

Wiki-Tanzhaus

Hier dreht sich alles um das Tanzen



Behinderten-
Gemeinschaft Bonn e.V.

Tanzhaus **bonn**
Raum für große Momente

Was ist das Wiki-Tanzhaus?

Hier dreht sich alles um das Tanzen

Das Heft heißt Wiki-Tanzhaus,
weil wir viele Dinge erklären rund um das Tanzen.
Wiki kommt von Wiki-Pädia.
Das ist ein Wörter-Buch im Internet.



Damit möglichst viele Menschen das Wiki-Tanzhaus verstehen können,
sind die Texte in Leichter Sprache geschrieben.
Das ist eine Sprache mit eigenen Regeln.
Man benutzt kurze Sätze und eine große Schrift.
Fremd-Wörter werden immer erklärt.
Die Leichte Sprache ist eine Sprache,
die einfacher zu lesen und zu verstehen ist.

Mit dem Heft Wiki-Tanzhaus lernt man nicht nur eine Menge,
man kann auch selbst Dinge aufschreiben oder aufmalen.
Zum Beispiel wenn Ihr Euch den Namen von Euren Lieblings-Menschen
aus dem Tanzhaus Bonn merken möchtet.
Oder wenn Ihr Euch Dinge zu Eurem Lieblings-Tanz merken möchtet.
Macht Euer Wiki-Tanzhaus zu einem besonderen Heft.
Wir wünschen Euch viel Spaß damit!

Mein Tanz-Wiki

Hier kannst Du Deinen Namen eintragen:



Hier kannst Du Deinen Lieblings-Tanz aufschreiben.

Ich tanze am liebsten:



Hier kannst Du ein Foto einkleben oder etwas malen,
was Dir beim Tanzen wichtig ist:



Liebe Leser und Leserinnen,
liebe Tänzer und Tänzerinnen,

jeder Mensch kann tanzen.
Egal ob man steht oder sitzt.
Egal ob man gut sieht oder gut hört.
Beim Tanzen kann man alles vergessen um einen herum
und sich einfach zu toller Musik bewegen.
Ich finde Tanzen ist wie eine eigene Sprache.
Tänzer und Tänzerinnen verstehen sich ohne zu sprechen.
Beim Paar-Tanz ist das ganz toll zu sehen.
Aber auch in einer Disco sagen die lachenden Augen
beim Tanzen mehr als viele Worte.
Tanzen mit ganz unterschiedlichen Menschen
begeistert mich immer wieder.
Wenn Musik mit Bewegung Menschen glücklich macht,
dann bin ich auch glücklich.
Tanzen ist außerdem auch noch gesund und hält fit.
Dieses kleine Buch erklärt viele Tänze.
Wer noch nicht tanzt,
wird so vielleicht ganz neugierig und probiert es mal aus.
Ich freue mich, wenn wir auch mal zusammen tanzen.

Euer

Sandor Krönert



Tanzhaus  bonn
Raum für große Momente

Liebe Leser und Leserinnen,
Liebe Tänzer und Tänzerinnen,

ich bin Tänzerin und ich bin Text-Heldin.
Eine Text-Heldin ist jemand,
der im Verein Behinderten-Gemeinschaft Bonn ist
und sich für Leichte Sprache einsetzt.
Unser Verein ist die Behinderten-Beauftragte in Bonn.
Gemeinsam mit vielen Menschen mit Behinderung
setzen wir uns für mehr Inklusion in Bonn ein.
Inklusion bedeutet, alle Menschen gehören dazu
und alle Menschen machen mit.
Manchmal sind Texte zu schwer.
Manche Menschen können sie nicht verstehen.
Uns ist es aber sehr wichtig,
dass es mehr Texte in Leichter Sprache gibt.
Unser Tanz-Wiki erklärt Euch die Tänze.
Und Ihr könnt Euch selbst Dinge aufschreiben,
die Euch wichtig sind.
Schaut einfach nach den bunten Notiz-Zetteln.
Ich wünsche Euch viel Spaß mit dem Tanz-Wiki
und beim Tanzen.

Herzlichst Eure

Marion Frohn



Was ist ein Wiener Walzer?

Ein Wiener-Walzer ist ein schneller Tanz.
Er wird im Drei-Viertel Takt getanzt.
Das heißt so, weil man bei den Schritten immer so zählt:
1 2 3 1 2 3

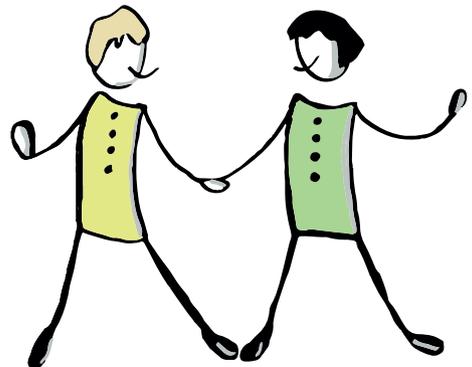
Anhören tut sich das so: **tam** tam-tam **tam** tam-tam
Der Mann fängt mit dem rechten Fuß an.
Die Frau geht mit dem linken Fuß zurück.
Das ist der Schritt Nummer 1

Also der Schritt der sich so anhört: **tam**
Jetzt geht der Mann nach links zur Seite mit dem linken Fuß
und er zieht dann den rechten Fuß neben den linken Fuß.
Also die beiden Schritten, die sich so anhören: tam-tam.
Beim Wiener Walzer dreht sich das Tanz-Paar schnell.
Und das Tanz-Paar dreht sich sehr viel beim Tanzen.
Wenn man schon etwas geübt hat,
dann fühlt's sich der Wiener Walzer toll an.
Das Tanz-Paar fühlt sich als ob es schwebt.



Warum tanzen Braut-Paare einen Hochzeits-Walzer?
Heute ist ein Hochzeits-Tanz immer noch etwas Besonderes.
Es ist ein ganz besonderer Moment auf einer Hochzeit.

Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:



Was ist ein Hochzeits-Tanz?

Der Hochzeits-Tanz darf auf keiner Hochzeits-Feier fehlen.
Den Hochzeits-Tanz gibt es schon sehr lange.
Früher durfte ein Paar seine Liebe nicht einfach so zeigen.
Schon gar nicht in der Öffentlichkeit.
Nur beim Walzer war es erlaubt sich ganz nahe zu sein.
Beim Hochzeits-Walzer verbindet sich das Braut-Paar.
Es zeigt, dass es zusammen gehört und sich liebt.
Viele Paare sind sehr aufgeregt vor dem Hochzeits-Tanz.
Zum Beispiel, weil sie noch nie getanzt haben.
Manche Paare wollen keinen Walzer lernen.
Dann gibt es einen anderen Hochzeits-Tanz.
Zum Beispiel Discofox, Rock'n Roll oder sogar HipHop.

Deshalb machen viele Paare einen Tanz-Kurs.
Manche auch einen Crash-Kurs.
Das spricht man Kräsch-Kurs.
Das heißt, man macht einen Schnell-Kurs.
Da lernt man viele Tanz-Schritte in einer kurzen Zeit.
Manche Paare wollen ihre Gäste überraschen.
Dann lernen sie sogar heimlich einen Show-Tanz.



Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:

A large, empty rectangular box with a light purple or lavender background, intended for the user to write their favorite wedding songs.

Was ist Para-Dance?

Das ist ein englisches Wort und es wird Para-Dänz ausgesprochen.
Das Wort Para bedeutet, dass der Tanz für Menschen mit Behinderung ist.
Das Wort Dänz bedeutet Tanzen.
Dieser Tanz-Kurs ist also für Menschen mit Behinderung.
Hier wird etwas langsamer gesprochen.
Die Schritte werden auch etwas langsamer gezeigt.

Man lernt auch Gruppen-Tänze.
Das bedeutet, alle lernen gemeinsam einen Tanz.
Im Para-Dance lernt man viele Tänze.
Man lernt auch viele neue Menschen kennen.



Wenn man schon gut tanzen kann,
kann man auch bei anderen Tanz-Kursen im Tanzhaus mitmachen.
Zum Beispiel beim Zumba-Fitness.
Oder beim Paar-Tanz.
Im Tanzhaus sind alle Menschen willkommen.



Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:

Was ist HipHop?

Der Tanz HipHop kommt aus Amerika.

Zwischen 1960 und 1970 hat es mit dem Tanz dort angefangen.

Das ist sehr viele Jahre her.

Jugendliche aus verschiedenen Stadt-Teilen haben oft auf der Straße getanzt.

Deshalb nennt man den Tanz auch Striet Dänz.

Das ist ein englisches Wort und wird so geschrieben: Street Dance.

Das bedeutet Straßen-Tanz.

Viele Jugendliche konnten sich keine Tanz-Schule leisten,
weil sie zu arm waren.

Bei den Tänzen mischen sie Bewegungen aus verschiedenen Tänzen.

Deshalb ist HipHop eine Mischung aus vielen Tanz-Richtungen.

Die Tanz-Schritte im HipHop tanzt man ohne Tanz-Partner oder Tanz-Partnerin.

HipHop wird oft in einer Gruppe getanzt.

Man lernt gemeinsam eine Choreo-grafie.

Das bedeutet, man lernt Tanz-Schritte auswendig.

Im HipHop gibt es auch einen Teil im Tanz,

wo sich die Tänzer und Tänzerinnen selbst etwas ausdenken können.

Das nennt man Frie-Steil tanzen.

Das ist ein englisches Wort und es wird eigentlich so geschrieben: Free Style.



Was ist Kinder-Tanzen?

Es gibt tatsächlich schon Kinder mit zwei Jahren, die bei unserem Kinder-Tanzen mitmachen.

Sie bewegen sich zu deutschen Kinder-Liedern und sie werden dabei meistens von einem Erwachsenen begleitet. Kinder bewegen sich total gerne.

Je früher sie mit dem Tanzen anfangen, desto besser können sie später zum Beispiel das Gleich-Gewicht halten. Das Kinder-Tanzen findet in vier verschiedenen Gruppen statt.

Es gibt die Tanz-Gruppe für Kinder von 2 bis 3 Jahren.

Es gibt die Tanz-Gruppe für Kinder von 4 bis 5 Jahren.

Ab hier kommen die Eltern nicht mehr mit in den Kurs.

Dann gibt es eine Tanz-Gruppe für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren.

Und es gibt schließlich noch eine Hip-Hop Tanz-Gruppe für Kinder zwischen 9 und 11 Jahren.

Hier wird auch auf Pop-Musik und coole Hits getanzt.

Eher nicht mehr auf Kinder-Lieder.

Einmal im Jahr findet immer ein besonderer Tanz-Tag für Kinder statt.

Der Tag hat dann ein bestimmtes Thema und die Kinder kommen verkleidet.

Zum Beispiel gibt es den Prinzessinnen-Tag,

einen Ritter-Tag oder einen Dschungel-Tag.

Das Tanzhaus Bonn ist wirklich eine Tanz-Schule für jedes Alter.



Was ist Line-Dance

Das ist ein englisches Wort
und es wird so gesprochen: Lein-Däns
Übersetzt bedeutete es Tanz mit Linien.
Der Line-Dance ist ein Gruppen-Tanz.
Die Tänzer und Tänzerinnen tanzen in einer Reihe.
Manchmal stehen sie dabei hinter einander
oder sie stehen neben einander.
Alle lernen dieselben Tanz-Schritte.
Dieser Tanz kommt aus Amerika.
Manche Tänzer und Tänzerinnen
tragen beim Line-Dance Kostüme.



Zum Beispiel Karo-Hemden und Cowboy-Hüte.
Das ist ein englisches Wort
und es wird so gesprochen: Kau-boi.
Es wird auf ganz unterschiedliche Musik getanzt.
Manchmal auf Country-Musik.
Das ist ein Englisches Wort
und es wird Kuntrie-Musik gesprochen.
Das passt gut zu den Kostümen mit den Cowboy-Hüten.
Es gibt viele verschiedene Musik-Stücke,
auf die der Line-Dance passt.
Im Tanzhaus Bonn könnt Ihr es gerne ausprobieren.

Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:



Was ist Rumba?

Das ist ein Latein-Amerikanischer Tanz
So wird die Richtung von dem Tanz genannt.
Die Rumba ist ein romantischer Tanz.
Manchen Menschen sagen auch Liebes-Tanz dazu.
Es sieht bei dem Tanz so aus,
als ob sich Mann und Frau gegenseitig necken.
Bei der Rumba bewegen wir uns langsam.
Die Beine werden durchgesteckt.
Die Füße schleichen immer über den Boden.
Es wird nicht gehüpft.
Unsere Hüfte bewegen wir besonders stark bei diesem Tanz.



Wir können eine Promenade tanzen in der Rumba.
Das sieht aus als wollten wir neben einander spazieren gehen.
Dabei halten wir uns an den Händen,
Zum Beispiel wie ein Liebes-Paar oder wie sehr gute Freunde.
Wenn Ihr die Rumba mit ganz viel Gefühl tanzt.
Dann sieht es schon richtig super aus.



Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:

A large green rectangular area intended for writing the names of favorite songs.

Was ist Cha-Cha-Cha

Das ist ein Latein-Amerikanischer Tanz.
So wird die Richtung von dem Tanz genannt.
Der Cha-Cha-Cha ist ein fröhlicher Tanz.
Die Schritte werden zu schnellerer Musik getanzt.
Wenn wir die schnellen Schritte zur Seite tanzen,
hört sich das ein bisschen so an wie das Geräusch:
Cha – Cha – Cha.
Im Cha-Cha-Cha tanzen Mann und Frau zuerst vor einander.
Manchmal halten sie sich nur an einer Hand fest.
dann tanzen sie auch nebeneinander.

Es werden viele schnelle
und viele kleine Schritte dabei getanzt.
Bei diesem Tanz flirten Mann und Frau miteinander.
Das passiert nicht langsam als ob sie verliebt sind.
Das sieht eher so aus,
als ob sie sich etwas frech necken.
Es ist ein richtiger Gute-Laune Tanz.



Was ist Salsa?



Das ist ein Latein-Amerikanischer Tanz.
So wird die Richtung von dem Tanz genannt.
Die Salsa ist ein Tanz,
der auf der ganzen Welt getanzt wird.
Die Musik hat einen bestimmten Rhythmus.
Das schwierige Wort spricht man so: Rüt muss
Die Musik klingt immer irgendwie nach Urlaub.
Die Tanz-Paare bewegen sich mit schnellen kleinen Schritten.
Beide Tanz-Partner drehen sich ganz oft in der Salsa.
Es sieht manchmal so aus,
als würden sich die Arme dabei verknoten.
Die Tanz-Paare kommen sich bei der Salsa sehr nahe.
Salsa ist ein bisschen wild und ein bisschen romantisch.
Es gibt Salsa-Partys,
da wird den ganzen Abend Salsa getanzt.
Dabei ist es normal,
dass die Tanz-Paare ihre Tanz-Partner oft wechseln.
Probiert es einfach mal aus.

Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:



Was ist Rock'n Roll und was ist Jive?

Den Rock 'n Roll Tanz erkennt man an der Musik,
weil oft Musik-Stücke von früher gespielt werden.
Zum Beispiel von Elvis Presley.

Auf jeden Fall ist das eine schnelle Musik,
die man zum Rock 'n Roll Tanzen braucht.
Die Tanz-Paare hüpfen sehr viel beim Tanzen.
Ein Bein kickt man dabei sehr hoch in die Luft.
Man muss richtig fit für diesen Tanz sein.
Und man muss sich was trauen.

Beim Rock 'n Roll werden Frauen oft hoch in die Luft geworfen.
Manchmal gibt es auch einen Salto.
Oder die Frauen werden ganz doll gedreht.
Es ist auf jeden Fall ein schneller Tanz.



Das ist beim Tscheif auch so.

Das ist ein englisches Wort und wird eigentlich so geschrieben: Jive
Der Tscheif ist auch ein schneller Tanz.

Dafür muss man zwar trotzdem viel Puste haben,
aber es gibt hier nicht so viele gefährliche Tanz-Figuren.
Den Tscheif kann jeder tanzen lernen.

Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:



Was ist Westcoast-Swing?

Kalifornien ist ein Staat in den USA.

In Amerika gibt es viele verschiedene Staaten.

In jedem Staat gibt es einen besonderen Tanz der von den Menschen dort getanzt wird.

In Kalifornien ist das der West-Coast-Swing Tanz.

West-Coast-Swing heißt übersetzt:

West-Küsten-Swing.

Der Staat Kalifornien liegt an der West-Küste von Amerika.

Deshalb heißt der Tanz auch so.



Beim West-Coast-Swing tanzt das Tanz-Paar nicht in einer engen Tanz-Haltung.

Beide Tänzer stehen sich gegenüber und halten sich an einer Hand fest.

Die Tänzer bewegen sich nicht über die ganze Tanz-Fläche.

So wie es zum Beispiel beim Wiener Walzer gemacht wird.

Sie tanzen eher auf einer Linie hin und her.

Auf Englisch nennt man die Linie Slot.

Es ist wichtig beim West-Coast-Swing,

Sie rennen sonst die Tanz-Paare um

die einen anderen Tanz auf dieselbe Musik tanzen.

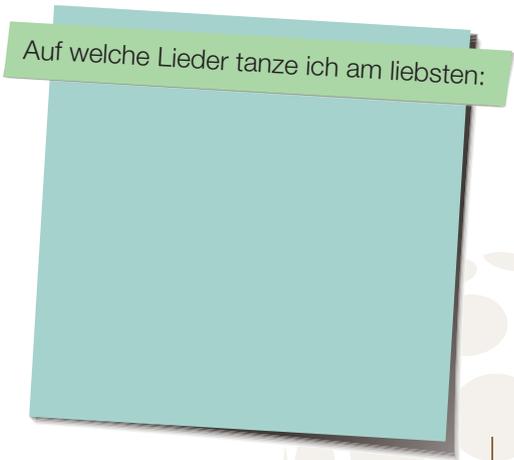
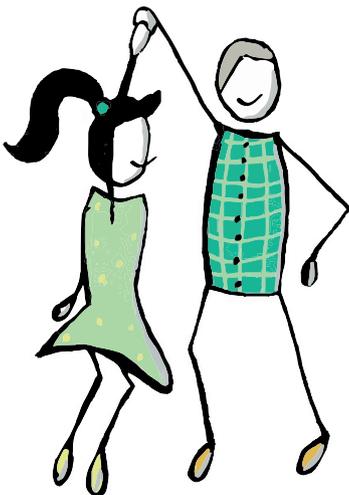


Auf welche Lieder tanze ich am liebsten:

Was ist Discofox?

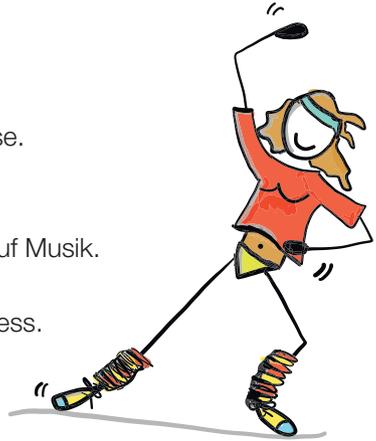


Disco-Fox kann man fast überall tanzen.
Es ist ein Tanz, den man auf Schlager oder Pop-Musik tanzen kann.
Man zählt die Schritte im Vier-Viertel-Takt.
Das heißt man zählt so: 1 2 3 4.
Der Tanz wird in Tanz-Haltung getanzt.
Dabei ist nicht alles so streng.
Man kann auch im-pro-visieren.
Das heißt, man darf sich Tanz-Figuren ausdenken.
Das kommt von früher.
Da haben die Menschen in der Disco am liebsten allein getanzt.
Als es ihnen zu langweilig wurde ohne Tanz-Partner oder Tanz-Partnerin.
Da hat man sich den Disco-Fox ausgedacht.
Er kommt vom Fox-Trott, einem anderen Tanz.
Und er ist gemischt mit geklauten Tanz-Figuren aus anderen Tänzen.
Genau das macht den Tanz aber so spannend.
Manche eher lässig und gemütlich.
Manche sogar mit Hebe-Figur und wilden Drehungen.
Viele Menschen können Disco-Fox tanzen,
weil sie sich noch irgendwie an die Schritte erinnern.
Deshalb ist es ein Tanz, den man auf Partys findet.

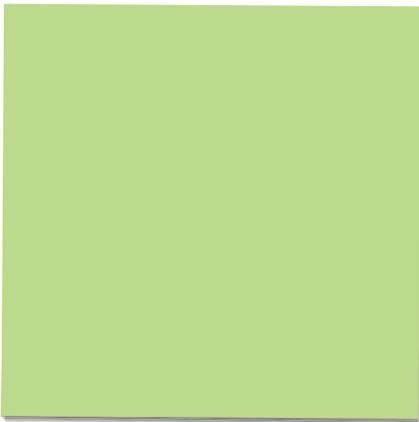


Was ist Zumba-Fitness?

Früher gab es im Fitness-Studio Aerobic-Kurse.
Das spricht man Ärobig-Kurse.
Das ist ein Fitness-Training auf Musik.
Zumba-Fitness ist auch ein Fitness-Training auf Musik.
Nur auf andere Musik.
Alberto Perez ist der Erfinder von Zumba-Fitness.
Sein Spitz-Name ist Beto.
Er kommt aus Kolumbien.
Das ist ein Land in Latein-Amerika.



Beto verbindet Bewegungen aus Aerobic und latein-amerikanischen Tänzen.
Zu den latein-amerikanischen Tänzen gehören Cha-Cha-Cha und Salsa.
Man lernt Schritte, die bestimmte Namen haben.
Die Schritte tanzt man alleine ohne Tanz-Partner oder Tanz-Partnerin
Meistens steht der Tanz-Lehrer oder die Tanz-Lehrerin vorne und ruft,
welche Schritte dran sind.
Die Tänzer und Tänzerinnen stehen dahinter und machen mit.
Bei Zumba-Fitness ist das Alter egal.
Jeder und jede kann dabei mitmachen.
Durch die Musik und das Tanzen in der Gruppe hat man sehr viel Spaß.
Man wird richtig fit bei Zumba-Fitness.



Was ist ein Tanz-Tee?

Ein Tanz-Tee ist eine Veranstaltung auf der man tanzen kann.

Heute findet der Tanz-Tee nachmittags statt.

Da gibt es auch Kaffee und Kuchen in der Pause.

Aber warum heißt das eigentlich Tanz-Tee und nicht Tanz-Kaffee?

Der Tanz-Tee wurde vor über 100 Jahren in England erfunden.

Früher war der Tanz-Tee für junge Menschen so toll,

weil man dort andere junge Menschen kennen gelernt hat.

Der Tanz-Tee in England hat um 8 Uhr abends angefangen.

Nach dem ersten Tanz haben die Tänzer
und die Tänzerinnen einen Tee bekommen.

Dazu haben sie zum Beispiel kleine belegte Brote gegessen.

Weil es Tee gab,

und weil man auch tanzen konnte.

Deshalb heißt die Veranstaltung Tanz-Tee.

Im Tanzhaus-Bonn gibt es sonntags auch einen Tanz-Tee.

Man kann andere nette Leute treffen.

Leckeren Kuchen essen und Kaffee oder Tee trinken.

Außerdem kann man natürlich ganz viel tanzen.

Kommt vorbei und findet es selbst heraus,

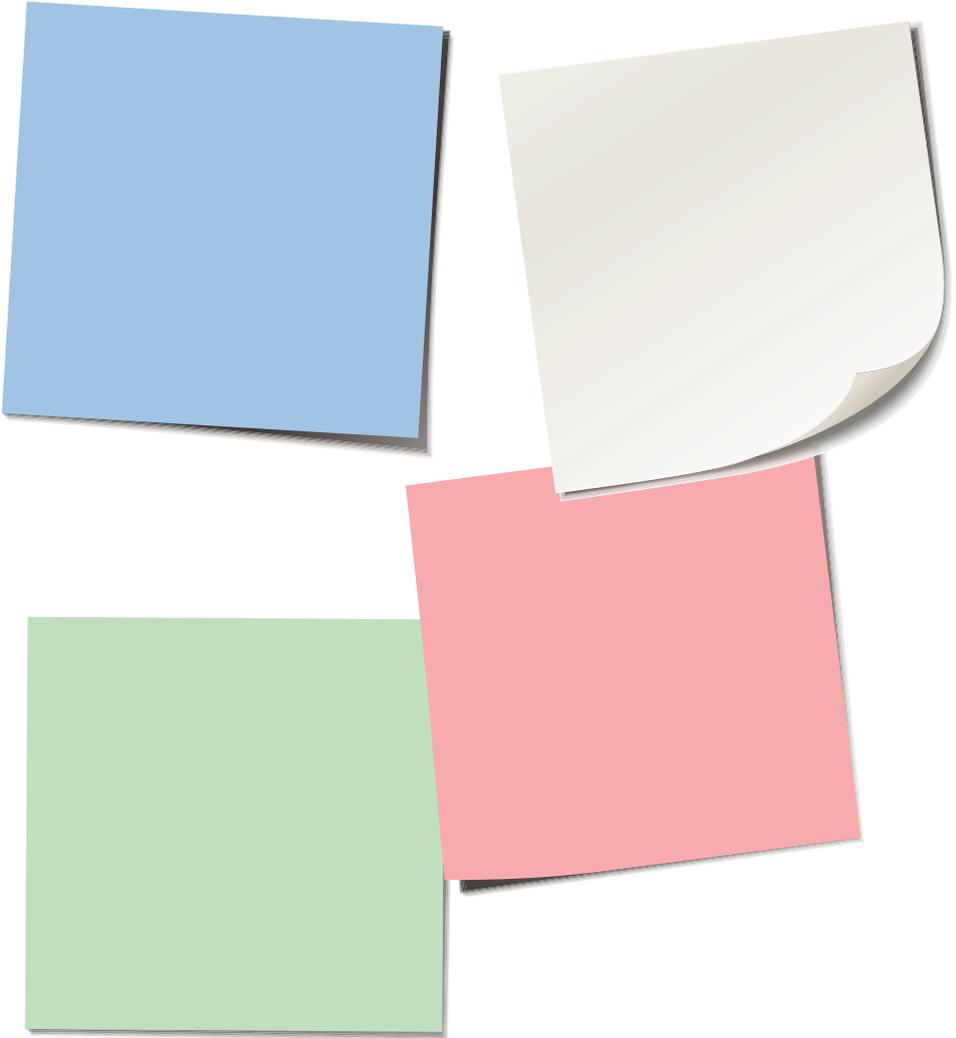
wie gemütlich so ein Tanz-Tee ist.

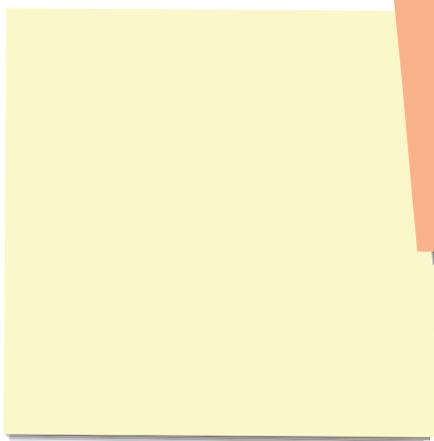
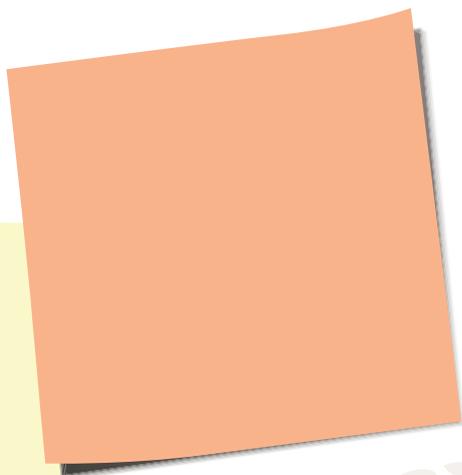
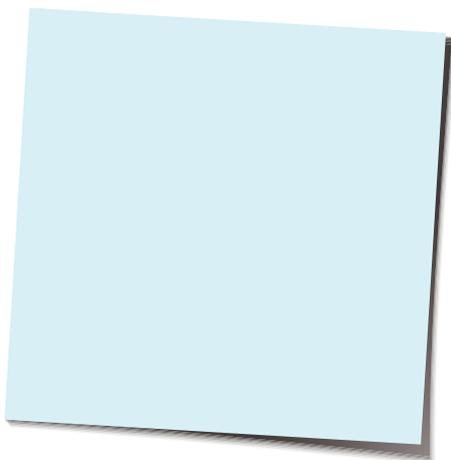
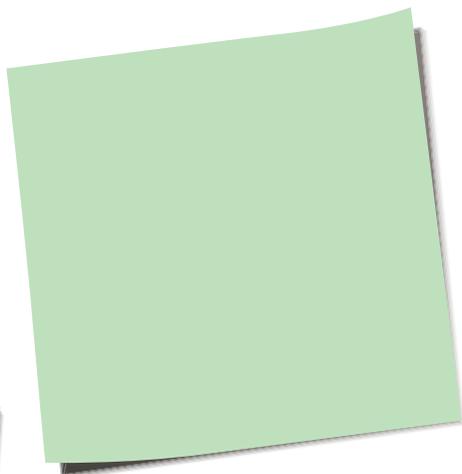


Welchen Kuchen esse ich am liebsten:

Notizen

Hier kannst Du eintragen, was Dir wichtig ist.
Zum Beispiel einen Namen oder eine Adresse
Oder Du klebst ein Foto von Deiner Tanz-Lehrerin
oder Deinem Tanz-Lehrer ein.





Wer wir sind

Sandór Krönert

ist Chef und Tanz-Lehrer im Tanzhaus Bonn.

Er hat zusammen mit Marion Frohn die Idee für das Tanz-Wiki gehabt.

Sandór arbeitet auch in der Behinderten-Gemeinschaft Bonn.

Er ist der erste Vorstand.



Marion Frohn

ist Tänzerin im Tanzhaus Bonn

und sie ist Geschäftsführerin

von der Behinderten-Gemeinschaft Bonn.

Das ist ein Verein.

Die Politik in Bonn hat im Jahr 2005 beschlossen,

dass dieser Verein die Behinderten-Beauftragte in Bonn wird.

Im Verein sind Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen

und Menschen die eine Krankheit haben, die nicht mehr weg geht.

Unser Verein ist etwas ganz Besonderes.

Wir sind der einzige Verein in Deutschland, der Behinderten-Beauftragte ist.



Mehr über uns, findet man hier: www.bgbonn.org



Impressum

Tanzhaus Bonn GmbH

Tanzschule, Tanz und Eventhaus
Gartenstraße 102, 53225 Bonn
Telefon: 0228 462288
E-Mail: info@tanzhaus-bonn.de
www.tanzhaus-bonn.de

Texte Leichte Sprache und Bilder

Marion Frohn
Behinderten-Gemeinschaft Bonn e.V.



Geprüft durch Text-Helden
Thuy Ly Vuong und Manuel Welter

Layout

Anja Reuber Grafik Design
Telefon: 0221 29762177
E-Mail: grafik@designar.de
www.designar.de

Bildrechte

© Europäisches Logo für
einfaches Lesen: Inclusion
Europe.

Weitere Informationen unter
www.leicht-lesbar.eu

© AdobeStock:
Artenauta, #188723200





Tanzhaus **bonn**
Raum für große Momente

Tanzhaus Bonn GmbH | Gartenstraße 102 | 53225 Bonn
Telefon: 0228 462288 | www.tanzhaus-bonn.de