

## **AFRO inspirierter TANZ mit LIVE-MUSIK**

### **Basis, Grundlagen**

Bewegungselemente aus verschiedenen westafrikanischen Tänzen bilden die Basis für diesen Workshop.

- Wir beginnen mit Übungen zum Körperbewusstsein, um später auch nur einzelne Körperteile (Isolationsübungen) bewegen zu können mit dem Ziel, so entspannt und ökonomisch wie möglich mit den eigenen Energien umzugehen, d.h. nur soviel Kraft wie nötig aufzuwenden.
- Die Eigenwahrnehmung, welche die Aufmerksamkeit in den eigenen Körper lenkt ist der erste Schritt um dann im „Außen“ die TanzkreisnachbarInnen und die Rhythmen der Trommeln wahrzunehmen
- Den eigenen Körper achsengerecht und anatomisch günstig zu bewegen ist -nicht nur im Tanz- ein wichtiges Ziel; ein optimales Ausnützen der Schwerkraft und entspannte Aufmerksamkeit ein weiteres.

### **Ziele**

- Brustbein, Wirbelsäule und Becken werden als Energiezentren des Körpers spürbar
- Beim Tanzen im KREIS -begleitet von den pulsierenden Rhythmen der Live- Trommeln- kann die Kraft und Erdverbundenheit westafrikanischer Tänze zu einem intensiven Tanzerlebnis führen:
- Musik und Bewegung bilden eine Einheit, gehen durch das nonverbale Zusammenspiel eine dynamische Wechselbeziehung ein.
- Der TanzKREIS erlaubt es den Teilnehmenden, gut zu sehen und zu fühlen; es gibt kein „vorne“ oder „hinten“ , jedoch NachbarInnen, mit denen der gemeinsame „Groove“ erlebt werden kann.
- Traditionell gehört bei vielen Ethnien Afrikas die LIVE-Musik + Tanz + Gesang zusammen
- Wenn während des Tanzes im traditionellen Wechselgesang (Solo-Chor) gesungen wird, mag das für europäische Menschen eine ungewohnte Herausforderung sein. Es geht hier weniger um „schönen Chorgesang“, als um Kraft in der Stimme, ein „Teilen des Atems“.
- Der Tanz wird anders, ökonomischer getanzt, wenn währenddessen gesungen wird.
- Der kleine Schuss Improvisation, der in den Workshop einfließt, führt wieder zurück in den eigenen Körper, der „allein“ auf die Live-gespielten Rhythmen reagiert. Anfangs bedarf es vielleicht etwas Mut, sich zu zeigen; das Selbstvertrauen, welches durch das Entfalten kreativer Potentiale entsteht, ist ein schönes Resultat.
- Unterschiede in der Bewegung jeder/s Einzelnen können wertungsfrei akzeptiert werden.
- Eine gute Schule des Lebens: entspannt und ökonomisch, die Mittanzenden erleben, wertungsfrei die Unterschiede akzeptieren, die Power der westafrikanischen Rhythmen und deren „Spielregeln“ (appel\*, break\*,... ) umsetzen, den „Groove“ erleben, wenn die Bewegungen gemeinsam fließen und keine Anstrengung mehr nötig ist, das ist AFRO inspirierter TANZ mit LIVE-MUSIK.

## Umsetzungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche (Kindern in der Schule, im Kindergarten, im Verein)

- Altersangepasste, konkrete und gegenständliche Bewegungsaufträge, die nahe an bekannten Tätigkeiten sind, in eine Geschichte einbauen, z.B. „wir laufen durch einen dichten Lianenwald und stoppen immer wieder um den entfernten Trommeln zu lauschen“,
- Tiercharaktere in Bewegungen umsetzen, z.B. „leicht wie ein Vogel, der sein Gefieder ausschüttelt, schreitet wie ein Storch, Flügelbewegungen macht“, etc.
- Arbeitstanz, Tätigkeiten wie säen, hacken, schneiden, mörsern, etc.
- Erntedank-Tanz
- Tanz der Armen
- Eigene Bewegungen finden, z.B. „wie stehe ich morgens auf“, sich strecken, sich waschen, die Zähne putzen, sich anziehen“ etc.
- Alles einfach und reduziert halten, wiederholbar und rhythmisiert

\* Appel: frz: „Ruf“, rhythmische Figur, mit der ein Solist Rhythmen, Rhythmen/Tanzwechsel/Schrittwechsel einleitet und abschließt

\* break: engl: „Unterbrechung“, meist unisono gespielter Zwischenteil in einem Rhythmus, der für den Break unterbrochen wird

Sollte keine LIVE Musik vorhanden sein eignet sich auch Musik von Mamady Keita, Stefan Riegert, Guem, Famoudou Konaté u.a.

Kontakt zu LIVE-MusikerInnen:	Telefon
Anani Attih, Heidelberg	0151-63847523
Christian Paulus, Darmstadt	0171-8904460
Katharina Merkel, Frankfurt	069-7074379
Cornelius Dengler, Groß-Umstadt	0157-73796385
Michail Makosch, Frankfurt	069-681853
Ismaela Seck, Frankfurt	069-702000

Alle weiteren Anmerkungen, Fragen und Feedbacks gern an Angelika Renk, Darmstadt  
tel 0178-3348585