

Inhalt

	Seite
Einleitung	7
1 Spaß an Bewegung mit Musik –	
Welche Möglichkeiten gibt es?	9
Funktionelle Gymnastik	10
Rhythmische Gymnastik	12
Kreativer Tanz und Tanzimprovisation	14
Jazzgymnastik und Jazztanz	16
Klassischer Tanz (Ballett) und Modern Dance	19
Volkstanz und Gesellschaftstanz	21
2 Funktionelle Gymnastik –	
Übungsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene	23
Erwärmung und Kreislaufaktivierung	27
Dehnung und Kräftigung	29
Ausdauerschulung	45
Entspannung	49
Musikvorschläge zum Kapitel „Funktionelle Gymnastik“	51
3 Rhythmische Gymnastik mit Handgeräten –	
Vom Ausprobieren zum Gestalten	53
Seil	55
Ball	62
Reifen	69
Keulen	73
Band	80
Musikvorschläge zum Kapitel „Rhythmische Gymna- stik mit Handgeräten“	84
	5

4	Kreativer Tanz und Tanzimprovisation – Anregungen zum Entdecken eigener Bewegungsmöglichkeiten	85
	Körpererfahrung und Körpertechnik	89
	Bewegungserfahrung und Bewegungstechnik	96
	Material und Objekte	101
	Musikvorschläge zum Kapitel „Kreativer Tanz und Tanzimprovisation“	113
5	Jazzgymnastik und Jazztanz – Technikschulung am Ort und in der Fortbewegung . . .	115
	Vorbereitende Übungen	118
	Beinarbeit	128
	Isolation	139
	Fortbewegung	152
	Musikvorschläge zum Kapitel „Jazzgymnastik und Jazz- tanz“	160
6	Tanzen Lehren und Lernen – Hilfen für den Unterricht	162
	Unterrichtsaufbau	162
	Stundenaufbau	165
	Musikauswahl	166
	Bewegungsdemonstration	167
	Bewegungshilfen	167
	Musikhinweise	168
	Literaturhinweise	171