lied „SexyBack“ von Justin Timberlake.

Im *dritten Teil* des Tanzes tanzen dann beide Gruppen gemeinsam mit überwiegend kraftvollen, explosiven Bewegungen. Dazu habe ich das Lied „That Power“ von will.i.am feat. Justin Bieber ausgewählt, das eine abwechslungsreiche Dynamik aufweist. Dementsprechend wird auch der Stab sowohl für schnelle, kraftvolle Tanzschritte als auch für ruhigere Teile mit gymnastischen Übungen oder als Hilfe für Hebungen eingebunden.

Der Gruppentanz wurde auf der *Sportgala 2015* des Instituts für Sportwissenschaft präsentiert. ▶  1



## Einsatz des Stabes im Tanz

Allein	Mit Partner/ Gruppe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• schwingen</li> <li>• kreisen</li> <li>• führen</li> <li>• werfen/ fangen</li> <li>• über Boden rollen</li> <li>• über Körper rollen</li> <li>• über Boden schlittern</li> <li>• balancieren</li> <li>• zwischen Körperteile klemmen</li> <li>• mit Stab Geräusche erzeugen</li> <li>• Entfremdungen</li> <li>• Stock</li> <li>• Schlagstock</li> <li>• Fitnessgeräte (Hantel, Ruder)</li> </ul> <p><b>Variationsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ verschiedene Ebenen</li> <li>○ einhändig</li> <li>○ beidhändig</li> <li>○ senkrecht, waagrecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• übergeben</li> <li>• zuwerfen/ fangen</li> <li>• zurollen</li> <li>• über Boden zuschlittern</li> <li>• Bilder erzeugen</li> <li>• waagrecht von zwei Personen gehalten               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ als Reck</li> <li>○ zum Heben von Personen</li> <li>○ als Stufen einer Treppe</li> </ul> </li> </ul> 





## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Studierende des Gy- und Tanz-Kurses II im SS 15

### Video

Nummer	Urheber
1	Studierende des Gy- und Tanz-Kurses II im SS 15

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	Die Moldau (Remix)	Smetana
	SexyBack	Justin Timberlake
	That Power	will.i.am feat. Justin Bieber

### Neuertonte Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop instrumental	08 Adult Only	Perfume
1	KNSU-Musikstudio	Pop instrumental	10	Drifting (Extended Remix)
1	KNSU-Musikstudio	Pop vocal	30 Lexter	Who's Laughing Now (Mr. Day Lens Remix)

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Anne Brucker/ Lehrbeauftragte Gymnastik und Tanz Studierende des Gy- und Tanz-Kurses II im SS 15	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz