



Fotos: Felix Kuntoro (1), André Steiner (1), Titelfoto: Felix Kuntoro

Expressive Bewegungskunst

Der Körper in Bewegung hat Ausdruck

Tanz, Vorführung und Bewegungskunst – drei Bereiche, die perfekt unter dem Begriff „Expressive Bewegungskunst“ zusammengefasst werden können. Immer geht es darum, sich durch künstlerische Bewegung auszudrücken und darzustellen. Es werden Emotionen verkörpert und Geschichten erzählt. Doch expressive Bewegungskunst ist mehr als das. Ganz gleich, ob durch Breakdance, Großgruppenvorführungen oder Zirkuskünste – sie berührt, vernetzt, entwickelt, fördert und heilt gleichermaßen. Und sie ist vielfältig und individuell. Ein Querschnitt.

Dance2u® vernetzt

700 Tänzerinnen und Tänzer verwandelten Anfang März die Sporthalle der Oberschule in Bodenwerder in einen Hexenkessel. Drei Tage lang ging es hier sportlich ordentlich zur Sache. Alle waren hochmotiviert, denn zum ersten Mal konnten sich die Gruppen für ein Bundesfinale qualifizieren. Die große Teilnehmerzahl zeigt, wie motiviert Niedersachsens Tänzer sind. Kein Wunder, dass fast überall in den Vereinen händeringend Übungsleiter gesucht werden. Und das, obwohl der Tanz-Contest seine Spuren inzwischen auch in den Schulen hinterlässt. Die Dance-AG der Oberschule Bassum hat mit einem hervorragenden dritten Platz in der Einsteigerwertung bei den Teens gezeigt, dass auch Tanzgruppen aus den Schulen erfolgreich am Dance2u® teilnehmen können. Das Dance2u®-Team hofft, dass dieses Beispiel Schule macht. Denn auf diese Weise wird eine gute Grundlage zur Vernetzung der Tanzangebote in den Schulen und den Turnvereinen geschaffen (Ausführlicher Bericht zum Dance2u® auf Seite 21).

Der NTB und seine Vereine bieten für Vereinsgruppen über das Dance2u® hinaus weitere spannende Veranstaltungen und Wettbewerbe (s. Kasten). Und die haben einen großen Mehrwert: Gemeinschaft und Gemeinsamkeit werden großgeschrieben. Denn nur gemeinsam schaffen es die Gruppenmitglieder, eine bühnenreife Show zu entwickeln. Darüber hinaus macht die gemeinsame Anreise zu den Wettbewerben und das Wiedersehen mit vielen bekannten sowie das Kennenlernen neuer Gruppen diese GYMWELT-Themenwelt „Tanz, Vorführungen und Bewegungskunst“ so besonders. Nirgendwo anders können Turner und Tänzer so viel voneinander lernen und Freundschaften fürs Leben schließen – weit über den eigenen Verein hinaus.

GYMWELT fördert Entwicklung in den Vereinen

Gemeinschaftliches Erleben ist das Eine, der wachsende Drang, sich mit einer Tanzgruppe zu präsentieren, das Andere. „Es gibt immer mehr Shows, übergreifend werden unterschiedliche



Tanzstile zusammengeführt. Die Tanzszene wird einfach immer kreativer“, betont Regionalkoordinator Michael Fehst, der das Dance2u® seit vielen Jahren als Choreograf und Betreuer begleitet. Dass für komplexer werdende Tanzrichtungen zunehmend qualifizierte Übungsleiter benötigt werden, ist in seinen Augen eine der großen Herausforderungen für die Vereine, aber auch für den Niedersächsischen Turner-Bund (NTB). Schließlich soll in Niedersachsen jeder den Sport in seiner Nähe betreiben, den er möchte. Dem Phänomen, dass es in einzelnen Vereinen aus Trainermangel regelrechte Wartelisten für Kindergruppen gibt, möchte die GYMWELT entgegenwirken. „Die

Tanz – die ganze Vielfalt der tänzerischen Ausdrucksformen

Die Bewegungen im „Tanz“ sind so umfangreich, wie nirgendwo sonst und beinhalten alle Formen von Ballett, Gymnastik, Jazz- und Modern Dance bis hin zu HipHop, House und Breakdance. Insbesondere gehören dazu:

Gymnastik	Breakdance
Gymnastik und Tanz	Videoclipdance
Ballett	Showdance
Jazzdance	Folklore
Modern Dance	Seniorentanz
Musical-Dance	Hockertanz
Streetdance	Kindertanz
HipHop	u.v.m.
House	

Choreografie-Ausbildung wird bereits jetzt gut angenommen. Auch unserer Fortbildungen in den Bereichen Streetdance sind größtenteils ausgebucht“, sagt Michael Fehst.

Besonders wichtig ist im Sinne der GYMWELT der Ansatz, das Netzwerk der Vereine zu vergrößern. Nach dem Motto „gesund – sozial – gemeinsam“ sollten Vereine das Konkurrenzdenken aufgeben und anfangen, sich im Sinne des „Sportverein 2030“ gemeinsam zukunftsfähig aufzustellen. „Das kann über personelle Kooperationen geschehen, indem Übungsleiter für mehrere Vereine arbeiten“, erklärt Michael Fehst. Das intensive Kennenlernen bei Tanz- und Vorführungsveranstaltungen trägt sicherlich dazu bei. Beispielsweise wurde Priska Kühling, Trainerin bei der TSG Hatten-Sandkrug, die mit den Green Spirits seit vielen Jahren erfolgreich beim „Rendezvous der Besten“ mitmischte, bereits mehrfach gefragt, ob sie nicht in anderen Vereinen einen Akrobatik-Workshop geben könne. Darüber hinaus wollen kleinere Gruppen gern

Bewegungskunst – die Verknüpfung von traditionellen Bewegungen und innovativen Sportgeräten

Besonders abwechslungsreich gestaltet sich das Feld „Bewegungskunst“: Disziplinen, wie Akrobatik, Rope-Skipping, Slackline, Zirkuskünste, Jonglieren, Einradfahren etc., verbinden oft traditionelle Bewegungen mit nichttraditionellen Sportgeräten. Nicht ohne Grund wird hier auch von Kunststücken gesprochen. Zu Bewegungskunst gehören unter anderem:

Parkour
Zirkuskünste
Einrad fahren

bei der TSG trainieren bzw. kommen sie zu den Auftritten der Green Spirits, um sich die Choreografie einmal ganz genau anzuschauen und sich das eine oder andere Element abzuschauen. Kennenlernen und voneinander lernen – zwei wichtige Aspekte, um nicht nur die Gruppe, sondern auch den gesamten Verein weiterzuentwickeln. Doch expressive Bewegungskunst bewirkt noch weitaus mehr. Michaela Wöltjen und Andrea Huber sind seit

vielen Jahren im Bereich "Tanz, Vorführungen und Bewegungskunst für den NTB im Einsatz. Mit unterschiedlichen Schwerpunkten und für verschiedene Zielgruppen. Wie wertvoll Tanzen sowohl für Kinder als auch für Erwachsene und Ältere ist und welchen Einfluss es auf die Gesellschaft haben kann, haben sie im Interview verraten (siehe Seite 6 und 7).

HEIKE WERNER



Termine

Bundesfinale Tuju-Stars
08.06.2019 in Sandkrug

Rendezvous der Besten
Vorentscheid 1: 04. Mai 2019 in Osnabrück
Vorentscheid 2: 12. Mai 2019 in Cuxhaven
Landesfinale: 23. Juni 2019 in Braunschweig

Welt-Gymnaestrada 2019
07. bis 13. Juli 2019

Bundesfinale Dance2u®
30. Mai 2019 beim Landesturnfest in Schweinfurt
20. – 24. Mai 2020 beim Erlebnis Turnfest in Oldenburg

Infos:
www.NTBwelt.de

Michaela Wöltjen: „Tanzen stärkt die Persönlichkeit“

Im zarten Alter von 17 Jahren hat Michaela Wöltjen begonnen, sich mit dem Kindertanz zu befassen. Alles begann mit einer Ausbildung zur Erzieherin, bevor sie sich in Bremen zur Tanzpädagogin ausbilden ließ. Inzwischen ist die zweifache Mutter als Übungsleiterin im TSV Etelsen, NTB- und DTB-Choreografin sowie als Lehrreferentin unterwegs. Im Interview hat die 35-Jährige verraten, welche Auswirkungen Tanz auf die Entwicklung von Kindern hat und worauf es bei Tanzangeboten für Kinder im Verein am meisten ankommt.



Warum tanzen Kinder, sobald sie Musik hören?

Kinder haben einen inneren Drang nach Bewegung. Die Musik gibt ihnen Inspiration und ein Gefühl von Freiheit. Grundsätzlich ist der Körper mit der Musik im Einklang. Ob und wie Kinder tanzen, hängt aber davon ab, welche Art von Musik sie hören. Je ansprechender die Musik ist, desto mehr kommen die Kinder in Bewegung. Musik moti-

viert. Davon lassen vor allem kleine Kinder sich leiten. Sie sind noch nicht durch die Gesellschaft geprägt und finden ihre Bewegungen nicht peinlich. Sie tanzen einfach, weil sie Lust dazu haben und sich präsentieren wollen. Wenn sie sehen, dass es andere erfreut, gibt ihnen das die Bestätigung dafür, dass sie etwas Schönes machen.

Wie beeinflusst Tanz die Entwicklung von Kindern?

Die Entwicklung der Kinder kommt über die Zeit, vor allem, wenn sie Erfolg haben. Das heißt nicht, dass sie irgendetwas gewinnen, sondern dass sie vor einem Publikum etwas aufführen und dafür Applaus erhalten. Diese Anerkennung stärkt die Persönlichkeit und weckt den Ehrgeiz für alle Bereiche. Ich hatte in meinen Kursen mal ein Mädchen, das hat als graues Mäuschen angefangen und sich immer hinten in der letzten Reihe versteckt. Sie war aber immer ungeheuer

ehrig und hat schnell gelernt. Heute ist sie Lehrerin an einem Gymnasium – das hätte ich nie gedacht.

Kinder lernen beim Tanzen, keine Scheu zu haben, wenn sie auf der Bühne stehen. Das bringt ihnen auch für die Schule und später für den Beruf enorme Vorteile. Vor einer Gruppe zu stehen und ein Referat zu halten, verliert bei aller Nervosität seinen Schrecken. Die Kinder entwickeln zudem ein gutes Bewusstsein für ihren Körper, sind wacher, auch für Menschen um sie herum. Vor allem beim Tanz in der Gruppe müssen sie einen Blick für die anderen haben. Dieses Bewusstsein und die Wahrnehmung können wachsen, im Tanzen und im späteren Leben.

Kindertanzen im Verein: Welche Voraussetzungen sind wichtig?

Es ist wichtig, einen Übungsleiterschein zu haben. Man sollte die Hintergründe zur Gestaltung einer Turnstunde kennen, in der Lage sein, einen roten Faden zu entwickeln und generell Grundkenntnisse zu den Themen Musikbogen, Rhythmik und Stundengestaltung haben. Ganz generell sollte man natürlich Lust haben, mit Kindern zu arbeiten und Spaß und Freude daran haben, den Kindern etwas beizubringen. Man muss in der Lage sein, jedes Kind dort abzuholen, wo es steht, um es für das Tanzen zu begeistern. Kinder sollten den Spaß und die Freude nicht verlieren, auch wenn sie einen großen Ehrgeiz haben.

Welche Trends gibt es im Kindertanz?

Ein neuer Trend ist zurzeit das Eltern-Kind-Tanzen. Ich fange demnächst in meinem Verein mit einem solchen Kurs neu an und bin wirklich gespannt, wie das wird. Da können Eltern mit ihren Kindern ab zwei Jahren mitmachen. Und natürlich hoffe ich auf viele Jungs.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE HEIKE WERNER.



Fotos: André Steiner (1), privat (2), Archiv (1)

Andrea Huber: „Tanz drückt die Lebensfreude der Älteren aus“

Andrea Huber ist Lehrerin an der Schule für Sport, Gesundheit und Bildung (SpoGBi) in Melle. Sie ist ausgebildete Tanzpädagogin im Bereich funktional-kreative Bewegungsgestaltung, Heilpraktikerin und war einige Jahre in der Tanztherapie tätig. Welche Auswirkungen das Tanzen auf die Gesundheit von Erwachsenen und Älteren hat und wie vielfältig es auch in der Therapie eingesetzt werden kann, hat sie im Gespräch erläutert.



Was ist das Besondere am Tanzen?

Tanzen stellt sehr komplexe Anforderungen an das Gehirn. Diese Anforderungen sind deutlich größer als zum Beispiel die Anforderungen, die ein Kreuzworträtsel an das Gehirn stellt. Tanzen fordert den Menschen in motorischer Hinsicht sowie seine volle Aufmerksamkeit. Aber Tanzen und das Bewegen nach Musik macht einfach auch viel Spaß – es drückt Lebensfreude aus.

Das heißt, Tanzen ist vor allem gesund für die Seele...

Genau. Das Tanzen zu Musik kann man gezielt nutzen, um in sich hinein zu spüren und zu fühlen. Tanzen vermittelt besonders Älteren ein Gefühl von Jugend und Leichtigkeit. Die Musik fördert dabei die Freude an der Umsetzung der Gefühle in Bewegung und hilft dabei, diese Gefühle auszudrücken.

Welchen therapeutischen Wert hat das Tanzen?

Tanzen spielt eine große Rolle beim Stressabbau bzw. in der Prävention, also der Stressvermeidung. Schließlich steigert der Abbau von Stress das allgemeine Wohlbefinden.

Welche Ansätze gibt es?

In der Tanztherapie und in der Rehabilitation gibt es unterschiedliche Ansätze, die überwiegend aus der Psychotherapie stammen. Es geht grundsätzlich darum, einen Zugang zum Unbewussten zu finden und die freigesetzten Emotionen dann auszuleben. Das geschieht über die Musik, durch sie kann das Unbewusste einen intensiveren Ausdruck erreichen. Das Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, das heißt, den Bezug zum eigenen Körper wiederherzustellen und die Körperwahrnehmung mithilfe der Musik zu verbessern.

Tanzen im Verein – welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein?

Übungsleiter, die Tanz für Erwachsene und Ältere im Verein anbieten wollen, sollten die 2. Lizenzstufe für den Bereich „Fitness und Gesundheit“ absolviert haben. Der Blick für jeden einzelnen Teilnehmer, seine möglichen Vorerkrankungen und Belastungsfähigkeit ist enorm wichtig, um alle in die Tänze einzubinden. Bei Älteren sind vor allem Kreistänze, Folklore und Linedance sehr beliebt. Auch FitGym funktioniert in den Gruppen gut, weil die Schritte und Schrittfolgen leicht zu erlernen sind.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE HEIKE WERNER.

Wie wirkt sich Tanz auf die motorische und die geistige Fitness aus?

Grundsätzlich werden beim Tanz die Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraftausdauer geschult. Man merkt allerdings nicht, wie viel man leistet, damit es sich verbessert. Die geistige Komponente – das Merken der Schrittfolgen und das räumliche Vorstellungsvermögen – spielt dabei eine große Rolle. Es verbessert das Zurechtkommen im Alltag und die Teilhabe am Leben. Mithilfe des Tanzes können Erwachsene und Ältere ihre Körperwahrnehmung verbessern und das Selbstvertrauen erhöhen. Besonders wichtig ist allerdings die soziale Komponente, sich in der Gemeinschaft zu bewegen und Spaß zu haben.

