

# Übungsblätter zum Festigen der Aktionstypen (Antriebsaktionen, Effort Actions)

„Es macht Spass“ bzw. hilft die Aktionen besser zu erfassen, wenn man z.B.

- ☞ alle konträren Aktionspaare zusammenstellt
- ☞ alle Aktionen sucht, die sich nur in 1 Merkmal unterscheiden („benachbart“)
- ☞ alle Aktionen sucht, die nur 1 Merkmal gemeinsam haben
- ☞ die Übungsblätter bearbeitet, auf denen man nacheinander die Raum-, Zeit- oder Kraftkomponente ändert.
- ☞ Die Fragebögen zu Musik und Stimme füllt
- ☞ Usw.

SCHWEBEN STOSSEN

WRINGEN DRÜCKEN

GLEITEN PEITSCHEN

TUPFEN FLATTERN

Verändere die  
**ZEIT**Komponente

„Die Allmählichen“ 

„Die Plötzlichen“

Beispiel

DRÜCKEN 

WRINGEN 

GLEITEN 

SCHWEBEN 

Verändere die  
**Kraft**Komponente

„Die Starken“



„Die Schwachen“

Beispiel

DRÜCKEN



WRINGEN



STOSSEN



PEITSCHEN



Verändere die  
**Raum**Komponente

„Die Direkten“



„Die Indirekten“

Beispiel

DRÜCKEN



STOSSEN



GLEITEN



TUPFEN



## Suche Beispiele für die Aktionen für folgende Bereiche

Effort action Antriebsaktion	Stimme, Stimmbänder, Gesang	Atem	Musik /Instrument
FLATTERN	z.B.“Vibrato“, Koloraturgesang	Hecheln	Tremolo, Triller, vibrierende Saite, Vibrato
GLEITEN			
TUPFEN			
STOSSEN			
SCHWEBEN			
DRÜCKEN			
PEITSCHEN			
WRINGEN			

## Suche Beispiele für die Aktionen aus anderen Tanzsparten, Tanzstilen, Tanzbereichen

Welcher Gesellschaftstanz SCHWEBT über das Parkett?

In welchem Gesellschaftstanz GLEITEN Füße?

In welchem Gesellschaftstanz bzw. Tanzbereich bzw. Tanzstil TUPFEN/TIPPEN/KLOPFEN Füße auf den Boden?

In welchem Gesellschaftstanz bzw. Tanzbereich bzw. Tanzstil bzw. bei welchen Bewegungselementen STOSSEN Füße auf den Boden bzw. vom Boden ab?

In welchen *Octanten* (zu welcher Antriebsaktion) gehören:

- ☞ Bounce (HipHop), denke dir Armmotionen aus, die zu unterschiedlichen Aktionstypen gehören
- ☞ Plié, relevé (Klassisch)
- ☞ Isolationen (kurz, weich) (Jazztanz), denke dir Armmotionen aus, die zu unterschiedlichen Aktionstypen gehören
- ☞ Shakes und shivers im afrikanischen Tanz (Jazz)
- ☞ Contract, release (Modern)
- ☞ Hops in Folklore
- ☞ Hüpfen, Gallopps, Schwünge in der Gymnastik
- ☞ Suche andere Beispiele