



Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

**Tanzformen einsetzen
und selbst entwickeln**

Band 1



46 Mustertänze

Band 2

Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

Band 1: Tanzformen einsetzen und selbst entwickeln

Band 2: 46 Mustertänze

Tectum Verlag

Sämtliche Tipps, Ideen und Hinweise wurden ausgiebig und mit großer Sorgfalt durchdacht und recherchiert. Prüfen Sie vor Ort selbst entsprechend ihrer Situation und wägen Sie ab, welche Anregungen Sie wie und bei welchen Personen umsetzen. Eine Haftung für etwaige Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen. Die Durchführung der Anregungen erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung des Anwenders.

Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

Band 1: Tanzformen einsetzen und selbst entwickeln

Band 2: 46 Mustertänze

© Tectum Verlag Marburg, 2016

ISBN 978-3-8288-6503-7

(Dieser Titel ist zugleich in Druckform in Form zweier gedruckter Einzelbände unter den folgenden ISBNs im Tectum Verlag erschienen:

Bundle/beide Bände: 978-3-8288-3744-7,

Band 1 einzeln: 978-3-8288-3729-4,

Band 2 einzeln: 978-3-8288-3730-0)

Umschlagabbildungen:

Band 1 – © goodluz – Fotolia, Band 2 – © Andre Zelck, www.andrezelck.com

Fotografien im Innenteil: Mareike Gill

Assistenz: Sabine Borhau, Thomas Wasmer, Caroline Döschner

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

**Tanzformen einsetzen
und selbst entwickeln**

Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

Band 1: Tanzformen einsetzen und selbst entwickeln

Tectum Verlag

Vorwort

Musik ist Trumpf und Königsweg in der Betreuung von beeinträchtigten Menschen. Dies erlebte und erlebe ich in meinem Arbeitsalltag als Betreuungskraft und Alltagsbegleiterin für Menschen mit Demenz immer wieder. Menschen, die im Alltag kaum ohne fremde Hilfe zurechtkommen, die krank oder gehandicapt sind, deren Fähigkeiten nach und nach schwinden, sind mit allen Sinnen wach, interessiert an ihrer Außenwelt und handlungsfähig, sobald Musik als aktivierendes Element eingesetzt wird. Eine Dame, die im Alltag nicht mehr selbständig essen, sich anziehen und zu ihrer Vergangenheit äußern konnte, diese Dame tanzte und lachte mit mir und wir teilten diese Momente des Glücks. Erlebnisse dieser Art wünsche ich Ihnen ebenfalls.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut machen. Mut dazu, sich mit kranken und gehandicapten Menschen auf den Weg zu machen und die heilende Kraft von Musik und Tanz zu erleben. Sie erhalten mit diesem Buch das nötige Handwerkszeug, um kreativ Tänze und Bewegungslieder zu entwickeln, die den Bedürfnissen der zu Betreuenden gerecht werden. Mit den Schritt-für-Schritt-Anleitungen werden Sie ihr eigener Choreograph, Sie kennen Stärken und Schwächen der zu Betreuenden am besten.

Und nun viel Spaß beim Experimentieren, Gestalten und Ausprobieren!

Sandra Köhnlein

Inhalt

1	Musik und Bewegung – Eine tolle Kombination	11
2	Wichtige Begriffe	17
3	Tanzgeschichte	21
4	Der musikalische Biographiebogen	27
5	Krankheitsformen im Überblick	29
6	Musikalische Bewegungseinheiten planen – Grundlagen	45
6.1	Rahmenbedingungen	45
6.2	Musikauswahl	48
6.3	Bewegungsauswahl	52
7	Sitztänze selbst entwickeln	57
7.1	Ein Musikstück auswählen	57
7.2	Bewegungsfolgen auswählen	59
7.3	Handgeräte, Accessoires oder Dekorationsgegenstände auswählen	65

7.4	Hilfestellungen auswählen	67
7.5	Gesprächsimpulse auswählen	68
8	Beispiele Sitztanz	71
8.1	»Herz-Schmerz-Polka«	71
8.2	»Don't be cruel«	73
8.3	»Canción Rusa« (»Russian Song«)	75
8.4	»Im Wagen vor mir«	78
8.5	Tango	81
8.6	»Schneewalzer«	83
9	Sitztänze mit Teilnehmern verwirklichen	85
9.1	Sitztänze einüben	85
9.1.1	Beispiel »River flows in you«	87
9.1.2	Beispiel »Arrival«	89
9.2	Sitztänze wiederholen	91
10	Bewegungslieder selbst entwickeln	95
10.1	Ein Lied auswählen	96
10.2	Eine Darbietungsform auswählen	98
10.3	Bewegungen auswählen	99
10.4	Accessoires oder Dekorationsgegenstände auswählen	102
10.5	Hilfestellungen auswählen	103
10.6	Gesprächsimpulse auswählen	104
11	Beispiele Bewegungslieder	105
11.1	»My Bonnie is over the ocean«	105
11.2	»Vom Aufgang der Sonne«	108
11.3	»Rucki Zucki«	110
11.4	»Leise rieselt der Schnee«	112
11.5	»So ein schöner Tag«	115
11.6	»Laurentia«	119

12	Bewegungslieder mit Teilnehmern verwirklichen	121
12.1	Bewegungslieder einüben	121
12.2	Beispiel »Ein Stern (der deinen Namen trägt)«	122
12.3	Bewegungslieder wiederholen	125
13	Kreistänze selbst entwickeln	127
13.1	Ein Musikstück auswählen	128
13.2	Bewegungsfolgen auswählen	129
13.3	Handgeräte, Accessoires oder Dekorationsgegenstände auswählen	133
13.4	Hilfestellungen auswählen	134
13.5	Gesprächsimpulse auswählen	135
14	Beispiele Kreistänze	137
14.1	Beispiel »Mit Wunder jezunder«	137
14.2	Beispiel »H'e Sapa«	139
14.3	Beispiel Kanon	140
14.4	Beispiel »Zehntausend Gründe«	142
14.5	Beispiel »Für mich soll's rote Rosen regnen«	144
15	Kreistänze mit Teilnehmern verwirklichen	147
15.1	Kreistänze einüben	148
15.2	Beispiel »Chan Chan«	149
15.3	Kreistänze wiederholen	150
16	Tanzcafé	153
17	Checkliste: Sitztänze	155
18	Checkliste: Bewegungslieder	157
19	Checkliste: Kreistänze	159
20	Checkliste: GEMA	161
21	Literatur	163

1 Musik und Bewegung – Eine tolle Kombination

Bewegung und Musik, Musik und Bewegung. Zusammen sind sie ein ideales Mittel, um kranke Menschen und Menschen mit Handicap zu integrieren, zu fördern und zu aktivieren.

Wer rastet, der rostet

Bewegungsangebote sind wesentliche Bausteine zur Erhaltung eines Gesundheitszustandes oder zur Verbesserung eines Gesundheitszustandes. Wer sich zu wenig bewegt, wird krank. Und leidet ein Patient an einer Erkrankung oder Verletzung, die dessen Selbständigkeit und Leistungsfähigkeit im Bereich von Grob- oder Feinmotorik einschränkt, dann empfiehlt sein Arzt eine Bewegungstherapie wie Krankengymnastik, Ergotherapie oder Sport. Gezielte, regelmäßige und angemessene Bewegung hat eine heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Folgende Punkte werden in Fachkreisen benannt:

- ▷ Aufrechterhaltung von Grob- und Feinmotorik im Allgemeinen, dadurch wird das Risiko geringer, den Alltag nicht ohne fremde Hilfe bewältigen zu können.
- ▷ Aufrechterhaltung von Mobilität und Ausdauer im Allgemeinen, dadurch wird das Risiko vorzeitiger Bettlägerigkeit abgeschwächt.
- ▷ Ausschüttung von »Glückshormonen« und Abbau von negativem Stress, dadurch wird das Risiko von Beeinträchtigungen im Bereich von Körper, Geist, Gefühlsleben und Verhalten begrenzt.
- ▷ Stärkung des Immunsystems, Auslösen von Selbstheilungskräften und Besserung der Blutwerte, dadurch wird das Risiko hoher Infektanfälligkeit herabgesetzt.
- ▷ Gesunderhaltung von Gelenkfunktionen und Muskulatur, dadurch wird dem Risiko der Entwicklung von Haltungsstörungen und Gelenkserkrankungen vorgebeugt.
- ▷ Steigerung der Sauerstoffspeicherung und Rückgang des Fettanteils im Körper, Normalisierung des Blutdrucks und Verbesserung der Durchblutung, dadurch wird das Risiko einer Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems und daraus folgender Erkrankungen reduziert.
- ▷ Erhöhung des Zuckerverbrauchs und Steigerung der Insulinwirkung, dadurch wird das Risiko von hohem Übergewicht und des Auftretens einer Stoffwechselerkrankung vermieden.
- ▷ Zunahme von Kraft, Muskelmasse und Knochendichte, dadurch wird das Risiko von Muskelschwund und Knochenbrüchen vermindert.
- ▷ Entwicklung eines ausgeprägten Körpergefühls, Aufrechterhaltung der Koordinationsfähigkeit und Kennenlernen eigener Grenzen, dadurch wird das Sturzrisiko begrenzt.
- ▷ Entwicklung neuer Nervenzellen und Trainieren von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis, dadurch wird das Risiko von Altersverwirrtheit verringert.
- ▷ Stärkung des Selbstbewusstseins und Steigerung des Wohlbefindens, dadurch wird das Risiko, im Bereich der Psyche zu erkranken, dezimiert.

- ▷ Erleben emotionaler Zuwendung und Wertschätzung und Aufnahme von Sinnesreizen, dadurch wird das Risiko körperlicher, geistiger und seelischer Verwahrlosung herabgesetzt.

Musik ist Trumpf

Beim Bewegen zu Musik verschmelzen Töne und Klänge mit Handlungen und Aktionen. Tanzen ist ein Bestandteil der Musiktherapie. Sie wird vor allem im Bereich der Heilpädagogik, der Arbeit mit psychisch Erkrankten und der Arbeit mit alten Menschen eingesetzt, um über Musikstücke, Lieder, Rhythmen, Klänge und Töne die Wiederherstellung und Erhaltung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit zu unterstützen. Die Seele des Menschen und seine Erlebniswelt sind Ausgangspunkt und Mittelpunkt therapeutischer musikalischer Angebote. Emotionale, soziale und kommunikative Prozesse werden in Gang gesetzt und Stärken neu entdeckt oder weiterentwickelt. Folgende Punkte werden in Fachkreisen benannt:

- ▷ Kommunikationsfähigkeit, Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Fremdwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Wertschätzung anderer, Kooperation
- ▷ Ausdrucksfähigkeit (verbal und nonverbal), Emotionalität, Kreativität, Ausleben schöpferischer Kräfte bis hin zu Spiritualität, Meditation
- ▷ Wahrnehmung (Sehen, Hören, Fühlen, Spüren), differenzierte Wahrnehmung
- ▷ Körperliche und seelische Entspannung, Schmerzlinderung
- ▷ Vitalität, Stimmungsaufhellung, körperliche und seelische Stabilität, Lebensfreude
- ▷ Ich-Stärkung, Identitätsfindung, Abgrenzungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung
- ▷ Bewusstmachen und Verarbeiten von Konflikten, Hemmungen und Ängsten, Aufbau alternativer Reaktionsmuster, gemeinsame Bewältigung von Entwicklungs- und Lebensaufgaben

Let's dance

Als Betreuungskraft tragen Sie erheblich zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen bei, die an Körper, Geist und Seele erkrankt sind. Die Verbindung von Bewegung und Musik ist dabei ein unschlagbares Mittel. Und die Freude und der Spaß an der Bewegung reinstes Lebenselixier.

Bewegungsübungen kombiniert mit Musik bieten kranken Menschen und Menschen mit Handicap eine Form des Bewegungstrainings, das auf deren Kompetenzen abgestimmt werden kann. Bewegen zu Musik wird von den Teilnehmern so nicht als mühevoller und anstrengender sportlicher Betätigung wahrgenommen, hat aber bei regelmäßiger Anwendung ähnliche Effekte. Musik ist dabei Ausdrucksmittel, Begleiter, Tröster, Kraftquelle, Spiritualität und wird dem menschlichen Bedürfnis nach ganzheitlicher Betrachtung gerecht.

Musik drückt Empfindungen aus, erzählt Geschichten und schildert Erlebnisse. Sie weckt in uns Vorstellungen und Bilder. In Musik spiegeln sich Zeitgeschehen, gesellschaftliche Strukturen und regionale Besonderheiten. Sie verbindet Menschen verschiedener Nationen, verschiedener Kulturen, verschiedenen Alters, verschiedener Bevölkerungsschichten und ist gleichzeitig Teil individueller Identität. Musik kommt da weiter, wo Worte allein nicht mehr tragen. Und in der Musik gibt es kein Richtig oder Falsch.

Im Umgang mit Demenzkranken und verwirrten Menschen ist Tanzen zu schwungvoller, lebhafter Musik eine Chance, Energien zu lenken und Stress und Unruhe durch Aktion und Bewegung abzubauen. Entspannende Klänge hingegen bieten Oasen der Ruhe als Gegenpol zum angstbeladenen Alltag. Bekannte Klänge bedeuten Sicherheit und Orientierung in einem Leben, dass diesen Menschen immer mehr entgleitet. Vor allem aber spricht Musik über Emotionen das Herz und die Seele dieser Menschen an, das Herzgedächtnis und nicht das im Verlauf der Krankheit nachlassende Gedächtnis des Verstandes. Menschen mit seelischen Störungen, insbesondere depressiven Menschen, geben hoffnungsvolle und tröstende Texte Halt und sind Balsam für die Seele. Tanzen hilft dabei, sich eigener Gefühle, Vorstellungen und Ziele bewusst zu werden und Gedanken eine neue Richtung zu geben, den eigenen eingeschränkten Blick

zu weiten. Und so im wahrsten Sinne des Wortes in Gang zu kommen, wieder an sich selbst zu glauben und Selbstvertrauen aufzubauen. Vielleicht auch zu einem Urvertrauen oder Gottvertrauen zu finden. Bewegen zu Musik fördert Menschen mit körperlichen Einschränkungen in deren Selbständigkeit, denn in die gezielte Aktivität eingebundene Bewegungen können auch außerhalb der Aktivität eingesetzt werden, um den Alltag zu meistern. Des Weiteren ist das gemeinsame Bewegen zu Musik wichtiges Element zur Verwirklichung von Integration und Teilhabe – Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind eingebunden in ein gemeinsames Erleben, in eine Gemeinschaft. Bewegen zu Musik ist Inspiration und Lebensfreude und lässt Sorgen und Probleme vergessen – let's dance!

Vielleicht werden Sie nun sagen: »Ich bin doch überhaupt nicht musikalisch. Und Tanzen? Dabei stehe ich anderen doch nur auf den Füßen.« Wenn sich solche oder ähnliche Sätze in Ihnen formen, dann werfen Sie diese schnellstmöglich. Sie müssen weder einen Tanzkurs besucht noch eine Tanzausbildung absolviert haben. Sie müssen kein Tanzlehrer, Musiklehrer oder Musiktherapeut sein, um das Konzept dieses Buches umzusetzen. Sie tanzen nicht vor einem kritischen Publikum, sondern mit vertrauten Menschen, die mit Ihnen im selben Boot sitzen. Nur Mut! Lassen Sie sich auch nicht verunsichern, wenn trotz aller Planung etwas nicht so verläuft wie gewünscht. Ohne dass einmal etwas schiefging, ist nie einer Meister geworden. Sie sind wertvoll und Ihre Arbeit ist wertvoll!

2 Wichtige Begriffe

Diese Begrifflichkeiten werden Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen und stellen ein musikalisches Grundvokabular dar.

Kompetenz

Kompetenzen beschreiben, was ein Mensch weiß und kann. Dazu zählen alle Fähigkeiten, Wissensbestände und Denkmethoden, die der Mensch erworben und zur Verfügung hat. Mittels Befähigungen, Kenntnissen, Eigenschaften, Begabungen, Einstellungen, Motivationen, Verhaltensweisen und Stärken, also Potentialen und Ressourcen, ist der Mensch in der Lage, Probleme zu lösen, Aufgaben zu bewältigen und Situationen zu meistern.

Körper, Geist und Seele

Spricht man vom Körper oder Leib, so spricht man von dessen Aufbau, von der Struktur seiner Organe sowie vom Zusammenwirken von Vorgängen in Zellen, Geweben und Organen. Alle den Körper betreffenden Funktionen sind gemeint, vom Stoffwechsel und Hormonhaushalt über das Nervensystem bis hin zum Stütz- und Bewegungsapparat.

Der Geist umfasst das Wahrnehmen, Verstehen, Erinnern, Erkennen und den Einsatz von Sprache beziehungsweise die Verarbeitung und Nutzung von Informationen. Kognitive Fähigkeiten sind Leistungen des Gehirns, das Sinnesreize verarbeitet und auswertet, woraus Gedächtnisinhalte entstehen.

Die Seele ist ein Begriff für das Innenleben eines Menschen, also das Erleben und Fühlen, welches das Handeln vorrangig bestimmt. Das Seelenleben eines Menschen ist eng verknüpft mit dessen individueller Persönlichkeit.

Eine ganzheitliche Betrachtung ist eine Betrachtung der Gesamtheit aller Aspekte oder Faktoren, die in Beziehung zueinander stehen. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.

Grunds Schlag

In der Musik werden mit dem Grunds Schlag oder Grundpuls zeitlich fortlaufende, gleichmäßige Impulse beschrieben. Der Grunds Schlag unterteilt die dahinfließende Zeit durch gleichmäßige Impulse, das heißt, alle Impulse sind gleich lang und nicht betont. Dieser gleichmäßige Grunds Schlag kann bei einem Musikstück mitgeklatscht, mitgetrommelt oder mit Hilfe eines Metronoms bestimmt werden.

Takt

Ein Takt umfasst eine Anzahl von Notenwerten. Ein Musikstück wird durch dieses Rahmen- oder Ordnungssystem in Abschnitte gleicher Länge oder Zählzeit eingeteilt. Zählt man die Notenwerte und Pausenwerte pro Takt zusammen, so erhält man immer den gleichen Gesamtwert, solange die Taktart beibehalten wird. Anders ausgedrückt, wenn der Grunds Schlag in gleich lange Einheiten geteilt wird, entstehen Takte. Beispielsweise beinhaltet der Takt des einen Musikstücks vier Grunds Schläge und der Takt des anderen Musikstücks drei Grunds Schläge (wie bei einem Walzer). Ein besonderes Element ist ein Auftakt, da dieser Takt unvollständig ist.

Rhythmus

Der Rhythmus bezeichnet eine Folge von Tönen oder Noten und Pausen. Der Rhythmus beschreibt ein Akzentmuster beziehungsweise eine Beto-

nungsstruktur. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Längen der Noten und Pausen, die Töne sind also in ihrer Länge unterschiedlich und haben verschiedene Werte. Der Rhythmus kann geklatscht oder getrommelt werden.

Melodielinie

Eine Melodie ist eine Abfolge von Tönen unterschiedlicher Tonhöhe und unterschiedlicher Länge. Die Melodie kann gesungen oder mit einem Instrument gespielt werden, das Töne in verschiedenen Tonhöhen hervorbringt.

Wenn man dann Noten miteinander verbindet, wird eine Linie ersichtlich, die Melodielinie. Eine Melodielinie wird auch ersichtlich, wenn Sie die Melodie mit dem Finger in den Raum zeichnen. Das Auf und Ab zwischen hohen und tiefen Tönen wird auf diese Weise als kurvige Linie dargestellt.

3 Tanzgeschichte

Im Laufe der Weltgeschichte entwickelten sich auf unterschiedlichen Kontinenten und in unterschiedlichen Ländern auch spezifische Tanzstile und Tanzformen. Die folgenden Schlaglichter aus der weltweiten Geschichte des Tanzens können einen Eindruck von Vielfalt und Komplexität des Bedeutungsrahmens geben.

Europa

Die aktive Musikgestaltung, also das Musizieren, Tanzen und Singen, hat eine lange Tradition und ist von einer generationenübergreifenden Bedeutung. Getanzt wurde in Formationen mit aneinandergereihten Schrittfolgen und Figuren. Am Hofe tanzte man zu festlichen Anlässen nach vorherrschender Etikette in prächtiger Garderobe. Festgelegte Abläufe wurden vor allem von entsprechender klassischer Musik begleitet. Auch Volkstänze wiesen jeweils eine bestimmte Form auf, waren allerdings in ihren Regeln weniger strikt. Zudem hatten Volkstänze in der Regel einen regionalen Bezug.

16. Jahrhundert: Pavane, Gaillarde, Branle, Canario, Passamezzo, Saltarello, Moresca, Volta, Basse danse, Schritttanz, Deutscher Tanz, Roie (Reigen)

17. und 18. Jahrhundert: Roie (Reigen), Chaconne, Passacaglia, Marche, Branle, Allemande, Courante, Sarabande, Gigue, Menuett, Gavotte, Bourrée, Passapied, Loure, Forlane, Rigaudon, Ecossaise, English Country Dances/Kontertanz

Mit der Entwicklung neuer Staats- und Gesellschaftsformen sowie der Öffnung Europas entstanden auch neue Formen des Tanzens. Tanzmusik, vor allem aus Amerika und England, brachte neue Klänge und Melodien, die auch in Europa nach und nach in der Musik zu erkennen waren. Show-, Gesangs- und Tanzgruppen aus Amerika fanden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Europa ein begeistertes Publikum.

19. Jahrhundert: Walzer, Anglaise, Française, Hopser, Landler/Ländler, Mazurka, Polonaise, Schottisch, Quadrille, Rheinländer, Galopp, Polka, Cakewalk, Ragtime

Bis in die 20er Jahre des 20. Jahrhunderts: Volkstänze, Two Step, Fox-trott, Tango, Slowfox, Charleston, Quickstep, Shimmy

Anfang des 20. Jahrhunderts erfreuten sich Ballett- und Operndarbietungen vor allem in der Oberschicht außerordentlicher Beliebtheit. Auf dem Lande wurde vermehrt in unteren und mittleren Gesellschaftsschichten bei Festen und Feiern aufgespielt und zum Tanzen von Volkstänzen eingeladen. In den städtischen Salons gingen Menschen aus gehobenen Bevölkerungsschichten und in Tanzlokalen Menschen aus mittleren Bevölkerungsschichten dem Tanzen zu zeitgenössischen Musikstücken nach – etwa aus dem Jazz, Blues oder Swing. In den 30er und 40er Jahren fand der Schlager Verbreitung und war neben Operetten sehr beliebt. Sogenannte Standardtänze beziehungsweise Paartänze ersetzten in diesen Jahrzehnten das Tanzen in Gruppenformationen mehr und mehr.

In den 30er Jahren und Anfang der 40er Jahre des 20. Jahrhunderts:
Volkstänze, Swing, Lambeth Walk, Lindy Hop

Nach Kriegsende beeinflussten in Deutschland Musikstile der Besatzländer die Musikentwicklung maßgeblich und spiegelten die Entstehung neuer gesellschaftlicher Strukturen. Der Rock 'n' Roll der 50er Jahre revolutionierte das Musikgeschehen Europas, beeinflusste Musik und Tanzstil und den Musikgeschmack junger Menschen in dieser Zeit. Rockabilly, Soul, Doo-Wop und Rhythm 'n' Blues entwickelten sich mit den dazugehörigen Tanzformen. Und auch die Gospelmusik beeinflusste einen Teil der neuen Musikrichtungen. Daneben waren weiterhin zahlreiche Schlager und Musikstücke aus dem Bereich der Tanz- und Unterhaltungsmusik in den Hitparaden vertreten. Diese basierten teilweise auf traditionellen Arrangements und Grundlagen und wurden in dieser Form vor allem von der Elterngeneration gehört. Teilweise waren sie beeinflusst durch die englische und amerikanische Rockmusik und fanden vor allem bei jüngeren Menschen Anklang.

Nach 1945: Jive, Bebop, Boogie-Woogie

In den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts: Boogie-Woogie, Rock 'n' Roll, Cha-Cha-Cha, Tango, Bossa Nova, Twist

Inzwischen vermehrte sich der Konsum von Musik über Medien und Tonträger konstant. Das Musikangebot wurde breiter und dadurch auch die Vielfalt an Rockmusikstilen und dazugehörigen Tanzstilen. Vor allem Musik aus Lateinamerika und Großbritannien – später auch Asien und Afrika – gliederte sich in den europäischen Kulturkreis ein. Junge Menschen interessierten sich in den frühen 60er Jahren noch für Folk-Rock und Rock 'n' Roll in all seinen Variationen, doch Beatmusik aus Großbritannien löste den Rock 'n' Roll ab. Im Laufe der 60er Jahre entstanden daraus unterschiedlichste Stilrichtungen, darunter auch die esoterische Musik der Flower-Power-Bewegung, Surfmusik bis hin zu Rockmusik mit Einflüssen aus Jazz oder Klassik. Junge Menschen tanzten in den 60er Jahren in Clubs, beim Jugendtreff oder auf einem Konzert. Das Tanzen

nahm individuellere Züge an. Bevorzugte Musik- und Tanzstile der Generationen unterschieden sich inzwischen deutlich voneinander.

In den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts: Bossa Nova, Twist, Sirtaki, La Bostella, Salsa

Nordamerika

Musik gehörte auch zum Alltag der Ureinwohner Nordamerikas. Zum einen war sie Bestandteil von Zeremonien und Ritualen. Besonders Natur-, Schutz- und Totengeister wurden in Form von Tänzen und gesungenen Versen verehrt, so auch beim Adlertanz, Barentanz, Kriegstanz oder Maistanz. Aber auch Liebeslieder, Wiegenlieder oder Kinderlieder wurden gemeinsam gesungen, vor allem von Frauen. Tanzmusik basierte auf einem Trommelrhythmus, oft begleitet von Rasselklängen und monotonen Gesängen. Bei vielen Darbietungen stellten Tänzer Szenen aus der Natur oder dem Alltag dar oder bewegten sich mit rhythmischen Schrittfolgen zur Musik.

Populärster amerikanischer Paartanz ist der Rock 'n' Roll, der Ende der 50er Jahre entstand und der temporeiche Schrittfolgen, sogenannte Kicks, ausgeprägte Hüftbewegungen, Tanzfiguren und Akrobatik vereint.

Der bekannteste Volkstanz in Nordamerika ist heute der Square Dance, der sich aus den vielen Volkstänzen der aus verschiedenen Teilen der Welt eingewanderten Menschen entwickelte. Ein Caller, also eine Art Ausrufer, sagt Figurenfolgen an, die dann jeweils von den Tanzpaaren ausgeführt werden. Ebenso facettenreich wie die Einflüsse der Einwanderer auf den Tanzstil ist die Musikauswahl. Musikstücke mit irischen oder schottischen Klängen sind ebenso vertreten wie moderne Popstücke.

Afrika

Typisch für traditionelle afrikanische Musik ist der Einsatz von Trommeln, wodurch eine rhythmusbetonte Musik entsteht. Musik und Tanz bilden eine Einheit und erzählen Geschichten. Getanzt wird zu besonderen Anlässen oder um Erinnerungen an Ereignisse wachzuhalten, Tanzen ist damit wichtiger Bestandteil zur Erhaltung von Tradition und Brauchtum in Form von Ritualen. Kriegstänze, Maskentänze, Liebestänze, Begrü-

ßungstänze, Tänze bei Übergangsritualen oder bei der Anrufung von Geistern, Göttern und Ahnen spiegeln die Verwurzelung von Musik und Tanz im Alltag wieder. Der afrikanische Tanzstil unterscheidet sich stark von europäischen Tanzstilen. Tänze wirken gleichzeitig harmonisch und natürlich sowie auch flexibel und kraftvoll. Körperteile werden räumlich und rhythmisch unabhängig voneinander bewegt. Anspannung und Entspannung, zur Erde gerichtete und aufrechte Körperhaltungen stehen im Wechsel. Sprung- und Stampftänze sind wiederum vor allem in Südafrika verbreitet.

Einflüsse aus Europa, insbesondere während der Kolonialzeit, und Einflüsse aus Asien brachten in Afrika neue Musik- und Tanzstile hervor. Blues, Jazz, Soul, Reggae und Hip-Hop haben ihren Ursprung in Westafrika.

Asien

Traditionelle Musik aus China diene hauptsächlich kultischen und rituellen Zwecken. Menschen sollten mittels Musik Harmonie mit dem Kosmos erlangen. Eine zentrale musikalische Kunstform ist die chinesische Oper, in der Musik, Sprache, Spiel, Tanz, Masken bis hin zu Kampfkunst eine Einheit bilden. Tänzer stellen durch Gestik und Mimik Bilder, Personen, Tiere oder Figuren dar oder zeigen Akrobatik. Volkstänze sind gezeichnet durch ausdrucksvolle, anmutige und den Raum einnehmende Bewegungen. Jede Kopf-, Schulter-, Arm- und Handbewegung hat eine bestimmte symbolhafte Bedeutung oder stellt eine Alltagsbegebenheit dar.

Orientalische Musik ist ein Überbegriff für Musik des Nahen und Mittleren Ostens und somit für Musik aus Ländern wie Israel, Indien, Pakistan, Ägypten oder der Türkei. Musik und Tanz haben einen hohen Stellenwert bei religiösen und weltlichen festlichen Gegebenheiten. Die bekannteste Form des traditionellen orientalischen Tanzes wird in Europa als Bauchtanz bezeichnet. Bauch, Hüfte und Gesäß werden isoliert voneinander bewegt und mit Arm- und Handbewegungen begleitet. Weiche Bewegungen orientieren sich an der Melodie, Gestik und Mimik dienen der Darstellung von Besungenem. Aber auch Folkloretänze, so zum Beispiel der Stocktanz, der an einen Kampf erinnert, oder der Hagalla, ein Werbetanz, sind im Brauchtum verankert.

Die Wurzeln traditioneller Musik aus Russland sind im bäuerlichen, ländlichen Alltag zu finden. In Liedern, die den Jahreszyklus beschreiben, in Hochzeitsliedern, Arbeiterliedern bis hin zu rituellen Liedern und gesungenen Gedichten wurde besungen, was das alltägliche Leben ausmachte. Bestandteil dieser Folklore ist ein Reichtum an Volkstänzen wie Chorowod, Troika oder Kasatschok. Viele dieser Tänze beinhalten Elemente des europäischen Volkstanzes oder haben den europäischen Volkstanz beeinflusst. Berühmt ist Russland seit jeher auch für seine Ballettkultur. Seinen Ursprung hat das Ballett in Schauspielen und Tanzdarbietungen, die an Fürstenhöfen aufgeführt wurden. Eine Choreographie auf der Basis von Grundpositionen, Schrittfolgen und Sprüngen wird zu meist klassischer Musik dargeboten.

Südamerika

In Mexiko hat das Tanzen seinen Ursprung in den Riten der Azteken und Maya. In Tänzen wurden Götter verehrt oder beschworen, beispielsweise vor der Ernte, ebenso wurde auf Festen oder bei Feierlichkeiten getanzt. Beim Chula treten zwei Tänzer in eine Art Wettkampf, beim Pau de Fita wird die Verehrung der Natur sichtbar und der Diablada stellt das Ringen zwischen Gut und Böse dar. Außerdem waren schon in früher Zeit Liebestänze zwischen Mann und Frau Teil des Brauchtums. Mit der Eroberung Südamerikas durch Europa und vor allem Spanien entstanden neue Tanzformen, in denen sich einheimische Elemente und Elemente der Eroberer vermischten. Elemente des Flamencos sind in Tänzen daher ebenso zu finden wie Elemente von Polka, Walzer oder Ballett, so auch beim Marinera.

Tanzen ist in Südamerika heute in erster Linie Ausdruck von Lebensfreude, die bei Tänzen wie Salsa, Mambo, Samba, Tango, Cha-Cha-Cha oder Rumba zum Ausdruck kommt. Das Tanzpaar tritt durch das Tanzen in Kommunikation, was unter anderem durch Drehungen und Wechsel zwischen energiegeladenen schnelleren und sinnlichen langsameren Bewegungen zum Ausdruck kommt. Ober- und Unterkörper, Arme und Beine bewegen sich unabhängig voneinander, mit wenigen Ausnahmen sind deutliche Hüftbewegungen Teil des Tanzens. Der Karneval in Rio zeigt diese durch das Tanzen ausgedrückte Lebensfreude am deutlichsten.