

TANZ DER SCHÖPFUNG

Meditative Tänze nicht nur für Kinder

Die folgenden Tänze sind für Kinder ab 4 Jahren bis hin zum Erwachsenenalter geeignet. Für größere Kinder und Erwachsene sind teilweise Variationen „für Geübtere“ angegeben. Beim meditativen Tanz geht es auch darum, sich auf einfache, schlichte Bewegungen möglichst intensiv einzulassen. Nicht das technisch perfekte Tanzvermögen steht im Vordergrund, sondern die persönliche und gemeinsame Erfahrung.

Hier einige Erklärungen von wiederkehrenden Tanzelementen:

<i>In Tanzrichtung</i>	Tänzer/innen bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn
<i>gegen Tanzr.</i>	Tänzer/innen bewegen sich im Uhrzeigersinn
<i>V-Fassung</i>	Tänzer/innen stehen nebeneinander, lassen Arme am Körper seitwärts nach unten hängen und fassen sich an den Händen
<i>W-Fassung</i>	Tänzer/innen stehen nebeneinander und fassen die Hände des Nebestehenden in Schulterhöhe
<i>Seit-an-Schritt</i>	Tänzer/innen setzen einen Fuß rechts oder links zur Seite und stellen den jeweils anderen Fuß bei
<i>Kreuzschritt</i>	z.B. rechter Fuß seit, linker Fuß kreuzt hinten, rechter Fuß seit, linker Fuß kreuzt vorne
<i>Schleif-swing</i>	Tänzer/innen winkeln stehend einen Fuß an, schleifen ihn nach vorne über den Boden und schwingen ihn nach oben

Die Tanzbeschreibungen sind als Anleitung gedacht. Darüber hinaus wollen sie Anregung sein, mit den vorgegebenen Tänzen phantasievoll umzugehen und diese gegebenenfalls auch umzugestalten.

AUTORIN DER TANZBESCHREIBUNGEN

Bernadette Raischl, geb. 1965, Dachau,
Krankenschwester, Tanztherapeutin
(IBA), Tanzpädagogin, Leiterin im kreativen
Tanz, Psychotherapie (HPG)



1. WACHSEN UND BLÜHEN

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, A (2 x 8 Takte), A, B, A

Takt: 4/4

Aussage

Die Musik lädt zu einer Tanzmeditation ein: Aus einem winzigen Samen wächst eine große Pflanze. Sie wächst und blüht. Sie gibt Leben weiter. In der Bewegung vollziehen wir das Wachsen und Blühen in der Natur nach und erfahren es somit hautnah am eigenen Leib. Titel könnte sein: „Pusteblume“.

Aufstellung

Die Kinder suchen sich einen Platz im Raum, an dem sie sich wohlfühlen. Sie setzen sich auf den Boden und machen sich so klein wie möglich.

Beschreibung

Tanzleiter/in spricht die jeweiligen Hinweise begleitend zur Musik. Die Tänzer/innen setzen diese Hinweise eigenständig in Bewegung um.

Vorspiel: „Stell dir vor, du bist ein klitzekleines Samenkorn.“

Teil A: „Es ist Morgen. Die Sonne geht auf. Sie wärmt die Erde. Ganz allmählich sprießt aus dem winzigen Samen ein klitzekleiner Sproß, der langsam größer wird. Er wächst und wächst. Erst entwickelt sich ein Blatt, dann noch eins, bis schließlich viele Blätter einen Blätterkreis bilden. In ihrer Mitte wird eine Knospe sichtbar. Die Sonnenstrahlen bringen die Knospe schließlich zum Blühen. Eine strahlend gelbe Blüte geht auf, die sich von der Sonne wärmen und vom Regen begießen lässt.“

Teil B: „Die Zeit verwandelt die gelbe Löwenzahnblüte alsbald in eine Pusteblume mit lauter feinen neuen Samen daran. Wind kommt auf. Er wiegt die Pusteblume hin und her. Schließlich trägt er einen Samen nach dem anderen davon. Er wirbelt sie durch die Luft, bis sie schließlich auf die Erde fallen und dort bis zum nächsten Sprießen ruhen.“

Teil A: wie oben

„Es wächst eine neue Blume, vielleicht ist es auch ein Zaubersamen, der sich in eine andere Blume oder gar in einen Baum verwandeln kann.“

Teil B: wie oben

„Die Samen fliegen frei durch die Luft.“ (Flugteil)“

Teil A: wie oben

2. KREISTANZ

Struktur des Musikstückes

Vorspiel (8 Takte), A (2x12 Takte), B (4x4 Takte), A, B, C (12 Takte), Nachspiel (8 Takte)

Takt: 4/4

Aussage

Der Kreistanz ist wie eine Halskette, deren kostbare Perlen die einzelnen Tänzer/innen sind. Im Kreistanz halten wir andere und werden selbst gehalten. Wir schauen einander an und achten aufeinander. So entsteht ein tragfähiges Miteinander.

2a. Doppelkreis: für 12 oder mehr Tänzer/innen

Aufstellung

In zwei Kreisen stehen sich die Tänzer/innen paarweise gegenüber. Partner/in des Innenkreises fasst Partner/in des Außenkreises mit beiden Händen.

Beschreibung

Vorspiel stehen

Teil A

Takt 1 – 4 in Tanzrichtung: 4 Seit-an-Schritte

Außenkreis: nach rechts, beginnend mit dem rechten Fuß

Innenkreis: nach links, beginnend mit dem linken Fuß

Takt 5 – 8 gegen Tanzrichtung: 4 Seit-an-Schritte

Außenkreis: nach links, beginnend mit dem linken Fuß

Innenkreis: nach rechts, beginnend mit dem rechten Fuß

Takt 9 – 24 obige Abfolge (Takt 1 – 8) zweimal wiederholen

Teil B V-Fassung in den einzelnen Kreisen:

Takt 1-8 Außenkreis: 16 Schritte in Tanzrichtung

Innenkreis: 16 Schritte gegen Tanzrichtung

Takt 9 – 16 Richtungswechsel:

Außenkreis 16 Schritte gegen Tanzrichtung

Innenkreis: 16 Schritte in Tanzrichtung

Teil A wie oben

Teil B wie oben

Teil C mit Nachspiel – entspricht Teil A und Teil B

2b. einfacher Kreis: für weniger als 12 Tänzer/innen

Aufstellung

Geschlossener Kreis mit V-Fassung

Beschreibung

Vorspiel stehen

Teil A

Takt 1 – 2 mit gefassten Händen 4 Schritte in Tanzrichtung

Takt 3 – 4 Hände lösen, mit 4 Schritten nach rechts um die eigene Achse drehen

Takt 5 - 24 obige Abfolge (Takte 1 – 4) 5x wiederholen

Teil B

Takt 1 – 8 8 Seit-an-Schritte nach rechts, mit rechtem Fuß beginnend

Takt 9 – 16 8 Seit-an-Schritte nach links mit linkem Fuß beginnend

Teil C mit Nachspiel – entspricht Teil A und Teil B

2c. für Geübtere

Aufstellung

Zwei Kreise, Tänzer/innen stehen paarweise gegenüber, Tänzer/in des Innenkreises fasst Gegenüber des Außenkreises mit beiden Händen

Beschreibung

Vorspiel stehen

Teil A

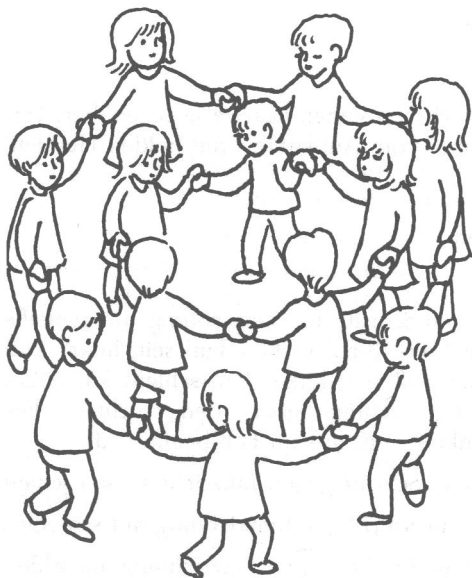
- Takt 1 - 4 4 Seit-an-Schritte in Tanzrichtung mit Schleif-Swing am Schluss.
Außenkreis: 3mal rechter Fuß seit, linker Fuß an; beim 4. mal rechter Fuß seit, linker Fuß schleift kurz über den Boden und schwingt schräg über den rechten Fuß in die Luft
Innenkreis: mit linkem Fuß beginnend
- Takt 5 - 8 4 Seit-an-Schritte gegen Tanzrichtung mit Schleif-Swing am Schluss
- Takt 9 - 10 2 Seit-an-Schritte in Tanzrichtung mit Schleif-Swing am Schluss
- Takt 11 - 12 2-Seit-an-Schritte gegen Tanzrichtung mit Schleif-Swing am Schluss

Teil B

- Takt 1 - 8 Paare lösen sich voneinander, einzelne Kreis in V-Fassung
Außenkreis: 4 Kreuzschritte in Tanzrichtung
Innenkreis: 4 Kreuzschritte gegen Tanzrichtung
d.h. 4 mal: rechter Fuß seit, linker Fuß kreuzt hinten, rechter Fuß seit, linker Fuß kreuzt vorne
- Takt 9 - 16 Außenkreis: 4 Kreuzschritte gegen Tanzrichtung
Innenkreis: 4 Kreuzschritte in Tanzrichtung
d.h. rechter Fuß kreuzt hinter linkem Fuß, linker Fuß seit, rechter Fuß kreuzt vor linkem Fuß, linker Fuß seit

Teil A und B wie oben

Teil C mit Nachspiel - entspricht Teil A und Teil B



3. IN DIE WEITE GEHEN (Spiralentanz)

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, A (2 x 8 Takte), B (4 x 10 Takte), A, B, Nachspiel (ca. 20 Takte)

Takt: 4/4, das Tempo steigert sich

Aussage

Es gibt eine Zeit, zur Mitte zu gehen, und es gibt eine Zeit, die Mitte zu verlassen. Es gibt eine Zeit, zum Ursprung zurückzukommen, und es gibt eine Zeit, sich weiter zu entwickeln. Es gibt eine Zeit für das Miteinander und es gibt eine Zeit für das Auseinandergehen.

Aufstellung

Offener Kreis, Tänzer/innen blicken in Tanzrichtung, V-Fassung, Tanzleiter/in führt die Spirale an.

Beschreibung

Spirale nach innen gehen (insgesamt 52 Schritte)

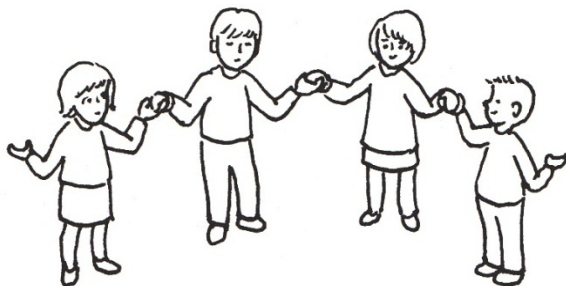
Teil A, Takt 1 – 16 2 x 16 Schritte in Tanzrichtung

Teil B, Takt 1 – 10 2 x 10 Schritte in Tanzrichtung -
Richtungswechsel ausgehend von Spiralspitze
Spirale nach außen gehen

Teil B, Takt 11 – 40 60 Schritte (nur ein grober Richtwert) nach außen gehen und damit Spirale wieder auflösen

Teil A und B wie oben

Nachspiel geschlossener Kreis mit V-Fassung
8 Schritte zur Mitte gehen, dabei Arme heben und in W-Fassung bringen, 8 Schritte rückwärts gehen, dabei Arme sinken lassen – beschriebene Abfolge bis zum Musikende wiederholen
Alternativ kann das Nachspiel in die Spirale miteinbezogen werden



4. SONNENTANZ

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, Kehrsvers, Zwischenspiel, 1. Strophe, Kehrsvers, Zwischenspiel, 2. Strophe, Kehrsvers, Zwischenspiel, 3. Strophe, Kehrsvers, Zwischenspiel, 4. Strophe, Kehrsvers, Nachspiel

Takt: 4/4

Aussage

Der Sonnengesang des Franz von Assisi ist ein Loblied auf alle Geschöpfe. Die gesamte Schöpfung ist uns geschenkt. Wir staunen und freuen uns. Wir wollen auf sie achten und sie erhalten. Mit allen Geschöpfen sind wir Teil des Lebens. Dafür danken wir Gott.

Vorbereitung

Tanzleiter/in bereitet mit den Kindern für jede Strophe bestimmte Symbole aus Tonpapier, Tüchern, Naturmaterialien etc. vor: Sonnenstrahlen, Wasser, Wolke, Feuer, Erde, Blumen, dürre Ast, Hände usw.

Aufstellung Im Kreis stehen, zur Mitte gewandt; Hände sind nicht gefasst.

Beschreibung

Vorspiel stehen

Höchster allm., lebendiger Gott Hände vor dem Bauch zu einer Schale formen und langsam nach oben strecken

Du hast alles geschaffen, Lob ... Arme gestreckt links und rechts seitlich vom Körper senken

Lob und Dank sei mit rechtem, dann mit linkem Arm einen großen Halbkreis (von innen nach außen) vor dem Körper beschreiben

Dir mit 4 Schritten Drehung um sich selbst, dabei Arme angewinkelt und zur Seite geöffnet

Lob und Dank sei dir wie oben

Zwischenspiel und Str. 1 – 4

Kinder legen zu den Strophen Symbole in den Kreis, so dass im Laufe des Tanzes ein Schöpfungsbild entsteht.
Alternative: Tanzleiterin greift aus jeder Strophe ein bis zwei Begriffe heraus und sucht in der Vorbereitung mit den Kindern Bewegungen dafür. Beispiel: Wie kannst du mit deinem Körper die Sonne darstellen?

5. BEWEGT SEIN

Struktur des Musikstückes

Vorspiel A (2 x 24 Takte), B (4 x 8 Takte), A, B, A

Aussage

Leben ist Bewegung: sich auf den Weg machen, in Bewegung bleiben und dann und wann auch mal ausruhend auf der Stelle treten. Den Weg entlang sind wir füreinander Wegweiser.

Aufstellung

Offener Kreis, Gesicht in Tanzrichtung oder als „Schlange“ durch den Raum

Beschreibung

5a. einfache Form

Vorspiel stehen

Teil A/B Tänzer/innen stehen mit gegrätschten Beinen, Knie weich, Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern, dabei Arme gleichzeitig vor dem Körper abwechselnd nach rechts und links schwingen, auf die Eins mit den Fingern schnippen: Es entsteht so ein Schwingen des ganzen Körpers. Jeweils der oder die Letzte läuft im Laufschrift „Slalom“ durch die Tänzer/innen vor ihm und reiht sich als erste/r wieder in die schwingende Gruppe ein.

5b. für Geübtere

Vorspiel	stehen
Teil A	wie oben, anstelle des Laufschrilles wird im Walzerschritt (d.h. großer, langer Schritt mit rechtem Fuß nach vorne, linker Fuß wird beigezogen, kurz, rechter Fuß kleiner kurzer Schritt, dann langer Schritt mit linkem Fuß usw.) Slalom durch die anderen tanzen.
Teil B	
Takt 1 – 6	Tänzer/innen drehen sich zur Kreismitte und tanzen mit 6 Schrägschritten zur Mitte, d.h. 3 mal rechter Fuß schräg rechts vor, linker Fuß schleift nach ohne Gewicht – linker Fuß schräg links vor – rechter Fuß schleift nach ohne Gewicht, dabei die Arme vor dem Körper schwingen und schnippen.
Takt 7 – 8	4 Stampfschritte am Platz
Takt 9 – 14	mit dem rechten Fuß beginnend 6 Schrägschritte (s.o.) rückwärts
Takt 15 – 16	4 Stampfschritte am Platz
	Die unter Teil B beschriebene Abfolge wird einmal wiederholt.

6. GEBORGENHEIT

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, Hauptteil (4 x 8 Takte)

Takt: 4/4

Aussage:

Mit der linken Hand empfangen ich Geborgenheit, Angenommen sein und Kraft aus der Mitte. Mit der rechten Hand gebe ich davon an meine Mitmenschen weiter. Ich weiß mich geborgen und gehalten von Gott und den Menschen um mich herum.

Aufstellung

Geschlossener Kreis in Tanzrichtung. Die rechte Hand berührt in Herzhöhe den Rücken der Person, die vor ihr im Kreis steht. Die linke Hand ist zur Kreismitte hin ausgestreckt und öffnet die Handinnenfläche nach oben.

Beschreibung

Vorspiel	stehen
Takt 1	in Tanzrichtung: Schritt links vor, Schritt rechts vor
Takt 2	Schritt links vor in Höhe des rechten Fußes und seitlich zur Mitte, dabei aber Gewicht nach innen verlagern, Gewicht auf rechten, äußeren Fuß zurück verlagern
	Diese Abfolge wird bis zum Ende wiederholt.



7. TANZ DER GESTIRNE

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, A (2 x 8 Takte), B (2 x 8 Takte), A B, A

Takt 4/4

Aussage

Als Mensch bin ich ein Teil des Ganzen, wie ein kleiner Stern Teil der Milchstraße ist. Ich gehe durch Licht und Dunkel und reihe mich in die Wellen und Wogen des Lebens ein. Tore öffnen sich mir, und ich bin selbst ein Tor für andere.

Aufstellung

Tänzer/innen stehen im Kreis, die Hände sind nicht gefasst. Abzählen lassen wie folgt: „Mond, Stern, Mond, Stern ...“. In der Mitte des Kreises können Teelichter („Gestirne“) aufgestellt werden. Der Raum sollte etwas abgedunkelt werden.

7a. Tore-Tanz

Beschreibung

Vorspiel stehen

Takt 1 – 2 „Monde“ gehen mit 4 Schritten rückwärts, wobei sie sich mit erhobenen Armen an den Händen fassen und somit möglichst weite Tore für die „Sterne“ bilden; „Sterne“ gehen gleichzeitig mit 4 Schritten unter den von den „Monden“ gebildeten Tore durch zur Mitte.

Takt 5 – 6 Jetzt bilden die „Sterne“ beim Rückwärtsgehen die Tore für die „Monde“, die ihre Hände lösen und mit 4 Schritten durch die Tore zur Mitte gehen.
Diese wellenartige Bewegung der beiden Kreise setzt sich bis zum Ende fort.

7b. Wiegetanz

Vorbereitung

Jede Person hält ein Teelicht oder eine Kerze in der rechten Hand.

Beschreibung

Takt 1 – 2 „Monde“ gehen mit 4 Schritten zur Mitte, rechter Fuß beginnt.

Takt 3 – 4 „Monde“ wiegen sich am Platz hin und her: rechts – links – rechts – links.

„Sterne“ wiegen sich an der Ausgangsposition ebenfalls hin und her.

Takt 5 – 6 „Monde“ gehen mit 4 Schritten rückwärts, während „Sterne“ mit 4 Schritten zur Kreismitte gehen.

Takt 7 – 8 Alle wiegen sich am Platz: rechts – links – rechts – links.

Diese Abfolge wird bis zum Schluss wiederholt.

8. KREUZTANZ

Struktur des Musikstückes

A (8 Takte), A, B (8 Takte), A, B, A, C (16 Takte), A, B, A

Takt: /4/4

Aussage

Das Kreuz ist kein äußerlicher Gegenstand. Wir tragen das Kreuz in uns. Wenn wir die Arme ausbreiten, sind wir kreuzförmig. Wir sind ausgespannt zwischen Himmel und Erde, zwischen dem Eigenen und dem des Anderen, zwischen Heimat und Fremde, zwischen Licht und Dunkel, zwischen Frieden und Krieg, zwischen Liebe und Hass, zwischen Gott und Mensch.

Aufstellung

Aufstellung im Kreis ohne Handfassung

8a. einfache Form

Beschreibung

Mit der Bewegung am Platz (Takt 9 – 12) stellen wir mit unserem eigenen Körper das Kreuz, die Vertikale und die Horizontale, die Verbindung zwischen Himmel und Erde dar. In dem folgenden Teil (Takt 13 – 16) vertiefen wir die horizontale Achse durch die Verbindung miteinander.

Takt 1 – 8	stehen und hören
Takt 9 – 10	Handflächen vor dem Körper aneinanderlegen, die Arme langsam nach oben strecken
Takt 11 – 12	Hände oben voneinander lösen und Arme ausgestreckt langsam seitlich absenken
Takt 13 – 16	Hände in V-Fassung mit den Nachbarn mit 8 Schritten in Tanzrichtung gehen, wobei der 8. Schritt ein Beistellschritt ist, mit dem sich die Tänzer/innen mit einer Vierteldrehung wieder zur Kreismitte drehen. Die Abfolge von Takt 9 – 16 wird bis zum Schluss wiederholt.

8b. für Geübtere (Takt 1 – 12 sind identisch)

Takt 1 – 8	stehen und hören
Takt 9 – 10	Handflächen vor dem Körper aneinanderlegen
Takt 11 – 12	Hände oben voneinander lösen und Arme ausgestreckt langsam seitlich absenken
Takt 13 – 14	Hände in V-Fassung 3 Schritte in Tanzrichtung: recht vor – links vor – rechts vor, dann das Gewicht auf den linken Fuß zurückverlagern
Takt 15 – 16	3 Schritte in Tanzrichtung: rechts vor – links vor – rechts vor, dann das Gewicht auf den linken Fuß zurückverlagern, dabei $\frac{1}{4}$ Drehung mit dem Körper zur Kreismitte Die Abfolge Takt 9 – 16 wird bis zum Ende wiederholt.

9. REGENBOGENTANZ

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, A (2 x 16 Takte), B (2 x 16 Takte), A B, A

Takt: $\frac{3}{4}$

Aussage

Die Eigenart jedes Einzelnen, sein einzigartiges So-sein ergibt zusammen mit den anderen, in der Gemeinschaft, eine wunderschöne Vielfalt. Diese Erfahrung ist mit dem Regenbogen zu vergleichen, der in verschiedensten Farben leuchtet.

Aufstellung

Aufstellung im Kreis ohne Handfassung. Die Tänzer/innen halten bunte Kreppbänder in beiden Händen.

9a. einfache Form

Beschreibung

Vorspiel: stehen

Takt 1 -4 mit 4 Schritten zur Mitte gehen, rechter Fuß beginnt, dabei jeweils mit gegengleichem Arm große Kreise auf der Radachse von vorne nach hinten beschreiben

Takt 5 - 8 mit 4 Schritten rückwärts aus der Mitte heraus zum Ausgangspunkt gehen; rechter Fuß beginnt mit gegengleichem Armkreisen, d.h., linker Arm kreist zu rechtem Fuß und umgekehrt; Arme kreisen wie oben.

Takt 9 - 12 4 Schritte am Platz mit Arm kreisen

Takt 13 - 16 mit 4 Schritten um die eigene Achse drehen, die Arme kreisen dabei wie oben. Diese Abfolge (Takt 1 - 16) wird bis zum Ende wiederholt.

9b. für Geübtere

Bevor die Tänzer/innen in diese Tanzform eingeführt werden, sollten sie mit der einfachen Form vertraut sein.

Aufstellung

Der Tanz lässt sich gut „im Kanon tanzen“. Die Gruppe wird in 2 bis 4 Einzelgruppen aufgeteilt. Eine Tänzer/in der Gruppe 1 steht neben einer Tänzerin der Gruppe 2, der/die wiederum neben Tänzer/in aus Gruppe 3 usw.

Beschreibung

Jede Gruppe tanzt für sich die einfache Form, wie sie unter 9a beschrieben ist. Die Einsätze der jeweiligen Gruppen erfolgen in nachfolgender Reihenfolge:

Takt 1 Gruppe 1 beginnt und tanzt die einfache Form immer weiter.

Takt 5 Gruppe 2 beginnt und tanzt die einfache Form immer weiter.

Takt 9 Gruppe 3 beginnt und tanzt die einfache Form immer weiter.

Takt 13 Gruppe 4 beginnt und tanzt die einfache Form immer weiter.

10. HALLELUJA

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, Kehrvers, Zwischenspiel, 1. Strophe, Kehrvers, 2. Strophe, Kehrvers, Zwischenspiel, 3. Strophe, Kehrvers, Zwischenspiel, 4. Strophe, Kehrvers, Nachspiel
Takt: 4/4

Aussage

Alles Leben ist ein Wunder, das unser menschliches Begreifen übersteigt. Wir können aber mit allen Sinnen in Gottes Schöpfung leben, sie riechen, schmecken, tasten und erspüren, hören und sehen. Was bleibt, ist Schweigen, ehrfürchtiges Staunen und schlichter Lobpreis.

Vorbereitung

Kleingruppen überlegen sich, wie sie die einzelnen Strophen in Bewegung umsetzen können.

Aufstellung

geschlossener Kreis ohne Handfassung

Beschreibung

Vorspiel	stehen
Kehrvers	4 Schritte am Platz, dabei 4 mal in die Hände klatschen, mit 4 Schritten einmal um sich selbst drehen, dabei Arme seitlich anwinkeln, Handflächen schauen nach oben. (Die Drehrichtung kann abgewechselt werden.) Diese Abfolge wird 3 mal wiederholt.
Zwischenspiel	Tänzer/innen in V-Fassung wiegen sich hin und her, indem sie das Gewicht abwechselnd auf den rechten und auf den linken Fuß verlagern.
Strophe	Jeweils 2 - 4 Tänzer/innen gestalten in der Mitte die Strophen mit Bewegung, während die anderen Kinder sich weiter wiegen.



11. ZUR MITTE KOMMEN

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, A (2 x 16 Takte), A, B, A, B, A

Takt: $\frac{3}{4}$

Aussage

Wir bewegen uns auf die Mitte zu, wiegen uns in der Mitte und schöpfen Kraft aus der Mitte.
Neu gestärkt machen wir uns gemeinsam auf einen Weg, der auch immer wieder den Mut des Umkehrens von uns fordert.

11.a einfache Form

Aufstellung

Geschlossener Kreis mit V-Fassung

Beschreibung

Vorspiel stehen

Teil A

Takt 1 – 4 mit 4 Schritten zur Mitte: rechts – links – rechts – links, dabei Arme langsam anheben, bis Hände auf Schulterhöhe sind und so eine W-Fassung entsteht

Takt 5 – 8 rechten Fuß hüftbreit beistellen, mit Gewicht; Gewicht auf linken Fuß, zurück auf rechten Fuß und wieder auf linken Fuß, sodass ein Wiegen entsteht

Takt 9 – 12 4 Schritte rückwärts: rechts – links – rechts – links, dabei Arme senken

Takt 13 – 15 wie Takt 5 – 8: rechts – links – rechts – links wiegen

Teil B 8 Schritte vorwärts in Tanzrichtung, mit rechts beginnend

8 Schritte rückwärts gegen Tanzrichtung

Diese Abfolge im Teil B wird einmal wiederholt.

11b. für Geübtere

Aufstellung

Offener Kreis ohne Handfassung

Teil A

Takt 1 – 4 zur Mitte hin im Hopslerlauf: rechts – links – rechts – links, dabei Arme schwingen lassen, in der Mitte Hände der Nachbar/innen in W-Fassung fassen

Takt 1 – 5 rechter Fuß beistellen mit Gewicht; Gewicht auf linken Fuß zurück und wieder auf linken Fuß, sodass ein Wiegen entsteht

Takt 9 – 12 im Hopslerlauf rückwärts zur Ausgangslinie: recht – links – rechts – links, dabei Arme schwingen lassen

Takt 13 – 16 auf der Ausgangslinie Hände der Nachbar/innen in W-Fassung fassen und wie bei Takt 5 – 8: rechts – links – rechts – links wiegen

Teil B Gefasste Hände zur V-Fassung sinken lassen

4 Schritte vorwärts in Tanzrichtung, mit rechts beginnend, halbe Drehung auf linken Fuß, 4 Schritte rückwärts in Tanzrichtung, halbe Drehung auf linkem Fuß

Diese Abfolge (Teil B) wird 3 mal wiederholt.

12. FREUET EUCH

Struktur des Musikstückes

Vorspiel, A (4 x 4 Takte), B (2 x 8 Takte), A, B, Nachspiel (2 Takte)

Takt 4/4

Aussage

Freude bewegt. Freude lässt uns tanzen. Freude entsteht, wo wir uns auf den Weg machen, uns offen begegnen und aufeinander zugehen.

12a. einfache Form

Aufstellung

Geschlossener Außen- und Innenkreis mit jeweils gleicher Zahl von Tänzer/innen, Innen- und Außenkreis schauen zueinander.

Vorspiel stehen

Teil A

Takt 1 – 2 stehen

Takt 3 mit 4 Schritten aufeinander zugehen (Beginn des Gesangs)

Takt 4 4 mal in die Hände klatschen

Takt 5 mit 4 Schritten rückwärts gehen

Takt 6 am Platz 4 mal klatschen

Takt 7 – 14 die Abfolge von Takt 3 – 6 wird 2 mal wiederholt

Takt 15 – 16 mit 4 Schritten zur Mitte gehen und 4 mal in die Hände des Gegenübers klatschen, dann V-Fassung in den einzelnen Kreisen

Teil B

Takt 1 – 4 Innenkreis: 16 Schritte gegen Tanzrichtung

Außenkreis: 16 Schritte in Tanzrichtung

Takt 5 – 16 die Abfolge von Takt 1 – 4 wird 3 mal wiederholt, jeweils entgegengesetzt

Nachspiel stehen und klatschen

Vereinfachung

Teil B Innenkreis geht 4 mal 16 Schritte gegen Tanzrichtung

Außenkreis geht 4 mal 16 Schritte in Tanzrichtung

12b. Variation

Aufstellung

Zwei offene Kreise, Tänzer/innen paarweise gegenüber

Vorspiel stehen

Teil A wie oben

Teil B Paare bilden Tore, durch die jeweils ein Paar geht und sich am Ende selbst zum Tor aufrichtet

Nachspiel stehen und klatschen