

Judith Frege

Kreativer Kindertanz

Grundlagen • Methodik • Ziele

Mit Beispiel einer Unterrichtsstunde

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kreativer Kindertanz	9
Die Methodik	13
Die Theorie	15
Aufbau und Gestaltung einer Kindertanzstunde	19
Einstimmung	23
Technik	31
1. Körperhaltung	33
2. Muskelaufbau	40
2.1. Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur	42
2.2. Übungen für die Bauchmuskulatur	46
2.3. Übungen für die Beinmuskulatur	48
2.4. Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur	56
2.5. Übungen für die Schultern	58
2.6. Übungen für die Arm- und Handmuskulatur	60
3. Hüft- und Beinrotation	63
4. Feinmotorik	66
4.1. Übungen für die Hände und Finger	66
4.2. Übungen für die Füße und Zehen	69
4.3. Übungen für den Kopf	71
5. Koordination	72
6. Drehungen	78
7. Balance	82
8. Ventil	85
9. Partnerarbeit und soziales Verhalten	88
10. Rhythmische Schulung	95
11. Raumgefühl-Raumrichtungen	100

Bewegungsentwicklung	105
1. Enge-Weite	108
2. Spannung - Entspannung	110
3. Tempowechsel/Schnell - Langsam	113
4. Staccato - Legato	115
Improvisatorische Gestaltung	117
Beispiel einer Unterrichtsstunde	129
Anmerkungen zur Anatomie des Kindes.....	142
Praktische Ratschläge für den Unterricht	146
Glossar.....	150
Literaturnachweis.....	152