



LUGERT
AKADEMIE

Kreative Tänze **für die Grundschule**

Milena Pieper

Spielerisches Aufwärmen

Kennenlernen des eigenen Körpers, der Gruppe und des Bewegungsraums

Alle laufen frei durch den Raum und Sie als Gruppenleitung geben verschiedene Aufgaben vor, die von den betreffenden Kindern umgesetzt werden, z. B.: „Alle Kinder mit blauen T-Shirts laufen rückwärts.“

Ideen: Haarfarben, Haarlängen, Geschlechter, Körpergrößen des Alters etc.
Bewegungsideen: hüpfen auf einem Bein, laufen seitwärts, drehen sich im Kreis

Im weiteren Verlauf können auch einzelne Kinder der Gruppe Aufgaben geben.

Bewegungsaufgaben mit Bildern verknüpfen

Die Qualität der Bewegungen können Sie unterstützen, indem Sie sie mit Vorstellungsbildern verknüpfen, z. B.: „Jetzt schweben wir ganz leicht und weich wie eine Wolke“ oder „wir gleiten wie ein Flugzeug durch die Lüfte und die Flügel ragen hart und starr zu den Seiten hinaus.“ Dies kann zusätzlich noch mit Geräuschen und Tönen verstärkt werden.

Verben: stoßen, schweben, gleiten, peitschen, tupfen, wringen, flattern, drücken
Adjektive: kraftvoll, leicht, weich, hart, schnell, langsam

Körperwahrnehmung

Bei dieser Übung kommen die Kinder in Kontakt mit sich selbst. Sie sollen ihre Aufmerksamkeit ganz auf ihren Körper lenken und sich über ihre eigenen Gliedmaßen und Gelenke bewusst werden.

Übung 1:

Die Kinder verschlucken einen Ball und dieser rollt durch ihren Körper. Er rollt durch den Hals, zum Brustkorb, durch den Magen, durch den Darm zur Hüfte etc. Dabei werden die Körperteile kreisend bewegt, durch die der Ball rollt.

Übung 2:

Die Kinder bemalen ihre Ellenbogen, ihre Schultern, ihre Knie etc. ihren Körper.

Gruppenwahrnehmung

Die Kinder wenden in dieser Übung nun ihre Aufmerksamkeit von sich auf die Gruppe, reagieren aufeinander und agieren miteinander.

Übung 1: „Stop and Go“

Alle laufen frei durch den Raum. Wenn die Gruppenleitung stehen bleibt, dann müssen alle anderen auch stehen bleiben. Im weiteren Verlauf können das auch einzelne Kinder vormachen.

Übung 2: „Gangarten vormachen“

Das Prinzip aus der ersten Übung wird übernommen und nun auf unterschiedliche Bewegungsarten übertragen. Die Kinder gehen z. B. wie ein Huhn, laufen gebückt oder über Kreuz etc.

Außerdem können durch Bewegungsimpulse andere Körperteile mit einbezogen werden.

Beispiele:

- Nur auf einem Bein tanzen
- Sich bewegen, als wären die Oberschenkel „zusammengeklebt“
- Mit gekreuzten Armen angefasst tanzen
- Mit einer Armlänge Abstand zu den anderen durch den Raum gehen

Tanzthema: „Klimabewusstsein“

Wie sich ein Thema in Bewegung umsetzen lässt

Leiten Sie das Thema in einer Gesprächsrunde mit den Kindern ein. Gegebenenfalls können Sie hier auch mit Bildern oder einem Buch arbeiten, da dort die jeweiligen Elemente auch zu sehen sind.

Fragen Sie in die Runde: „Was braucht ein Baum, damit es ihm gut geht?“ Tragen Sie die Ideen der Kinder zusammen und halten Sie sie gemeinsam fest: Wasser/Regen, gute Erde, Sonne/Licht, Wind etc. Der Umkehrschluss ist für alle offensichtlich: Wenn der Baum all diese Sachen nicht hat, dann geht es ihm schlecht.

Nach der Gesprächsrunde werden die einzelnen Elemente in Bewegungen übersetzt: Wir sind im Wald, erleben Regen, gute Erde, den Baum.

Musik: „Barbapapa’s Groove“, „le vent“

Ganz natürlich entsteht hier eine bewusste Wahrnehmung des natürlichen Kreislaufs der Natur und auch ein gewisses Mitgefühl. Mit schlechter Erde, ohne Wasser oder bei einem Sturm knicken die Bäume um oder die Blätter hängen herunter.

Tanzchoreografie

Greifen Sie alles Besprochene auf und lassen Sie die Ideen der Kinder mit in eine Tanzchoreografie einfließen.

1. Regentropfen (2x8): Hüpfen auf die Zählzeiten 1 und 5
2. Durch den Raum gehen (2x8)
3. In Pfützen springen (2x8)
4. Wasser nach hinten spritzen (2x8)
5. Wasser nach vorne/oben spritzen (2x8)
6. Jetésprünge im Laufschrift (2x8)
7. Bodypercussion (2x8), dabei frei durch den Raum laufen
8. Gemeinsamer großer Regen (1x8): Mit kleinen, schnellen Tippelschritten zu einem Pulk im Raum treffen
9. Nach oben strecken und gemeinsam auf 1 hochspringen und nach dem Aufkommen in die Hocke gehen (1x8)
10. Wasser fließt in die Erde (2x8): Zu allen Seiten auf dem Boden ausstrecken
11. Als Pflanze wachsen (5x8)
12. Wind in den Blättern (2x8): Arme wiegen von der einen Seite zur anderen
13. Wirbelwind (2x8): Stürmisch durch den Raum wirbeln
14. Plastiktüte (5x8)
15. Bodypercussion (2x8)
16. als Regentropfen wieder an den Rand hüpfen (2x8)

Link zur Spotify-Playlist und allen Liedern aus dem Workshop:

[spoti.fi/3wmiDVc](https://open.spotify.com/playlist/3wmiDVc)