

Die Schönheit  
einer  
**Steptanz**melodie  
**unterrichten**



Praktische Anleitungen und Anregungen  
für den Steptanzunterricht

Birgit Brade

"Danke für die schöne Steptanzmelodie",  
sagt eine Schülerin nach dem Unterricht,  
und ich weiß wieder, warum ich unterrichte.





# INHALT

## VORBEREITUNG

- Überlegungen zu Gruppenkonstellationen
- Meine persönliche Schreibweise für Schrittkombinationen

## WARM-UP

- Der Sinn einer Warm-Up-Übung
- Warm-Up-Übung 1
- Warm-Up-Übung 2
- Warm-Up-Übung 3
- Warm-Up-Übung 4

## RHYTHMUS

- Grundbegriffe - Rhythmus
- Rhythmus-Übung 1
- Rhythmus-Übung 2
- Rhythmus-Übung 3
- Rhythmus-Übung 4

## TECHNIK

- Liste der Steptanztechniken
- Technik-Übung 1
- Technik-Übung 2

- Technik-Übung 3
- Technik-Übung 4

## IMPROVISATION

- Improvisations-Übung 1
- Improvisations-Übung 2
- Improvisations-Übung 3

## CHOREOGRAFIE

- Shim Sham Shimmy
- Let's do it

## KREATIVITÄT

- Kreativitäts-Übung 1
- Kreativitäts-Übung 2

## BODY-PERCUSSION

- Body-Percussion-Routine
- Body-Percussion & Tap

## SPIELE

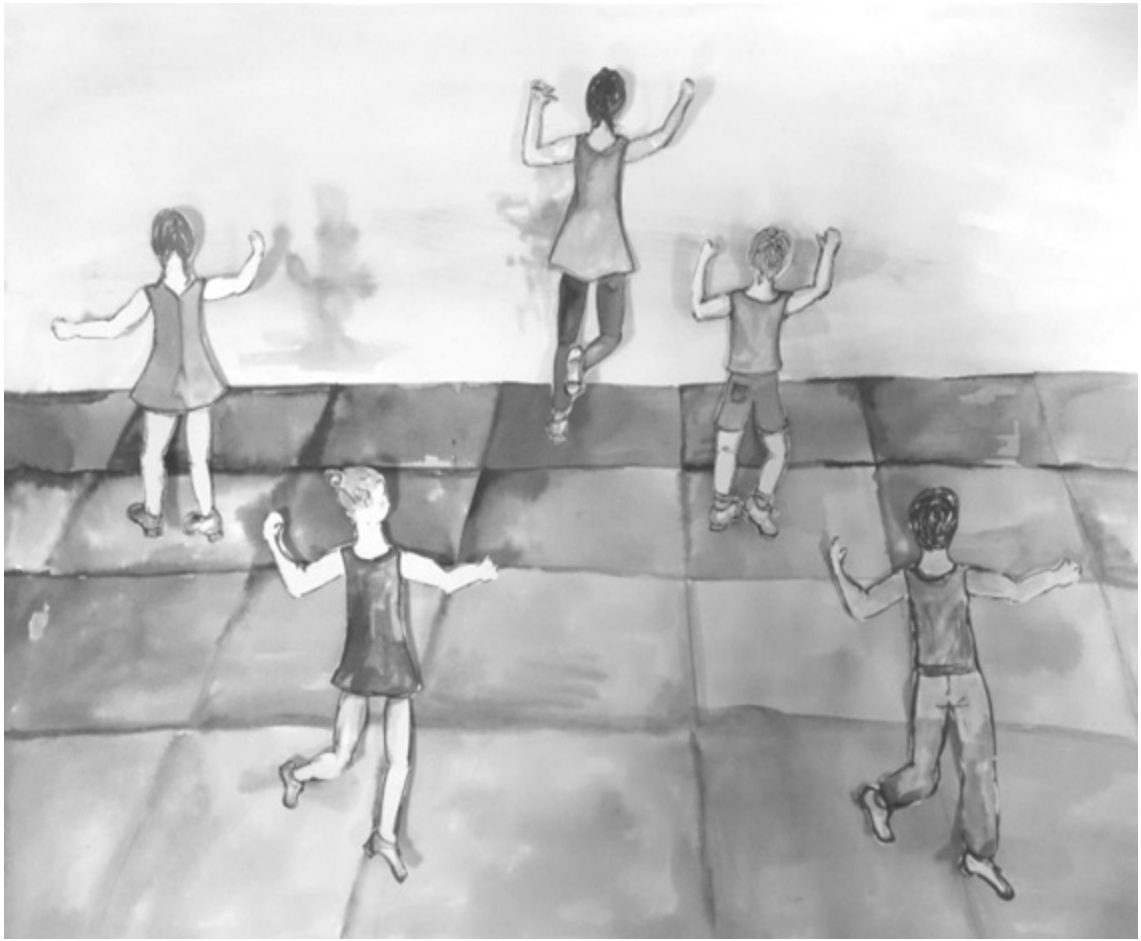
- Spiel 1
- Spiel 2
- Spiel 3
- Spiel 4

## MUSIK

- Lieblingsstücke

VORLETZTE WORTE

LETZTE WORTE





Es ist kurz vor dem Unterricht.

An guten Tagen habe ich eine super ausgearbeitete Stundenvorbereitung mit Warm-Up, Übungen zu Technik und/oder Rhythmus, Hinleitung zu neuen Inhalten, Einbettung in das Material, das wir in der Stunde davor gelernt haben und Zeit für Wiederholung.

An anderen Tagen komme ich gestresst und unvorbereitet in den Übungsraum, überlege mir spontan ein Warm-Up, und improvisiere von da an die Stunde.

Beides funktioniert mal richtig gut, mal nicht so gut.

Der Unterschied ist, dass es mir mit einer Vorbereitung im Hintergrund viel besser geht – ich bin entspannt, kann von der Struktur auch abweichen, wenn, was fast immer passiert, etwas anders läuft, als ich mir das vorgestellt habe und bin offen und aufmerksam meinen SchülerInnen gegenüber.

Seit über 25 Jahren bin ich Steptänzerin und -Lehrerin, und vor allem zu Beginn dieser Zeit habe ich mir oft ein Buch gewünscht, dass mir mit konkreten Tipps zum Steptanzunterricht weitergeholfen hätte. Es gibt Bücher, die mich als Steptänzerin persönlich inspiriert haben, allen voran Acia Grays *The Souls of your Feet*, Brenda Bufalinos *Tapping the Source* und Rusty Franks *Tap!* Leider gab es keines, das speziell für meinen Unterricht hilfreich gewesen



wäre, also habe ich im Lauf der vielen Übungs-, Vorbereitungs- und Unterrichtsstunden ein eigenes Konzept entwickelt, das, wie ich vermute, in ständiger Entwicklung bleiben wird.

Als ich mit dem Unterrichten anfang, konnte ich genau drei kurze Choreografien und hatte selber zwei Jahre lang regelmäßig eine Wochenstunde Steptanzunterricht gehabt. (Vielen Dank an dieser Stelle an Irina Maué, die meine Begeisterung geweckt und die Grundlagen gelegt hat für diese ganz besondere Tanzform, die Tanz und Musik verbindet ...)

Bevor ich das erste Mal einen Steptanzkurs leitete, wusste ich nicht viel über Musik und über Rhythmik – das meiste hatte bis dahin intuitiv funktioniert. Aber nun war es nötig zu verstehen, was ich tat, damit ich erklären konnte, wie Choreografien strukturiert sind, wie Musik aufgebaut ist und wie Musik und Schritte sich zueinander verhalten.

Auch über Technik hatte ich mir nur so viel Gedanken gemacht, wie ich brauchte, um das im Unterricht Gelernte, möglichst gut reproduzieren zu können.

Choreografien oder Übungen selbst auszudenken schien mir allerdings die größte Herausforderung zu sein. Ich nahm die Herausforderung an und fing an, mir Gedanken über all das zu machen, was hinter den Schritten, Kombinationen, Choreografien und Übungen liegt.

Und ich machte mir Gedanken über Unterricht, also über die Art und Weise, wie ich den TeilnehmerInnen ( im Folgenden TN genannt) all das nahe bringen konnte, das für mich den Steptanz ausmacht.

In diesem Buch versuche ich, diese Überlegungen und mein Unterrichtskonzept zu schildern, in der Hoffnung, dass es

anderen SteptanzlehrerInnen hilfreich sein kann.

Natürlich ist mein Konzept nicht abgeschlossen - mit jeder Unterrichtsstunde, jeder neuen Gruppe und jeder neuen TeilnehmerIn passiert etwas Neues, das mich weiterbringt. Dies ist deshalb mein persönlicher Zwischenbericht für dich!

Die ersten Kapitel entsprechen den möglichen Inhalten einer Unterrichtsstunde oder eines Workshops.

Ich unterrichte nicht in jeder Stunde jeden Bereich, aber ein Warm-Up ist immer der Start, und es gibt fast immer ein oder mehr Übungen zu Technik und/oder Rhythmus. Da wir meistens an einer Choreografie arbeiten, gibt es auch hier fast immer eine neue Schrittkombination und Wiederholungen des bereits gelernten Materials.

Improvisations-Übungen kommen immer mal vor; in manchen Gruppen häufiger, in anderen Gruppen seltener.

Body Percussion ist ein ganz eigener Bereich - manche Übungen eignen sich hier als Warm-Up; aber ich unterrichte immer mal auch eine komplette Body-Percussion-Choreografie.

Am Ende des Buches hab ich noch ein paar Überlegungen zu Musik angeschlossen.

Jedes Kapitel beinhaltet konkrete Übungen und Überlegungen zum jeweiligen Thema. Die Übungen sind von der Grundidee her für Gruppen ausgerichtet, können aber auch ohne Probleme mit Zweiergruppen oder auch im Einzelunterricht umgesetzt werden.

Im Prinzip wird bei allen Übungen Rhythmus und Technik (und Haltung und Balance) geübt, und die meisten Übungen können auch als Warm-Up-Übung eingesetzt werden. Ich habe die verschiedenen Übungen den Bereichen zugeordnet, wo sie meiner Meinung nach schwerpunktmäßig hingehören.