



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

Tanz und Koordination

Referentin: Bettina Neuhaus

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA: Tanz und Koordination

**Ziele: Bewegung und Spaß für Gruppen ohne Vorerfahrung im Tanzen. Es gibt keine Choreographie, die sich die Tänzer merken müssen. Die TN sollen auf Zuruf des ÜL reagieren. Die nächste Figur wird vorher durch den ÜL angesagt.**

- Verbesserung der Koordination (Rhythmusfähigkeit)
- Hand-Auge Koordination
- Hand-Ohr Koordination
- Einstellen auf Partner und Gruppe
- Orientierung im Raum
- Konditionelle Fähigkeiten verbessern
- Sturzprävention
- Steigerung der Merkfähigkeit

**Materialien: Musik (z.B. irische oder Polka)**

**Abkürzungen: ÜL = Übungsleiter, TN = Teilnehmer**

**Zeit: 45 Minuten**

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Ankommen in der Halle	<u>Erklärung der Tanzvariante „Zieharmonika“</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treffen des Partners in der Mitte und wieder zurück gehen</li> <li>- In der Mitte werden verschiedene Übungen durchgeführt, die ÜL ansagt/vormacht</li> <li>- Es wird immer mit rechts begonnen, dann Wiederholung der Übung auf links</li> <li>- Im Rhythmus zur Musik nach vorne/hinten bewegen</li> </ul>	Gasse mit ca. 4 Meter Abstand, TN stehen sich gegenüber und sehen sich an

<i>Einstimmung 5 Minuten</i>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Allgemeine Erwärmung	<u>TN gehen aufeinander zu und:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicken mit dem Kopf</li> <li>- Hut abnehmen</li> <li>- sich voreinander verbeugen</li> <li>- Knicks machen</li> </ul>	Gleiche Aufstellung in der Gasse
TN Kennenlernen		Musik wird abgespielt

Soziale Ressourcen stärken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechte Hand geben beide den eigenen Namen sagen</li> <li>- linke Hand geben und Namen des Partners sagen</li> </ul>	
----------------------------	--	--

<b>Hauptteil 30 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Hand – Auge Koordination</p> <p>Einstellen auf Partner und Gruppe</p> <p>Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten</p> <p>Konzentration fördern</p>	<p><u>Übungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mit rechter Hand dem Partner auf linke Schulter klopfen</li> <li>2. mit linker Hand dem Partner auf rechte Schulter klopfen</li> <li>3. zweimal auf eigenen Oberschenkel klatschen, dann zweimal gegen die flachen Hände des Gegenübers auf Kopfhöhe</li> <li>4. Eine Seite hält dem Partner die Handflächen nach oben hin auf Bauchhöhe, Gegenüber klatscht drauf und wendet seinen Hände, dann klatscht andere Seite drauf</li> <li>5. Eine Seite hält die Handflächen hin, drauf klatschen, Hände wenden, andere Seite klatscht drauf</li> <li>6. Wir geben uns die <b>rechte</b> Hand und drehen uns einen halben Kreis, dann gehen wir rückwärts auf unseren Platz zurück</li> <li>7. Wir geben uns die <b>linke</b> Hand und drehen uns einen halben Kreis, dann gehen wir rückwärts auf unseren Platz zurück</li> <li>8. Wir haken die <b>rechten</b> Ellenbogen ein und drehen uns einen halben Kreis, dann gehen wir rückwärts auf unseren Platz zurück</li> <li>9. Wir haken die <b>linken</b> Ellenbogen ein und drehen uns einen halben Kreis, dann gehen wir rückwärts auf unseren Platz zurück</li> <li>10. Wir halten die <b>rechten</b> Hände auf Kopfhöhe gegeneinander und drehen uns einen halben Kreis, dann gehen wir rückwärts auf unseren Platz zurück</li> <li>11. Wir halten die <b>linken</b> Hände auf Kopfhöhe gegeneinander und drehen uns einen halben Kreis, dann gehen wir rückwärts auf unseren Platz zurück</li> <li>12. Wir geben uns die <b>rechte</b> Hand und kicken mit dem rechten Bein am Körper des Partners vorbei, dann mit dem</li> </ol>	<p>Gleiche Aufstellung wie oben</p> <p>Rhythmus der Musik immer beachten!</p>

Orientierung im Raum	linken Bein, dann wieder rechts und erneut links	
Koordination verbessern	<p><b>13.</b> Wir geben uns die <b>linke</b> Hand und kicken mit dem linken Bein am Körper des Partners vorbei, dann mit dem rechten Bein, dann wieder links und erneut rechts</p> <p><b>14.</b> Wir klatschen zunächst in die eigenen Hände und dann mit der <b>rechten</b> Hand des Partners zusammen, dann wieder in die eigenen Hände und mit der linken Hand des Partners zusammen</p>	
Psychosoziale Ressourcen stärken	<p><b>15.</b> Wir klatschen zunächst in die eigenen Hände und dann mit der <b>linken</b> Hand des Partners zusammen, dann wieder in die eigenen Hände und mit der rechten Hand des Partners zusammen</p> <p><b>16.</b> Wir gehen Rücken an Rücken <b>rechts</b> aneinander vorbei (ohne Berührung des Partners – kein Stipfeföttchen) dos a dos</p>	
Sturzprävention	<p><b>17.</b> Wir gehen Rücken an Rücken <b>links</b> aneinander vorbei dos a dos</p> <p><b>18.</b> Mit dem <b>rechten</b> Fuß beginnend Hacke Spitze und dann links, rechts, links aufstampfen, dann links Hacke Spitze und rechts, links, rechts aufstampfen</p>	
Kreativität fördern	<p><b>19.</b> Solodrehung <b>vorwärts</b> einer Seite, die anderen treten in der Mitte auf der Stelle</p> <p><b>20.</b> Solodrehung <b>vorwärts</b> der anderen Seite, die andere Seite tritt in der Mitte auf der Stelle</p> <p><b>21.</b> ....was den TN sonst noch einfällt</p>	

<b>Ausklang 5 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Gemeinsamer Abschluss	Von Beginn an die Figuren durchtanzen, Nun sind diese bekannt und werfen auf Zuruf des ÜL umgesetzt	Siehe oben