



Just dance! Immer genau das richtige Alter

Zum Tanzen ist man nie zu jung und nie zu alt, man hat immer genau das richtige Alter – Heidi Ruckstuhl ist seit vielen Jahren professionelle Tanztrainerin und unterrichtet in ihrem Tanzstudio in Alpnach mehrere Generationen. Im Sport-Thieme-Interview erklärt die passionierte Tänzerin, warum und wie bereits Kinder im zarten Alter von einem Jahr von angeleitetem Unterricht profitieren können.

Frau Ruckstuhl, mit einem Jahr fangen Kinder eigentlich erst an zu laufen. Warum starten Sie bereits in diesem zarten Alter?

Mir liegt die motorische Entwicklung von Kindern sehr am Herzen. Auch Einjährige können bereits rhythmische und motorische Fertigkeiten erlernen. Hinzu kommen viele soziale Fertigkeiten. Bereits ganz junge

Kinder können lernen, sich an Regeln zu halten. Sie lernen durch Rituale, sich in einer Gruppe zurechtzufinden. Sie lernen mittels Vertrauen, Nähe zu fremden Personen zu gewinnen. Dadurch ist es möglich, mit anderen Kindern gemeinsam etwas zu erleben und gemeinsam etwas zu gestalten. Die Freude, wenn etwas klappt, ist riesig.

Eine Horde Ein- bis Dreijährige zu bändigen, ist bestimmt nicht einfach.

Die grosse Herausforderung in diesem Alter ist, sich an Regeln zu halten. Die Kinder können nicht einfach losrennen, wann es ihnen passt. Sie dürfen nicht einfach laut sein, wenn ihnen danach ist. Als Leitperson begibt man sich immer auf eine Gratwanderung. Einerseits ist es zwingend, die Lektion eng und mit klaren Richtlinien zu führen. Andererseits brauchen Kinder in diesem Alter kreative Phasen, wo sie einfach Kind sein und loslassen können.

Jede Stunde besitzt also einen klaren Rahmen?

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass durch Rituale automatisch Regeln entstehen. So sitzen die Kinder zu Beginn jeder Lektion im Kreis auf einer farbigen, kleinen Matte. Da wissen sie: Hier ist mein Platz. Und so wie der Anfang immer gleich ist, beendet auch ein und dasselbe Abschlusslied die Tanzstunde.

Welche rhythmischen und motorischen Fertigkeiten erlernen die Kleinkinder ganz konkret?

Rhythmus wird erlernt, indem die Begleitperson dem Kind den Takt auf die Schulter klopf oder wir gemeinsam mit den Füßen den Grundschat der Musik auf den Boden stampfen. Je nach Alter üben wir anschliessend motorische Aufgaben: Auf einem Bein stehen, rückwärts gehen, balancieren, einen Luftballon mit dem Fuss bewegen oder über eine Mattenbahn hüpfen. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gestellt. Die Kinder erhalten auch in jedem Kurs eine CD mit allen Versen, Liedern und Musik zur Lektion. Dadurch können sie zu Hause das Erlernte repetieren, vertiefen und neu inszenieren.

Wie wichtig ist eine motivierte Begleitperson in diesem Alter?

Die Begleitperson ist das grosse Vorbild. Ich beobachte, mit welcher Leidenschaft die Kleinkinder die Bewegungen ihrer Begleitperson nachahmen. Bekannte Menschen bieten einen vertrauten Rahmen. Interessant wird es, wenn nach und nach spielerisch neue Verbindungen geknüpft werden. Wenn neue Gegenstände ins Spiel kommen, dürfen die Kinder diese bei der Leiterin holen. Je nach Kind eine grosse Herausforderung, denn es muss sich kurz von der ihr vertrauten Begleitperson entfernen. Eine ebenso schwierige Aufgabe ist es, mit anderen Kindern oder Erwachsenen in Kontakt zu treten. Ein einfacher Kreistanz, in dem sich alle die Hand geben, muss behutsam eingefordert werden.

Sie verbinden gerade in ihren Kursen für Kinder verschiedene Tanzrichtungen miteinander. Warum macht eine Spezialisierung erst später Sinn?

Im Kindesalter ist es wichtig, motorisch möglichst vielfältig zu lernen. Ich arbeite mit unterschiedlichsten Tanzstilen – mit oder ohne Gegenstand, mit oder ohne Partner. Die Palette reicht vom Einwärmen über Dehnprogramme bis zu Tanzchoreografien und witzigen Spielchen zum Schluss einer Lektion. Alles soll Platz haben. Bei Jugendlichen ist das Training bereits tanzspezifischer mit

einem anspruchsvollen Aufwärmen. Die Stile der Choreografien variieren jedoch, denn mir ist es wichtig, die Vielfalt der Tanzrichtungen aufzuzeigen. Für Erwachsene biete ich Modernjazz an, ein perfekter Mix zwischen schnellen, exakten Bewegungen aus dem Jazztanz und den grazilen, fließenden Bewegungen aus dem modernen Tanz. Die Verbindung dieser beiden Stilrichtungen ergibt spannende Choreografien und lässt einen tief in die Bewegungen hineinsinken.

Am Ende des Kursjahres fiebern alle jungen und älteren Tänzer auf das Highlight hin: Die grosse Tanzshow! Welche Rolle spielt dieses gemeinsame Ziel?

Die jährliche Tanzshow ist unglaublich wichtig. Es ist der Höhepunkt und bildet zugleich auch den roten Faden durch den Unterricht. Die Vorfreude der Kinder ist enorm. Vor über 500 Personen aufzutreten stärkt das Selbstvertrauen. Als Leitperson führe ich sie auf diesen grossen Moment bewusst hin. Neben der Choreografie arbeite ich im Unterricht auch stark an der Bühnenpräsenz mittels Ausdrucks-Training. Denn wenn man sich auf der Bühne wohl fühlt und die eigenen Emotionen tänzerisch ausdrücken kann, so springt der Funke ins Publikum.

Haben Sie auch bereits im Kleinkindalter mit dem Tanzen begonnen?

Ich bin erst mit 12 Jahren über das Freifach an meiner damaligen Schule mit Tanz in Berührung gekommen. Der Jazztanz mit seinen schnellen, exakten Bewegungen und der anspruchsvollen Technik hat mich fasziniert. Das Tanztraining ist umfangreich und fordert stark auf physischer sowie kognitiver Ebene. Es geht darum, immer wieder neue körperliche Herausforderungen anzunehmen und sich des eigenen Körpers bewusst zu werden. Als jüngerer Kind hätte ich bereits die Möglichkeit gehabt, mit Ballett zu beginnen. Damals habe ich aber keinen Zugang gefunden. Erst später entdeckte ich, dass die eigene Tanztechnik auf höherem Niveau nur durch Ballett-Training zu verbessern ist.



Die Freude am Tanzen bewegt

Weitere Informationen zu Heidi Ruckstuhl finden Sie online unter www.tanzmanie.ch

