

Tänzerische Früherziehung

Pre-Ballet



Master Theorie Arbeit
MAS ZFH Tanzpädagogik

Sima Bürgin

Zürcher Hochschule der Künste
Departement Darstellende Künste und Film
MAS Tanzpädagogik
5. Juni 2009

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Vorwort.....	3
Mein Persönlicher Zugang zum Pre - Ballet.....	3
Erziehung ist Liebe“	3
1. Aktive Kindheit – gesund durchs Leben	4
1.1 Bewegtes Umfeld.....	4
1.2 Kinder wollen sich bewegen, doch wo?	4
1.3 Motorik – der Schlüssel zur Entwicklung im Kindesalter.....	4
1.4 Kraft und Körperhaltung.....	5
2. Tänzerische Früherziehung	6
2.1 Zur Funktion der Bewegung im Tanz.....	6
2.2 Motorische Situation der Kinder im Alter vom 3. bis 6. Lebensjahr in der Tänzerischen Früherziehung	6
3. Kreativer Kindertanz	7
3.1 Bewegung als Mittel zur Kreativität.....	7
3.2 Tanz als Mittel zur Kommunikation.....	8
3.3 Unterrichtspraxis im Kreativen Kindertanz.....	8
3.4 Geräte als Grundausstattung	9
3.5 Instrumente als Grundausstattung	9
4. Lernziele im Kreativen Kindertanz	9
4.1 Lernziele im sozialen Bereich	9
4.2 Lernziele im kommunikativen Bereich	9
4.3 Lernziele im individuellen Bereich.....	9
5. Kreativer Tanz in Kindergärten und Primarschulen	10
5.1 Kreativer Tanz – Sport.....	10
5.2 Kreativer Tanz – Musikerziehung.....	10
5.3 Kreativer Tanz – Sprache	10
5.4 Kreativer Tanz – Sozialkritischer Geschichtsunterricht	11
6. Schlusswort zum Kreativen Kindertanz	11
7. Interview mit Frau Hanna Fuchs – Wälchli	11
8. Pre-Ballet	12
8.1 Einleitung.....	12
9. Gezielte Bewegungs- und Körperschulung als Mittel zur Intelligenz und Kreativität	14
9.1 Tanz verbindet Denken und Fühlen. Denken entwickelt sich aus der sinnlichen Auseinandersetzung mit der Welt.	14

9.2 Ganzheitliches und intelligentes Lernen über das Beobachten von äusserem Geschehen und innerer Wahrnehmung bei Kindern von 1 bis 6 Jahren.....	14
9.3 Menschliche Programmierung: Die Macht des Unterbewusstseins bei Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren.....	15
10. Unterrichtspraxis im Pre – Ballet	16
10.1 Bewegung im Rahmen eines Klassischen Training und der damit verbundenen Anforderungen und Disziplin	16
10.2 Ballettschritte, welche elementare motorische Fähigkeiten und fundamentale Bewegungen aus dem Klassischen Training miteinander verbinden	16
10.3 Körperhaltung und Körperschulung im Pre-Ballet	18
10.4 Ablauf einer Tanzstunde im Pre-Ballet.....	18
10.5 Aufwärmen	19
10.6 Mitte.....	19
10.7 Klatschübungen und rhythmische Spiele	19
10.8 Diagonale.....	19
10.9 Improvisation und Rollenspiele.....	20
10.10 Révérence	20
11. Methode und Didaktik im Pre-Ballet	20
11.1 Nur was gepflegt wird, kann sich auch entfalten.....	20
11.2 Unterteilung der Altersgruppen in vier verschiedene Levels	21
12. Schlusswort	23
12.1 Bewegung in frühester Kindheit ist eine Investition für das ganze Leben	23
Anhang	24
Anmerkungen	24
Bibliographie	25
Filmographie - DVD	25

Einleitung

Vorwort

Diese Arbeit handelt von der wichtigen Aufgabe der Tänzerischen Früherziehung und im Besonderen der Aufgabe des Pre-Ballets. Seit mehreren Jahren unterrichte ich Kinder im Vorschulalter, die mit grosser Begeisterung zu mir ins Pre - Ballet kommen. Ausgeschrieben hatte ich die Kurse anfangs ab dem Alter von fünf Jahren, unterrichte nunmehr aber Kinder bereits ab dem dritten Lebensjahr! Bezeichnet hatte ich die Kurse mit „Kreativer Kindertanz“, unterrichte aber inzwischen „Pre - Ballet“. Diese Entwicklung, die ich persönlich mit meiner eigenen Tanzschule machte, wird in dieser Master Theorie Arbeit dargestellt. Somit werde ich hier auf die Bereiche „Kreativen Kindertanz“ und „Pre - Ballet“ genauer eingehen und meine persönliche Haltung dazu ausdrücken. Auch werde ich von verschiedenen Seiten beleuchten, warum es Sinn macht, Kinder bereits ab dem dritten Lebensjahr in Tänzerischer Früherziehung zu unterrichten und dabei nicht einfach nur eine bewundernswerte Babysittingstunde abzuhalten.

Mein Persönlicher Zugang zum Pre - Ballet

Beim Ausschreiben des Kursangebotes empfand ich das Alter von fünf Jahren als noch sehr jung, für angemessener und vernünftiger hielt ich es, Kinder ab dem sechsten Lebensjahr zu unterrichten. Um mich nicht zu einer bestimmten Unterrichtsform zu verpflichten, schrieb ich die Kurse als „Kreativen Kindertanz“ aus, da sich dies freier und kindgerechter anhörte. Kurz darauf meldeten sich viele Eltern, die sich für den „Kreativen Kindertanz“ interessierten, aber nicht genau wussten, was sie sich darunter vorstellen sollten. Auch bekam ich viele Anfragen von Müttern, die mir beschrieben, dass ihr Kind zuhause, kaum hört es Musik, sich dazu bewegt und tanzt, doch sei ihr Kind noch nicht fünf Jahre alt und ob es trotzdem einmal zu einer Probestunde vorbeikommen dürfe? Somit wurden die Kinder in meinen Kursen immer jünger, und meine Herausforderung war es herauszufinden, wie ich diesen Kindern, ihrem Bewegungsdrang und vorallem der Freude am Tanzen gerecht werden konnte. Was konnte ich diesen Kindern geben, wo konnte ich sie in ihrer Entwicklung abholen und sie bestmöglichst auf eine spielerische Art und Weise fördern? Mit den Kindern zusammen entwickelte ich über die Jahre hinweg meine eigene Form des Unterrichts, das „Pre -Ballet“, das zur Aufgabe hat, den Kindern eine Körpersprache beizubringen, die als Basis aller weiteren Trainingssysteme dient. Ebenso soll das Gefühl für Rhythmik und Musikalität, Ausdruck und Ästhetik entwickelt werden, was, als erweiterte wichtige Bedeutung auch einen Teil der Lebensschule mit beinhaltet.

Erziehung ist Liebe“

„Erziehung ist Liebe“ (1)¹, so hat Shinichi Suzuki sein Buch benannt, in dem er seinen Werdegang mit Vorschulkindern beschrieb, die bereits ab dem dritten Lebensjahr erfolgreich Geige spielen lernten. Dabei entdeckte er das Lernvermögen sehr kleiner Kinder und errichtete das jetzt weltbekannte Talenterziehungs-Institut. Was Shinichi Suzuki bereits vor knapp 80 Jahren intuitiv wusste, bestätigt heute die Gehirnforschung auf wissenschaftlicher Ebene, nämlich, dass bereits der Fötus im Mutterleib und das Kind bis zu seinem sechsten Lebensjahr eine enorme sensorische Kapazität und Lernfähigkeit aufweisen, die ihm mit der richtigen Förderung und liebevoller Erziehung dazu verhilft, ein besseres, gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Auch als Pädagogin habe ich einen grossen Einfluss auf die Kinder in diesen jungen Jahren und es liegt in meiner Verantwortung, sie mit viel Einfühlungsvermögen, Respekt und grosser Liebe in ihrem Werdegang zu gesunden und glücklichen Menschen zu begleiten.

1 Anmerkungen sind durchgehend nummeriert (1), (2), (3) usw.
Die Liste der Anmerkungen befindet sich am Schluss der Arbeit, Seite 24.

1. Aktive Kindheit – gesund durchs Leben

1.1 Bewegtes Umfeld

Bewegung ist eine Investition für das ganze Leben. Dies bestätigen Untersuchungen des Bundesamtes für Sport Magglingen (BASPO), des Institutes für Sport und Sportwissenschaften (ISSW) der Universität Basel, der Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur-Versicherung in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie, des Psychologischen Instituts der Universität Zürich und der „Swiss Olympic Talents“. Ich möchte hier auf einige Punkte dieses gemeinsamen Projektes eingehen, die in einer DVD-Aufzeichnung mit dem Titel „Aktive Kindheit – gesund durchs Leben“ (2) festgehalten wurden.

1.2 Kinder wollen sich bewegen, doch wo?

Kindern von heute mangelt es an Bewegung. Sie leiden zunehmend an Übergewicht. Viele Kinder müssen weite Distanzen über verkehrsreiche Strassen auf sich nehmen, um Spielplätze aufzusuchen. Auch sind die Kindergärten und Schulen nicht immer so günstig gelegen, dass Kinder diese ohne weiteres erreichen können, ohne gefährliche Strassen zu überqueren. Immer öfters werden sie von den Eltern gefahren. Auch passen sich die Kinder dem bequemen Leben der Erwachsenen an, benutzen Rolltreppen und Fahrstühle statt Treppen zu steigen.

Die Technisierung nimmt zu, was zur Folge hat, dass Kinder technisch bewegter, körperlich aber unbewegter werden. Sie verbringen viel Zeit vor dem Fernseher. Somit mangelt es ihnen zunehmend an physischen Primärerfahrungen. Später in der Schule sitzen sie viel zu viel; Bewegungsmangel ist auch nach Schulschluss verbreitet. Der Bewegungsmangel setzt sich auf dieselbe Weise nach dem Ende der Schulzeit fort. Diese Kinder bzw. Jugendliche, werden weiterhin sich wenig bewegen. Doch Kinder wollen und müssen sich bewegen! Sie wollen ihre Umgebung entdecken. Sie lernen durch Nachahmen. Sie kopieren ihre Vorbilder. Eltern gestalten ihr Umfeld. Bewegung muss im Zentrum stehen. Breite Bewegungserfahrungen eröffnen Perspektiven. Bewegungsvielfalt gilt als Schlüssel zum Erfolg. Ein bewegtes Umfeld fördert eine gesunde Entwicklung. Eine aktive Kindheit bewirkt ein gesundes Alter.

Es lohnt sich in jeder Hinsicht, unsere Kinder im Bewegen zu unterstützen und zu fördern, als langfristige Investition in eine allgemein gesunde und leistungsfähige Gesellschaft.

1.3 Motorik – der Schlüssel zur Entwicklung im Kindesalter

Unsere Kinder sind ungeschickter geworden, motorisch auffällig. Die Hälfte aller Sechsjährigen weist eine Gleichgewichtsunsicherheit und eine schlechte Raumorientierung auf. Auffallend ist auch, dass die Hälfte der Kinder mit sechs Jahren keine Vorwärtsrolle schafft. Kinder im Alter von zehn bis vierzehn Jahre weisen in der Schweiz beim Radfahren die häufigste Unfallquote auf. Laut Aussagen der Polizei in Biel ist es den Kindern in diesem Alter nicht möglich, langsam und präzise zu fahren und beim links Abbiegen, gleichzeitig die Spur zu halten, zurückzuschauen und ein Handzeichen zu machen. Die Kinder seien damit schlichtweg überfordert und kommen somit ins Schwanken, mit oft verheerenden Folgen. In Biel wurden deshalb die Radfahrerprüfungen aufgehoben.

Ein gutes Gleichgewicht ist die Basis aller Bewegungen und muss früh geübt werden. Wenig Bewegungserfahrungen in der frühesten Kindheit führen zu koordinativen Schwächen. Diese haben zur Folge, dass die Kinder sich unsicher und ängstlich fühlen und sich somit noch weniger gerne bewegen. Geschickte Kinder bewegen sich gerne, werden in Gruppen akzeptiert und entwickeln somit ein gesundes Selbstbewusstsein.

Das Umfeld beeinflusst die motorische Entwicklungsmöglichkeit der Kinder. Schon bei den Kleinsten kann man grosse koordinative Unterschiede feststellen. Während ein vierjähriges Kind bereits mit drei Bällen jongliert, kann ein anderes gleichaltriges Kind nicht einmal einen Gegenstand auffangen, ohne ihn dabei fallen zu lassen. Das Gehirn entwickelt sich schneller als der Körper. Sechsjährige können bereits Erwachsenenwerte erreichen! Optimale Voraussetzungen dafür sind vielfältige Bewegungserfahrungen in den ersten Lebensjahren. Bewegungen neu lernen zu können, fällt umso schwerer, je älter das Kind wird.

Kinder, die in frühen Jahren vielfältige Bewegungserfahrungen machen, nutzen ihre Verknüpfungen im Gehirn viel intensiver und verfestigen sie. Demzufolge ist der Informationsfluss schneller und zielgerichteter und die Bewegungen werden präziser. Inaktivität lässt die Vernetzungen verkümmern. Der Informationsfluss wird langsamer und somit wird auch die Reaktionsfähigkeit verlangsamt, was wiederum bewirkt, dass die Lust an Bewegung und Sport sinkt. Doch Kinder wollen sich bewegen, sie suchen koordinative Herausforderungen. Bewegung und Wahrnehmungen gehören untrennbar zusammen. Bewegungserfahrungen helfen Kindern, sich selbst, sowie ihre Umwelt besser wahr zu nehmen. Ein kindergerechtes Angebot ist nicht nur in der Feinmotorik, sondern auch in der Grobmotorik notwendig. Werden Phasen verpasst, in der wichtige elementare Bewegungserfahrungen hätten gesammelt werden sollen, werden die Kinder bereits im Kindergartenalter ungeschickt und unfallgefährdet. Deshalb sollten motorische Herausforderungen an der Basis unterrichtet werden, da sie für das körperliche, psychische und soziale Befinden des Kindes wichtig sind. Es geht um die Sicherheit und Leistungsfähigkeit unserer Kinder in allen Bereichen und nicht nur im Sport. „Früh und vielseitig übt, wer ein Meister werden will.“

1.4 Kraft und Körperhaltung

Ein Fünftel der Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren leiden unter Rückenschmerzen. Die muskulären Disbalancen nehmen zu. Verantwortlich dafür sind zu einem die mangelnde Bewegungsaktivität und zum anderen das schnelle Wachstum. Die Haltemuskulatur ist schwach und somit sind die Kinder muskulär überfordert. 75% der Kinder sind nicht in der Lage, einfache Bauchmuskelübungen zu bewältigen, wie das Aufrollen des Oberkörpers mit dem Rücken auf dem Boden liegend, wenn die Beine dabei angewinkelt am Boden aufgestellt sind und von einer anderen Person festgehalten werden. Die Ursache dafür ist unsere bequeme Lebenshaltung im Allgemeinen, so dass die Muskeln zu wenig Muskelreize erhalten, um ihre Kraft zu erhöhen. Die Haltungsschwäche der Kinder ist ein Alarmzeichen, und zwar nicht nur im körperlichen gesundheitlichen Bereich, sondern für die Wirtschaft. Die Folgen davon sind später Arbeitsunfälle, die wiederum steigende Gesundheitskosten mit sich bringen.

Kinder mit guter Muskulatur und Kraft verletzen sich weniger. Kinder wollen spielen und ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Stürzen sie z. B. beim Fahrrad fahren oder Rollerbladen, fangen sie sich dabei besser auf. Haben die Kinder zu wenig Kraft, können sie ihre Gelenke nicht stützen. Oft knicken sie während des Spiels mit dem Fussgelenk ungewollt ein. Gezieltes und individuell angepasstes Krafttraining gibt ein besseres Körpergefühl. Das Krafttraining verbessert auch den koordinierten Einsatz verschiedener Muskelgruppen. In den einzelnen Muskeln können gleichzeitig mehr Muskelfasern aktiviert werden, dadurch steigt die Kraft. Erst bei der Hormonausschüttung während der Pubertät und gleichzeitigem Training wird der Querschnitt der Muskeln vorallem bei den Jungen vergrößert. Bei regelmässigem Training innerhalb von zwei Monaten wurden Primarschulkinder um 40% stärker. Wenn Kinder zu wenig Kraft haben, können sie ihre Gelenke nicht stabilisieren. Während des Wachstums sind die Gelenke und vorallem das Knorpelgewebe sehr empfindlich auf Überlastung. „Krafttraining muss auf jedes Kind individuell angepasst werden. Die Entwicklungsstufe, dh. der Entwicklungsstand entscheidet über die Art, die Intensität und den Umfang der körperlichen Belastung.“⁽³⁾ Es treten bessere Trainingseffekte auf durch eine differenzierte Übungsausführung, die von Lehrern instruiert, kontrolliert und korrigiert wird. Erst wenn die Bewegung präzise ausgeführt wird, darf die Kraftbelastung erhöht werden. Qualität steht vor Quantität. Schlecht koordinierte, einseitige Kraftübungen müssen unbedingt vermieden werden. So wird Erfolg auf einer soliden Basis aufgebaut, für die Kraft einer gesunden Körperhaltung, für den Aufbau von Knochensubstanz, für präzise, kraftvolle Bewegungen und die für verschiedene Sportarten spezifische Leistungsfähigkeit.

Kinder wollen und müssen sich bewegen, spielend kräftiger werden. Den Kindern gefällt es.

2. Tänzerische Früherziehung

2.1 Zur Funktion der Bewegung im Tanz

Die folgenden drei Abschnitte bis zu Kapitel 6.3 stellen eine Zusammenfassung aus „Wie fang‘ ich's an?“ von Heinz Maruhn dar. (4)

Körperliche Bewegung hat stets mit Leben zu tun. Bewegungserfahrung führt wie akustisches und visuelles Lernen durch Wiederholung und Übung zu Wissen und Können. Dazu die Aussage von Heinz Spoerli: „Tanzen ist die Funktion des Könnens, Tanzen setzt Können voraus.“(5)

Körperliche Bewegung ist ein wichtiges nonverbales Kommunikationsmittel. Neben der geistigen Bildung und Erziehung sollte daher die Notwendigkeit der körperlichen Bewegung als lebenswichtiges Medium erkannt und anerkannt werden. Nicht nur für den Sport-, sondern auch für den Musikunterricht ist der motorische Lernprozess von besonderer Bedeutung. Die Bewegung ist ein Bindeglied zwischen geistigen und körperlichen Prozessen. Gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen der neueren Anthropologie gibt es keine strikte Trennung zwischen Körper, Geist und Umwelt. Humanwissenschaftler und Entwicklungspsychologen stellen die psycho- physische Einheit im Bewegungsablauf heraus. Wird die Motorik behindert, bedeutet dies eine Einengung und Einschränkung des ganzen Menschen. H. Bach stellt fest: „Bewegungen sind also mehr als blosser Bewegungen, sie sind Urformen und Begriffe des Denkens und der Haltungen des Menschen.“(6)

Neben den sportlichen Disziplinen hat sich der Tanz als vorzügliches Mittel zur Linderung und Heilung bewährt. Möglichst früh sollten die Kinder schon im Kindergarten und in der Schule mit Bewegungsspielen und Kindertänzen bekanntgemacht werden, zumal damit nicht nur gesundheitlichen Aspekten Rechnung getragen wird, sondern ebenso den emotionalen. Bewegung und Tanz führen aus der passiven Zuschauerrolle, wie z.B. beim Fernsehen, heraus und vermitteln Vergnügen an der eigenen körperlichen Bewegung. In der Gruppe kommt noch die Freude an der Begegnung mit den Mitänzern dazu. Freude ist unerlässlich zur Balance zwischen Körper, Geist und Seele, die in unserer überorganisierten und hochtechnisierten Welt vielfach gestört ist. Die intellektuelle Erziehung sollte durch Methoden ergänzt werden, die einer Entfaltung der körperlichen Äusserungs- und Ausdrucksmöglichkeiten Rechnung tragen. In der Bewegungs- und Tanzerziehung geht es nicht um ein einseitiges Training, wie es heute zuweilen im Leistungssport geschieht. Unter Einbeziehung von Musik kann ein Zugang zur ganzheitlichen Bildung des Menschen erfolgen und dadurch zur sogenannten Mitte zurückführen. Als unerlässliches Moment in der Bewegungs- und Tanzerziehung ist das eigene Engagement als Pädagoge zu werten. Kinder merken sehr schnell, ob der Lehrer selbst gern tanzt und dieser Unterrichtsmaterie gegenüber positiv eingestellt ist. Wenn ja, lassen sich Kinder schnell motivieren, es ihm nachzumachen.

2.2 Motorische Situation der Kinder im Alter vom 3. bis 6. Lebensjahr in der Tänzerischen Früherziehung

Wenn ein Kind mit sechs Jahren beim Schuleintritt noch nicht lesen und schreiben kann, ist weitaus weniger versäumt worden als bei dem Kind, das seine motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht voll entwickeln konnte. Mit Hilfe der Bewegung erfährt das Kind Kontakt zu seiner Umwelt und erweitert dadurch seinen Erfahrungsraum.

Das Kind im Vorschulalter hat einen starken Bewegungs- und Betätigungsdrang. Deshalb können die Kinder nicht allzu lange stillsitzen; sie sind leicht ablenkbar und können sich nur relativ kurz konzentrieren. Diese Überlegung sollte der Tanzpädagogin beachten und in seine Unterrichtsplanung miteinbeziehen. Um nicht vorzeitig zu ermüden brauchen Kinder dieses Alters Abwechslung oder Ablenkung. Durch Bewegungserfahrungen wird das Gedächtnis des Kindes geübt. Die Sprache, die Mimik und die Gestik des Tanzpädagogin können dabei die Bewegungen der Kinder fördern und unterstützen. Bei der Auswahl von Bewegungsübungen, -spielen und Tänzchen sollte der Tanzpädagogin auf die Entwicklungsstufen der ihm Anvertrauten Rücksicht nehmen. Die Übungen sollten abwechslungsreich sein. Ermutigende und lobende Worte helfen, die Schwierigkeiten zu überwinden und das Erfolgserlebnis allen Kindern zu vermitteln. Jedoch sollte der Tanzpädagogin Fehlformen der Bewegung nach den ersten Versuchen abstellen (z.B. falsche Armbewegung beim Gehen); denn es ist eine bekannte Tatsache, dass Bewegungsfehler, die nicht

rechtzeitig genug erkannt und beseitigt wurden, später nur schwer korrigiert werden können. Auf keinen Fall sollte man den Schüler ständig mit Kritik überhäufen, um ihm nicht den Mut zu nehmen, Neues auszuprobieren.

Das Tempo der motorischen Entwicklung hängt in besonderem Masse von den angebotenen Übungsmöglichkeiten und Bewegungsanregungen ab. Das Vorschulkind kann auf einfache und ausgeprägte Rhythmen relativ gut mit entsprechenden Bewegungen reagieren, z. B. schwer – leicht, laut – leise, langsam – schnell etc. Nur die Koordination der Bewegung zum Metrum der Musik fällt den meisten drei- und vierjährigen Kindern noch schwer. Hier sollte der Tanzpädagoge abwarten und die nötige Geduld aufbringen, um Kindern den Mut nicht zu nehmen. Hingegen können bereits im Vorschulalter recht gute Ergebnisse in der passenden Zuordnung von Bewegungen zu einfachen Rhythmen, z. B. Geh-, Lauf-, Hüpf- und Galopprrhythmen erreicht werden.

Der Tanzpädagoge sollte verschiedene Bewegungsformen selbst vormachen, damit die Kinder zunächst zuschauen und dann die Bewegung imitieren können. Abzählreime, Lieder, Spiele und Tänze, die in Bewegung umgesetzt werden, gehören auf diese Weise bald zum Repertoire der Kinder. Dabei erlernt das Kind in spielerischer Form die Geschicklichkeit und die Verhaltensweise, die für die jeweiligen Bewegungen erforderlich sind. In der Anwendung von Methoden sollte der Tanzpädagoge variabel und flexibel sein, um in kein starres Schema zu verfallen. Auch sollte er die Fähigkeit besitzen, den Schüler zur Eigentätigkeit zu führen und ihn von Erstarrung und Verkrampfung zu lösen. Jede vom Schüler gezeigte Leistung sollte von ihm akzeptiert werden. Dies kann durch Gesten, Zurufe und Erklärungen erfolgen.

Ein ausgeprägtes Gruppenbewusstsein gibt es in dieser Altersgruppe noch nicht. Als Form einer gewissen Ordnung existiert für das Kind lediglich eine Spielgruppe, die jederzeit wieder aufgelöst und neu zusammengestellt werden kann. Immerhin kann durch diese lockere Form einer gewissen Bindung die häufig anzutreffende egozentrische Einstellung der Kindes nach und nach überwunden werden. Um jedes Kind individuell fördern zu können, sollte die Gruppenstärke im Bewegungsunterricht auf 10 bis 12 Kinder im Vorschulalter beschränkt werden.

3. Kreativer Kindertanz

3.1 Bewegung als Mittel zur Kreativität

Während der Begriff Kreativität früher auf das fantasievolle Schaffen eines Künstlers begrenzt war, wird er heute als pädagogische Zielsetzung für alle Akte des Denkens und Handelns verwendet, soweit sie ursprünglich, einfallsreich, neuartig und selbständig sind. Im Bewegungsspiel kann das Kind zu kreativem Tun veranlasst werden. Dabei bildet die Bewegung die Grundlage, vielfach verbunden mit Rhythmus, Musik und Sprache.

Folgende Merkmale sind Kennzeichen der Kreativität:

- Die Fantasie ist der grundlegende Faktor des schöpferischen Tuns und schafft erst die Voraussetzung hierzu.
- Mit Flexibilität ist es möglich, sich in neue Situationen einzufügen, sich bewegungsmässig anders als vorher zu verhalten, sich von Gewohntem zu lösen und neue Bewegungsformen zu entwickeln
- Zur Originalität motiviert der Erzieher mit der Aufforderung, eigene Bewegungsfiguren zu suchen.
- In der Spontaneität liegt die Gelegenheit, aus eigenem inneren Antrieb und augenblicklich eine Aufgabe zu lösen, sei es im Bewegungsspiel oder beim Entwickeln eines Tanzes.
- Mit Sensibilität können die Sinne aktiviert und visuelle und akustische Reize verarbeitet werden, wobei es um die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit geht.
- Variation und Improvisation sind Begriffe, die sowohl in der Musik als auch in der Rhythmik Abwandlung, Veränderung und einfallsreiche unvorbereitete Erfindung beinhalten, die durch die Aufgabenstellung zu stegreifartigem Spiel auffordern.

3.2 Tanz als Mittel zur Kommunikation

Der Tanz ist geformte koordinierte Bewegung nach Musik oder rhythmischen Klängen als Ausdruck innerer menschlicher Vorgänge, die Bereiche Gymnastik, Rhythmik und Pantomime sowohl umfassend wie auch durch sie begrenzt. Im Tanz können die Möglichkeiten der freien eigenen Bewegungsäusserungen zum Ausdruck kommen. Die Kontaktaufnahme in spielerischer Bewegung wirkt sich positiv auf die Gruppe aus, Schwierigkeiten können abgebaut, Aggressionen abreagiert werden. In der Gruppenpädagogik sollte daher der Tanz als wirksames Medium eingesetzt werden. Vor allem sind Reihen- und Kreistänze geeignet, Beziehungen innerhalb der Gruppe herzustellen. Dabei übt der Einzelne, sich zu entspannen und in eine Gruppe einzuordnen. So können beim Tanzen Verklemmungen, Hemmungen, aber auch Aggressionen abgebaut und die Kreativität des Einzelnen gefördert werden. Somit kann die Kommunikation in einer Gruppe nicht nur durch die Sprache, verbal, sondern auch nonverbal durch Mimik und Gestik, geschehen. Darüber hinaus ist der Tanz ein ästhetisches Erziehungsmittel zu einer unverkrampften Haltung, einem entspannten Gehen und gelösten Bewegungen. Der Tanz vermittelt das Erlebnis eines Raum- und Zeitgefühls. Die folkloristischen Elemente schaffen einen Zugang zu Bräuchen und Besonderheiten anderer Länder und Völker und erleichtern gleichfalls den Zugang zu alten und modernen Tänzen wie auch zu kreativen Äusserungen im übrigen Tanzgeschehen.

3.3 Unterrichtspraxis im Kreativen Kindertanz

Die wichtigste Voraussetzung für eine effektive Bewegungs- und Tanzerziehung im Vorschulalter besteht darin, dass die natürliche Bewegungsaktivität des Kindes geweckt, gefördert und nicht unterdrückt wird. Neben Übungen mit den sogenannten Grundbewegungsarten (Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Schwingen) sollten Bewegungsspiele, Tanzspiele (Spiellieder) und einfache Kindertänze in den Unterricht einbezogen werden. Dadurch sollen den Kindern verschiedene Möglichkeiten geboten werden, eigene Bewegungserfahrungen zu machen. Es wird dabei vorkommen, dass drei bis fünf jährige Kinder ihre Bewegungen noch nicht genau nach dem Takt eines Liedes oder Tanzes ausführen können. Diese Fähigkeit zur Übernahme eines fremden Rhythmus in die Eigenbewegung ist noch nicht bei allen Kindern voll entwickelt. Ausgehend von einfachen Bewegungs- und Kreisspielen in der jüngeren Altersgruppe, bis hin zu den bewegungsmässig schon recht anspruchsvollen Kinder- und Folkloretänzen in der älteren Altersgruppe, können dabei traditionelle Formen erhalten, sowie neue Bewegungsspiele und Tänze entwickelt und gefördert werden.

Vorschulkinder lernen das Tanzen noch in spielerischer Form. Langatmige Erklärungen zu den verschiedenen Bewegungs- und Tanzformen sollte der Tanzpädagoge daher vermeiden. Schlaginstrumente wie Handtrommel, Klangstäbe, Holzblocktrommel, Triangel etc. können zur Begleitung des Gesanges bzw. der Bewegung herangezogen werden. Sollten keine Instrumente vorhanden sein, können auch die sogenannten „körpereigenen Instrumente“ bzw. Klanggesten (Stampfen, Patschen, Klatschen, Schnalzen oder Schnippen) eingesetzt werden.

Wenn die Melodie und der Text von allen Kindern beherrscht werden, kann das Tanzspiel oder der Kindertanz von einer Kindergruppe gesungen, auf Instrumenten gespielt und von einer anderen Gruppe in Bewegung umgesetzt werden. Nach einiger Zeit lässt man wechseln.

Kinder, die schon etwas geübt sind, sollten selbst Vorschläge zur Ausführung und evtl. Abänderung des Tanzspieles oder Tanzes machen dürfen, z.B. könnte eine etwas schwierige Schrittkombination durch eine einfache ersetzt werden. Der Tanzpädagoge sollte öfters Ideen der Kinder aufgreifen, um sie zur eigenen Gestaltung von Bewegungs- und Tanzformen zu motivieren.

Zu Beginn der praktischen Arbeit werden Bewegungsspiele und Übungen mit den sogenannten Grundbewegungsarten vorgeschlagen, damit die Kinder angeleitet werden, diese in vielen Variationen, einzeln und in Gruppen, nach Klopf-, Sprech- und Klatschrhythmen oder nach Musik mit elementaren Instrumenten auszuführen. Sie sollten auch deshalb am Anfang stehen, da sie bei Tanzspielen (Spielliedern) und Kindertänzen am häufigsten vorkommen. Geräte und Instrumente wie Reifen etc. können eine Hilfe bieten, den Unterricht zu beleben und Anregungen zu geben, durch verschiedene Formen, Materialien und Eigenschaften die Fantasie und die Kreativität der Kinder zu fördern. Zahlreiche

Spiel- und Verwendungsmöglichkeiten bieten sich in der Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit an. Dabei sollte der Tanzpädagoge so flexibel sein, dass sich die Ideen der Kinder frei entwickeln können; denn das Eigenschöpferische sollte beim Umgang mit Geräten und Instrumenten neben der Imitation im Vordergrund stehen. Somit werden über das Bewegungsspiel und das Tanzspiel (Spiellied) kleine Kinder (3- bis 5jährige) in die Musik eingeführt und nach und nach mit ihr vertraut gemacht. Dadurch bekommen sie ein Gefühl für die Elemente der Musik: Melodie, Rhythmus, Takt, Metrum, Dynamik, Tempo, Ton.

3.4 Geräte als Grundausrüstung

Folgende Geräte sind zu empfehlen, wo erforderlich, mit je einem Exemplar pro Kind:

Gymnastik-Reifen, bunt bemalt / japanische Papierbälle / Gänsefederdaunen / Gymnastik-Ball, Holzkugeln, farbig / Seil, geflochten / Bleiband Gardinenschnur, 1 m lang / Band, bunt, aus Leinen / farbige Tücher, aus Seide oder aus Perlone in den Grundfarben: rot, gelb, grün, blau / Vierkantholz / Leinen-Säckchen, gefüllt mit Linsen, Erbsen, Bohnen, kleinen Knöpfchen etc. / Rasselbüchse - Plastik-Seifendose oder Blechdose gefüllt mit Linsen, Reis, Erbsen, Bohnen, Sand, Perlen, Obstkernen etc. / Augenbinde, schwarz, mit Gummiband zum Umhängen.

Ferner werden benötigt:

- Farbige Tafel-Kreide, weiche Bleistifte, farbige Wachsmalstifte und Finger-Farben, um grafische Darstellungen an der Tafel oder auf Tapetenresten am Boden durchzuführen.
- Die Kinder sollten Gymnastikschuhe anziehen, da diese den Kontakt zum Fussboden fördern und dadurch eine bessere Beziehung zum Untergrund herstellen.
- Zur idealen räumlichen Voraussetzungen würde noch eine Spiegel-Wand (die in Ballett- und Tanzschulen schon lange angewandt wird) gehören, die zur Beobachtung und Verbesserung der Bewegung jedes Einzelnen dient.

3.5 Instrumente als Grundausrüstung

Handtrommel, Schellentrommel, Pauke, Grosses Becken, Hand-Kastagnetten, Schellenbänder, Zimbeln (kleine Becken), Holzblocktrommel, Röhrenholztrommel, Triangel, Alt-Glockenspiel, Alt-Xylophon, Grossbass, „Klingende Stäbe“.

4. Lernziele im Kreativen Kindertanz

4.1 Lernziele im sozialen Bereich

- Fähigkeit zur Eingliederung in die Gruppe, zur Selbstbehauptung und zur Kooperation
- Fähigkeit, sich in die Rolle des anderen zu versetzen
- Fähigkeit zum toleranten Verhalten: Meinungen und Vorschläge Andersdenkender respektieren
- Mitgefühl und Rücksichtnahme
- Konkurrenzgefühl abbauen

4.2 Lernziele im kommunikativen Bereich

- Fähigkeit zum Zuhören
- Darstellung und Begründung eigener Vorschläge
- Argumente und Beschlüsse diskutieren, beraten und darüber abstimmen
- Fähigkeit, die Körperbewegung als Ausdrucksmittel einzusetzen
- Fähigkeit, Gestik und Mimik anzuwenden und zu verstehen
- Fähigkeit zum kommunikativen Verhalten innerhalb der Gruppe

4.3 Lernziele im individuellen Bereich

- Fähigkeit, die Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers kennenzulernen
- Fähigkeit zur freien Auseinandersetzung mit Räumen, Flächen, Formen und Geräten
- Fähigkeit zur Bewegungskoordination beim Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Schwingen

- Fähigkeit zur Veränderung und Erfindung von eigenen Bewegungsformen
- Kritische Überprüfung, Abänderung und evtl. Verwerfung von aufgestellten Ordnungen
- Produzieren von eigenen Ideen und Handlungen im Bewegungsausdruck

5. Kreativer Tanz in Kindergärten und Primarschulen

5.1 Kreativer Tanz – Sport

Der Kreative Tanz eignet sich besonderes, in Kindergärten und Primarschulen berücksichtigt und sogar in das Lehrangebot aufgenommen zu werden. Dies könnte sich im Rahmen einer pädagogischen Teamarbeit abspielen, die im Turnunterricht jeweils die Fächer Bewegungs-, Musik- und rhythmische Erziehung in Einklang bringt, wobei der Tanz der Bewegungserziehung zugeordnet wird. Im Vergleich zu Grossbritannien und den Vereinigten Staaten spielt die Tanzerziehung in den Schulen deutschsprachiger Länder eine bescheidene Rolle, obwohl es auch bei uns zahlreiche Möglichkeiten gäbe, fächerübergreifende Ansätze der Musik-, Bewegungs-, und Tanzerziehung zu schaffen. Bei der Fülle der Möglichkeiten, die Tanzerziehung fächerübergreifend in den Kindergärten und Schuleinrichtungen zu integrieren, wäre es wünschenswert, wenn einer bis zwei der folgenden Vorschläge umgesetzt würde. Natürlich können Musik, Bewegung und Tanz als eigenständige Bereiche unterrichtet werden, doch bietet es sich an, sie als fächerübergreifendes Prinzip in den Musik und den Sportunterricht zu integrieren. Durch Bewegungsspiele, durch gebundene und freie Improvisationsformen kann das Erlernen bestimmter Bewegungsarten und Tanzformen gefördert werden, sowohl durch genaue Imitation als auch durch freie Gestaltung. Durch richtige Anwendung von Gestik, Mimik und Gebärde lernen Kinder sich besser verständlich zu machen. Der Einzelne lernt im Rahmen der Gruppe gewisse Spielregeln des menschlichen Verhaltens kennen und bemüht sich, diese zu beachten und zu tolerieren. Durch Bewegung und Tanz können Hemmungen und Ängste abgebaut und Gefühle für natürliche und ungezwungene Bewegung gewonnen werden. Akustische Phänomene wirken dabei unterstützend.

5.2 Kreativer Tanz – Musikerziehung

Die Bewegung erfüllt und verbindet alle Bereiche musikalischer Betätigung. Wer sich also intensiv mit Musikerziehung befasst, der muss den ganzen Menschen (Körper – Seele – Geist) miteinbeziehen und darf die Bewegung und die Sprache, einschliesslich der Gestik und Mimik dabei nicht ausschliessen. Umwelteindrücke und geistig-seelische Stimmungen werden in der körperlichen Bewegung sichtbar zum Ausdruck gebracht. Erfolgreiche Rhythmiker haben immer wieder eindeutig bewiesen, dass die Harmonisierung der Innen- und Aussenwelt und das Gefühl für Raum und Zeit, Dynamik und Form überzeugend herbeigeführt werden können. Aber auch Selbstbeherrschung, ausgewogenes Verhältnis zum Mitmenschen und zur Umwelt, Abbau von Hemmungen und Aggressionen, Sensibilisierung, Begriffsbildung, Konzentrations- und Kontaktfähigkeit, Fantasiebildung und Kreativität werden durch die rhythmisch-musikalische Erziehung gefördert. Die Musikerziehung kann in der Zukunft nicht nur auf dem Geistig-Abstrakten aufbauen, sie muss auch das Körperliche und das Emotionale miteinbeziehen. Alle Phänomene der Musik wie der Takt, Metrum, Rhythmus, Dynamik, Form etc. lassen sich durch körperliche Bewegungen in die zeitliche und räumliche Darstellung transferieren. Durch diese aktive Auseinandersetzung kann die Grundlage zu einer neuen Musikalität, zu neuem Musizieren, zu neuer Musikanschauung und zum besseren Musikverständnis gebildet werden. So kann eine enge Wechselbeziehung zum Musikunterricht angestrebt werden. Werden im Musikunterricht z.B. verschiedene Tanzformen wie Menuett, Walzer, Polka, Polonaise, Mazurka etc. und deren rhythmische Wiedergabe behandelt, kann darauf eine gute Teamarbeit zwischen dem Bewegungspädagogen, dem Sportlehrer und dem Musiklehrer an einer Schule angestrebt werden, als eine wichtige Voraussetzung für die anzustrebende Einheit körperlicher und geistiger Fähigkeiten im Bildungsprozess.

5.3 Kreativer Tanz – Sprache

Im Bereich der Vor- und Grundschulpädagogik könnte die rhythmisch-musikalische Erziehung ausser im Musik- und Sportunterricht auch im Sprachunterricht, im Sach- und Schreibunterricht, in der Mengenlehre und im Kunstunterricht voll integriert werden, um dadurch die Fähigkeiten des Wahrnehmens, des

Sprechens, des Denkens und des eigenen Erfindens bei den Kindern zu entwickeln und weiter zu fördern. Denn auch Musik und Sprache stehen in enger Beziehung zueinander. Die Bewegung kann durch die Sprache unterstützt werden. So kann mit Hilfe des Sprachrhythmus eine Bewegung ausgelöst werden. Daraus resultiert die Einheit von Bewegung, Musik und Sprache, wie es Carl Orff exemplarisch in seinem Schulwerk dargestellt hat. Deshalb sollte auch die Sprache als wichtiger Faktor zur Kommunikation geschult werden. So könnte auch der Deutschlehrer eine Zusammenarbeit mit dem Musik- und dem Bewegungspädagogen der Schule anstreben.

5.4 Kreativer Tanz – Sozialkritischer Geschichtsunterricht

Mit historisch überlieferten Tänzen könnte ein äusserst lebendiger und sozialkritischer Geschichtsunterricht erteilt werden, denn durch das eigene Nachvollziehen der Tanzbewegungen und -formen könnte ein anschaulicher Zugang zur Vergangenheit geschaffen werden. Damit könnte eine Vertiefung des Geschichtsbewusstseins erfolgen.

6. Schlusswort zum Kreativen Kindertanz

Bewegung, Tanz und Musik sind Bereiche, die sich gegenseitig beeinflussen, anregen und ergänzen können. Alle drei Bereiche haben mit Entfaltung, Gestaltung, Fantasie und Kreativität zu tun. Das Leben ist ohne Bewegung nicht denkbar. Der Tanz ist die ansprechendste Form der Bewegung in einem gut gegliederten Ablauf. Vom Tanzen geht eine faszinierende und mitreissende Wirkung auf alle Altersgruppen aus. Deshalb sind Musik, Bewegung und Tanz ideale non-verbale Kommunikationsmittel, die unbedingt im Kindergarten, in der Primarschule und ebenso in den späteren Altersstufen eingesetzt werden sollten.

7. Interview mit Frau Hanna Fuchs – Wälchli

(Leiterin des Tanz- und Gymnastikstudios „Werk 1“, in Affoltern a.A.)

- 1) *„Frau Fuchs - Wälchli, Sie führen seit 25 Jahren erfolgreich das „Werk 1“, Ihr eigenes Studio für Tanz- und Gymnastik. Welchen Ausbildungsweg haben Sie in all den Jahren hinter sich gebracht, um Ihre Schule weiterhin in der heutigen Zeit attraktiv und lebendig zu halten?“*

Frau Fuchs: „Ich habe eine Ausbildung zur eidg. dipl. Gymnastikstudioleiterin, ein weiteres Diplom für Tanz und Gymnastik des Schweizerischen Bundes Tanz und Gymnastik (SBTG) absolviert und habe ausserdem noch eine Ausbildung in Spiraldynamik zur Praktizierenden der Spiraldynamik abgeschlossen. Damals zu meiner Zeit, als ich mein Diplom für Tanz und Gymnastik machte, wurde uns der Klassische Tanz bedauerlicherweise vorenthalten. Er galt damals als schädlich, unnatürlich und unkreativ in dem Sinne, dass die Individualität des einzelnen Kindes nicht gefördert, sondern genormt würde. Somit fehlten mir gänzlich das Bewusstsein und die Erfahrung, die Kinder auch mit der elementaren Körpersprache des Klassischen Ballettes vertraut zu machen, was ich sehr bedauere. Heute nehme ich selber privat Ballettstunden, um mir ein eigenes Bild davon zu machen, was ich in meiner Arbeit mit Kindern davon mit einbringen kann.“

- 2) *„Welche Fächer unterrichten Sie momentan?“*

Frau Fuchs: „Ich unterrichte Gymnastik nach der Rosalin Cladek - Methode, welche eine moderne Gymnastikform darstellt, die therapeutisch ausgerichtet ist und viel Wert auf die Rücken- und Haltungsschule legt.

Als Praktizierende der Spiraldynamik fliessen in meinen Unterricht die Ideen von Renate Lauper ein, die die Wahrnehmungsschulung und die Freude am Entdecken als Ausgangslage jeder Veränderung zu einer gesünderen Körperhaltung und der koordinierten Bewegung im Alltag des Kindes nach dem Prinzip der Spiraldynamik nimmt. Dieses Prinzip ist dreidimensional und erlaubt dadurch räumliches, vernetztes Denken und repräsentiert so Pestalozzis Forderungen nach Unterricht mit Kopf, Herz und Hand. Sich nach spiraldynamischen Gesetzmässigkeiten bewegen, heisst anatomisch richtiges Bewegen. Anatomisch richtiges - das heisst:

strukturgemässes – Bewegen ermöglicht Leichtigkeit, Effizienz und Ökonomie. Der Weg dazu führt über die Eigenwahrnehmung (Sensorik) und bewusste Bewegungssteuerung (Motorik). Wir begreifen uns selbst mit dem eigenen Körper.

Nebst dem Kindertanz, den ich selber erteile, habe ich an meiner eigenen Tanzschule Pädagogen für dasselbige Fach eingestellt, welche je nach ihrem persönlichen Werdegang, dieses dementsprechend sehr individuell gestalten. So kann der Kindertanz sich in Richtung Moderner Tanz bewegen, oder auch in Richtung Rhythmik oder Gestaltung, die bereits der Schauspielerei sehr nahe kommt.“

3) *„Wie gestalten Sie persönlich Ihren Unterricht im Kindertanz?“*

Frau Fuchs: „Ich selber unterrichte eine Mischform, die sogenannte Tanzbewegungsrythmik. 3-jährige singen gerne und somit bieten sich hervorragend rhythmische Sing- und Tanzspiele an. Im 1. Kindergartenjahr beginne ich mit Tanzbewegungen und Tanzspielen, die sich tänzerisch darstellen lassen. Im 2. Kindergartenjahr unterrichte ich Tanzbewegungen und Rhythmik, wobei die Rhythmik sich auf dem elementaren Niveau befindet, also noch sehr vereinfacht ist. Ich versuche jedes einzelne Kind dort abzuholen, wo es in seiner geistigen und körperlichen Entwicklung gerade steht. Kinder im Alter von drei Jahren haben bereits Defizite, die klar ersichtlich sind. Somit habe ich viele hyperaktive Kinder, oder Kinder mit Sprachschwierigkeiten und Haltungsfehlern, die ich über die Körperarbeit versuche aufzufangen und ihnen die Mittel gebe, damit besser umzugehen. Meistens werden mir Jungs nur aus diesen Gründen überhaupt in die Tanzschule geschickt, während die Mädchen in der Regel angemeldet werden, weil sie gerne tanzen wollen. Somit hatte ich in all den Jahren kaum Jungs an meiner Schule, was ich sehr schade finde.“

4) *„Was baut man auf dem Kreativen Kindertanz auf?“*

Frau Fuchs: „Der Kreative Kindertanz dient dazu, den Kindern die Freude an der Bewegung und der Musik zu vermitteln und ein Gefühl für die Funktion einer Gruppe zu geben. Er ist somit sicherlich eine gute Grundlage für jegliche andere Formen von Tanz und Bewegung. Bereits zum Schuleintritt entscheiden sich viele Kinder für die Fächer Ballett, Ausdruckstanz, Akrobatik, Kunstturnen oder Geräteturnen. In der Vorpubertät und auch während der Pubertät interessieren sie sich dann stark für die Tanzstile Jazz und Hip Hop.“

5) *„Welche Zielsetzung haben Sie sich für den Kindertanz gesetzt? Was wollen Sie damit erreichen?“*

Frau Fuchs: „Es geht mir um die Erfahrung, die jedes einzelne Kind mit seinem eigenen Körper erschafft, wenn es sich bewegt. Diese soll lustvoll und voller Freude sein.

Desweiteren geht es um die Raum- und Kräfteerfahrung, das Kennenlernen der Musik und um die Kreativität. Die Kinder sollen lernen, selber aus sich zu schöpfen, im Sinne von freudig zu improvisieren. Es ist mir äusserst wichtig, dass ich die Defizite der Kinder erkennen und diese ausgleichen kann.

Der Kindertanz dient auch zur Grundausbildung zu allen weiteren Sportarten und gibt den Kindern die Möglichkeit, weitere Tanzrichtungen auszuwählen.

Allgemein ausgedrückt, geht es um die Bewegungsfreude. Diese aber in eine Form reinzubringen und den Kindern Schritte beizubringen, ist eher schwierig. Dies wäre sicherlich die nächste Aufgabe.“

8. Pre-Ballet

8.1 Einleitung

Wie das Wort Pre-Ballet schon besagt, geht es hier um eine Vorstufe des Klassischen Ballettes. Es beinhaltet die Idee, Kinder bereits im Alter von drei Jahren, mit dem Klassischen Tanz in Berührung zu bringen. Gerade weil die Kinder in diesem Alter sehr aufnahmefähig und lernbereit sind, ist es umso

wichtiger, diese Zeit zu nutzen, um ihnen bereits von Anfang an das richtige Handwerk für die Tanztechnik beizubringen. Ein frühes korrektes Training gibt ihnen eine starke Basis, welche sie für eine zukünftige Ballettausbildung optimal vorbereitet. Dieses Training bereitet sie aber nicht nur für das Klassische Ballett vor, sondern als fundierte Körperschulung gilt es auch als gute Basis aller weiteren Trainingssysteme, wie die Leningrader Ballettlehrerin und spätere Ballettmeisterin des Leningrader Kirow Ballettes Agrippina Vaganova im Jahre 1928 gegenüber der damaligen Regierung äusserte, als es darum ging, dass mehr sportliche Aktivitäten wie Akrobatik und Leichtathletik in das tägliche Balletttraining integriert werden sollten: „Der Klassische Tanz“, betonte sie, „war schon immer die Basis aller übrigen Trainingsformen. Das Ballett auf den Elementen von Akrobatik oder anderen sportlichen Aktivitäten aufzubauen macht keinen Sinn; diese Sportarten sollten anderswertig eingesetzt werden.“⁽⁷⁾ Mit dieser Aussage erklärte Vaganova klar und deutlich, dass die Technik, die man für den klassischen Tanz lernt, die höchste Form von Körperschulung und Körperbeherrschung vermittelt und somit als Ausgangslage aller weiteren Trainingssysteme dient. Dies erklärt sich dadurch, dass die klassische Tanztechnik die optimale Voraussetzung für die Platzierung und Zentrierung des Körpers schafft, so dass dieser als geschultes Instrument fähig ist, sich frei, leicht und organisch zu bewegen. Dank der geschulten Aufrichtung des Körpers über die optimale Körperplatzierung und -zentrierung braucht der Tänzer möglichst wenig Spannung. Die Bewegungen werden dadurch effizient und ökonomisch und jegliche Virtuosität des Tänzers, sei es im Sprung oder in der Drehung, wirkt trotz körperlicher Höchstleistung geschmeidig und harmonisch. Wenige Jahre danach perfektionierte Vaganova diese Form des Ballettunterrichts und erarbeitete daraus eine Methode, die bis heute an allen bekannten Tanzakademien weltweit angewendet wird. Ihr *Fundamentals of Classical Dance* (1934) gilt bis heute als anerkannte Standardliteratur für die Anwendung der Balletttechnik.

Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren zu unterrichten, unterscheidet sich aber in vieler Hinsicht vom Unterricht von Schülern, die älter sind und bereits die Schule besuchen. In diesem jungen Alter haben Kinder noch nicht die Fähigkeit der muskulären Koordination und der Konzentration. Sie können noch nicht die Komplexität der Technik des Klassischen Tanzes verstehen, wie sie üblicherweise in einer Ballettstunde für ältere Schüler vermittelt wird. Somit stellt sich die Frage, was genau soll in ihrem Training berücksichtigt werden? Wie kann ich als Tanzpädagogin Einfluss auf die Entwicklung ihrer Körperschulung nehmen? Wie kann ich ihnen den Tanz als Ausdruck ihrer eigenen Gefühle vermitteln, so dass die Schüler dem Tanz gegenüber Liebe und Respekt empfinden und jede ihrer Bewegungen mit ihrer Seele erfüllt ist? Wie kann ich es schaffen, trotz der schwierigen Technik, die das Klassische Ballett erfordert, sie zu ermutigen, weiterhin motiviert zu bleiben und ihren Wissensdurst und die Freude am Tanzen zu erhalten? Und die allerwichtigste Frage ist, wie kann ich die jungen Schüler auf die anspruchsvolle Balletttechnik vorbereiten, ohne ihnen dabei körperlich Schaden zuzufügen? Wie die Tanzmedizinerin Frau Dr. med. Liane Simmel in ihrem neu erschienen Buch feststellt, ist das Klassische Ballett für den erwachsenen Körper und nicht für den eines Kindes konzipiert worden.⁽⁸⁾ Weiterhin führt sie aus: „Kinder unterliegen im Vergleich zu Erwachsenen gänzlich anderen Gesetzmässigkeiten – physisch, psychisch und physiologisch. Die körperlichen Veränderungen sind nicht zu übersehen. Sie verlangen Kindern schon im Alltag viel ab; im Tanz wird das noch deutlicher: Einmal errungene Fähigkeiten bleiben nicht einfach bestehen, sondern müssen Monate später in einem weiterentwickelten Körper, anderen Proportionen und einem neuen Balancezentrum wiederentdeckt werden.“⁽⁹⁾ Nun ist aber das Ziel essentiell, für alle Schüler unabhängig von ihrem Alter eine fundierte Basis für eine gute Technik zu erarbeiten. Doch wie schaffe ich es als Tanzpädagogin, den jüngeren Schülern dazu zu verhelfen, dieses Ziel zu erreichen? Eine langanhaltende, im langsamen Tempo mit ständigen Wiederholungen erfüllte Unterrichtsstunde würde diese jungen Schülern sicherlich nicht gross interessieren, noch sie dazu inspirieren, die Lust und Freude am Tanzen beizubehalten. Wie unterrichte ich sie also? Wie inspiriere ich die Kinder von Unterrichtsstunde zu Unterrichtsstunde? Wie bereite ich sie körperlich vor und wie motiviere ich sie kontinuierlich, Fortschritte zu machen, um das nächste Lernziel zu erreichen? Für diese Altersgruppe gibt es bis heute noch keine standardisierte, anerkannte Methode, nach der man unterrichten könnte. Somit stellte sich hier eine komplexe und herausfordernde neue Aufgabe, der ich mich gerne stellen wollte. Ich denke, der Schlüssel liegt darin, die kindliche Entwicklung, die psychophysischen Besonderheiten während dem Wachstums verstehen zu lernen und das Tanztraining den Bedürfnissen der Kinder anzupassen.

9. Gezielte Bewegungs- und Körperschulung als Mittel zur Intelligenz und Kreativität

9.1 Tanz verbindet Denken und Fühlen. Denken entwickelt sich aus der sinnlichen Auseinandersetzung mit der Welt.

Kinder im Alter von 1 bis 7 Jahren befinden sich in der Phase des seelischen Nehmens. Sie sind völlig offen für alle neuen Eindrücke. Sie lernen durch Nachahmen der Umgebung. Die wichtigste Form des Lernens im ersten Lebensjahr ist die Nachahmung. Durch einen festen Lebensrhythmus und Konsequenz entsteht Sicherheit und Vertrauen. Sogar bis zu ihrem 21. Lebensjahr bezeichnet man diese Zeitspanne als sensomotorisches Stadium. Beim Kind von 2 bis 7 Jahren spricht man von präoperativen Denkstrukturen. Diese beinhalten das anthropomorphe Denken, das animistische Denken und das analogische Denken, wobei das anthropomorphe Denken dem Komplex zugeordnet wird, den Piaget „animistisches Denken“ genannt hat. Piaget meint damit eine kindliche Haltung gegenüber der Welt, die davon ausgeht, dass die äusseren Objekte (Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, Gebrauchsgegenstände usw.) ähnlich oder gar gleich sind wie das Kind selbst. Animismus ist danach die „Tendenz, die Körper als lebendig oder mit Absichten ausgestattet zu betrachten“⁽¹⁰⁾. Die Dinge werden gleichsam „beseelt“, wobei die Erfahrung der eigenen Gefühlhaftigkeit, der eigenen Intentionalität, eben der Beseeltheit, auf andere, dem Ich fremde Objekte projiziert wird⁽¹¹⁾. Mit dem analogischen Denken ist das Ähnlichkeitsprinzip gemeint. Über ein imaginäres, ähnliches Bild wie z.B. „Die Sonne geht schlafen“ versetzt man das Kind in den Vorgang der einschlafenden Sonne, welches das Kind versucht nachzuahmen, indem es sich damit identifiziert. Das Kind befindet sich dabei in der Befindlichkeit der zur Neige gehenden Sonne. Da dieser Vorgang beim Kind im Moment statt findet, bezeichne ich diesen als „Jetztmoment“. Dieses Prinzip fördert in grossen Masse die Kreativität und Fantasie der Kinder, für die sie in diesem Alter sehr zugänglich sind. Vom Tanzpädagogen wiederum erfordert es ein grosses Einfühlungsvermögen in die kindliche Seelenwelt, er ruft sozusagen das Kind in sich selber wieder wach, um sich dadurch in die fantastische Welt der Kinder zu begeben und in ihre Welt einzutauchen. Somit bietet es sich an, in den Unterricht viel Pantomime und Rollenspiele einfließen zu lassen, um die Übungen lebendig zu halten. Über „beseelte“ Bilder arbeiten wir an der Körpersprache. Wir benutzen z.B. den „Schwanenhals“, um den Rücken und Nacken der Kinder aufzurichten und ihnen das Gefühl von Streckung und Eleganz zu geben, oder die breiten und starken „Drachenschultern“, wenn wir erreichen wollen, dass die Kinder nicht die Schultern nach vorne hängen lassen, oder sie wie ein „Angsthase“ nach oben ziehen.

Kinder lieben Tiere und die Welt der Natur und somit kann der Tanzpädagoge die Kinder sehr schnell über das analogische- und animistische Denken in die Charaktereigenschaften der Tierwelt und der Natur versetzen.

9.2 Ganzheitliches und intelligentes Lernen über das Beobachten von äusserem Geschehen und innerer Wahrnehmung bei Kindern von 1 bis 6 Jahren.

Kinder brauchen eine Vernetzung im Gehirn, eine Matrix, auf der sie neues aufbauen können. Jeder neue Schritt oder jede Schrittfolge ist eine Herausforderung für das Kind. Es lernt über das Nachahmen und immer wieder selbst ausprobieren, so wie es auch das Laufen, das sich Aufrichten gelernt hat. Dabei geht es nicht darum, „dressierte Affen“ zu erziehen, wie es dem Klassischen Ballett so oft vorgeworfen wird, sondern es geht um ganzheitliches Lernen, intelligentes Lernen über das Beobachten vom äusseren Geschehen und innerer Wahrnehmung bis zum Herumexperimentieren und Herausfinden der neuen Aufgabe und dem plötzlichen Können und Gelingen der neuen Herausforderung. Für Kinder ist dies wie ein Spiel, ein Rätsel, das sie zu lösen versuchen. Gelingt es ihnen, einen neuen Schritt zu beherrschen, erfüllt das das Kind mit grosser Freude und Stolz und es ist äusserst motiviert, weitere Schrittfolgen, Herausforderungen anzunehmen. In diesem Zusammenhang erläutert Josef Kraus: „Zum Zeitpunkt der Geburt sind jedenfalls alle Nervenzellen im Wesentlichen angelegt, aber in bestimmten Bereichen des Gehirns nur lose miteinander verbunden. Viele Verbindungen wachsen erst im Laufe der frühen Entwicklung aus, ein erheblicher Anteil wird nach kurzer Zeit wieder vernichtet. Es vollzieht sich also ein stetiger Umbau von Nervenverbindungen, wobei nur etwa ein Drittel der einmal angelegten erhalten wird (vgl. Wolf Singer vom Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt/Main). Es gilt die einfache Auswahlregel: „Neurons wire together if they fire together.“ Mit anderen Worten: Zu Beginn des Lebens werden im Überschuss synaptische Kontakte hergestellt, doch nur solche, die gebraucht werden, bleiben.

Dabei sind die Plastizität und die Vulnerabilität der neuronalen Architekturen zu Beginn der kritischen Phasen am höchsten und nehmen dann mit der Zeit kontinuierlich ab.

Jede Wahrnehmung veranlasst das Gehirn zugleich, das Gedächtnis nach Informationen zu durchsuchen, die zur aktuellen Wahrnehmung passen. Laufen Signale immer wieder mit demselben Muster ein, dann senkt die empfangende Zelle auch ihre Empfindlichkeit und damit Empfänglichkeit.“(12) Desweiteren führt Kraus an: „Unersättlich sucht das Kinderhirn jedenfalls nach Neuem. Ein Dreijähriger graviert täglich bis zu 30 neue Wörter in sein Nervengeflecht ein. Wenn ein Schüler erst mit zehn Jahren anfängt, einen grösseren Wortschatz zu erwerben, dann ist das Sprachfenster schon um einiges weniger offen. Der Begriff des „Zeitfensters“ spielt hier eine Rolle. Er besagt, dass es für bestimmte Lernprozesse bestimmte Zeiträume gibt, in denen Lernen stattfindet bzw. stattfinden muss und ausserhalb derer ein Lernen nicht oder weniger leicht vonstatten geht. Wenn die visuellen oder akustischen Signale aber nicht verfügbar sind, die während der entsprechenden Zeitfenster, also der entsprechenden sensiblen Entwicklungsphasen, benötigt werden, so führt dies zu Strukturänderungen bzw. Strukturverarmungen, die im Mikroskop sichtbar sind. Die Nervenzellen schrumpfen, ihre Fortsätze, mit denen sie Signale von anderen Zellen aufnehmen, die so genannten Dendriten (Empfängerzweige), bilden weniger Verzweigungen aus, und die Zahl der Kontakte zwischen den Nervenzellen, der Synapsen, nimmt ab. Anregendes Training aber bewirkt das Gegenteil von Deprivation (Verarmung). Die Zahl der Kontakte zwischen den Nervenzellen nimmt zu, die für die geübten Funktionen zuständigen Areale dehnen sich aus und die Gehirnzellen spezialisieren sich auf trainierten Inhalten. Je häufiger eine neuronale Verbindung durch denselben Reiz bestätigt wird, desto stabiler wird sie, das heisst, das Kleinkind lernt – und sein Gehirn entwickelt sich. Es baut an seiner „funktionalen Architektur“, an seiner neuronalen Struktur, die bestimmt, was ein Mensch kann, wahrnimmt und fühlt. Wenn man also eine solide Erfahrungs- und Wissensbasis hat, dann ist das die Grundlage für deren Erweiterung und Aktualisierung. In anderen Worten ausgedrückt: Je mehr man weiss, desto leichter eignet man sich Neues an. Deshalb gilt auch: Wissen schlägt Intelligenz (vgl. *Elsbeth Stern vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin*). Hirnbiologisch gilt nämlich: Inhalte werden umso effektiver im Gedächtnis niedergelegt, je anschlussfähiger sie sind, also je mehr Vorwissen vorhanden ist. Sie können aber nur schwer gespeichert werden, wenn kumulierte Wissensdefizite vorliegen.“(13)

Abschliessend geht Krauser auf eine altbekannte Redewendung ein: „Soll Virtuosität erreicht werden (das gilt für die Musik, die Bewegungs- und Körperschulung und ebenso für die Sprache), muss das Lernen also sehr früh beginnen und lange währen im Sinne von „Übung macht den Meister.“(14)

9.3 Menschliche Programmierung:

Die Macht des Unterbewusstseins bei Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren

Der Zellbiologe Bruce Lipton vermittelt in seinem Buch „Intelligente Zellen“ über die neuen und unwiderlegbaren Erkenntnisse der Epigenetik: „Die Evolution hat unsere Gehirne mit der Fähigkeit versorgt, in kurzer Zeit eine unvorstellbar grosse Anzahl von Verhaltensweisen und Überzeugungen abzuspeichern. Derzeitige Forschungen weisen darauf hin, dass ein Schlüssel zum Verständnis dieser schnellen Speicherfähigkeit in der fluktuierenden elektrischen Aktivität des Gehirns liegt, die wir in Elektronenzephalogrammen (EEGs) ablesen können. Die zunehmend komplexeren Bilder dieser EEGs zeigen eine grosse Bandbreite menschlicher Gehirnaktivität. Sowohl Erwachsene als auch Kinder zeigen Variationen von langsamen Delta-Wellen bis hin zu schnellen Beta-Wellen. Man hat jedoch festgestellt, dass bei Kindern in jedem Entwicklungsstadium eine ganz bestimmte Wellenfrequenz vorherrscht.“(15)

Für eine ausführlichere Erläuterung setzt er fort: „Dr. Rima Laibow (Laibow 1999 und 2002) beschreibt in dem Buch *Quantitative EEG and Neurofeedback* den Ablauf dieser Entwicklungsstadien der Gehirnaktivität: „Im Alter von zwei bis sechs Jahren befindet sich das Gehirn des Kindes hauptsächlich in einem etwas höheren Frequenzbereich, den Theta-Wellen (4-8 Hz). Ein Hypnotherapeut versetzt seine Patienten in einen Delta- und Theta-Zustand, weil diese niedrige Gehirnfrequenz sehr empfänglich für Programmierungen ist. Das gibt uns einen wichtigen Hinweis darauf, wie Kinder, deren Gehirn bis zum Alter von sechs Jahren hauptsächlich in diesen Frequenzen schwingt, die unglaubliche Menge an Informationen abspeichern können.“(16) Über die Macht des Unbewusstseins schreibt Lipton: „Die Summe unserer genetisch programmierten Instinkte bildet zusammen mit den Überzeugungen, die die Kinder von ihren Eltern erlernt

haben, ihr Unterbewusstsein, welches soviel Macht hat, dass es unser Bewusstsein lebenslang manipulieren kann.“(17)

Auf die Gene zurückkommend meint Lipton: „Die Gene der Kinder weisen nur auf ihr Potenzial hin, nicht auf ihr Schicksal. Es liegt an den Eltern und Pädagogen, ihnen die Umgebung zu geben, in der sie ihr Potenzial entfalten können.“(18)

10. Unterrichtspraxis im Pre – Ballet

10.1 Bewegung im Rahmen eines Klassischen Training und der damit verbundenen Anforderungen und Disziplin

Für Kinder im Alter von drei und vier Jahren reicht eine Lektion von maximal 45 Minuten. Die Lektion sollte Dehnübungen, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und im Speziellen der Kräftigung der Haltemuskulatur beinhalten. Diese Übungen sollten genug oft wiederholt werden, um ihre Körper zu trainieren, ohne ihnen aber dabei Schmerzen oder Schaden zuzufügen. Die Kinder müssen lernen, wie wichtig die Tanztechnik ist und sollten dabei auch verstehen, was sie genau bedeutet. Auch muss ihnen auf eine freundliche, aber bestimmte Art und Weise die Disziplin beigebracht werden, welche ein klassisches Training mit sich bringt. Sie sollten verstehen lernen, sich an diese Form der Disziplin zu halten. Man könnte jetzt auf den Gedanken kommen, kleine Kinder von drei und vier Jahren wären damit überfordert, doch sie sind absolut dazu fähig, diesen Anforderungen zu entsprechen, wenn der Tanzpädagoge die Stunde ihnen so präsentiert, dass sie ihrem Verständnis und ihrer körperlichen Voraussetzungen entspricht. Meine Beobachtungen diesbezüglich im Unterricht zeigten mir, dass Kinder gerne in strukturierten Vorgaben die entsprechenden Übungen ausführen und äusserst dankbar dafür sind, wenn dabei eine gewisse Ruhe und Ordnung im Raum herrscht, an die sich alle halten, damit sie sich besser auf die Übung und die damit verbundene Aufgabenstellung konzentrieren können. Die Auswahl der Bewegungen und Übungen, die von den Kindern verlangt werden, sollten auf keinen Fall die Kinder bezüglich der Koordination und Konzentration überfordern. Dies würde bei den Kindern lediglich Frustration auslösen und ihnen die Begeisterung am Tanzen nehmen. Kinder in diesem Alter sollten an fundamentalen Bewegungen des klassischen Trainings arbeiten, welche sie gut ausführen können und welche ihnen ein Gefühl von Fertigkeit geben. Das Pre-Ballet hat die Aufgabe, die Kinder in elementare Bewegungen und Bewegungsabläufe, welche mit einem räumlichen Bewusstsein, mit Kreativität und Musikalität ausgeführt werden sollten, einzuführen. Die Schwerpunkte dabei sind folgende:

- Übungen, um die Wahrnehmung von Bewegungen zu schulen, welche vom Rücken, den Beinen, den Füßen und den Armen ausgeführt werden, um den Körper dadurch zu platzieren und zentrieren.
- Übungen, welche die Beweglichkeit, die Kräftigung der Haltemuskulatur und die Koordination entwickeln.
- Verbesserung der elementaren motorischen Fähigkeiten.
- Entwicklung der Kreativität und des Vorstellungsvermögens.
- Das Erlernen von räumlichen Vorgaben (rechts, links, vorne, hinten).
- Das Ausführen von Bewegungen im Raum (Kreise, Linien, Diagonalen).
- Musikalisches Bewusstsein (Dynamik und Rhythmus).
- Elemente der Gymnastik und Akrobatik (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Radschlagen, Handstand, Handstand in Verbindung mit Rolle vorwärts, Kopfstand, Brücke, „Schwan“, „Körbchen“, „Bögli“ usw.)
- Kennenlernen der Terminologie, wie sie im Klassischen Ballett angewandt wird.

10.2 Ballettschritte, welche elementare motorische Fähigkeiten und fundamentale Bewegungen aus dem Klassischen Training miteinander verbinden

Für die Grundformen der Körperbewegungen im Klassischen Balletttraining werden vorwiegend französische Begriffe angewandt, welche die Schüler nach und nach den einzelnen Schritten zuordnen können. Somit eignen sie sich allmählich das Vokabular, die Terminologie des Klassischen Ballettes an,

welche weltweit zur Verständigung der Tänzer und Choreographen im Training sowie auf der Bühne dient. Auf einige dieser Schritte und Begriffe möchte ich gerne näher eingehen, da sie sich besonders gut für das Pre-Ballet eignen:

Plié, welche mit Spannung und Rhythmus ausgeführt werden sollten, um die Beine zu kräftigen und gleichzeitig die Musikalität zu fördern.

Battement tendu und Battement tendu jeté: Das Battement tendu ist eine gute Übung, um das korrekte Rausschleifen des Beines nach vorne, zur Seite und nach hinten zu lernen, welches immer „durch den Fuss“ gemacht wird. Die Kinder lernen dabei die korrekte Platzierung des Beckens und Oberkörpers, welche beim Rausschleifen des Spielbeines ruhig gehalten werden sollten. Das Bein wird isoliert von der Hüfte und dem Oberkörper in eine der Richtungen rausgeschliffen, indem die Kinder sich dabei stark vom Becken heraus nach oben ziehen. Sie lernen dabei, das Gewicht auf das Standbein und wieder zurück auf beide Beine zu verlagern, das Gleichgewicht auf einem Bein zu halten und das Spielbein isoliert vom restlichen Körper zu bewegen. Beim Battement tendu jeté lernen sie die Dynamik der Bein- und Fussarbeit, die als Vorbereitung für alle späteren Grand Allegro Sprünge des klassischen Ballettes dienen. Die Tendus kräftigen im Allgemeinen die Füße und Beine und sorgen für eine gute Körperspannung des restlichen Körpers.

Pas chassé als elementare Motorik für Galoppsprünge, fördert räumliches Bewusstsein und die Fähigkeit, räumliche Richtungen korrekt einzuhalten.

Sautés: Sprünge von zwei Beinen auf zwei, wie die „Trampolinsprünge“, mit dem Akzent nach oben. Weitere Sprünge, bei denen das Spielbein vom Knie nach oben gezogen werden, wie z.B. beim „Schritt Hop“. Die Sprünge allgemein entwickeln die Kraft und die Technik des dynamischen Absprunges und der korrekten Landung über das Abrollen der Füße, die mit einem weichen Plié ausgeführt wird. Die Sautés erfordern von den Kindern, dass sie den genauen rhythmischen Einsatz und Impuls für den Absprung hören, der in der Regel innerhalb eines Auftaktes auf den letzten Schlag, sozusagen auf den „up Beat“ erfolgt. Der Muskeltonus der Kinder wird dadurch gestärkt und ist besonderes für diejenigen Kinder sehr hilfreich, die von Natur aus unterspannt sind. Zudem wird der Knochenaufbau durch Hüpfen und Springen gefördert.

Pas emboité: Wird zuerst am Platz geübt, während das Spielbein dabei mit dem gestreckten Fuss, der Spitze, am Boden bleibt, sozusagen als „Skip Point Sprung“. Man springt von einem Bein auf das andere. Als weitere Aufgabe wird das Spielbein bei der Landung des Sprunges ein wenig vom Boden abgehoben. Bei fortgeschrittenen Kindern wird das Emboité später in der Diagonale als en suite Sprung ausgeführt.

Relevés und Pas de bourrées werden von den Kindern in der Regel auf eine ganz natürliche Art und Weise ausgeführt, wenn man sie danach fragt, sich so hoch wie möglich nach oben zu strecken, oder bei den Pas de bourrées, wie eine Elfe durch den Wald zu schweben. Dabei geht es darum, dass die Kinder die korrekte Form der Beinachse einhalten, Knöchel und Knie bleiben zusammen und die Fussgelenke so gehalten, dass keine Sichelfüße entstehen. Bei den Pas de bourrées werden die Knie nie ganz durchgestreckt und trotzdem darf das Kind sich nicht in die Beine reinhängen lassen. Es hat die Aufgabe, sich während dem Fortbewegen kontinuierlich hochzuziehen. Bei fortgeschrittenen Klassen kommt zu der Beinarbeit der Pas de bourrées noch die Armführung dazu, indem die Arme wie Flügel über die Seite nach oben und unten bewegt werden. Dies erfordert eine gute Koordination von Beinen und Armen, da die Beinarbeit der Bourrées in einem schnellen und rhythmischen Tempo eines Tremolos ausgeführt wird, während die Arme in einem langsamen Tempo, fließend und gleichmässig, mit einer zarten Bewegung, elfengleich schwingen.

Pas de chat als sogenannter Katzensprung, hilft dem Kind, während dem Sprung das Becken nach oben zu bringen. Dies ist die Voraussetzung und Technik für alle späteren Grand Allegro Sprünge. Das Pas de chat erfordert Koordination der Beine und Arme und fördert die Balance. Er wird seitwärts in der Diagonale ausgeführt, entweder mit dem rechten hinteren oder mit dem linken hinteren Bein beginnend, je nachdem in welcher Diagonale, von rechts oder links her kommend, sich das Kind im Raum befindet.

Grand jeté wird im Pre-Ballet mit den Pas de bourrées begonnen; die Kinder zählen dabei die Schläge innerhalb der Phrase mit und springen auf den fünften Schlag mit dem rechten Bein, wenn sie von der rechten Diagonale her kommen (ansonsten mit dem linken Bein von der linken Diagonale kommend) gestreckt über eine Matte, die einen kleinen Bach darstellt. Auf der anderen Seite der Matte drehen sie sich zum Spiegel („Dort sitzt der König“) und verbeugen sich mit einem „Knicks“ in diese Richtung zum Abschluss der Übung. Somit lernen die Kinder, dass eine Schrittfolge einen Anfang, eine Mitte, welche in der Regel meistens den Höhepunkt darstellt (in unserem Falle der Sprung in der Luft mit beiden Beinen im Spagat gestreckt), und ein Ende hat. Diese Übung ist bereits eine komplexe Übung, die Kraft, Dynamik, eine gute Dehnung für den „Spagatsprung“ und eine gute Koordinationsarbeit der Beine und Arme erfordert. Das Grand jeté wird in der Diagonale ausgeführt, so dass die Kinder in ihrem räumlichen Bewusstsein geschult werden.

Port de bras entwickelt die Balance, die Koordination, die Eleganz und Anmut und das Bewusstsein für verschiedene Formen im Raum, welche die Kinder mit ihren Armen ausführen.

10.3 Körperhaltung und Körperschulung im Pre-Ballet

Obwohl die Kinder im Pre-Ballet Schritte aus dem Klassischen Repertoire benützen, ist es absolut nicht notwendig, dass sie in diesem Alter diese Schritte in einer ausgedrehten Beinposition, dem sogenannten „Endehors“ ausüben, wie es später im Ballett verlangt wird. In diesem jungen Alter von 3 bis 6 Jahren haben die Kinder noch nicht das Verständnis für die Technik eines korrekt ausgeübten „Endehors“, noch fehlt ihnen die benötigte Muskulatur, um ein korrektes „Endehors“ zu halten. Am besten eignet es sich, mit den Kindern in einer parallelen Beinposition zu arbeiten und dabei auf die korrekte Beinachse, sowie auf die Positionierung der Füße zu achten. Die Kinder neigen in diesem Alter sehr zu Sichelfüssen, Senkfüssen, Plattfüßen, usw. Auch ist es schwierig, in diesem Alter von den Kindern eine korrekte Beckenstellung zu verlangen, da sich das Becken erst im Alter von sechs oder sieben Jahren aufrichtet. Trotzdem mache ich die Kinder während den Übungen immer wieder darauf aufmerksam, dass sie den Bauchnabel zum Herzen hochziehen und ihren Rücken verlängern sollen, indem wir uns einen langen Schwanenhals vorstellen. Gleichseitig sollen sie ihre Schultern, wie die eines mutigen und starken Drachen, in die Breite und nach hinten unten ziehen. Viele Bodenübungen helfen den Kindern auch, das Gefühl für das Aufrichten ihres Beckens zu erhalten, indem sie über bestimmte, spielerisch umgesetzte Wahrnehmungsübungen, ihre Sitzbeinhöcker zu spüren beginnen. Wir bewegen uns also mit Hilfe der Sitzbeinhöcker auf dem Boden sitzend nach vorne und nach hinten, dabei halten wir unseren Rücken kerzengerade und die Beine und Füße in der korrekten Beinachsenstellung. Im Allgemeinen ist es immer gut, mit den Kindern viel am Boden zu arbeiten, da sie sich durch die Unterstützungsfläche des Bodens mehr spüren und besser aufrichten können.

Da wir viele Fussübungen zu Beginn der Stunde machen, ist es angebracht, dass die Kinder schon in diesem Alter professionelle Ballettschläppchen an den Füßen tragen und nicht Gymnastikschuhe, die meistens keine Form haben und keinen Halt geben. Die Kinder erhalten bereits durch diese Übung ein Bewusstsein für eine korrekte Beinachse und Fusslinie, nebst der Kräftigung der Fuss- und Beinmuskulatur, was sie auf die späteren Battement tendus, Allegrosprünge und Spitzenarbeit vorbereitet. Entsprechend wichtig ist es auch, dass die Kinder zum Pre-Balletunterricht mit einem Balletttrikot bekleidet und dem Haar nach hinten, eventuell zu einem Pferdeschwanz, zusammengebunden, erscheinen. Dies unterstützt sie in ihrem Gefühl, eine „kleine Ballerina“ zu sein und bereitet sie auf die späteren Klassen vor, in denen ein einheitliches äusseres Erscheinungsbild die Regel ist.

Es ist erforderlich, die Übungen immer wieder zu repetieren, um die Muskulatur zu stärken und die Konzentration und das Durchhaltevermögen der Kinder zu schulen. Dabei ist es durchaus angebracht und notwendig, diese wiederholenden elementaren Übungen in neue Geschichten und Konzepte einzubauen, damit sie für die Kinder weiterhin frisch bleiben.

10.4 Ablauf einer Tanzstunde im Pre-Ballet

Eine Pre-Balletstunde sollte ziemlich genau so aufgebaut werden, wie später für die Schüler ein professionelles Balletttraining sein wird. Somit beginne ich mit einem Aufwärmtraining im Kreis. Danach

begeben sich die Kinder in die Mitte und stellen sich in zwei oder drei Linien versetzt vor dem Spiegel auf, so dass sich jedes Kind darin sehen kann. Als weiteres folgen die Schritte, die eventuell schon in der Diagonale ausgeführt werden können. Am Ende der Stunde verabschieden wir uns mit einer Révérence wieder zum Spiegel hingewendet in Linien aufgestellt. (Bei den 3- und 4jährigen bietet es sich an, die Révérence im Kreis zu machen, um die Stunde so abzuschliessen, wie wir sie auch begonnen haben). Auf diese Art und Weise lernen die Kinder die Disziplin und die elementare Struktur eines klassischen Trainings kennen.

10.5 Aufwärmen

Das Aufwärmen beginne ich am Boden im Kreis sitzend. Die Übungen sind auf den gesamten Körper fokussiert: Füsse, Beine, Becken und Hüfte, Nacken, Rumpf und Arme. Während dem Aufwärmen sollte das Kind ein Bewusstsein für die Bewegungsausführung der verschiedenen Teile seines Körpers gewinnen. Dabei achte ich auf die korrekte Körperhaltung jedes einzelnen Kindes und helfe ihm zu spüren, wie es sich anders platzieren muss, um diese zu erlangen. Mit eingeschlossen sind in dieser Trainingseinheit das sanfte Dehnen und die Kräftigung der Haltemuskulatur, sowie auch pantomimische Spielformen, die vorwiegend mit den Armen und Händen, sowie der Gestik des Gesichtes aufgeführt werden, um die Fantasie, das Vorstellungsvermögen und die Ausdruckskraft der Kinder zu schulen.

10.6 Mitte

Die Arbeit in der Mitte beinhaltet Bewegungen, welche vorwiegend die Koordination, die Kraft und das Gleichgewicht, die „Balance“, schulen, indem die Kinder Bewegungen im Raum ausüben (rechts, links, vorne und hinten) und in räumlichen Formationen (Kreise, Linien). Ich lasse die Kinder als Gruppe oder mit einem Partner die Schrittfolgen ausüben, so dass sie dabei lernen, den Raum mit ihren Mittänzern zu teilen. Sie lernen auch zusammen zu tanzen und dabei neue Formationen im Raum oder durch Partnerwechsel zu kreieren.

10.7 Klatschübungen und rhythmische Spiele

Diesen Teil der Stunde kann man gut zwischen der Mitte und der Diagonale einbauen. Somit können sich die Kinder kurz von der körperlichen Anstrengung erholen. Die 3- und 4-jährigen Kinder setze ich im Schneidersitz mit dem Rücken zum Spiegel. Ich lasse ein Kind nach vorne kommen, dass den Lehrer oder die Lehrerin spielen darf. Es klatscht einen 3/4 Takt oder einen 4/4 Takt zur Musik und lässt die anderen Kinder dies nachmachen. Auch weiss das Kind, dass es sich hierbei um einen Walzer mit der Betonung auf den ersten Schlag handelt, oder um einen Marsch. Den etwas älteren Kindern biete ich komplexere rhythmische Spiele an, die sie im Raum gehend und dabei klatschend ausführen können. Als weitere Übungseinheit lernen die Kinder, einen Walzer oder Marsch zu tanzen und später kommen noch die Polonaise, die Mazurka und der Polkaschritt dazu. Die Kinder tanzen dabei immer mit sehr viel Spass und am liebsten mit einem Partner.

10.8 Diagonale

Mit älteren Kindern, 5- und 6 jährigen, arbeite ich bereits in der Diagonale oder anderen Formationen im Raum. Dabei lernen die Kinder nebst den Schritten weitere Regeln des klassischen Ballettes kennen: Kommen sie aus der Diagonale von der rechten „Bühnehälfte“ (6. Raumrichtung), beginnen sie die Schritte mit dem rechten Bein, kommen sie von der Diagonale aus der linken „Bühnehälfte“ (4. Raumrichtung), starten sie mit dem linken Bein. Die Tänzer aus der rechten Diagonale haben Vortritt, falls es zu einer Kreuzung mit einem Tänzer von der linken Seite herkommt. Hier lernen die Kinder auch, auf ihren musikalischen Einsatz zu warten, bis sie an der Reihe sind. Somit beginnt ein Kind von der rechten Diagonale mit den Tanzschritten, nach acht Schlägen setzt das Kind aus der linken Diagonale ein. Die Kinder lernen dadurch über die unterbewusst edukative Funktion eine musikalische Phrase zu hören und danach zu tanzen. Als weiteren Schritt lernen sie, bereits nach vier Schlägen einzusetzen, danach auf jeden zweiten Schlag und am Ende setzt auf jeden Schlag ein Kind mit dem Tanzschritt ein. Dies fordert von den Kindern höchste Konzentration und Musikalität.

Die 3- und 4 jährigen Kinder reihe ich eines nach dem anderen hinter mir auf und lasse dann das vorderste Kind mit einem Pas de Bourrée, Marsch oder „Schritt Hop“ im Kreis tanzen, bis es wieder hinten in der aufgestellten Reihe ankommt, so dass das nächste Kind, das zuvorderst steht, mit dem Schritt an der Reihe ist. Somit lernt das einzelne Kind, in der Reihe zu warten, bis es dran ist. Dies erfordert von ihm Respekt und Geduld für die anderen Tänzer in der Klasse.

10.9 Improvisation und Rollenspiele

Dies ist in der Regel der Teil der Stunde, den die Kinder am liebsten haben. Hier können sie sich frei ausdrücken und ihre eigenen Bewegungen kreieren. Um ihr musikalisches Verständnis weiterhin zu entwickeln, benütze ich hier Musikstücke mit verschiedenen Tempi, wie Adagio, Moderato, Allegro usw., oder Stücke mit verschiedenen Artikulationen wie Legato oder Staccato. Die Kinder lernen auch hier über die unterbewusst edukative Funktion Phrasen und Leitmotive, oder sogar ein Thema wiederzuerkennen und sich danach entsprechend zu bewegen, was ihnen sehr gut gelingt. Auch ist es notwendig, dass die Kinder die musikalischen Ausdrücke wie Adagio, Moderato usw. beim Namen kennen.

In den Rollenspielen erhalten die Kinder z.B. eine Figur, die sie innerhalb einer Geschichte pantomimisch darstellen. Dabei sollen sie sich für einen Charakterzug dieser Figur klar entscheiden, so dass die anderen Kinder diesen erkennen und erraten können. Hier gibt es natürlich viele Varianten von Spiel- und Improvisationsmöglichkeiten, und oft haben die Kinder auch ihre eigenen Einfälle, wie sie diese gestalten wollen.

Die Improvisationsübungen und Rollenspiele dienen auch mir als Tanzpädagogin dazu, die Kinder in ihrer Persönlichkeit vielfältiger und von anderen Seiten wahrzunehmen, als wie ich sie sonst vom Unterricht her kenne. Interessant ist auch, dass umso mehr Verständnis die Kinder für die Musik und das Tanzen haben, desto interessanter und vielseitiger werden die Improvisationsübungen und Rollenspiele und ich kann die Aufgabenstellungen von Mal zu Mal erweitern.

10.10 Révérence

Die Révérence signalisiert das Ende der Ballettstunde und gehört zur Tradition des Klassischen Ballettes. Deshalb sollte sie ernst genommen werden, denn hier lernen die Kinder, sich für ihre eigene Leistung, die sie gerade in der Unterrichtsstunde vollbracht haben, und für die des Tanzpädagogen und Pianisten, falls einer vorhanden ist, zu bedanken. Es gibt ihnen das Gefühl, dass sie etwas sehr Spezielles geleistet haben. Eine Ballettstunde mit solch einer positiven Geste zu beenden, bewirkt, dass die Schüler sich bereits schon auf die nächste Ballettstunde freuen und gerne wieder kommen.

11. Methode und Didaktik im Pre-Ballet

11.1 Nur was gepflegt wird, kann sich auch entfalten

Shinichi Suzuki erklärt in seinem Buch, „Erziehung ist Liebe“ ausführlich, dass „Fähigkeit Leben“ ist. Seine Erklärung dazu lautet wie folgt: „Der Mensch wird von seiner Lebenskraft geleitet. Die lebendige Seele mit ihrem Verlangen weiterzuleben zeigt ihre grosse Kraft bei ihrer Anpassung an die Umgebung. Die menschliche Lebenskraft bildet sich selbst aus und entwickelt Fähigkeiten, indem sie die Umwelt sehend und fühlend in sich aufnimmt. Bei weiterer, beständiger Übung überwindet diese Fähigkeit alle Schwierigkeiten und wird zu einem wahrhaft vortrefflichen Talent. So stellt sich das Verhältnis zwischen dem menschlichen Lebewesen und seinem Talent dar. Durch blosses Denken und Theoretisieren kann die Entwicklung von Fähigkeiten nicht erreicht werden, sondern nur durch die Verbindung mit Handlung und Übung. Nur im Handeln kann sich die Macht der Lebenskraft entfalten. Fähigkeit entsteht durch Übung. Ein untätiger Mensch wird keinerlei Fähigkeiten entwickeln.“(19) Shinichi Suzuki ging davon aus, dass Talent nicht angeboren ist, sondern dass jedes Kind seine Fähigkeiten durch Erfahrung und ständige Wiederholung erwirbt. Er sagt dazu: „Lasst uns unseren Kindern für ihr Wohlergehen von der Wiege an eine gute Erziehung geben, um in ihnen einen edlen Geist, einen hochentwickelten Sinn für Werte und glänzende Fähigkeiten zu erzielen!“ (20) „Der Zweck der Talenterziehung“, führt Shinichi Suzuki weiterhin fort, „besteht in der Heranbildung von Kindern, nicht etwa um Berufsmusiker aus ihnen zu machen,

sondern einfach gute Musiker, die auch auf jedem anderen Fachgebiet, für das sie sich einmal entscheiden, grosse Geschicklichkeit beweisen. Es liegt in unserer Macht, alle Kinder der Welt so zu erziehen, dass sie ein wenig besser, ein wenig glücklicher werden.“(21) Seine persönliche Ansicht zur Kunst und zu Kulturschaffenden beschrieb er im Folgenden: „Das wahre Wesen der Kunst erwies sich nicht als etwas Hohes und weit Entferntes, sondern war ein Teil meines gewöhnlichen täglichen Ichs. Schon die Art, wie man Leute begrüsst oder wie man sich ausdrückt, ist Kunst. Will ein Musiker ein guter Künstler werden, muss er zunächst ein besserer Mensch werden. Ist er so weit, wird sein Wert offenkundig in allem, was er tut, sogar in dem, was er schreibt. Kunst ist nicht irgendwo im luftleeren Raum zu finden, ein Kunstwerk ist der Ausdruck der umfassenden Persönlichkeit, des Gefühls und der Fähigkeit eines Menschen.“(22)

Beim Erlernen des klassischen Ballettes geht es genauso um die reine Schulung des Instrumentes, welches beim Tänzer sein Körper selbst ist. Somit dient das klassische Balletttraining und Pre-Ballet als Lebensschulung, wie sie Shinichi Suzuki in „Erziehung ist Liebe“ beschreibt, die auf alle weiteren Lebensbereiche angewandt werden kann. Die Kinder lernen über das Tanzen eine Haltung zum Leben, die ihnen ermöglicht, sich mit einer Sache, die sie gerne machen, aufrichtig auseinander zusetzen und sie ernst zu nehmen. Dies verlangt von den Kindern viel Zeit, Geduld, Ausdauer und Fleiss, den sie in das tägliche Üben investieren müssen. Es geht um ihre Persönlichkeitsentwicklung und darum, dass sie ihr eigenes einmaliges Potenzial zum Strahlen bringen können. Meine Aufgabe als Tanzpädagogin liegt darin, jedes einzelne Kind in seinem persönlichen Werdegang und seiner Entwicklung bestmöglichst zu unterstützen, in dem ich es immer wieder ermutige, fest an seine eigenen Fähigkeiten zu glauben, um diese zu seinem persönlichen Talent manifestieren zu können. Die Tanztechnik sollte mit dem persönlichen Ausdruck des Kindes so verschmelzen, dass das Tanzen zu seiner zweiten Natur wird. Dazu habe ich eine eigene Methode erarbeitet, nach der ich kleine Kinder unterrichte. Ich werde sie hier nur kurz beschreiben, damit man das zu Grunde liegende Konzept, versteht.

Bezüglich der praktischen Umsetzung der Methode, möchte ich auf meine Filmdokumentation hinweisen, die ich dieser Arbeit beilege.

11.2 Unterteilung der Altersgruppen in vier verschiedene Levels

Die Kinder, die sich bei mir für das Pre-Ballet anmelden, teile ich alters- und entwicklungsgemäss in einen der vier Levels ein.

- **Level 1:** Alter 3-4 Jahre (Spielgruppenalter), einmal wöchentlich 35 - 45 Min.
- **Level 2:** Alter 4-5 Jahre (Kiga 1), einmal wöchentlich 45 Min.
- **Level 3:** Alter 5-6 Jahre (Kiga 2), einmal wöchentlich 50 Min.
- **Level 4:** Alter 7-8 Jahre (1. Schuljahr), zweimal wöchentlich 60 Min.

Für jeden Level habe ich einen Syllabus ausgearbeitet, auf dem der folgende Level aufgebaut wird. Das Ziel ist, die Kinder physisch und geistig optimal auf das Klassische Balletttraining nach der Vaganova Methode vorzubereiten, das ich im Level 4 beginne zu unterrichten. Somit hat jede Übung und Schrittfolge, welche die Kinder bereits im Level 1 bis Level 3 ausüben, Sinn und Zweck, warum und wofür sie ausgeführt werden sollte. Die Stunden der Levels 1 bis 3 beginne ich in der Regel mit einer „Einstimmung“. Wir stehen dabei im Kreis. Ich frage die Kinder nach ihrer Befindlichkeit und ob sie noch was Wichtiges auf dem Herzen haben, dass sie der Klasse und mir mitteilen wollen. Danach bitte ich die Kinder, nicht mehr zu sprechen und ihre Aufmerksamkeit ganz den Übungen und dem Tanz zu widmen. Wir beginnen mit einem kleinen Begrüssungsstanz im Kreis, bei dem sich zwei Kinder jeweils gegenüber stehen. Die Struktur des Begrüssungsstanzes bleibt bei allen Levels diesselbe, doch der Schwierigkeitsgrad nimmt von Level zu Level zu. Nach dem Begrüssungsstanz begeben sich die Kinder auf ihre Matten, die im Kreis auf den Boden gelegt werden und wir beginnen mit der eigentlichen Aufwärmphase. Jede weitere Übung am Boden hat einen direkten Zusammenhang mit den weiterführenden Übungen, die wir danach im Raum, in der Mitte und in der Diagonale, ausführen. Auch hier wird der Schwierigkeitsgrad von Level zu Level gesteigert und die Übungsabläufe werden komplexer, indem die Kinder bereits hier schon lernen, verschiedene Bewegungsabläufe miteinander innerhalb von Formationen choreographisch zu verbinden und sich diese zu merken. Natürlich werden diese Übungen ständig wiederholt, und nur auf dem Wiederholten wird Neues aufgebaut, ähnlich wie man eine Sprache lernt. Damit bezwecke ich, dass die Kinder sich sicher fühlen,

Kraft und Ausdauer aufbauen und sich vor allem eine gute, solide Technik durch die gezielte Körperschulung erarbeiten. Dabei geht es um die Platzierung des Beckens, die Streckung des Rückens und das Aufrichten des Nackens. Wir arbeiten an der Streckung der Beine, dabei achten wir auf das korrekte Einhalten der Beinachse. Wir machen Fussübungen, um die Füße zu stärken und auch um hier an dem korrekten Einhalten der Fusslinie zu arbeiten. Ich führe bereits in den Bodenübungen die klassischen Armpositionen ein und nebst der Kräftigung der Haltemuskulatur wird auch sehr viel gedehnt. Damit die Kinder die Dehnungen mit viel Enthusiasmus angehen, flechte ich diese Übungen in Geschichten, die wir pantomimisch umsetzen, und in musikalisch spannende Reaktionsspiele ein.

Die Bodenübungen bereiten die Kinder auf sämtliche Anforderungen für die späteren Übungen an der Stange und in der Mitte vor. Durch die richtige Platzierung, Zentrierung und Aufrichtung ihrer Körper, der damit verbundenen Körperspannung und Dehnung, dem Erkennen von musikalischen Phrasen, Auftakten usw. sind die Kinder für die späteren Anforderungen bezüglich der Stange und in der Mitte gut vorbereitet. Somit ist sicherlich schon eine gute Basis für die zukünftigen Adagios, Allegros (Sprünge) und die Spitzenarbeit angelegt worden. Im Level 4 werden die Bodenübungen immer weniger eingesetzt, da wir hier als neue Herausforderung mit Übungen an der Stange beginnen. Nach zwei weiteren Semestern, sobald die Kinder genug Streckung und Kraft in den Beinen und Füßen haben und sie fähig sind, auf halber Spitze die Fussgelenke stabil zu halten, beginnen wir mit den Basisübungen für die Technik der Spitzenarbeit, damit sich die Kinder schon früh an den Umgang mit Spitzenschuhen gewöhnen können.

In meiner Foto- und Filmdokumentation zeige ich unter anderem, wie das Pas de bourré sich vom Level 1 am Boden bis zum Level 4 in der Mitte und zu einem Pas de bourrée suivi auf Spitze in V. Position entwickelt. Dies sollte nur ein Beispiel von vielen sein, um damit zu zeigen, dass jeder Übung am Boden eine Chronologie von weiteren Übungen und Schritten folgt, wie sie Agrippina Vaganova in ihrer Methode einsetzt. Das Pre-Ballet, so wie ich es konzipiert habe, ist somit die Vorstufe zur Vaganova Methode, die insgesamt acht Schuljahre beinhaltet und für Kinder ab dem achten Lebensjahr bestimmt ist.

12. Schlusswort

12.1 Bewegung in frühester Kindheit ist eine Investition für das ganze Leben

Im Wesentlichen handelt es sich in meiner Arbeit um die Tänzerische Früherziehung, die ich in den Kreativen Kindertanz und das Pre-Ballet unterteile. Ich komme auf Frau Dr. med. Liliane Simmel zurück, die in ihrem Buch „Tanzmedizin“ schreibt: „Eines haben alle Tanzstile gemeinsam: Sie trainieren die Kinder auf vielfältige Weise und nutzen ihren natürlichen Bewegungsdrang. In Zeiten des zunehmenden Bewegungsmangels ist das Gold wert.“(23) Diese Aussage bestätige ich in meiner Arbeit durch die wissenschaftlich belegten Untersuchungen des Bundesamt für Sport Magglingen, die in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus der Medizin, Psychologie und Pädagogik betonen, wie wichtig und notwendig es ist, dass die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können und dies deshalb von uns Erwachsenen in jeder Hinsicht unterstützt werden sollte.

Vom Standpunkt der Medizin bedeutet dies, dass Kinder, die sich bereits in jungen Jahren viel bewegen, weniger unfallgefährdet sind. Sie haben ein besseres Gleichgewicht, stärkere Haltemuskeln, die ihre Gelenke schützen und möglichen Rückenschmerzen vorbeugen. Die Todesursache Nr. 1 der Erwachsenen sind die Herz – Kreislaufkrankungen. Die Bewegung ist die einfachste und beste Prävention, dem bereits in frühester Kindheit entgegenzuwirken. Kinder, die inaktiv und übergewichtig sind, werden dies mit grösster Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsene sein. Das Freizeitverhalten der Kinder sollte mit weniger Fernsehkonsum gestaltet werden. Stattdessen sollte der natürliche Bewegungsdrang der Kinder unterstützt werden, um ihnen ein langes und gesundes Leben zu gewähren.

Vom psychologischen Standpunkt geht klar hervor, dass Kinder, die sich geschickt bewegen können, von anderen Kindern eher akzeptiert werden und dadurch ein stärkeres Selbstbewusstsein aufbauen. Ein weiterer wesentlicher Grund, Kinder so früh wie möglich mit vielfältigen Bewegungserfahrungen in Kontakt zu bringen, ist laut der neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und Neuropsychologie, dass dadurch die Verknüpfungen im Gehirn viel intensiver genützt werden und sich verfestigen, während Inaktivität die Vernetzungen verkümmern lässt. „Je vielfältiger die Anregungen, desto komplexere neuronale Strukturen bilden sich.“ (24) Ebenfalls erwähne ich in meiner Arbeit das sogenannte „Zeitfenster“ und „Die Macht des Unterbewusstseins“, die der Zellbiologe Bruce Lipton wie folgt beschreibt: „Kinder sind auf Grund von ihrer niedrigen Gehirnfrequenz empfänglich für Programmierungen und können somit bis zu ihrem sechsten Lebensjahr unglaubliche Mengen an Informationen abspeichern, um sich ihrer Umgebung anzupassen und Entwicklungsfortschritte zu machen. Somit wird in dieser Zeit auch ihr Unterbewusstsein geprägt, dass einen enorm starken Einfluss auf ihr weiteres Leben hat.“ (25)

Die Tänzerische Früherziehung geht nun einen Schritt weiter, da sie die Musik und die Bewegung im Tanz miteinander vereint. Sie fördert die Musikalität, Kreativität und die Bewegungsvielfalt der Kinder. Dabei unterscheide ich zwischen dem Kreativen Kindertanz und dem Pre-Ballet.

Der Kreative Kindertanz befasst sich mit den Grundbewegungsarten und drückt sich in Bewegungsspielen, Tanzspielen und Kindertänzen aus. Dabei geht es um die Erfahrung, die innere Wahrnehmung, die die Kinder in der Bewegung machen und um die Spontaneität, diese Bewegung so vielfältig wie möglich zum Ausdruck zu bringen. Die Form der Bewegung ist dabei nicht massgebend und muss dadurch auch nicht wiederholbar sein. Das Pre-Ballet hat dagegen den Anspruch einer klar strukturierten Körperschulung, die als Basis aller weiteren Trainingssystemen dient. Es ermöglicht dem Kind, durch eine physio-ökonomische Platzierung und Aufspannung seines Körpers sich zu zentrieren, um somit eine Technik zu entwickeln, die ihm die grösstmögliche Freiheit gibt, sich mit seinem Körper virtuos, geschmeidig und ausdrucksstark zu bewegen. Nur ein „gestimmtes Instrument“ kann wohlklingende Töne und eine vielfältige Musik spielen und sich in einer Form, wie auch in der Improvisation frei ausdrücken. Das Instrument des Tänzers ist sein Körper. Mit ihm führt er die Bewegungen aus, füllt sie mit Leben und Emotionen. Gleichzeitig werden die Musikalität und das Gefühl für den Rhythmus geschult, ohne die keine Technik möglich wäre.

Abschliessend möchte ich Shinichi Suzuki zitieren, den ich in meiner Arbeit immer wieder erwähne, der sagt: „Kinder in ihrer Einfalt suchen nach Wahrheit, Güte und Schönheit, gegründet auf der Liebe.“ (26)

Anhang

Anmerkungen

- (1) Suzuki Shinichi, „Eziehung ist Liebe“, (Titel)
- (2) DVD: „Aktive Kindheit – gesund durchs Leben“
- (3) DVD: Aussage von Dr. Phil.nat. Lukas Zahner, Biologe und Sportlehrer
- (4) Maruhn Heinz
- (5) Mündliche Mitteilung von Richard Merz
- (6) Bach, H.: *Die psychomotorische Erziehung . In Rhythmik und Pädagogik“; 28.Jg.1970 Nr.5, S. 2, zitiert nach Maruhn Heinz*
- (7) Swift Mary Grace, S.130
- (8) Simmel Liane, Kapitel 10: *Tanzen im Wachstum*,S.207
- (9) Simmel Liane, Kapitel 10: *Tanzen im Wachstum*, S.207
- (10) *Piaget 1978, S.143, zitiert nach Gebhard Ulrich*
- (11) Gebhard Ulrich, *Kind und Natur, Die Bedeutung der Natur für psychische Entwicklung,*
- (12) Caspary (Hg.) Ralf, Autor Kraus Josef, Kapitel: *Was hat Bildung mit Gehirnforschung zu tun?* S.145 – S.149
- (13) Caspary (Hg.) Ralf, Autor Kraus Josef, Kapitel: *Was hat Bildung mit Gehirnforschung zu tun?* S.146 – S.149
- (14) Caspary (Hg.) Ralf, Autor Kraus Josef, Kapitel: *Was hat Bildung mit Gehirnforschung zu tun?* S.151
- (15) Lipton Bruce, Kapitel: *Menschliche Programmierung: Wenn gute Mechanismen fehlschlagen*, S.161 - S.162
- (16) Laibow Rima (Laibow 1999 und 2002), *Quantitative EEG and Neurofeedback* zitiert nach Lipton Bruce, Kapitel: *Menschliche Programmierung: Wenn gute Mechanismen fehlschlagen*, S.162
- (17) Lipton Bruce, Kapitel: *Menschliche Programmierung: Wenn gute Mechanismen fehlschlagen*, S.164
- (18) Lipton Bruce, Kapitel: *Menschliche Programmierung: Wenn gute Mechanismen fehlschlagen*, S.164
- (19) Suzuki Shinichi, S.34
- (20) Suzuki Shinichi, S.30
- (21) Suzuki Shinichi, S.99, S.103
- (22) Suzuki Shinichi. S.103
- (23) Simmel Liane, Kapitel 10, *Tanzen im Wachstum*, S.207
- (24) Caspary (Hg.) Ralf, Autor Kraus Josef, Kapitel: *Was hat Bildung mit Gehirnforschung zu tun?* S.145
- (25) Lipton Bruce, Kapitel: *Menschliche Programmierung: Wenn gute Mechanismen fehlschlagen*, S.164
- (26) Suzuki Shinichi. S.105

Bibliographie

Caspary (Hg.) Ralf, *Lernen und Gehirn, Der Weg zu einer neuen Pädagogik, Mit Beiträgen von Gerald Hüther, Gerhard Roth, Manfred Spitzer u.a.*, Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2006 ⁴, ISBN 978-3-451-05763-2

Lipton Bruce H., PH. D., *Intelligente Zellen, Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*, Titel der amerikanischen Originalausgabe "*Biology of Beliefs*", Published by: Mountain of Love / Elite Books, Deutsche Ausgabe: KOHA-Verlag GmbH Burgrain 2007 ⁴, ISBN 978-3-936862-88-1

Maruhn Heinz, *Wie fang' ich's an? Methodische Handreichungen der Tanzvermittlung im Elementar- und Primarstufen-Bereich für Kindergärtnerinnen, Erzieherinnen, Sozialpädagogen und Grundschullehrer*, Fidula-Verlag 1988 ², ISBN 3-87226-222-x

Simmel Liane, *Tanzmedizin in der Praxis, Anatomie Prävention Trainingstipps*, Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co. KG 2009, ISBN 978-3-89487-596-1

Suzuki Shinichi, *Erziehung ist Liebe*, Originaltitel: *Nurtured by Love*, Gustav Bosse Verlag, Kassel 1994, ISBN 978-3-7649-2301-3

Swift Mary Grace, *The art of the dance in the U.S.S.R.*, University of Notre Dame Press, 1968

Filmographie - DVD

Autorenteam: Dr. phil. nat. Lukas Zahner, Prof. Dr. Uwe Pühse, Dr. med. Christoph Stüssi, Dr. phil. Jürg Schmid, Alain Dössegger

Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO); Institut für Sport und Sportwissenschaften (ISSW), Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherung; Psychologisches Institut, Universität Zürich; Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie; Swiss Olympic Talents.2004, ISBN: 3-907963-44-X

Bürgin Sima, *Filmdokumentation Tänzerische Früherziehung, Pre-Ballet, 2009*