

Echt stark!

ein Tanzprojekt für die Schule



- Echt stark!** bewegt die Schule
- Echt stark!** ist gemeinschaftsbildend
- Echt stark!** ist ressourcenorientiert
- Echt stark!** fördert die Gesundheit
- Echt stark!** bringt den Tanz in die Schulen

Ziel

Mit diesem Projekt möchten die Initiantinnen mittels Tanz und Bewegung den Zusammenhalt einer Klasse, einer Stufe oder eines ganzen Schulhauses stärken. Es setzt bei der physischen und mentalen Stärke der Gruppe und jedes einzelnen an und fördert das Selbstbewusstsein: Zusammen sind wir echt stark! Damit leistet das Projekt auch einen Beitrag zur integrativen Schule; Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bedürfnissen bekommen die Möglichkeit, sich anders als im Schulalltag zu zeigen und zu entfalten.

Das Ergebnis des Projektes ist ein Klassen- Stufen- oder Schulhaustanz; ein einzigartiger Tanz, welcher bei unterschiedlichen Gelegenheiten aufgeführt werden kann.

Im Slogan **Echt stark!** soll das Wort «echt» für einen echten, authentischen Ausdruck stehen. Aufgesetztes oder Fremdes möchten wir vermeiden. Stärke ist einerseits im körperlichen Sinne gemeint: Es tut gut, die Kraft des eigenen Körpers zu spüren, im positiven Sinne einzusetzen und anderen zu präsentieren. Aber es geht auch ohne Muskelkraft: Stark ist, wer zu den eigenen Gefühlen und Fähigkeiten stehen kann und sich auch für andere «stark macht».

Tanz als Ausdrucksmittel

Tanz verstehen die Initiantinnen als elementare Form der Auseinandersetzung mit sich selber und seiner Umwelt. Tanz bietet das ganze Spektrum an Möglichkeiten des körperlichen Ausdrucks, fördert die Kreativität und ermöglicht eine ganzheitliche Körpererfahrung.

Tanzen macht Spass und hält den Körper fit: Der Kreislauf wird beansprucht und die Atmung vertieft sich. Verschiedene Muskelgruppen werden aktiviert, gedehnt und gekräftigt, dadurch verbessert sich die Haltung. Tanz integriert alle Sinne, insbesondere Seh- Gehör- und Tastsinn und fördert Musikalität und Rhythmusgefühl. Bei der Repetition physischer Abläufe werden die koordinativen Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit geschult und die Gedächtnisleistung trainiert.

Dies alles fordert ein gewisses Mass an Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz. Ist dies jedoch überwunden und kann das Erlernte und Kreierte stolz der Gruppe oder einem Publikum präsentiert werden, gewinnen die Kinder an Selbstvertrauen. Jedes Kind hat die Möglichkeit, auch ohne spezielle Begabung oder Vorkenntnisse, Erfolgserlebnisse zu sammeln und Hemmungen abzubauen. Es wird seinen Fähigkeiten entsprechend gefördert und gefordert.

Tanz soll im Gegensatz zu den meisten Schulfächern nicht leistungsorientiert sein. Trotzdem strebt der Tanz eine hohe Qualität an und erfordert Disziplin und Konzentration. Die Einübung dieser Fertigkeiten wird so unabhängig vom Druck messbarer Leistungsvorgaben ermöglicht.

Workshop Echt stark!

Stufen: Kindergarten, Unter- und Mittelstufe

Zeitlicher Rahmen: Workshops à 90 Min. pro Klasse

Ort: im jeweiligen Schulhaus

Der Workshop **Echt stark!** bietet einen vielfältigen und bewegungsintensiven Unterricht, welcher jeder Altersstufe angepasst werden kann. Die Kinder erlernen einen Tanz, welchen sie am Ende des Workshops (ev. auch gemeinsam mit den anderen Klassen) präsentieren können.

Untenstehend ein Beispiel für die Grundstruktur des Workshops, Änderungen und Anpassungen je nach Situation und Stufe vorbehalten:

Warm up: Den Körper aufwecken und aufwärmen, sich zur Musik bewegen, sich spielerisch im Raum orientieren und in Kontakt mit anderen kommen.

Partnerarbeit: Standfestigkeit (wie ein Baum, mit Wurzeln im Boden) üben, eigene Kraft erproben und das Gegenüber wahrnehmen, Gewicht nehmen und geben, sich gemeinsam bewegen.

Brainstorming / kurze Diskussion: Wer ist stark und warum? z.B. Heldinnen und Helden (Pippi Langstrumpf, Superman, Rote Zora...etc.). Aber auch Menschen in unserem Alltag können mutig und stark sein; wer zu den eigenen Stärken und Schwächen stehen kann, wer anderen hilft etc. Einzelne Situationen und Geschichten werden in der Gruppe tänzerisch dargestellt.

Tanz einstudieren: Dieser besteht aus Elementen der vorangegangenen Übungen und neuen Tanzbewegungen. Dabei können eigene Kraft, Mut und Geschicklichkeit gezeigt werden. Sich den Tanz gegenseitig (innerhalb der Gruppe) präsentieren.

Warm down: Zur Ruhe kommen und entspannen, den Körper bewusst wahrnehmen.

Der Workshop wird von der Tanzpädagogin angeleitet, die Lehrperson ist begleitend und nach Bedarf unterstützend dabei.



Organisation

1 Workshop à 90 Minuten	morgens / nachmittags	1 Klasse	1 Tanzpädagogin	1 Singaal / Turnhalle
2 Workshops à 90 Minuten	morgens	2 Klassen	1 Tanzpädagogin	1 Singaal / Turnhalle
4 Workshops à 90 Minuten	morgens	4 Klassen	2 Tanzpädagoginnen	2 Räumlichkeiten

Echt stark! bietet auch Projektstage für einzelne Stufen oder das ganze Schulhaus an. Nach dem Besuch der Workshops können sich die Klassen das Gelernte gegenseitig präsentieren.

Kosten für Workshops und Projektstage auf Anfrage.

Team

Das Team **Echt stark!** besteht aus ausgebildeten Tanzpädagoginnen, welche die Workshops leiten. Sie sind in der aktuellen Tanzszene tätig und engagieren sich mit dem Projekt **Echt stark!** für die Kulturvermittlung in den Schulen. Die Pädagoginnen werden zum Thema **Echt stark!** regelmässig weitergebildet und werden ins jeweilige Unterrichtssystem eingeführt.

Kontakt

Administration/Koordination

Projekt **Echt stark!**
tanztotal
Nicole Baumgartner
Seefeldstrasse 73, 8008 Zürich
Telefon 076 439 70 50
n.baumgartner@tanztotal.ch

Pädagogische Leitung

Projekt **Echt stark!**
Christina Sutter
Albisriederstr.100, 8003 Zürich
Telefon 079 430 07 79
christina.sutter@gmx.ch

