

Methodische Wege: Zugangsweisen

Portionieren

Einen Teil des Tanzes herausnehmen und diesen Teil fortlaufend auf die Musik üben.

- Vorteile:
- Die Lernenden müssen sich nicht gleich so viel auf einmal merken.
 - Man hat viel Übungszeit für schwierige Tanzteile.
- Vorsicht:
- Daheim ausprobieren! Es geht nicht bei allen Tänzen - es kommt an auf die Struktur des Tanzes und der Musik.
 - Manchmal gehen die Schritte am Ende nicht auf. Grundsätzlich nichts Neues erfinden, was man später wieder verlernen müsste! Eher etwas weglassen, was man später wieder hinzufügen kann.
- Nachteil:
- Die Struktur der Musik wird dabei übergangen. Deshalb nicht zu lange so üben (damit es sich nicht falsch einprägt), sondern so bald wie möglich zur kompletten Tanzstruktur übergehen.

Vereinfachen

Man kann einen Tanz oder einen Teil eines Tanzes zunächst in vereinfachter Form üben, indem man

- komplizierte Figuren (wie Drehungen, Hüpfen, Stampfen o.ä.) weglässt und sie durch einfache Gehschritte ersetzt,
 - Raumwege vereinfacht (z.B. eine Figur zunächst nur in eine Richtung tanzt und erst später dann hin und her, rein und raus etc.),
 - Armbewegungen zunächst ganz weglässt.
- Vorteile:
- Man kann gleich los tanzen, ohne vorher etwas erklären zu müssen.
 - Man kann das Lerntempo den Fähigkeiten der Gruppe anpassen: so lange vereinfacht tanzen, bis es klappt, dann eine Vereinfachung nach der anderen aufheben.
 - Man kann bei ungeübten Gruppen oder Gruppen mit Bewegungseinschränkungen auch bei der vereinfachten Form bleiben.
- Vorsicht:
- Manchmal gehen beim vereinfachten Tanzen die Übergänge von einer Figur zur anderen nicht auf. Nichts Neues erfinden, was man wieder verlernen müsste! Einfache Lösungen suchen (stehenbleiben, wippen o.ä.)

Methodische Wege: Grundprinzipien

- **Was kann ich wie vereinfachen?**

Raumweg:	Wege begradigen, Drehungen weglassen
Bewegungsweise:	Es lässt sich fast alles auf Gehen reduzieren. Kreuzschritte, Sprünge, Hüpfen u.ä. weglassen. Komplexe, nicht reduzierbare Figuren ganz auslassen, statt dessen gehen, stehen, wippen o.dergl.
Bewegungen von Armen und Kopf, binnenkörperliche Bewegungen:	zunächst weglassen, später integrieren, wenn Raumweg und Rhythmus bekannt sind
Kontakt:	zunächst ohne besondere Aufstellung, ohne Fassung, ohne Partner/in, ohne überhaupt viel auf die anderen zu achten. Raum und Zeit für individuelle Ir-Wege.
Choreographie:	Zunächst eine vereinfachte Version tanzen.

- **Nach welchen Kriterien baue ich die Lernschritte auf?**

Von unten nach oben!	Grundsätzlich bei den Füßen anfangen, Rumpf-, Arm- oder Kopf-Bewegungen später integrieren.
Kleine Portionen!	Nur so viel Information auf einmal geben, wie über die unmittelbare Anschauung aufgenommen werden kann.
Erst die Fülle, dann die Form!	Lernerfahrungen anbieten, erst später daran feilen. Korrekturen zunächst auf das Notwendige beschränken. Lernziele so kleinschrittig untergliedern, dass frühe und ständige Erfolgserlebnisse möglich werden. („Wir können es im Grossen und Ganzen! Auch wenn wir uns im Detail womöglich noch verbessern könnten.“)