

Abiturprüfung im Tanz /Tanzstile

Gaby Fischer-Blüm

Teil I

Bei der Durchführung der praktischen Abiturprüfung Gymnastik/Tanz im Prüfungsteil „Gestaltung“ waren zunehmend verschwommene und undefinierbare Darbietungen zu sehen. Meist wählten die Schülerinnen eine Mixtur aus verschiedenen Stilen (oft als Jazztanz bezeichnet) oder einen HipHop für ihre Gestaltung, zeigten dann allerdings häufig Übungen ohne markante, dem Tanzstil entsprechende Merkmale bzw. ohne wirkliche **Raumwege**, wie dies jedoch in den Durchführungsbestimmungen gefordert wird. „Die Prüflinge wählen **eine Stilrichtung** als Grundlage für ihre Bewegungskomposition. Zusammen mit der ausgewählten Musik oder akustischen Begleitung legen sie eine Skizzierung (Raumwege sowie chronologische Reihenfolge der einzelnen Elemente) der eigenständig erarbeiteten Bewegungskompositionbis eine Woche vor der fachspezifischen Prüfung der Vorsitzenden vor.“ (s. Abiturprüfung 2006, S. 7). Dies führte zu Irritationen, die durch diesen Artikel beseitigt werden sollen.

Er ist in zwei Teile gegliedert. Teil I beschäftigt sich mit Tanzstilrichtungen sowie Tanzentwicklungen, die bestens geeignet sind, um kognitive Anteile in den Sportunterricht (auch GFS-tauglich) zu bringen. Die Schülerinnen sollen einen Bewegungsablauf nicht nur tanzen bzw. „abspulen“, sondern auch wissen, um welchen Stil es sich handelt, wodurch sich dieser auszeichnet und warum er sich in eine bestimmte Richtung entwickelt oder von einer etablierten Tanzstilrichtung entfremdet hat. Teil II legt Schwerpunkte auf die Arbeit im Sportunterricht: Gestalten lernen und choreographieren. Dieser Teil wird in einer der nächsten Ausgaben des Sport-INFO erscheinen.

TANZSTILRICHTUNGEN

Im Sportunterricht sollten im Laufe der Klassen 7-12 ein bis zwei Tanzstile gelehrt werden (Lehrplan und Bildungsplan). Mehrere in Abb.1 gezeigte Tanzstilrichtungen bieten sich an, andere sind für den regulären Sportunterricht



nicht geeignet (Klassisches Ballett, Gesellschaftstanz, Show, Stepp, etc.), sind aber fabelhafte Inhalte für Projekte und AGs (sofern diese noch angeboten werden können)! Für das Abitur im Bereich Tanz benötigt die Schülerin im Vorfeld eine klar umrissene Grundlage, um eine Gestaltung erarbeiten und später in der Abiturprüfung vorlegen zu können. Grundlage heißt hier, dass alle Beteiligten (Prüfling, Fachlehrerin, Prüfungsvorsitzende und Protokollantin) diese Darbietung auch einstuft und beurteilen können, wozu stimmige Kriterien Voraussetzung sind (siehe Merkmale der verschiedenen Tanzstile)!

Tatsache ist, dass heutzutage kaum noch ein Choreograph (auch im professionellen Bereich) einen reinen, puren Tanzstil zeigt. Dementsprechend schwierig ist es, dies in der Schule zu fordern bzw. zu realisieren. Und dennoch ist es unumgänglich, dass die Fachlehrerin einen Tanzstil (der hoffentlich von der weiblichen Fachschaft bereits über das Kerncurriculum für die Klassen 7/8 festgelegt wurde) in der Kursstufe wiederholt (oder auch lehrt), der von der Schülerin als Basis übernommen wird und dann für die Abiturgestaltung ergänzt werden kann durch zusätzliche (aktuelle) Tanzströmungen: Beispiel 1: Jazztanz mit Elementen aus dem HipHop (durch den Jazztanz werden die Raumwege wie auch stilistische Merkmale gewährleistet, die eingeflochtenen HipHop-Elemente kommen dem Geschmack der Schülerin entgegen)

Beispiel 2: Moderner Tanz mit Klassischem Ballett (somit könnte eine Schülerin den in der Freizeit betriebenen „Sport“ in einen der Prüfungskommission bekannten Tanzstil einbringen)

Beispiel 3: Jazztanz mit Aerobic-Elementen

Alle drei Beispiele beinhalten ein für eine Beurteilung wichtiges eindeutiges Fundament und sind somit der Ausgangspunkt für eine sinnvolle und gerechte Bewertung. Alles andere wäre Makulatur und würde jeglicher objektiver Aussagen im Falle einer Notenbeurteilung nach Ergebnisbekanntgabe entbehren. Es geht eben nicht darum, ob etwas „gefällt“ oder „missfällt“, sondern ob eine Gestaltung Anforderungskriterien erfüllt oder nicht bzw. in welchem Ausmaß sie das tut. Da es sich beim Tanz um eine kompositorische Sportart handelt, die „per se“ schwierig in Noten zu fassen ist, müsste dieses Verfahren von der Abiturientin als Hilfe, sozusagen als „Gerüst“ für ihre Gestaltung verstanden, von der Fachlehrerin als Leitfaden und Anhaltspunkt eingesetzt und letztendlich von der Prüfungskommission (Wir sitzen alle im gleichen Boot!) als gemeinsame Basis benutzt werden.

Folgende Haupttanzströmungen existieren und sind ständigen Einflüssen und damit stets Veränderungen ausgesetzt, ohne aber ihre Hauptmerkmale aufzugeben:

BALLETT

Ideal der Schwerelosigkeit. Der Körper des Tänzers ist aufrecht und leicht, es gilt die irdische Schwerkraft zu überwinden. Ballett findet primär im unendlichen Luftraum statt. Das Auge des Betrachters darf nur Ästhetik und Vollkommenheit wahrnehmen.

MODERNER TANZ

Die erdhafte Schwere des Körpers steht im Mittelpunkt der Aktionen. Der Einsatz des Körpergewichts, der Atmung sowie der verschiedenen Levels, besonders der Boden-Levels, werden ausgiebig genutzt. Im Modernen Tanz wird der Körper als Ganzes eingesetzt. Der Betrachter wird mit weichen, ineinander fließenden, manchmal aber auch mit eckigen und abrupten Bewegungen konfrontiert.

JAZZTANZ

Der Körper ist die Koordination seiner isolierten Zentren – er wird regelrecht „zerrissen und aufgespalten in seine Körperteile“ (Günther, 1980). Der Körper strebt zur Erde, betonte Körperlinien und rhythmische, fast abgehackte Bewegungen herrschen vor. Der Betrachter sieht statt des Schönen vorwiegend Eckigkeit, Schwere, Unschönes, ja fast Groteskes.

Unterrichtsziele beim Erarbeiten eines Tanzstils:

- konditionelle Voraussetzungen schaffen : gezielte Körperschulung z.B. beim Exercise !
- Stilmerkmale kennen, Technik erlernen
- Reproduktion, Umgestaltung, Komposition und Improvisation innerhalb eines Tanzstils
- Körperausdruck (schulgerecht)

JAZZTANZ

Bewegungsvoraussetzungen

- Kraft
- halbe Kniebeugen
Afrikanischer Tanz
Tieftanz (tiefe levels)
Bodenbezogenheit (tiefe levels)
- Gelenke in optimaler Ausgangsposition
- Anspannung (Ballett)
- plötzliches Halten
- Verzögerung der Bewegung

Grundlegende Merkmale sind :

Isolation

Bewegungsfähigkeit einzelner Körperteile; nur ein Bewegungszentrum wird bewegt

Polyzentrik

Koordination zweier oder mehrerer Zentren (Körper wird aufgelöst u.zerrissen) z.B. Kopf, Schultergürtel, Brustkorb, Becken, Arme, Beine. Mehrere Bewegungszentren werden parallel und unabhängig voneinander bewegt

Polymetrik

= Zeitmaß - Bewegungszentren laufen zeitgleich in mehreren Zentren in unterschiedlichen Zeiteinheiten ab

Elemente aus dem Modernen Tanz :

Spannen & Lösen

- Relaxation, Kontraktion, Release,
- Laban: „Hoch – Tieftänzer“
- überstreckte Spannungsphasen werden aus dem Ballett übernommen

Lokomotion

- Bewegung des Körpers in der Fortbewegung
- Fortbewegungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Drehen, – wichtig für die Gestaltung!

Motion

Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, ein Raumweg entfällt bzw. nur sehr geringer Bewegungsradius

- Schwingen, Drehen, Federn
- Bodenformen (Levels) in Verbindung mit Falls und Sprüngen
- Gegenbewegungen und Verwirrungen

Multiplikation

Eine einfache und ganzheitliche Bewegung wird in mehrere Bewegungseinheiten aufgelöst. = Vervielfachung
Beispiel:

vor der Gewichtsübernahme bei einem Step wird mindestens eine weitere Motion eingefügt – Jazzwalks

Parallelität

Verschiedene Körperzentren bewegen sich in die gleiche Richtung

Opposition

Körperzentren bewegen sich

- a) in gegensätzliche Richtungen oder
- b) verdrehen sich gegenüber einer fixierten Körpermitte, z.B. Verwirrungen (twists)

kleine Areas: Arm- und Beinstellung zueinander, geflexte Hände, Ellbogen, geflexter Fuß

Off-Beat

Bewegungsakzente werden zwischen die regelmäßigen Grundschläge gesetzt.

Lösen aus dem regelmäßigem 4/4Takt

MODERNER TANZ

Bewegungsvoraussetzungen

- Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur für eine feste Körpermitte
- gut entwickelte Bein- und Fußmuskulatur
- Beweglichkeit
- Körperspannung und auch Entspannung
- Ausdauer

GRUNDLEGENDE MERKMALE SIND :

Schwerkraft

Die Schwerkraft wird als positive Kraft genutzt.

Boden

Der Boden ist die Basis, aus der sich der Tänzer zu großen Höhen erhebt, um wieder zurückzukehren.

Atmung

Das Wechselspiel der vertikalen Bewegungen entspricht den Bewegungen der Atmung. Es erfüllt den Tanz mit Leben!

Einheit des Körpers

Alle Teile des Körpers bewegen sich als Einheit durch den Raum.

Zentralachse

Jedes Körperteil hat einen Bezug zur Zentralachse

Alignment & Atmung

Korrekte Platzierung aller Teile des Körpers in ihrer Bezogenheit aufeinander, ausgehend vom Skelett und dessen Stützung durch die Muskulatur.

Spannen & Lösen

Relaxation kann nur aus einer dem klassischen Ballett entnommenen überstreckten Spannungsphase entstehen.

Contraction bedeutet eine plötzliche Veränderung von einer gelösten in eine gespannte Körperhaltung. Über das **Release** wird der Körper größer und freier, er streckt sich über das Normalmaß hinaus (Dehnung). Auch das Fußgelenk kann eine Contraction ausführen und in ein Release zurückgehen – es zeigt eine **Flexion**. Das **Collapse** ist schließlich die eigentliche Vollendung der **Relaxation**.

Motion

Binnenkörperliche Bewegungen, d.h. Bewegungen finden innerhalb des Körpers selbst statt, Raumweg entfällt, Bewegungen finden höchstens mit einem sehr geringen Bewegungsradius statt. Bewegungen bestehen aus Schwüngen, Drehungen, Federungen auf unterschiedlichen Levels in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwirrungen.

ATMUNG

Die Atmung kann im Modern Dance auf drei Arten eingesetzt werden:

1. Basis für den Europäischen Modernen Tanz (Limon-Technik)
 - **Entspannung** beim **Ausatmen** (Lösen) - Fokus auf **Entspannungsmoment**
 - **Spannung** beim **Einatmen** (Spannen)
 2. Amerikanischer Moderner Tanz
 - **Spannung** beim **Ausatmen**
 - Contraction/Release
 - Kraftelement ist wichtig
 - Entspannung beim Einatmen
 - keine sichtbare, gewollte Spannung
 - Beherrschung der Bewegung ist wichtig
- Diese Technik wird auch beim JazzTanz angewandt – contract = ausatmen – release = einatmen
Damit hat die Bewegung stets ein Ende.
3. Variierte Atmung
Der zeitgenössische Moderne Tanz

wird verstanden als eine Mischform aus Amerikanischem und Europäischem Modernen Tanz.

Wegbereiter des Modernen Tanzes

Isadora Duncan (1878-1927)

Tanz ohne Schuhe, „Ballett ist eine widernatürliche Kunst“.

Ted Shawn (1931)

Gründete erste Männertanztruppe.

Martha Graham (1894-1991)

Konzentration auf Struktur und Funktion des Körpers und der physiologischen Wirkung des Atmens. Schwerpunkt auf Funktion von Spannung und Entspannung der Muskeln (Rücken, Unterleib); Tendenz zur kraftvollen Körperlichkeit.

Humphry – Weidmann Studio

Auseinandersetzung mit dem Sog der Schwerkraft. Beobachtete das Auf- und Abschwellen des Atmens und seine Auswirkungen auf die Schwerkraft.

Jose Limon

Erforschte Grenzmöglichkeiten von Kreisen, Biegen und Dehnen (siehe Merkmale „Limon – Technik“).

Alvin Ailey

gründete 1958 eine der ersten gemischtrassigen Companies.

Rudolf von Laban

„Der moderne Ausdruckstanz“

HIPHOP

„Rap is something you do, but Hip-Hop is something you live“
(MC KRS-ONE)

Der HipHop ist eine Lebenseinstellung, eine Kultur. Er entstand Mitte der 70er Jahre in afro-amerikanischen und hispanischen Ghettos.

Hip (Hüfte) **Hop** (Sprung) ist nicht nur Bewegung; man kann ihn nicht lediglich auf einen Tanzstil, primär den **Breakdance** reduzieren. Eng verbunden mit HipHop sind **Graffiti**, **Rap** und **Elektromusik**, sowie eine **DJ-Performance**. Sprache (Sprechgesang), Körper (Tanz) und Spraydose (Graffiti) bilden Kampf-Rituale, die die Basis des HipHop sind. Zu Beginn stand das **BATTLEN**, eine Art waffenloser Kampf, der Streitigkeiten zwischen den Straßenbanden in einer ge-

waltfreien Zone beheben sollte. Negative Energien sollten in positive Energien umgewandelt werden. Der Kampftanz setzte sich aus **Breakdance** und **Funky Jazz** zusammen. Im Laufe der Zeit entstand daraus eine eigene Tanzform. Seit 1981 zieht der HipHop immer weitere Kreise, nicht zuletzt durch die Musiksendungen im Fernsehen (MTV-Moves). Diese Formen zählen jedoch nicht mehr zum „authentic Hip-Hop“.

Der ursprüngliche Tanzstil der HipHop-Szene war das sogenannte **Breaking**, bei dem die Tänzer einen Kreis um einen in der Mitte agierenden „Tänzer“ bildeten. Aus dem Breaking entstand der **Breakdance** mit seinen athletisch-akrobatischen Sprung- und Tanzelementen. Im Verlauf der 70er Jahre wurde der Breakdance mit anderen Elementen wie z.B. dem **Electric Boogie** (Tanz, bei dem imaginäre Elektrikschocks als Wellen durch den Körper des Tänzers laufen), dem **Moonwalk** (schwereloses Gleiten – Michael Jackson!) **Pantomime** und **Roboter-Imitationen** (Bewegungen mit präzisen Anfangs- und Endbewegungssequenzen) zu einem Tanzstil kombiniert, der Mitte der 70er Jahre als **HipHop** anerkannt wurde.

Ziele

Ausdruck – Lebensgefühl – „Groove“ (Spaß haben, klasse sein)

Bewegungsvoraussetzungen

- keine wirklich notwendigen Bewegungsvoraussetzungen
gutes Rhythmusgefühl

Zu erkennende Merkmale sind :

Coolness

Schnelle und ausgreifende, ungraziöse, bodenverbundene Schritte werden mit stilisierten Armbewegungen (sehr häufig Kampfgesten) und individueller Körper- und Armhaltung verbunden. Ziel ist es cool und locker zu sein; unwichtig sind Perfektion und Genauigkeit der Bewegungen

Kleidung

Weite Hosen, feste Schuhe und Kappen, sehr lässiges Outfit

Off-Beat

Das gebräuchlichste Taktmaß der HipHop-Musik ist der 4/4 Takt. Der Off-Beat, der auf „und“ gezählt wird (und

nicht auf den beat), ist kennzeichnend – federnder Charakter

HipHop-Bounce

federnde Beinarbeit; Betonung in den Boden; tiefer Schwerpunkt des Körpers; gebeugte Beine

Floorwork

Bodenelemente aus der Akrobatik und dem Breakdance (z.B. Krebs, Kreisel, Mühle, etc.)

Ripps

Kontraktion des Oberkörpers

Kicks & Steps

schnelle Fußtechniken; Spielbein kickt in der Luft

Crossing

Kreuzen der Beine vorwärts und rückwärts

Touch & Step

Gewicht bleibt auf einem Bein, das andere berührt den Boden

Jumps, Triple Jumps

kleine Sprünge bzw. Sprungkombinationen aus drei kleinen Sprüngen bestehend (Öffnen-Schließen-Öffnen)

PopLocking

Schneller Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung; arbeitet mit Isolationen

Isolationen

Bewegung verschiedener Körperteile einzeln

Polyzentrik

gleichzeitige Isolation verschiedener Körperteile

AEROBIC

Aerobes Training, d.h. ein Training in einem Leistungsbereich, bei dem die Sauerstoffaufnahme dem Sauerstoffbedarf entspricht – dadurch kann die Leistung sehr lange aufrechterhalten werden = Ausdauer !

Ziele

- effektives Ganzkörpertraining auf Musik
- Koordination
- präventives Fitnesstraining zur Stärkung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, des aktiven und passiven Bewegungsapparates .

Geschichte

Der Arzt Dr. Kenneth Cooper entwickelte Ende der 60er Jahre im Auftrag der NASA Fitnessprogramme, basierend auf Ausdauerbelastungen wie Laufen (Cooper-Test!), Schwimmen und Radfahren. Er veröffentlichte 1968 sein Buch Aerobics . Die Sportlehrerin und Tänzerin Jackie Soerenson verband 1972 die Ideen Coopers mit gymnastischen und tänzerischen Elementen - es entstand das Aerobic Dancing. Diese Art des tänzerischen Ausdauertrainings entwickelte sich durch koordinativ anspruchsvolle Übungen und Sequenzen aus dem Jazztanz immer weiter.

Merkmale in der Aerobic sind :

Low Impact

- ein Fuß hat stets Bodenkontakt
- kneelift
- kick
- jack
- march (V-Step, Turn Step...)

High Impact

- beide Füße lösen sich kurz vom Boden
- kneelift - kick
- jog - jumpin
- lungeg - skip

Weitere Strukturgruppen :

- push ups - free falls - jumps &
- leaps - supports - flexibility

Wenn die Schülerin in der Abiturprüfung im Prüfungsteil „Gestaltung“ Aerobic machen möchte, dann sollte der **Jazztanz die Grundlage dieser Gestaltung** sein, angereichert mit typischen Aerobic-Schritten und -Kombinationen. Somit kann Aerobic mit Hilfe des Jazztanzen reibungslos in den Raum transferiert werden (verlangt werden Raumwege – s. S. 1). Bezüglich weiterer Kriterien haben die „Struktur der Übung als ein Ganzes, der Schwierigkeitsgrad der Elemente, die Gesamtheit der Bewegungsmuster, die Originalität und Kreativität in Bezug auf Verbindungen von Schritten und Elementen zur Musik eine besondere Bedeutung.“ (DTB Aerobic 5, 2001).
– mehr Infos siehe in DTB Aerobic 5, S. 2001

Verwendete Literatur :

Tanzen allgemein : www.flatback-and-cry.de

Jazz Dance / Modern Dance

Günther, H. Jazzdance / Henschelverlag Berlin 1980

Traguth, F. Modern Jazz Dance / Verlag Dance Motion Press 1978

HipHop

Gonzales-Nunez, G. HipHop in 5. Mädchenforum DSLV 2001

Kirsch, S. / Beck, U. HipHop : Eine Chance für die Schule / Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf 2000

Rosenberg, C. HipHop, Move to the music / Aachen, 1998

Toop, D. Rap Attack / Hannibal 1992

ZeeRay HipHop: Move to the music / Meyer & Meyer, Aachen 1999

www.de/move/breakdance/lernen.html

www.pons.de/speziell/ausbild/hiphop/history

www.hiphop.de

wird fortgesetzt!