

# Leichte Tänze...?

These: **Ob ein Tanz leicht ist, liegt nicht am Tanz, sondern an der Tanzanleitung.  
Es gibt keine unbegabten Tänzer\*innen, nur unerfahrene Tanzanleiter\*innen.**

## Was das Lernen leichter macht:

### Optische Hilfestellungen:

- Tanzleiterin in der Mitte des Kreises
- Schuhe/Socken kennzeichnen (re/li)
- Gesten

### Akustische Hilfestellungen:

- Mit Vorsicht zu benutzen: Zahlen
- Besser: Sprüche

### Taktile Hilfestellung:

- Die eigenen Arme entspannen und die Armbewegung von den Nachbarinnen führen lassen
- Einen guten Platz im Kreis zwischen zweien finden, die's schon können

### Stressverminderung

- Durch gute Musik
- Durch lachende Fehlerfreundlichkeit
- Indem man zum besseren Abgucken in der Nähe tanzt / indem man wegguckt u. in Ruhe lässt

### Sonstige Hilfestellungen:

- Erstmal ohne Fassung tanzen
- Am Grundrhythmus/Grundschrift ansetzen
- Neues auf Bekanntem aufbauen
- Zeit lassen, Chaos tolerieren, den Weg selber finden lassen
- Den Temporegler am PC benutzen und langsam einsteigen
- Achtsamkeitslenkung ("Die Arme hängen locker", "Der Blick schweift", "Die Musik rutscht ins Knie", "...und zärtliche Füße", "...und vielleicht ein Lächeln versenden")
- Ab und zu den Kreis neu mischen lassen, damit Tänzer\*innen, die nicht miteinander harmonisieren, nicht zu lang an einander kleben bleiben. Außerdem ist die (tänzerische und soziale) Erfahrung vielfältiger, wenn man zwischen unterschiedlichen Nachbar\*innen tanzt.

---

## Die Wissenschaft sagt über nachhaltiges Lernen:

Wir behalten	10 %	von dem, was wir lesen
	20 %	von dem, was wir hören
	30 %	von dem, was wir sehen
	50 %	von dem, was wir sehen und hören
	70 %	von dem, was wir aktiv wiederholen und üben
	90 %	von dem, was wir selber erreichen, indem wir Hindernisse überwinden