

Einsatz von Hilfsmitteln im Tanzunterricht Teil 2: Korrekturen von Schleifen auf- und abwärts

VON MIRIAM MISSURA MARZETTA

Mit verschiedenen Requisiten hilfst du deinen Teilnehmerinnen, ihre Bewegungen und Fehler besser zu sehen oder zu spüren. Du kannst sie als spielerisches Element kreativ in den Unterricht einbauen, denn in jeder Teilnehmerin steckt irgendwo noch ein Kind. Bei frontalen Achten (Hüftschleifen, Maya etc.) findest du typische Fehler, die du mit „Standardmethoden“ bei über 90 % der Schülerinnen verbessern kannst. Wenn du in der Gruppe erfolgreich korrigierst, sparst du dir zeitraubende Einzelkorrekturen.

Hilfsmittel

Hocker/Stühle und farbige Tüchlein sind die optimalen „Helfer“ für frontale Bewegungen und unterstützen die Teilnehmerinnen beim Sehen und Spüren von Bewegungen und Fehler. Sie können als spielerisches Element kreativ in den Unterricht eingebaut werden, denn in jeder Teilnehmerin steckt irgendwo noch ein Kind ☺.

Hocker

Für Oberkörperbewegungen kannst du auf den Hocker sitzen, damit du die Isolation des Oberkörpers spüren oder Armbewegungen trainieren kannst, ohne an die Beine denken zu müssen. Für die Hüften ist die Sitzpumpe eine effiziente Vorübung für die Standbeinpumpe und die Schleifen und trainiert die Rumpfkontrolle bei der Wippe, ohne dass die Beine stören (B2/S. 54). Bezugsquelle: z. B. Hocker „Frosta“, 7,90 EUR/14,90 SFr. bei Ikea.

Tüchlein

Verschiedenfarbige Tüchlein helfen dir, die Hüftbewegungen besser zu sehen. Du kannst rechts und links zwei verschiedenfarbige Tüchlein in den Hosenbund stecken um die unterschiedliche Hüfthöhe bei Schleifen zu verdeutlichen (B2/S. 106), evtl. noch einen Tennisball darunter stecken, um die Hüften noch breiter zu machen. Oder seitlich Tücher der gleichen Farbe und vorne/hinten eine andere Farbe, um die vier Eckpunkte beim Hüftkreis zu berühren. Bezugsquelle Tüchlein: Indischen Sari der Länge nach mit Zickzackschere teilen, beide Längsbahnen achteln, ergibt 16 Tüchlein. (Alternativ teurere farbige Gazetüchlein mit Rollsaum).



Dr. Miriam Missura Marzetta ist Didaktikerin aus Leidenschaft und leitet das Zentrum für orientalische Tanzkunst (ZeoT) in Zürich und Bern. Ihre seit 1998 entwickelte Unterrichtsmethodik floss in ihre beiden Bücher „orientalischer Tanzunterricht Band 1 & 2“ ein. Ihr Unterricht überzeugt durch die logische Bewegungsentwicklung und die vielseitige Methodik.

Typische Fehler bei der Schleife

Die Acht auf/ab besteht aus der fließenden Kombination von Seit-schieben und Wippe und sollte auf der Frontalebene (Spiegelebene) ausgeführt werden. Idealerweise bleibt das Becken dabei gleichmäßig aufgerichtet, denn ein Hohlkreuz führt oft zu Rückenschmerzen.

Achterbahn

Die Frauen weichen bei der Acht häufig in den Twist oder in die Kippe aus. Trainiere die senkrechte Hüftbewegung mit Sitzpumpe und Standbeinpumpe, um die Bauch- und Beinmuskeln zu stärken und zu koordinieren. Kippe das Becken dazwischen immer wieder in die aufrechte Haltung, um danach mit aufgerichtetem Becken die Acht auf/ab zu üben.

Wippe

Die Frauen vergessen das Schief-schieben und machen nur eine große Wippe. Übe deshalb mit Tüchlein zweier verschiedener Farben, alle z. B. rechts rot, links grün. Vergrößere die Hüften evtl. noch mit Bällen, die du seitlich in den Hosenbund stecken lässt. So kannst du mit konstant schräger Hüfte schieben üben.

Fußdrücken

Die Schleife aus den Füßen ist eine häufig gebrauchte Variante, bei Anfängerinnen führt sie aber wegen den gestreckten Beinen oft zum Hohlkreuz. Unterrichte deshalb die Schleife zu Beginn mit flachen Füßen, indem du aus der Sitzpumpe über die Standbeinpumpe zur Schleife auf- und abwärts aufbaust.

