

# Party Time! – der neue PluSport-Tanz ist geboren

Haben Sie auch noch die Klänge des Beachboys-Klassikers **Surfin' U.S.A.** in den Ohren, wenn Sie an die letzten Ausprägungen des PluSport-Tages zurückdenken?

Beim gemeinsamen Start in den Tag schwingen an die zweitausend Menschen in Magglingen gemeinsam die Hüfte, bevor sie sich ihren Wettkämpfen widmen.

Wir wollen an diesem Erfolgsformat festhalten und haben darum für den PluSport-Tag 2019 einen neuen Tanz kreiert. Wir sind gespannt, wie es an der Basis ankommt und freuen uns schon jetzt auf das gemeinsame Einstimmen und Aufwärmen mit der ganzen PluSport-Familie.

## Konzeption und Realisation

Claudia Romano, PluSport-Projektleiterin Tanzen in Zusammenarbeit mit Daniela Loosli und Reto Planzer, Lehrteammitglieder Ausbildung und Mitarbeiter von PluSport Schweiz.

## Idee und Ziel

Mit dem neuen PluSport-Tanz soll an den Erfolg des PluSport-Surfing zum Klassiker von The Beach Boys, Surfin' U.S.A., angeknüpft werden. Die Leiter der PluSport-Gruppen erhalten ein Lernvideo, die Takt-Choreografie sowie Adaptionen zum fakultativen Üben des Tanzes in ihrem Sportangebot. Das Ziel der Initianten ist es, am kommenden PluSport-Tag vom 7. Juli 2019 in Magglingen den Tanz gemeinsam mit allen Sportlern, Leitern, Funktionären und Gästen zum Einstimmen in den Tag zu tanzen.

## Choreografie

Das Video der Choreografie kann unter folgendem Link aufgerufen werden: [youtube.com/watch?v=QkY2a3KyRwY](https://www.youtube.com/watch?v=QkY2a3KyRwY).



«Intro» – Fingerschnippen abwechselnd rechts und links



«Party time» – Armchoreo mit Gesang «Oh-oh-oh-oh»

Praxis+



**«Welle» – je 2×8 Zeiten vor- und zurücklaufen mit gleichzeitigem Armschwung von hinten nach vorne hoch auf die Zehenspitzen und wieder runter**



**«Wippen» – 1×8 nur Schwerpunktverlagerung abwechselnd rechts und links, danach optional 1×8 zusätzlich knee twist, 1×8 zusätzlich knee twist mit Armbewegung am Körper und 1×8 knee twist mit Armbewegung diagonal**



«Freeze» – verschiedene Posen  
(immer für 2 Schläge, dann nächste Pose)



«Latino» (Drehung um rechte Schulter (2×8),  
Drehung um linke Schulter (2×8))



«Slow Motion» – sich nach Belieben im  
Zeitlupentempo bewegen

4×8 **Intro** – Fingerschnippen abwechselnd  
rechts und links

4×8 **Party time** – Armchoreo mit Gesang  
«Oh-oh-oh-oh»

4×8 **Welle** – je 2×8 Zeiten vor- und zurück-  
laufen mit gleichzeitigem Armschwung  
von hinten nach vorne hoch auf die  
Zehenspitzen und wieder runter

4×8 **Wippen\*** – 1×8 nur Schwerpunktver-  
lagerung abwechselnd rechts und links  
danach optional 1×8 zusätzlich knee  
twist, 1×8 zusätzlich knee twist mit  
Armbewegung am Körper und 1×8  
knee twist mit Armbewegung diagonal

4×8 **Freeze** – verschiedene Posen (immer  
für 2 Schläge, dann nächste Pose). Hier  
4 Vorschläge für Posen, sie dürfen je-  
doch nach belieben variiert werden

4×8 **Party Time** – (wie oben)

4×8 **Welle** – (wie oben)

4×8 **Wippen** – (wie oben)

4×8 **Latino** (Drehung um rechte Schulter  
(2×8), Drehung um linke Schulter  
(2×8))

4×8 **Party Time**

4×8 **Welle**

4×8 **Wippen**

4×8 **Slow Motion** – sich nach Belieben im  
Zeitlupentempo bewegen

4×8 **Party Time**

4×8 **Wippen** – mit Schlusspose

\* beim Wippen kann auch nur die einfachste  
Form für 4×8 Zeiten oder evtl. nur eine zusätz-  
liche Steigerungsform einstudiert werden.

### Übersetzung auf Französisch/**traduction en français**

La chorégraphie et nos suggestions d'adaptations  
pour des personnes en situation de handicap sont  
traduites en français sur notre site web [plusport.ch/journee-plusport2019](http://plusport.ch/journee-plusport2019)

## Mögliche Anpassungen für Menschen mit Behinderung

### Allgemein

Die meisten Posen/Moves werden im ganzen Tanz häufig wiederholt. Das erleichtert es den Sportlern, wenn sie den Übergang nicht genau treffen oder zwischendurch den Faden verlieren. Sie können einfach wieder einsetzen.

Die meisten Posen/Moves wurden bewusst so gewählt, dass möglichst alle im Rahmen ihrer Möglichkeiten mitmachen können. Wir appellieren an die Kompetenz unserer Behindertensportleiter und Assistenten, dass sie für ihre Sportler geeignete Adaptionen entwerfen, damit diese so gut wie möglich mittanzen können. Nachfolgend aber schon ein paar mögliche Anpassungsvorschläge, sortiert nach Behinderungsbild:

### Sehbehinderung

- Taktiles und verbales Anleiten/Führen in einzelnen Posen
- Metaphern für die Posen/Moves verwenden zur Stärkung der Bewegungsvorstellung
- (z.B. «Stern» für die Pose beim Ausdruck Party-Time!)

### Hörbehinderung

- Folgebewegungen rechtzeitig und deutlich anzeigen (z.B. nächste Pose/Move, gefolgt von Finger-Countdown 3–2–1)

### Geistige Behinderung

- Einzelne Posen/Moves übertrieben deutlich vorzeigen und mehrmals langsam üben
- Sukzessives Zusammenbauen über mehrere Wochen. Z. B. einzelne Moves gestaffelt ins Aufwärmen einbauen und dann später alles zusammenfügen
- Beim Wippen evtl. nur die einfachste Form (ohne Einsatz der Knie und Arme) üben
- Die Sportler bei der Ideenfindung für die Posen während dem Freeze-Teil unterstützen und evtl. nur zwischen 2 Posen hin- und herwechseln.

### Körperbehinderung

- Geringere Bewegungsumfänge (z. B. bei der Welle an Ort statt vor- und rückwärts laufen)
- Halb so schnell bzw. nur bei jedem 2. Takt Move ausführen (z. B. beim Wippen nach rechts und links)
- Nur mit den Beinen oder dem Oberkörper im Takt mitgehen, wenn das andere nicht möglich ist.

### Wir fördern Tanzen

Tanzen oder allgemein Musik und Bewegung gehört aktuell zu unseren Sportarten, die wir gezielt fördern, weil wir vom Potenzial überzeugt sind. Sich zu Musik zu bewegen erfordert grundsätzlich keine kostspielige oder aufwändige Infrastruktur und die allermeisten Menschen sind in irgendeiner Form dazu in der Lage. Im Rahmen unseres Projekts Sport in Institutionen (SII) ist es uns 2018 gelungen, bereits die ersten musikalisch-bewegten Angebote zu lancieren.

Ein anderer Ansatz, den wir zurzeit verfolgen, ist die Unterstützung von Tanzstudios, ihre bestehenden Angebote für Menschen mit Behinderung zu öffnen oder allenfalls ein neues, inklusives Angebot zu erschaffen. Ein PluSport-Leiter hat sich in Absprache mit PluSport Schweiz im Rahmen seiner Bachelorarbeit an der Universität Bern mit dem Inklusionspotenzial von Tanzen befasst. Momentan steht Claudia Romano im Kontakt mit interessierten Tanzstudios, die an der Befragung teilgenommen haben.

### Aufruf

- Sie sind bereits PluSport-Leiterin oder -Leiter und haben eine Affinität zu Musik und Bewegung?
- Sie arbeiten im Bereich Musik und Bewegung und haben Interesse und Kapazität, ihr Know-how an Menschen mit einer Behinderung weiterzugeben?
- Sie haben eine Behinderung und Freude an Musik und Bewegung? Diese Freude würden Sie gerne regelmässig mit anderen teilen und suchen deshalb nach einem Angebot?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen melden Sie sich bitte bei mir. Gerne berate ich Sie über die Möglichkeiten bei PluSport Schweiz. Reto Planzer, Sportcoach und Betreuung Sportclubs, 044 908 45 07, planzer@plusport.ch