



Mach mit!

TAG 5

Heute schwingen wir das Tanzbein! Vergesse nicht ein Herz in deinen Challenge-Plan zu malen, wenn du die Mach-Mit! Aufgabe gemacht hast. ☺

1. Die Mach mit! Aufgabe: Tanz ins Wochenende!

Auf YouTube o. unserer Instagram / Facebook-Seite findest du den **Continental Drift – The Sid Shuffle** zum Mittanzen. Lerne die Choreographie und **tanze mit!**

2. Wusstest du ...?

Was ein Pas de deux ist?

Ein pas de deux ist im Ballett ein Tanz zu zweit: ein Zusammenwirken nicht nur in körperlicher, sondern auch in musikalischer und künstlerischer Hinsicht. Es ist eine große Herausforderung für Tänzer und Tänzerinnen, wenn das eigene Tanzen von der Beziehung zum Partner bestimmt wird und man sich gegenseitig zu Höchstleistungen inspirieren kann. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts traten zum Beispiel die Unterschiede im Ballett von Männern und Frauen immer deutlicher zutage. Frauen tanzten leichter, anmutiger und immer häufiger auf den Zehenspitzen, während Männer beim Tanzen Stärke und Würde demonstrierten. Sie fingen an, die Frauen zu führen und hochzuheben. Damit begann das Zeitalter des pas de deux.¹

Gestik und Make-up im Tanz – Ist das wichtig?

Bei Aufführungen gehört die Gestik und das Make-up zum Tanz dazu. Es bringt die Emotionen deutlich zum Ausdruck. Seit den antiken griechischen Theaterstücken drücken Schauspielerinnen und Schauspieler ihre Gedanken und Gefühle nicht nur mit Worten, sondern auch mit Mimik und Gestik aus. Und auch das Make-up ist im heutigen Theater sehr wichtig. Denn die Scheinwerfer sind sehr stark und setzen gezielte Lichteffekte. Tänzer und Tänzerinnen brauchen ein gutes Make-up, damit ihre Haut nicht zu blass oder zu glänzend aussieht. Es gehört zu der Kunst eines/einer Tänzer und Tänzerinnen in, sich für bestimmte Rollen herzurichten.¹

Woher kommt eigentlich das Hip-Hop tanzen?

Das entwickelte sich in den ärmeren Stadtvierteln in amerikanischen Großstädten wie New York und Los Angeles. Afroamerikanische und puertoricanische Jugendliche erfanden eine neue Musikrichtung: Hip-Hop. So genannte DJ's legten die neue Musik in den Straßen auf. Die verschiedenen Tanzstile, wie Breakdance, Popping, Locking und viele andere, wurden deshalb zuerst auf der Straße getanzt und hatten keine festgelegten Regeln. Sie werden bis heute auch Streetdance genannt.²



Mach mit!

Was ist denn bitte Steppen für ein Tanz?

Steppen ist Tanzen und Musikmachen in einem. Es wird getanzt und gleichzeitig mit dem Fußballen, dem ganzen Fuß oder mit der Ferse Musik gemacht. Jede Bewegung erzeugt ein Geräusch, das sich in den Rhythmus der Musik einfügt. Stepptanzen kann man zu verschiedenen Musikstilen. Die Füße werden beim Steppen schon sehr belastet. Eine Packung Blasenpflaster in den ersten Stunden macht Sinn.³

Wie gut ist Tanzen für unseren Körper?

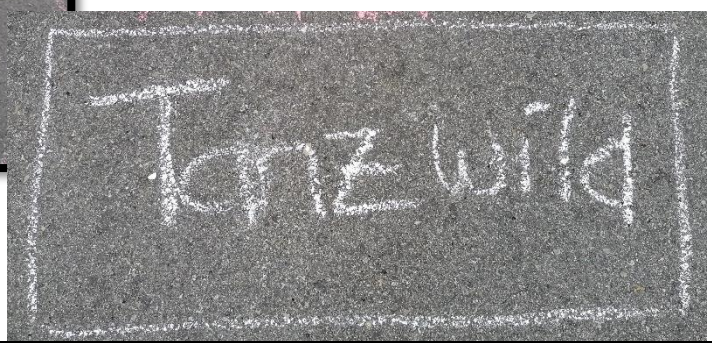
Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik. Die vielen Schritte und Drehungen brauchen viel Konzentration und Koordination. Der Körper schüttet beim Tanzen die Glückshormone Dopamin und Endorphin (ganz schön schwierige Wörter) aus. Tanzen hilft dir auch dabei, wenn du viel Stress hast und hilft dir auch dabei, dich besser in der Schule zu konzentrieren zu können.⁴

Worauf wartest du – Lass uns tanzen!

3. Die Mach mit! Aufgabe: Straßenmal-Parcours zum Nachtanzen

Mal deinen eigenen Tanz-Parcours mit Kreide auf die Straße.

Als Inspiration helfen dir t ein paar Bilder:





Mach mit!



Quellen:

1 Darcey Bussell (1994): So geht's richtig, Ballett, arsEdition, München.

2 WDR (Hrsg.) (2020): Hip-Hop-Tanz: Sportgeschichte, WDR, Köln. URL: <https://kinder.wdr.de/tv/kann-es-johannes/sportarten/hip-hop-tanz-sportgeschichte100.html> (zuletzt geprüft am 15.06.2020)

3 WDR (Hrsg.) (2020): Gut zu wissen, WDR, Köln. URL: <https://kinder.wdr.de/tv/kann-es-johannes/sportarten/stepptanz-gut-zu-wissen100.html> (zuletzt geprüft am 15.06.2020)

4 NDR (Hrsg.) (2020): So gut ist Tanzen für deinen Körper und Geist, NDR, Hamburg. URL: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/So-gut-ist-Tanzen-fuer-Koerper-und-Geist,tanzen434.html> (zuletzt geprüft am 15.06.2020)