



**LUGERT**  
AKADEMIE

**Bewegung-Rhythmus-Tanz**  
**Fantasievolle Ideen**  
**zu Frühling und Ostern**

Milena Pieper

## Ankommen, Erwärmung & Einstimmung

### Körper, Boden und Umgebung anmalen (ca. 7-10 Min.)

#### Körperteile mit imaginären Farben anmalen

Ohne Musik

Mit dem Gesicht beginnend. Die Hände streichen mit blau sanft über das Gesicht und den Kopf. Das Gelb tupft über den Oberkörper und die Arme und das Rot malt kraftvoll die Oberschenkel und die Rückseite an. Dann mit grün die Unterschenkel und Füße anmalen und zum Schluss die Füße in Farbe tunken und im Raum verteilen.

-> **Bezug zum eigenen Körper herstellen**

#### Den Boden anmalen

mit Musik: „All Night“ von Parov Steler durch den Raum

Füße in eine imaginäre Farbe tunken

- farbige Bahnen über den Boden ziehen
- Punkte durch Hüpfen auf den Ballen
- Punkt-Abdrücke mit den Hacken
- mit dem großen Zeh malen
- einen Halbkreis mit ausgestrecktem Bein um sich herum malen
- Tupfer mit den Fußspitzen
- einen Kreis mit den Außenkanten der Füße malen

Nachdem der Boden bemalt wurde, wird sich vorgestellt, dass nun bunt gefärbtes Wasser am Boden ist.

- das bunte Wasser mit den Fußspitzen nach hinten und vorne hochspritzen

-> **Erdung, Stabilisierung durch den bewussten Bodenkontakt**

-> **Über sich hinaus die Umgebung erkunden (Raum Orientierung)**

#### Osterei anmalen

mit Musik: „In a Persian Market“ von Enoch Light im Kreis (ca. 3 Min.)

Sich an die Hände nehmen und einen Kreis bilden. Nah in der Mitte zusammenkommen, gemeinsam auseinandergehen und sich vorstellen, in der Mitte wäre ein überdimensional großes Osterei, um das alle herum stehen.

Dieses Osterei wird von allen mit unterschiedlichen Körperteilen imaginär bemalt.  
Z. B. mit den: Fingerspitzen, Ellenbogen, Knien, Fußspitzen

-> **Gemeinschaftsgefühl stärken, der eigenen Fantasie freien Raum lassen**

## 2 Gruppen-Tickspiele

### Farben sammeln

(Tickspiel mit bunten Tüchern) ohne Musik (ca. 4 Min.)

Jedes Kind, welches kein „Tickerkind“ ist, bekommt ein Tuch (eine Farbe) zugeteilt und stellt sich an eine Wand, von der aus gestartet wird. Eine Kiste mit weiteren Tüchern wird auf der anderen Seite, der gegenüberliegenden Wand, platziert. Die Kinder mit den Tüchern versuchen, ohne abgetickt zu werden auf die andere Seite zu kommen, und sich dann ein weiteres Tuch aus der Kiste zu holen, um dann an den Seiten mit einem Seitenschritt (Chassé) zurück zur Anfangswand zu kommen. Die „Tickerkinder“ versuchen dies zu verhindern, die Kinder zu ticken und deren Tücher abzunehmen. Sie dürfen allerdings immer nur ein Tuch pro Kind einsammeln. Die Kinder, die abgetickt und deren Tücher eingesammelt wurden, müssen auf einem Bein zurück zum Anfang hüpfen und erneut versuchen, auf die andere Seite zukommen, um ein weiteres Tuch aus der Kiste zu holen. Das Kind, welches am Ende die meisten Tücher gesammelt hat, hat gewonnen.

### Monsterticken

ohne Musik (ca. 3 Min.)

Ein Kind, welches das Monster-„Tickerkind“, z. B. ein feuerrotes Monster ist, möchte alle anderen Kinder rot färben.

Weitere Optionen könnten sein: das sonnengelbe Monster oder ein gritzgrünes Monster etc ... Gemeinsam mit den Kindern überlegen, was mit den Kindern, die abgetickt (z. B. rot gefärbt) wurden, passiert.

Beispiele könnten sein: eine Kämpferpositionen einnehmen oder stehen bleiben und böse gucken etc ...

**-> Förderung von Sozialkompetenz und Frustrationstoleranz, gemeinschaftlicher Handlungsplan, körperliche Geschicklichkeit und Abbau von überschüssiger Energie.**

## Einstimmung/Hauptteil

### Zauberräume mit Musik

In den Zauberräumen können thematisch Aufgaben eingebaut werden, die dem Hauptthema wie ggf. einer Tanzchoreografie dienlich sind. Meistens reichen schon zwei Räume aus und bei weiteren Stunden können die anderen Räume dazukommen.

Hier gibt es die Möglichkeit, rhythmisch etwas vorzugeben, was von den Kindern nachgeahmt wird, womit sie in einer Improvisation experimentieren und es auf verschiedene Körperteile übertragen können. Z. B. erstmal nur mit den Händen, dann nur mit den Füßen, Schritte durch den Raum machen und dann beides kombinieren.

**-> neue Rhythmen spielerisch erlernen, Zusammenspiel von Sprech- und Körperrhythmus**

Oder die Räume können für den emotionalen Ausdruck, das Hineinschlupfen in eine Rolle und das experimentieren damit genutzt werden – indem die Kinder selber erforschen, wie beispielsweise traurige oder fröhliche Bewegungen aussehen können.

**-> Selbstaussdruck, eigene Emotionen einschätzen lernen, Selbstreflexion**

## 1. Raum – alles ist sonnengelb

Musik „Viva la Vida“ von David Garrett (ca. 3–5 Min) In diesem Zauberraum werden alle selbst gelb leuchtend wie die Sonne und verbreiten ihre Strahlen überall im Raum. Dort sind die Menschen überglücklich und tanzen miteinander.

Emotion: Freude

Bewegungsorientierung: schnell, leicht und kraftvoll, ausbreitend

Anweisung: kannst du dich wie das Gelb ausbreiten und überall hinstrahlen? Und Freuden sprünge machen? Wie sieht es aus, wenn du dein Glück, deine Freude mit anderen teilst? Tut euch zu zweit oder zu dritt zusammen und springt gemeinsam.

Im Anschluss die Freuden sprünge einander vortanzen und nachahmen.

### Rhythmischer Vers (ca.1 Min.)

$\frac{1}{4}$  Takt: „Sonnenschein, ja son nen schein“ halten  
(legato) (staccato)

## 2. Raum – Schlossgarten

Musik „Les Jours Tristes – Instrumental“ von Yann Tiersen (ca. 3 Min.)

Der Schlossgarten ist wie verzaubert, mit vielen verschiedenen farbigen, kleinen und großen Blumen, die wir uns im Leben nicht hätten vorstellen können. Und verschieden farbige Schmetterlinge und Vögel fliegen umher. Blumen wiegen im Wind etc ...

Emotion: freudig überrascht, staunend

Anweisung: Du hast bunte Flügel, diese streckst du weit zu den Seiten aus und gleitest damit auf dem Wind. Jetzt fliegst du zu einer Blume und landest dort. Du verwandelst dich nun selbst zu der Blume und breitest deine Blütenblätter aus etc ...

### Rhythmischer Vers (ca. 1–2 Min.)

$\frac{3}{4}$  Takt: „Kunterbunt, Blume, Blume“

$\frac{1}{4}$  Takt: „Oh, wie schön“ halten, „ist das bunt“ halten oder  $\frac{3}{4}$  Takt: „Oh, wie schön, ist das bunt“

## 3. Raum – Blaues Wasser

Musik „Metamorphosis 2“ von Philip Glass (ca. 2 Min.)

In diesem Raum sind die Menschen für sich alleine und traurig.

Emotion: Trauer

Bewegungsorientierung: langsam, zum Boden ziehend, auch am Boden Tanzbewegungen erkunden

Anweisung: Kannst du wie das Blau deinen Körper tief und schwer zu Boden sinken lassen wenn du dich bewegst? Wie kannst du dich am Boden bewegen?

### Rhythmischer Vers (ca. 1 Min.)

$\frac{1}{4}$  Takt: „Trauertal, oh, Trauertal“ halten

#### 4. Raum – der rote Kampfraum

Musik „Riots“ von slumdogs (ca. 2 Min.)

In diesem Raum trainieren die Kampfkünstler. Jedes Kind kann für sich alleine einen Platz einnehmen und für sich Kampfbewegungen ausführen.

Emotion: Mut, Stolz

Bewegungsorientierung: kraftvoll, Bewegungen von der Körpermitte ausgehend.

Anweisung: Suche dir einen Platz, den du dann mit den Füßen festhältst und dort probierst du ganz ruhig aus, nach vorne, nach hinten und zu den Seiten zu treten. Wie hoch bekommst du dein Bein dabei? Nun nehme deine Arme dazu. Versuche zielstrebig, gradlinig mit deinen Händen und Armen die Luft zu durchtrennen. Probiere jetzt im Wechsel deine Beine und Arme dabei zu benutzen. Kannst du dabei auch eine Drehung einbauen? Wie könnte dein Kampfkunst-Sprung aussehen?

**Rhythmischer Vers** (ca. 1 Min.)

$\frac{4}{4}$  Takt: „Ich bin stark, ha, ich bin stark“ halten

#### 5. Raum – Dunkler Raum – Angst

Musik „Signes“ René Aubry (ca. 1-2 Min.)

In diesem Raum ist es ganz dunkel und es wird sich vorsichtig, ängstlich bewegt.

Emotion: Angst

Bewegungsorientierung: Körperteilmaßen eng am Körper, zusammenziehend, kleine vorsichtige Schritte

Anweisung: Wenn du aufpassen musst, dass dir nichts passiert, wie drückt es sich in deinem Körper aus? Wie gehst du? Bewege dich vorsichtig mit kleinen Schritten.

**Rhythmischer Vers** (ca. 1 Min.)

Auftakt  $\frac{4}{4}$  „so dunkel, so dunkel, uhiejuiejuie“

Im Nachhinein kann mit den Kindern über Gefühlszustände und deren Erfahrungen gesprochen werden. Wann sind sie traurig, ängstlich, wütend? Wann freuen sie sich etc.?

### Hauptteil

Bewegungs-/Tanzideen für die Choreo mit den Kindern entwickeln (5-7 Min.)

Gemeinsam mit den Kindern die Bewegungsideen zu den verschiedenen Emotionen sammeln und daraus eine Tanzchoreografie entwickeln.

Beispielsweise: einen erlernten Rhythmus mit emotionalen Tanzbildern verbinden.

Alternativer Farbentanz Musik: „Bunt ist bunt, bunt ist cool“ von Larissa und die Coolkids (ca. 3 Min.)

### Ausklang

**Wasserfall** (ca. 1 Min)

Mit der Vorstellung, dass das Wasser von oben, mit den Händen angedeutet übers Gesicht, Oberkörper, Beine runter, über die Füßen läuft und die Farben wieder abspült (3x).