

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1973)  
**Heft:** [1]: Schatzkästlein Mädchen

**Artikel:** Wir tanzen  
**Autor:** Huber, Anne-Louise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-987615>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wir tanzen

*Fröhliches Hüpfen im Reigen –  
eine einfache Tanzform.*

Welch eine Freude für uns Mädchen, wenn der Turnlehrer den Grammophon hervorholte und wir unsere Übungen mit Musikbegleitung machen durften! Da gingen doch alle die sonst so langweiligen, trockenen, beschwerlichen Bewegungen plötzlich viel leichter und schwungvoller. Wir hatten mit

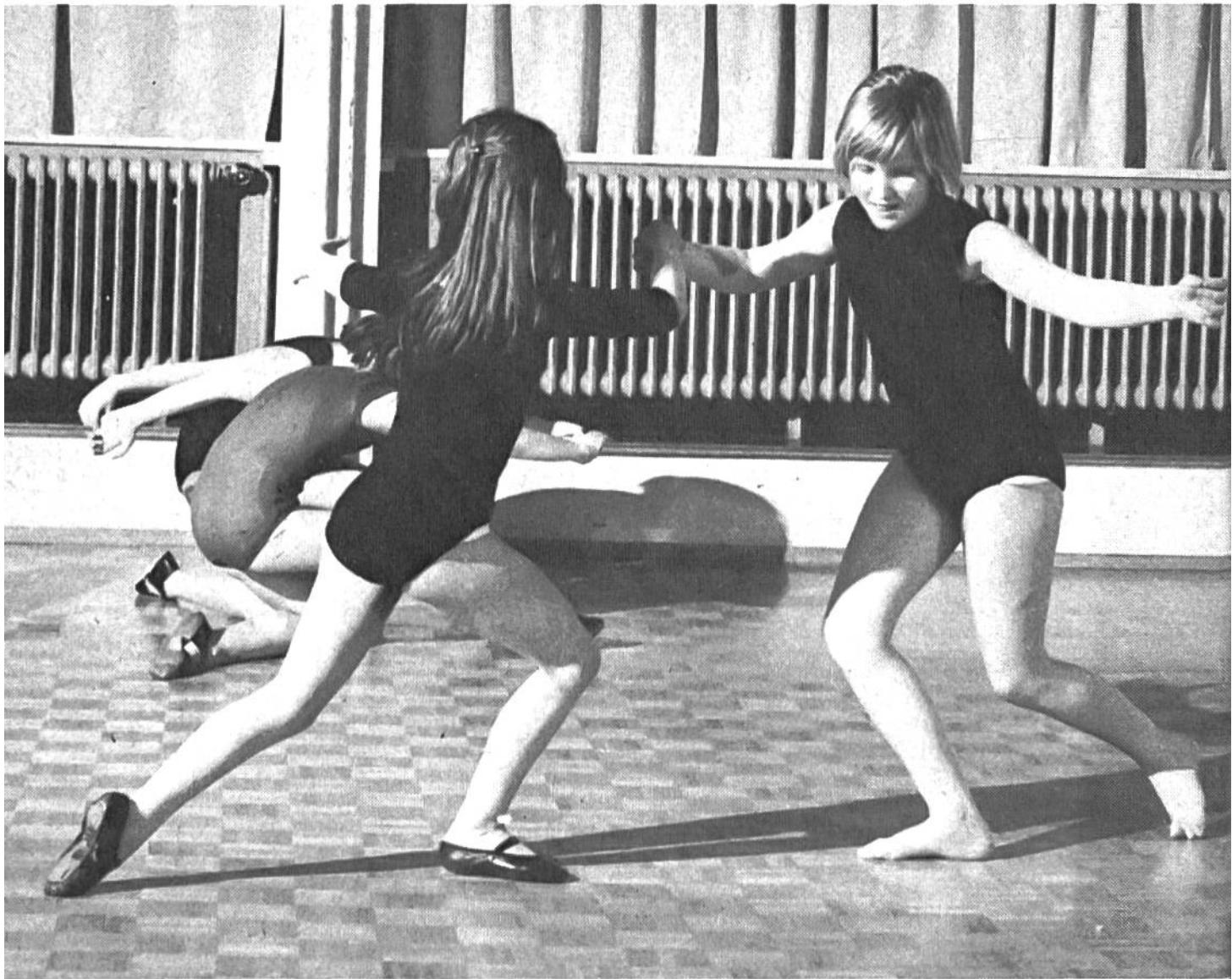


einem Mal Freude an der Anstrengung, unser Bestes zu geben. Wir gaben uns Mühe, grazil und anmutig zu wirken, und schienen die plumpen Schwere ganz von uns abgeschüttelt zu haben. Die Turnübungen wurden durch die Musik zum Tanz erhoben.



Das Bedürfnis zur tänzerischen Bewegung schlummert in jedem Körper, ein hingebungsvoller Tanz kann innerste Gefühle, ja sogar Unbewusstes zum Ausdruck bringen, Tanz kann einen befreien von körperlichen Hemmungen, von seelischen Nöten, der Tanz verlangt anderseits aber auch äusserste Konzentration

und Beherrschung des Körpers, er erzieht zur eigenen Disziplin. Glücklich das Mädchen, das neben den Turnstunden in der Schule noch eine private Gymnastik- oder Rhythmischeschule besuchen darf! Im Gymnastikunterricht wird viel Wert gelegt auf Übungen, die man zum grössten Teil von der Turnstunde her

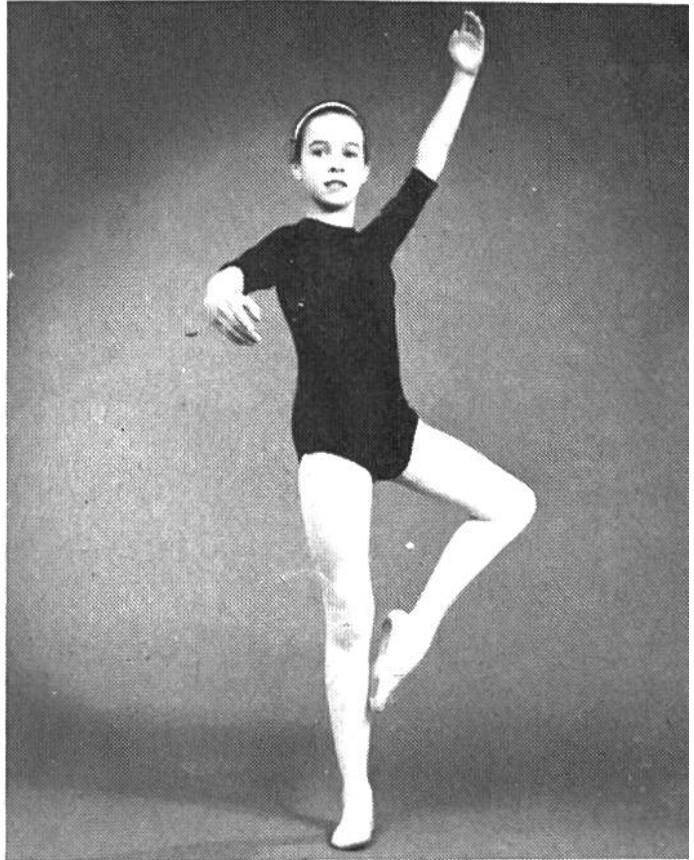
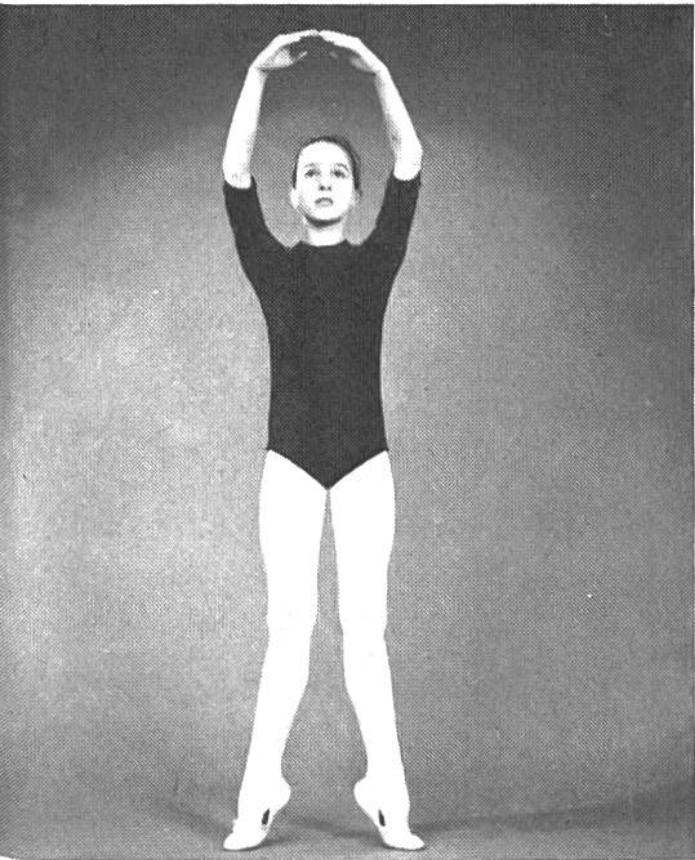


### *Die tänzerische Bewegung als persönliches Ausdrucksmittel.*

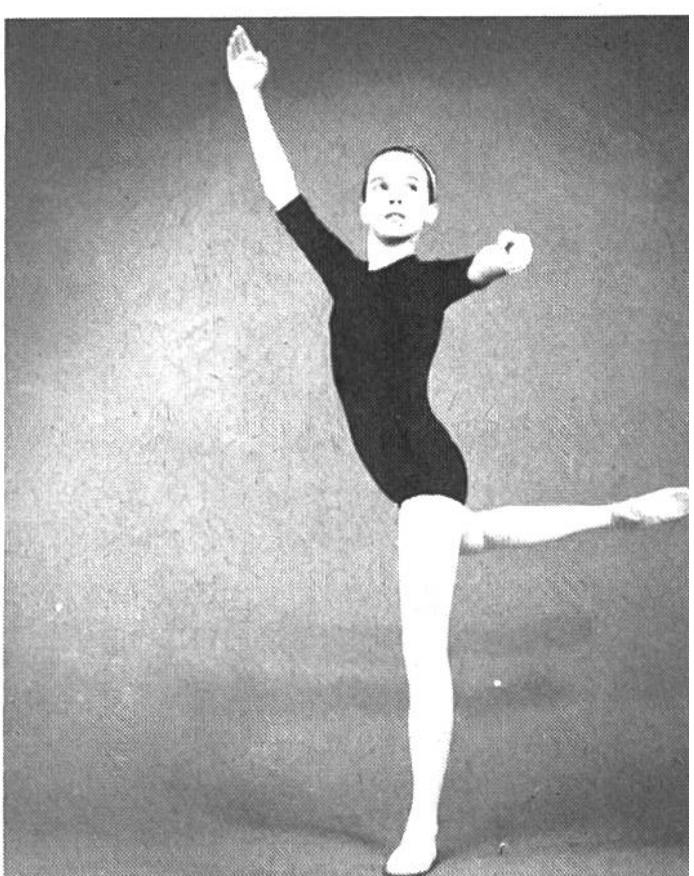
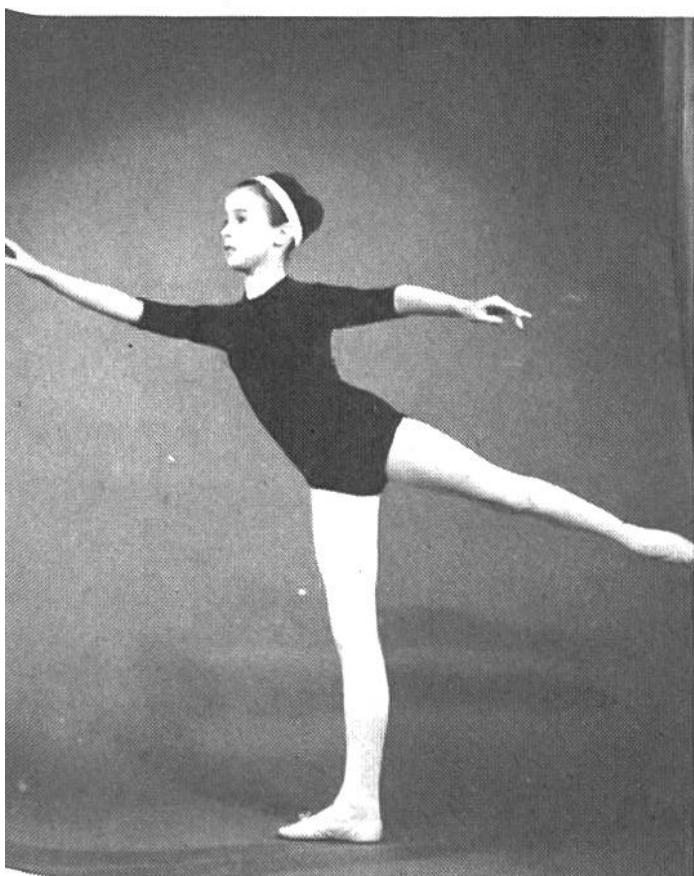
kennt, wie zum Beispiel das Rad, den Handstand, den Überschlag, die Brücke, den Spagat. Es wird also vorwiegend Muskelarbeit geleistet, die Schülerin soll gelenkiger, beweglicher, «weicher» werden. Der Rhythmusunterricht hingegen konzentriert sich auf das Ausführen von verschiedenen Bewegungen, Schritten und Sprüngen zum Takte der Musik. Hier widmet man sich dem eigentlichen Tanz. Die Schülerin muss einerseits die von ihr gefor-

derten Bewegungen beherrschen und andererseits auf den Rhythmus, die Musik hören, sich darin einfühlen und ihren Tanz darnach einrichten. Meistens werden beide Disziplinen Rhythmus und Gymnastik kombiniert, dadurch entsteht mehr Abwechslung im Unterricht, und die Schülerin erhält eine umfassendere Ausbildung.

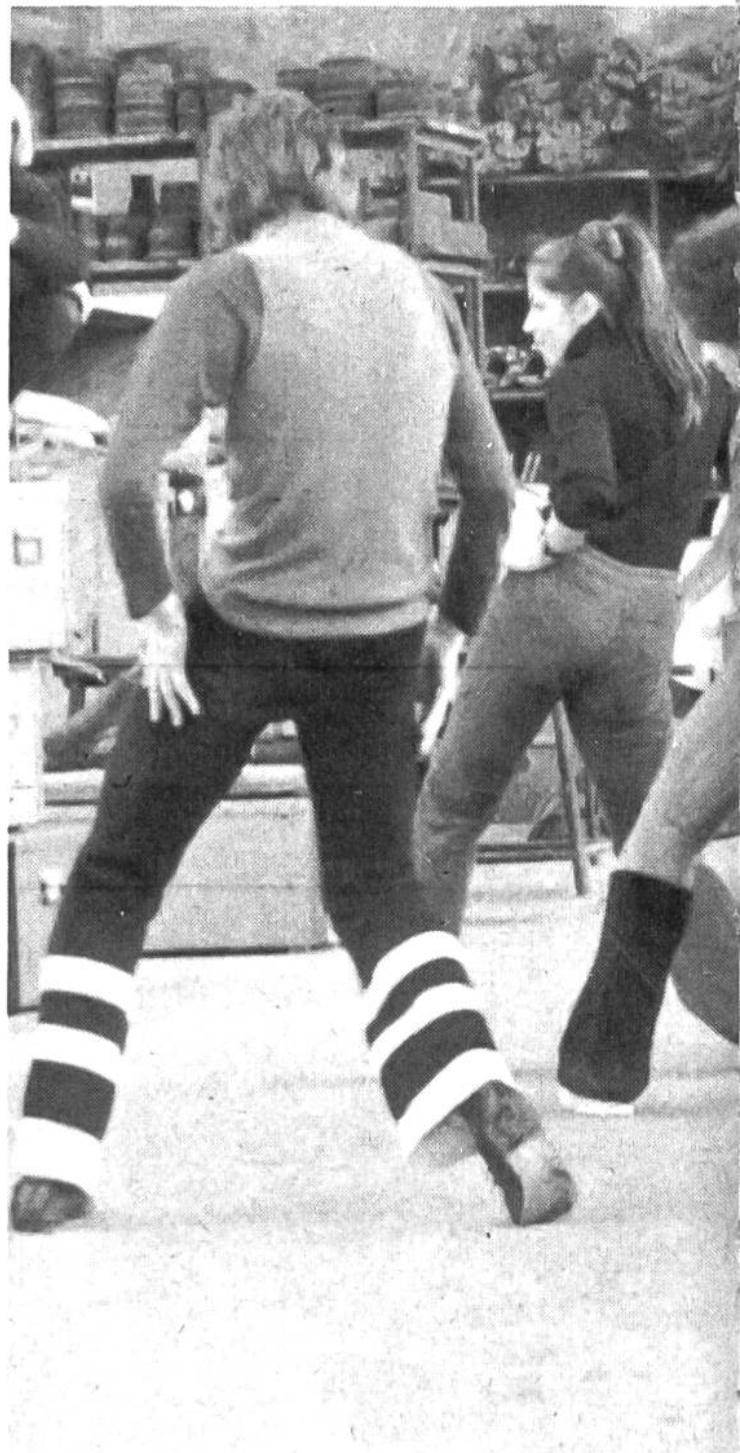
Wenn ein Mädchen grossen Gefallen an dieser Art körperlicher Betätigung findet, wird es sich



*Die Tanzformen des klassischen Ballets erfordern schon eine recht grosse Körperbeherrschung.*



*Jazz-Dance – Ausdruck  
unserer Zeit.*



vielleicht später einer bestimmten Tanzrichtung widmen wollen, und da wäre in erster Linie einmal das Ballett, der Spitzentanz zu nennen. Da werden vor allem an Bein- und Fussmuskulatur hohe Anforderungen gestellt. Diese muss gut durchtrainiert sein, damit überhaupt mit dem Spitzentanz begonnen werden darf.

26

Auch der Knochenbau muss schon einigermassen gefestigt sein, damit keine Deformationen entstehen können. Im Ballett werden die Bewegungen ge- straffter und disziplinierter. Weil hier die Beine besonders im Blickfeld stehen, wird grosse Exaktheit in der Stellung der Füsse und in der Ausführung von



**Schritten und Sprünge verlangt.** Aber auch der übrige Körper muss sich vollendet zu bewegen wissen – er darf nicht leblos wirken –, damit der Tanz ausdrucksvoll bleibt.

Dasjenige, das sich besonders von den Rhythmen und Klängen der Jazz- und Popmusik angesprochen fühlt, kann sich dem

**Jazz-Dance zuwenden.** Hier rückt der Rhythmus als wichtigstes Element dieser Tanzform in den Vordergrund. Die Bewegungen führen in stetem Hin und Her von einer Anspannung zu einer Lockerung und wieder in die Anspannung zurück. Was besonders gelernt und immer wieder geübt sein will, ist die sogenannte «Iso-

lation» eines Körperteils, das heisst, dass ein Glied, sei es ein Bein, ein Arm oder der Rumpf, sich frei für sich bewegt, während der übrige Körper ruhig bleibt. Alle Übungen wirken lockernd, befreiend.

Wohl manches Mädchen träumt von einer Karriere als Tänzerin auf der Bühne. Aber von den vielen, die diesen Beruf anstreben, erreichen ihn die allerwenigsten. Die Bedingungen sind sehr hart. Nicht nur sollte eine Berufstänzerin begabt und ausdauernd sein, sie sollte auch einen idealen Körperwuchs und ein hübsches, ausdrucksvolles Gesicht haben. Zudem ist die Konkurrenz gross. Es herrscht ein Überfluss an ausgebildeten Tänzerinnen, die an keiner Bühne eine Anstellung finden können. Und, Hand aufs Herz, sind es nicht vielleicht die wun-

derschönen Kostüme, das beliebte «Tutu» der Ballerinen, der retwegen man sich zur Bühne sehnt? Diese gehören zwar zum Theater ebenso wie die Kulissen und Requisiten, aber der Tanz wird von ihnen nicht beeinflusst, dazu bedarf es des grossen Könbens, der vollen Konzentration und Hingabe einer Tänzerin. Was aber der Tanz – sei es Rhyth- mik, sei es klassisches Ballett, sei es moderner Jazz-Dance – allen von uns bieten kann, ist eine körperliche und seelische Befreiung, die Befriedigung, etwas zu leisten, die Ablenkung von unseren täglichen Sorgen und Nöten, einmal alles zu vergessen, was uns sonst gar so wichtig erscheint, und mitgerissen zu sein vom Bedürfnis, tanzend sich selber wiederzufinden.

Anne-Louise Huber