

## Tanz-Workshop

Nach dem Morgenimpuls geht es mit der Gruppe in den Workshop-Raum. Nachdem meist das Thema noch mal besprochen wurde (Was ist den Teilnehmer\*innen (ab sofort nur Teilnehmer) wichtig? Auf was wollte der Impulsgeber hinaus? Was ist mir als Leiter wichtig?) geht es an die Liedersammlung. Als Leiter macht man sich oft schon vorher Gedanken.

Dabei ist es nicht wichtig, ob es ein Lied ist, bei dem der Text oder die Stimmung passt. Es kann auch ein Instrumentalstück sein.

Was auch gut umsetzbar ist, wofür du als Leiter aber ein bisschen technisches Geschick benötigst (oder jemanden brauchst der das hat), ist ein Zusammenschneiden von verschiedenen Liedern und Liedteilen. Ich selbst habe damit gute Erfahrungen gemacht.

Hat man sich auf ein Lied oder mehrere Lieder die zusammengeschnitten werden sollen, geeinigt, und auf den Inhalt – was vermittelt werden soll – kann das Tanzen losgehen.

Ich rate, sich erst mal mit verschiedener Musik warmzumachen. Ich lasse dafür gerne 5-10 Minuten Musik laufen und die Teilnehmer sollen sich einfach dazu bewegen. Gerne auch mit geschlossene Augen.

Und dann geht es in den Augen der Teilnehmer los.

Lasst das Lied oder die Stücke laufen und macht euch zusammen Gedanken, mit welchen Bewegungen ihr was ausdrücken könnt und möchtet:

Viel ausprobieren, zeigen, aneinanderreihen, Verwerfen und Umstellen der Bewegungen folgt jetzt, bis Passagen des Liedes fertig sind. Ratsam ist immer ein Aufteilen des Liedes oder Stückes. So kann gut wiederholt werden, ohne dass die Teile zu lang werden. Sitzt ein Teil schon recht gut, geht es an den nächsten Teil. Und so weiter.

Irgendwann ist die Luft raus, dann wird es Zeit für eine Pause und das Mittagessen. Nutzt die Pause, um euch zu erholen und neue Kräfte zu tanken. Bis zu diesem Punkt sollte mindestens das Grundgerüst stehen. Aber kein Stress, sollte es mal nicht so sein. Kein Tag ist gleich und wenn ein Tag super läuft, kann der andere auch mal zäher sein. Dann heißt es: Nicht verzweifeln und motiviert weiterarbeiten. Im Laufe des Vormittages kommt auch das Kernteam vorbei, das wissen möchte, welches Lied ihr tanzt und was ihr vermitteln wollt.

Nach dem Mittagessen heißt es üben, üben, üben. Und vielleicht noch ein bisschen feilen. Solltet ihr nicht so weit sein, sollte der Leiter darüber nachdenken, zu kürzen oder zu vereinfachen. Mit der Zeit lernt man als Leiter, welche Ideen gut umzusetzen

sind, wo man als Gruppe Gas geben muss und welche Ideen nicht in der Zeit umsetzbar sind.

Die Bühnenprobe: Keine Nervosität anmerken lassen und Spaß haben ist hier genauso wichtig wie am Abend auch. Eine Bühnenprobe gegen Ende ist von Vorteil, da ihr als Gruppe noch üben könnt.

Jetzt zeigt sich, wie alles harmonisiert: Licht, Musik und ihr als Gruppe.

Danach ist Pause bis zum Abend. Macht euch nicht verrückt. Es wird schon klappen. :)

Martina Röthig