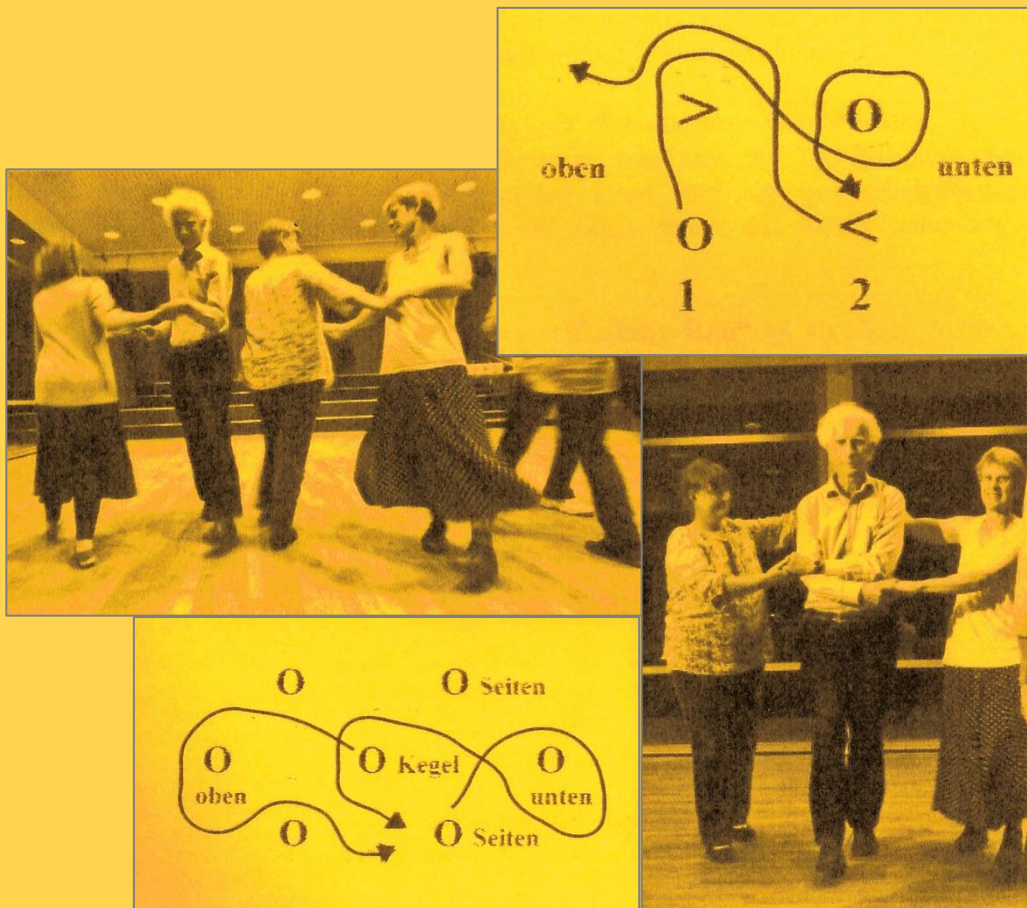


Ornamentanz

Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung



Dieses Buch wendet sich an alle, die im Gesundheitswesen oder im Bildungs- und Freizeitbereich bei der Arbeit mit Gruppen auch Musik und Bewegung verwenden (möchten). Hier geht es u meine etwas andere Form des gemeinsamen Tanzens. Ornamenttanz (OT) sind kurze und nicht alltägliche Wege auf einer überschaubaren Fläche, verknüpft mit kleinen Aufgaben, verbunden mit Kontakten, förderlich für die Befindlichkeit.

Der Autor Axel Röhrborn beschäftigt sich seit über 50 Jahren aktiv mit dem Tanzen und dessen unterschiedlichen physischen und psychischen Aspekten. Er ist Mitbegründer des Kultur- und Tanzvereins „Erlanger Tanzhaus“ und hat dort im Laufe von 25 Jahren als Tanzleiter und Mittänzer den OT aus dem Social Dancing und den historischen sowie modernen Kontratänzen heraus entwickeln können. Sowohl in den festen Gruppen des Tanzhauses als auch bei kurzen Tanzhaus-Events mit Zufallsgästen konnte er feststellen und abfragen, welche Bewegungsmuster allgemein zu den beliebtesten gehören. Aktiv Tanzende konnten ziemlich genau angeben, bei welchen tänzerischen Sequenzen sie sich wiederkehrend sehr gut oder besonders unwohl fühlten. Auch, welche Figurenfolgen beim Volkstanz und welche Anstrengungen beim Modetanz nachhaltige angenehme Wirkungen hatten.

Über die Jahre ergaben diese Praxis-Erkundungen einen kleinen Berg Notizen. Bei deren Durchsicht waren komplexe Muster zu erkennen, was man an Tänzerischem und an Kommunikativem komprimiert zusammenstellen kann, um ein gesundheitsförderndes Angebot machen zu können. Ein Ergebnis ist dieses Buch mit herausfordernden und fördernden OT.

Tänzerinnen und Tänzer beim offenen Tanztreff „Jolly Run“ im Tanzhaus stellten sich verschiedene Male zur Verfügung, um OT praktisch zu testen. Ihnen gilt der Dank für ihre Anregungen und Mitwirkungen. Dank auch für ihr geduldiges Posieren bei den Standfotos, wo es situationsbedingt weniger beweg als eher langwierig zugging.

Roland Thamm, Kunstfotograf in Erlangen, gebührt der Dank für seine Mitarbeit bei den zeitraubenden Foto-Terminen und für die Bildbearbeitung im Studio.

Astrid Schenk, Zeichnerin für das Wabe-Journal in Erlangen, gebührt der Dank für das Herstellen der Skizzen, die den trockenen Tanztext auflockern und verdeutlichen sollen.

Alle Rechte vorbehalten.

Keine unerlaubte Vervielfältigung!

Impressum

Herausgeber: Axel Röhrborn

Kontakt Te. (AB) +49-(0)9131-201403 sowie <axel.roehrborn@gmx.de>

Selbstverlag „Edition Jolly Run“ Februar 2017

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Tabelle der Ornamenttänze..... | 3 |
| Tanz als Gesundheitsförderung..... | 5 |
| Besonderheit und Ziel von Ornamenttanz (OT)..... | 6 |
| Was bedeutet Mittanzen im Ornament?..... | 8 |
| Die Tanzanleitung..... | 14 |
| Weitergehende Literaturempfehlungen..... | 15 |
| Musikempfehlungen..... | 16 |
| Begriffe und Touren (alphabetisch)..... | 17 |

Die Tänze:

| | |
|---|----|
| 1. Einfachste OT-Basis-Formen für Anfänger und Un-Geübte..... | 22 |
| 1+ Für Un-Geübte mit Anfangskenntnissen..... | 31 |
| 2. Für Geübte..... | 37 |
| 2+ Für gut Geübte (mittleres Niveau)..... | 44 |
| 3. Für Fortgeschrittene..... | 51 |
| 3+ Für sehr Fortgeschrittene..... | 57 |
| 4. Für Wagemutige, Spielfreudige und OT-„Süchtige“ (besonders raffinierte und „exotische“ OT)..... | 64 |

| | |
|--|----|
| Abbildungen – Fotos zur Verdeutlichung der Touren..... | 70 |
|--|----|