

JAZZ DANCE TRAINING

DAS BUCH

Im hier vorliegenden Buch dokumentiert die Autorin das Tanzschaffen und Training des Jazz Dance nach der Methode des bekannten Schweizer Choreografen Alain Bernard.

Der Inhalt umfasst eine kurze Zusammenfassung der Entwicklung des Jazz Dance von seinen volkstümlichen Ursprüngen bis zum Bühnentanzstil. Außerdem werden Beschreibungen anatomisch-funktioneller Grundlagen für ein modernes Tanztraining sowie eine umfassende Übungssammlung für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Ein Kapitel über Musik im Training, Stundenbeispiele im Basisbereich und methodische Übungsreihen zu einzelnen Techniken runden das Buch ab.

DIE AUTORIN

Dörte Wessel-Therhorn ist wissenschaftliche Mitarbeiterin für Gymnastik und Tanz im Fachbereich Sport der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Sie ist seit Jahren als Lehrerin in der Ausbildung von Sportstudenten sowie in der Weiterbildung von Lehrern und Übungsleitern tätig. Ihre eigene Aus- und Weiterbildung umfasste neben der Rhythmischen Gymnastik die Bereiche Jazz Dance, Moderner Ausdruckstanz, afro-amerikanische Tanzformen und Tanztherapie. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist der Jazz Dance. Einer ihrer wichtigsten Lehrer in diesem Bereich war der Schweizer Tänzer und Choreograf Alain Bernard. Seine Technik und sein Stil wurden prägend für ihren Unterricht.



Dörte Wessel-Therhorn

JAZZ DANCE TRAINING

DÖRTE WESSEL-THERHORN

€ 16,95 [D]

ISBN 978-3-89124-999-4



9 783891 249994

www.dersportverlag.de



MEYER
& MEYER
VERLAG



Jazz Dance-Training

Dörte Wessel-Therhorn

Jazz Dance-Training



Meyer & Meyer Verlag

Jazz Dance-Training

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1998 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
4. Auflage 2007

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg, Miami,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH, Goch
ISBN 978-3-89124-999-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Inhalt

	Einleitung	9
1	Die Entwicklung des Jazz Dance	11
1.1	Wurzeln und Grundphänomene	11
1.2	Ursprung und Entwicklung in Amerika	12
1.3	Europäische Ausbreitung	13
2	Zum Vermittlungskonzept	14
2.1	Adressaten und Ziele	14
2.2	Das Material	15
2.3	Der Unterricht	15
2.3.1	Der Stundenaufbau	15
2.3.2	Lehr- und Lernverfahren	16
2.3.3	Leistungsstufen und Übungsschwerpunkte	17
3	Grundlagentraining	18
3.1	Anatomisch-funktionelle Grundlagen zur tänzerischen Ausbildung	18
3.1.1	Haltungsbewusstsein und Aufrichtung	18
3.1.2	Rumpfstabilität und Rumpfkraft	19
3.1.3	Rumpfbeweglichkeit	19
3.1.4	Beweglichkeit, Dehnung und Koordination der unteren Extremität	20
3.1.5	Gleichgewichtsfähigkeit und Drehungen	23
3.2	Isolationstechnik	24
3.2.1	Bewegungszentrum Kopf	25
3.2.2	Bewegungszentrum Schultergürtel	25
3.2.3	Bewegungszentrum Brustkorb	25
3.2.4	Bewegungszentrum Becken	26
3.2.5	Die Arme	26
3.2.6	Die Beine	26
3.3	Standardbegriffe und Positionen des Körpers	27
3.3.1	Lagen (Lying Level)	27
3.3.2	Sitz (Sitting Level)	27
3.3.3	Stand (Standing Level)	28
3.3.4	Kniesitz und Kniestand (Kneeing Level)	29
3.3.5	Fußpositionen	29
3.3.6	Armpositionen	30
3.3.7	Raumrichtungen	30
3.4	Übungskatalog	30
3.4.1	Center Work 1	32



3.4.2	Floor Work 1	.48
3.4.3	Center Work 2	.48
3.4.4	Barre	.65
3.4.5	Floor Work 2	.75
3.4.6	Center Work 3	.85
3.4.7	Isolation	.96
3.4.8	Across the Floor	.99

4 Jazztanzunterricht im Basisbereich105

4.1	Didaktisch-methodische Konzeption	.105
4.2	Musik und Rhythmus im Jazz Dance-Training	.106
4.3	Stundenbeispiel 1	.109
4.3.1	Center Work 1	.109
4.3.2	Floor Work 1	.111
4.3.3	Barre	.116
4.3.4	Floor Work 2	.122
4.3.5	Isolation	.125
4.3.6	Across the Floor	.126
4.4	Stundenbeispiel 2	.129
4.4.1	Center Work	.129
4.4.2	Floor Work 1	.135
4.4.3	Barre	.140
4.4.4	Floor Work 2	.147
4.4.5	Isolation	.148
4.4.6	Across the Floor	.150

5 Übungsreihen zur systematischen Erarbeitung einzelner Jazz Dance-Techniken152

5.1	Pliés	.153
5.1.1	Floor Work	.151
5.1.2	Barre	.156
5.1.3	Center Work	.156
5.2	Jazz Split	.157
5.2.1	Floor Work	.154
5.2.2	Barre	.159
5.2.3	Center Work	.159
5.3	Contraction Fall	.160
5.3.1	Floor Work	.160
5.3.2	Barre	.161
5.3.3	Center Work	.162
5.4	Back Fall	.162
5.4.1	Floor Work	.162



5.4.2	Barre	162
5.4.3	Center Work	163
5.5	Hop and Side Fall	163
5.5.1	Center Work	164
5.5.2	Across the Floor	166
5.6	Turns	167
5.6.1	Pivot Turn	167
5.6.2	Turn Closed parallel und ausgedreht	168
5.6.3	Cross Turn	169
5.6.4	Pas de Bourée und Turn en Dehors	169
5.7	Isolation und Polyzentrik	171
5.7.1	Kopf und Füße	171
5.7.2	Schultern und Arme	171
5.7.3	Brustkorb und Arme	172
5.7.4	Becken, Steps, Arme und Kopf	174
	Nachwort	175
	Anhang	176
	Abkürzungen	176
	Übersetzung der Übungstitel und der technischen Begriffe	176
	CD-Verzeichnis	178
	Literaturverzeichnis	179
	Bildnachweis	190

