

M2 Törner-Tanz (Der ganze Körper)

Die Gruppe steht im Kreis. So im Abstand, dass jede*r mit der rechten Hand sanft die rechte Schulter der links stehenden Person berühren kann. Wir fangen alle im gleichen Rhythmus mit der Trockenübung an: Rechte Hand berührt („tippt leicht an“) den rechten Fuß zur Linken, dann die linke Hand den linken Fuß zur Rechten. Dann kommt das rechte Knie der bzw. des linken Nachbar*in mit der rechten Hand dran, dann das linke Knie der rechts stehenden Person mit der linken Hand. Das Ganze noch mal mit den Hüften und mit den Schultern, bevor wieder mit den Füßen begonnen wird. Ist der Ablauf klar, bewegen sich alle gleichzeitig im Takt zum Lied „Narcotic“ von Liquido (andere Musik geht natürlich auch).

Im Sinne unserer Körperübungen ist der Tanz, den es mit einigen Varianten gibt - z.B. mit Freestyle-Tanzeinlagen in musikalischen Zwischenpassagen - hier von unten nach oben beschrieben. Das klappt natürlich auch umgekehrt, indem mit den Schultern angefangen wird.

Für manche Konfis ist das Erreichen der Füße einer benachbarten Person aufgrund geringerer Elastizität nicht so einfach. Die Bewegung Richtung Fuß wird dann eben nur soweit ausgeführt, wie es eben möglich ist.

Der Törner-Tanz (der zurückgeht auf den ehemaligen Konfi-Dozenten Günter Törner aus Hessen) lockert eine Gruppe gemeinschaftlich auf, lässt Anspannungen weichen und verstärkt den Kontakt. Weil gegenseitige Berührungen in der Gruppenarbeit sensibel sind, ist darauf zu achten, ob sich alle dabei wohlfühlen. Die jeweils kurzen Körperkontakt-Momente erleichtern für manche die Teilnahme. Manche deuten ohnehin den Körperkontakt beim Tanz nur an; auch das ist ok.