



Die Berliner Tanzprofis Caro und Denis geben Takt und Tanzschritte vor und die 130 Hobbytänzer der Gottlieb-Daimler-Realschule ziehen begeistert mit und tanzen zu Justin Bieber.

Bild: Habermann

## Gehirntraining beginnt mit den Beinen

Beim Workshop „Tanzen macht stark“ übten die Schüler der Gottlieb-Daimler-Realschule eine Hip-Hop-Choreografie ein

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
CHRISTIAN SIEKMANN

Schorndorf.  
Die Chance auf einen Tanzkurs bei Profis wollten sich gestern 130 Schüler der Gottlieb-Daimler-Realschule nicht nehmen lassen. Mit den Experten haben sie eine Hip-Hop-Choreografie eingeübt. Beim Workshop „Tanzen macht Spaß“ waren Konzentration und Ausdauer gefragt. Spaß und der Respekt vor allen Tänzern, auch den holprigen, standen dabei im Fokus.

„Fünf, sechs, sieben, acht und links, zwei, drei und rechts, zwei, drei. Ihr seid gut!“ Laut erschallt die Stimme von Tanztrainerin Caro aus den Boxen in der Sporthalle. Zusammen mit Denis und vier jungen Tänzern des Waiblinger Tanzstudios Contemp steht sie auf der Bühne. Gekonnt bewegen sie sich im Takt der lauten Discomusik. Vor ihnen stehen die Schüler der Gottlieb-Daimler-Realschule und geben ihr Bestes,

den rhythmischen Vorgaben ihrer Trainer zu folgen. „Tanzen macht stark“, heißt das Motto dieses Workshops.

Nach dem Aufwärmtraining drehen die beiden Schüler-DJs Luca und Freddy die Musikanlage auf. Sie stehen lieber am Mischpult als auf der Tanzfläche. Die Schüler, überwiegend Tänzerinnen, folgen begeistert der Choreografie, auch wenn sie anfangs noch schnell aus dem Takt und ins Schwitzen kommen. Aber sie werden besser, beobachtet Alexandra Munz, Sport- und nebenbei auch begeisterte Tanzlehrerin. „Ich will Tanzen in die Welt tragen“, sagt sie. Ihre Schüler sollen Spaß haben.

Aber dahinter steht mehr: „Kein Mensch erwartet von euch, dass ihr perfekt seid. Wichtig ist, dass ihr es probiert“, ruft Tanzlehrer Denis. Genau wie Caro gehört er zum Berliner Tänzerteam von Detlef D! Soost, bekannt aus diversen Castingshows im Privatfernsehen. Denis ist 22 Jahre alt und stand schon mit Helene Fischer und Beyoncé auf der Bühne. Einige Schüler kennen ihn und Caro aus dem Fernsehen und holen sich später ein Foto und ein Autogramm ab.

„Ich finde es toll, im Gesicht die Anstrengungen zu sehen und später die Freude und Erleichterung, es gut gemacht zu haben“, sagt die Sportlehrerin. Denn Tanzen heißt

hierbei nicht nur, sich möglichst cool und elegant zu bewegen. Es gilt Tanzschritte einzuüben und abzuspeichern.

„Tanzen ist einfach“, sagt Denis. „Wenn Kinder viel üben, sehen sie schnell, dass sie besser werden. Und wenn sie dabei von anderen gelobt werden, hilft ihnen das.“ Das schafft Selbstbewusstsein, auch wenn’s anfangs noch holprig lief: „Arme und Beine gleichzeitig im Takt zu bewegen, war schwierig“, sagt ein Schüler. Andere der Siebt- bis Zehntklässler haben schon Erfahrungen auf der Tanzfläche gesammelt.

### Tanzen als Gehirntraining, das mit den Beinen beginnt

Vor allem in den hinteren Reihen helfen die vier Nachwuchstanzlehrer aus Waiblingen, Debora, Dimirta, Dominik und noch eine Dimirta, den Schülern. „Wir wollen sie animieren. Und dass Tanzen Spaß macht, das sieht man doch“, sagt Dimirta und umfasst mit einer Armbewegung die ganze Halle.

Das sieht auch Munz so: „Ein gutes Gefühl, in einer Menge zu baden und sich wohlzufühlen, das ist unser Ziel an diesem Vormittag. Wir wollen die Schüler starkmachen. Tanzen ist Gehirntraining, das in

den Beinen beginnt.“ Das stärkt den Zusammenhalt, die Kondition und die Konzentration.

„Könnt ihr noch?“, fragt Caro die Menge. Nach einer Stunde Training ertönt ein zaghaftes „Ja!“ Aber Anstrengungen sind Teil des Trainings, betont Munz. Als zum letzten Mal Justin Bieber aus den Boxen dröhnt, sind die Bewegungsfolgen bei den meisten Schülern hängengeblieben. Alexandra Munz freut sich über die Choreografie und den Mut der Schüler. Beim Abschlusstanzen bewegen sie sich unbeschwert in der Halle und feuern sich an. Denn gerade die Aufmunterung und der Applaus gehören dazu. Das haben ihnen die Trainer gestern eingeimpft, wenn Tanzen stark machen soll.

### Tanzen macht stark

- Bei der „Schoolday-Tour – Tanzen macht Spaß“ soll das **Selbstwert- und Körpergefühl** von Jugendlichen tänzerisch gestärkt werden.
- Die **Hip-Hop-Workshops** sollen für mehr Bewegung sorgen und die **Motorik und Lebensfreude stärken**.