

GRUNDLAGEN KINDERTANZ

Darstellungsspiele: Spielformen, in denen die Kinder nach einfachen Melodien dem Text entsprechend bestimmte Handlungen nachahmen. So können Tiergeschichten, Märchen, sowie Tätigkeiten des gesellschaftlichen Lebens zum Ausdruck gebracht werden.

Singspiele: Spiellieder, bei denen bei feststehenden Liedern eine bestimmte Bewegungsform durch die Gruppen im Raum gegeben wird (Gasse, Kreis, Kette).

Tanzspiele: gesungene Spiele, in denen einfache Tanzschritte vorkommen. Die Bewegungen sind vor allem durch die Musik bestimmt.

1. Notwendigkeit des Tanzes

- erfasst den ganzen Menschen (Körper, Geist, Seele)
- Erfahrung wichtiger Beziehungen zu sich selbst, zu Anderen, zu Raum und Zeit
- Persönlichkeits- und Gemeinschaftserziehung
- Förderung der Kreativität, Phantasie und Spontaneität
- Verbesserung und Erweiterung des Bewegungsrepertoirs, der koordinativen, konditionellen Fähigkeiten, der Beweglichkeit, des Gehörs, der Konzentration und der Aufmerksamkeit
- Erlernen von Rhythmus, Takt, Dynamik, Verbindung von Musik und Bewegungen

2. Methodisch- Didaktische Ansätze

- Schritt für Schritt Tänze (einzelne Elemente, Schritte, Sprünge) erlernen, so wenig wie möglich erklären, je jünger die Kinder, desto mehr sollte die Tanzanweisung im Spiel verpackt sein
- Musik wählen, bei der die Bewegungsanweisungen im Text enthalten sind
- Ziel im Blick haben: Welche Endfassung? Aufführung? Unterrichtsinhalt?
- körperliche, geistige, soziale Entwicklung der Kinder im Blick haben
- Kinder auch mal allein probieren lassen (schöpferische Weiterentwicklung)

- kindgemäße Erklärung, kindgerechte Musik, verständliche Texte
- was Kindern bekannt ist, macht ihnen gleich doppelt Spaß, regt sie zum Tanzen an
- nach Möglichkeit keine Schritte zählen, sondern die Tanzanweisungen auf die Musik sprechen

3. Schrittarten – Sprünge- Handfassungen - Aufstellungen - Tanzfiguren

Schrittarten:

Gehschritt (Ballengang, Rückwärtsgehen, Seitwärtsgehen, gehen wie bestimmte Tiere)

Schreiten

Laufschritt

Nachstellschritt

Wechselschritt

Kreuzschritte

Walzerschritte

Stampfschritt

Schrittsprung

Tupfschritt

Pendelschritt

Wiegenschritt

Kick

Bourre- Schritt

Sprünge:

von beiden Füßen auf beide

von einem Fuß auf den anderen

von einem Fuß auf den selben

von einem Fuß auf beide

von beiden Füßen auf einen

Sprünge am Platz

Sprünge in der Fortbewegung

einbeinige Sprünge mit Variation des Spielbeins (anwinkeln, abspreizen)

beidbeinige Sprünge

gedrehte Sprünge

Galoppsprung- Pferdchensprung

Schersprung

Hocksprung

Nachstellsprünge (vorwärts, seitwärts)

Hampelmannsprung

Handfassungen:

freie, nicht gefasste Arme können seitlich eingestützt, in der Seite gehalten, über den Kopf gehoben werden oder einfach hängen bleiben

Fassungen für Gruppen und Paare:

V- Fassung	herabhängende Arme
W- Fassung	hängende Ellenbogen und in Schulterhöhe erhobene Hände
T- Fassung	auf Schultern oder Oberarmen der Nachbarn liegende Hände bei gestreckten Armen
X- Fassung	die ausgebreiteten Hände dem übernächsten Nachbarn reichen, wobei die Arme vor oder hinter dem Körper gekreuzt werden können
Schulterfassung	auf die Schultern des/der Nachbarn gelegte Arme, dem rechten Nachbarn von vorne den rechten Arm auf seine linke Schulter legen, den linken Arm von hinten, Schulterfassung auch hintereinander
Henkelfassung	eingehakte Arme
Kreuzfassung	die überkreuzt gehaltenen Hände werden den/dem Nachbarn gereicht oder die Kinder stehen mit gefassten Hände im Außenkreis, heben die Arme hoch, drehen sich um die rechte Schulter und senken sie wieder
Hüftfassung	in einer Schlange hintereinander werden die Hände auf die Hüfte des Vordermanns gelegt

Fassungen für Paare:

Zweihandfassung	die gegenüberstehenden Partner reichen einander die leicht gebeugt gehaltenen oder durchgestreckten Hände
Kreuzfassung	voreinander stehend: die einander gegenüberstehenden Partner reichen sich ihre rechten und linken Hände

	nebeneinander stehend: die nebeneinander stehenden Paare reichen sich ihre rechten und linken Hände vor oder hinter dem Körper
Rückenkreuzfassung	die rechtsschultrig nebeneinander stehenden Partner halten ihre linken Hände hinter dem Rücken, die ausgestreckten rechten Hände kreuzen sich und fassen die linke Hand des Partners
T- Fassung	die gefassten Hände sind seitlich horizontal angehoben, die Partner stehen einander zugewandt oder hintereinander
Handtourfassung	die rechten oder die linken Hände werden mit nach oben zeigenden Fingerspitzen aufeinander gelegt
Geschlossene Fassung	die Partner stehen einander gegenüber, A legt seine Hände auf die Hüften von B, dieser legt die Hände auf die Schultern von A
Tor	die gefassten Hände sind erhoben und bilden ein Tor, durch das andere hindurchziehen können, Fassung mit einer Hand oder mit beiden Händen
Mühle	vier Kinder bilden mit ihren Händen ein Kreuz, indem jedes mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des vorderen Kindes fast, in die andere Richtung dann mit der linken Hand

Aufstellungen:

Stirn- oder Frontkreis	im Kreis stehen mit Blick zur Mitte
Außenstirnkreis	im Kreis stehen mit Blick nach außen
Flankenkreis	Kreis mit Blick in/gegen die Tanzrichtung
Flankenpaarkreis	doppelter Flankenkreis, zu zweit im Kreis nebeneinander stehen mit Blick in/gegen Tanzrichtung
Doppelkreis	paarweise auf zwei Kreisen einander gegenüberstehen (Innenkreis- Außenkreis)
Halbkreis	im Halbkreis stehen mit Blick zur „Kreismitte“
Reihe	nebeneinander oder in einer Schlange hintereinander stehen mit Blick in eine Richtung
Doppelreihe	in zwei Reihen nebeneinander oder hintereinander mit Blick in eine Richtung
Gasse	in zwei Reihen einander gegenüberstehen

Freie Aufstellung einzeln oder paarweise gleichmäßig im Raum verteilt stehen mit nicht vorgegebener Blickrichtung

Tanzfiguren:

Mühle in einem engen Kreis stehend werden die ausgestreckten linken (rechten) Hände übereinander gelegt oder mit nach oben zeigenden Fingerspitzen aneinander gehalten
wird die Mühle von jeweils einem Partner der im Paarkreis tanzenden Kinder gebildet, können die Partner der Mühlenkinder im Außenkreis gegen die Tanzrichtung gehen, im Außenkreis am Platz tanzen oder mit Handfassung neben den Mühlenkindern gehen (Doppelmühle)

Auseinander- Zueinander die voreinander stehenden Partner bewegen sich seitlich oder frontal voneinander weg und wieder aufeinander zu

Platzwechsel zwei einander gegenüberstehende Partner wechseln rechts- oder linksschultrig aneinander vorbeigehend ihre Plätze

Dos- a- dos Rücken an Rücken, zwei einander gegenüber stehende Partner drehen sich umeinander ohne Änderung der Blickrichtung

Handtour zwei Partner bilden mit aufeinander gelegten rechten (linken) Handinnenflächen eine Achse, um die sie sich herumdrehen, die Fingerspitzen zeigen nach oben

Tore zwei Kinder bilden ein Tor, durch das die anderen hindurchziehen

Drehen am Platz am Platz um die eigene Achse drehen

Drehen mit Partner mit Handfassung nebeneinander stehend umeinander drehen oder mit Zweihandfassung voreinander umeinander drehen oder rechtsschultrig nebeneinander stehend mit eingehakten rechten Ellenbogen drehen (ebenso links)

Reigen die Hände werden zu einem Kreis durchgefasst, der sich in (gegen) die Tanzrichtung dreht
ausgehend von einem Paarkreis kann ein Reigen zum Beispiel zuerst von allen rechts- und später von allen linksstehenden Partnern getanzt werden

Kette die auf der Kreislinie einander zugewandten Paare reichen sich die rechten Hände, dem nächsten entgegenkommenden wird die

linke Hand gereicht, so dass beide Partner in entgegengesetzter Richtung auf der Kreislinie abwechselnd rechts- und linksschultrig aneinander vorbeitanzen werden die Paare von Mädchen und Jungen gebildet, wenden sich die rechts stehenden Mädchen gegen, die links stehenden Jungen in Tanzrichtung

4. Übungen für die Beweglichkeit am Boden

Beine und Füße:

- Tunnel auf und zu Kinder sitzen im Langsitz, alle legen die Hände unter die Knie mit den Handflächen nach unten und drücken die Kniekehle auf die Hände, die Beine sind angespannt und gestreckt- der Tunnel ist zu, nun werden die Beine angezogen und gelockert- der Tunnel ist offen
- liebe Füße/böse Füße die Füße werden gestreckt = point (lieb) und gebeugt = flex (böse)
- die Füße winken Füße werden zueinander (Aduktion) und voneinander (Abduktion) weg gedreht
- Beine ein- und ausdrehen die Beine werden nach innen gedreht, so dass die Knie nach innen schauen- und wieder nach außen, so dass die Knie nach oben oder außen schauen

Rumpf:

- Blume aus dem Langsitz, Schneidersitz oder Froschsitz den Rücken so weit wie möglich aufrichten (Blume wächst)
die Arme zur Decke heben, die Schultern bleiben unten (eine Blüte wächst in der Blume)
die Arme zur Seite öffnen (die Blüte blüht auf)
nach rechts und nach links drehen (die Blume schaut sich die Sonne, Schmetterlinge, Vögel an)
nacheinander die Arme zum Boden senken (die Blume verliert ihre Blütenblätter)
den Rücken mit einer Ausatmung vor und auf die Beine senken und ausruhen (die Blume ist verwelkt)

Groß/ Klein	Kinder sitzen im Langsitz und strecken den Rücken und die Arme ganz lang nach oben (groß) dann pusten sie die Luft aus sich raus und sinken zusammen (klein)
Katzenbuckel	Vierfüßlerstand mit leicht geöffneten Beinen, die Kinder machen den Rücken rund wie eine Katze, die einen Buckel macht, dabei werden Kopf und Schwanz eingezogen, so dass sich die ganze Wirbelsäule rundet anschließend bewegt sich der Rücken in die Gegenrichtung ins Hohlkreuz, das Becken (der Po) zeigt nach oben, der Kopf ist leicht in Verlängerung der Wirbelsäule angehoben aber nicht nach hinten überstreckt
Reißverschluss	die Kinder liegen in Rückenlage, langsam rollen sie sich Wirbel für Wirbel auf, der Kopf beginnt, am End rollen sie bis zu den Füßen nach vorn, so als ob der Reißverschluss geschlossen wird
Seehund	Bauchlage, die Hände liegen neben den Schultern auf, langsam den Rumpf nach oben drücken- wie eine Seehund – das Becken bleibt am Boden
Einkaufen	Kinder sitzen im weit geöffneten Grätschsitz und kaufen verschiedene Dinge ein, welche sich am rechten/linken Bein, auf der Erde, weit vorn, über dem Kopf oder hinter dem Rücken befinden

5. Übungen für die Beweglichkeit im Stand

richtige Haltung	alle Kinder stehen ganz locker, schief und krumm, lassen die Arme und den Kopf hängen, schlackern mit den Knien und sind einfach ganz schlaff, dann beginnen sie sich aufrecht hinzustellen, als erste fangen die Füße an - sie schließen sich und werden ganz fest in den Boden gedrückt es folgen die Knie, welche ganz grade gestreckt werden nun wird der Po zusammengekniffen und der Bauch glatt „gebügelt“ und am Ende hebt sich der Kopf dabei sprechen die Kinder folgenden Spruch: „Füßchen in den Boden rein, Knie müssen grade sein, Po wird nach vorn gestreckt
------------------	---

	und der Bauch wird auch versteckt!
Ballen- Spitze- Ballen- ab	<p>Ballen: Ferse anheben, der Ballen berührt den Boden, Fuß darf nicht nach außen knicken</p> <p>Spitze: Ballen anheben, Fuß bildet von der Zehenspitze bis zum Knie eine Linie, nur der große Zeh berührt den Boden</p> <p>Ballen: Ballen wieder senken</p> <p>ab: Ferse senken</p>
Fahrstuhl	<p>Knie beugen und strecken, Füße geschlossen (6. Position), der Fahrstuhl befindet sich im ersten Stock und fährt langsam in das Erdgeschoss (Knie leicht gebeugt, Rücken ganz lang, Kopf grade, nicht den Po nach hinten strecken), dann fährt weiter nach unten in den Keller (Knie so weit beugen, das sich die Fersen vom Boden lösen, der Rücken muss dabei aufrecht bleiben), nun fährt der Fahrstuhl wieder nach oben ins Erdgeschoss (leicht gebeugte Knie), in den ersten Stock (Stand) und weiter in den zweiten Stock (Ballenstand)</p>
Storch	<p>langsam wird das Spielbein nach oben gezogen, bis der große Zeh des Spielbeins am Knie des Standbeins angelangt ist, das Knie zeigt nach vorn, nun kann der Storch auch noch das Spielbein ausstrecken, dazu kann folgender Spruch aufgesagt werden</p> <p>„Der Storch der steht auf einem Bein - er streckt es raus und streckt es rein“</p>
Krabbelfinger	<p>die Kinder stehen im aufrechten Stand, die Finger beginnen nun von der Hüfte an, an den Beinen entlang nach unten zu krabbeln, bis sie an den Füßen angelangt sind, die Knie dürfen dabei nicht gebeugt werden, nun Krabbeln die Finger wieder nach oben</p>
Uhrzeiger	<p>die Beine werden ganz gestreckt- wie Uhrzeiger- im Wechsel rhythmisch in die Luft gehoben (tick-tack)</p>

6. Schulung des Gehörs, der Reaktions- Orientierungs- Rhythmisierungs- Anpassungsfähigkeit und der Phantasie/ Kreativität

Stopptanz	die Kinder bewegen sich nach Musik im Raum, geht die Musik aus, bleiben sie stehen und nehmen eine bestimmte Position ein (Ballenstand, Seehund, Storch)
Magnettanz	die Kinder bewegen sich nach Musik im Raum, geht die Musik aus, werden den Kindern Magnete zu gerufen (Hand, Po), dann mit Partner (Po, Po), die Kinder können sich auch als „Magnet“ weiterbewegen (einzeln oder mit Partner)
Formen	die Kinder bewegen sich nach Musik durch den Raum, geht die Musik aus, müssen sie sich in bestimmten Formen zusammenfinden (Paar, Mühle, Kreis, Reihe, Tor, Schlange), die Formen müssen vorher genau mit den Kindern abgesprochen und geübt werden, die Kinder können auch in ihrer Form weitertanzen
Echo	zwei Kinder stehen einander gegenüber, eines von beiden (A) ist der Akteur, der andere (B) wiederholt die Bewegung wie ein Echo, anfangs sollte die Bewegungen kurz, später komplexer sein, wichtig ist die Pause zwischen Bewegung und Echo
Kofferpacken	bei diesem Tanzspiel werden keine Gegenstände sondern Bewegungen gesammelt, nachdem sich jedes Kind eine Bewegung überlegt hat, werden sie Schritt für Schritt aneinandergreift
Improvisation I	Kinder bewegen sich der Musik entsprechend (hüpfen, schweben, schleichen, stampfen, laut, leise, groß, klein) oder nach einer Vorgabe (Prinzessin, Katze, Ungeheuer) frei durch den Raum, es können auch Materialien (Tücher, Luftballons, Hüte) zur Improvisation genutzt werden

Improvisation II	alle Kinder sitzen im Kreis, ein Kind tanzt nun in der Kreismitte etwas vor (ein Tier, ein Beruf, ein Gefühl) und die anderen Kinder müssen erraten, was das Kind in der Mitte darstellt - wer es erraten hat, ist als nächster dran
Improvisation III	den Kindern wird eine Musik vorgegeben, zu welcher sie sich bewegen müssen, die Bewegungen sollen den Charakter der Musik widerspiegeln (langsame Musik- langsame, leichte Bewegungen, schnelle Musik- Drehungen, Sprünge), die Kinder müssen selbst den Charakter der Musik erfassen
Spiegel	zwei Kinder stehen voreinander, eines ist der Akteur, das andere der Spiegel, je nach thematischem Zusammenhang kann diese Improvisation verschiedene Aspekte beinhalten (Hand-, Arm-, Beinbewegungen, Bewegungen am Platz, im Raum, am Boden, Raumwege, Tempounterschiede etc.), Spiegelimprovisationen können auch mit einem Kinde vor der gesamten Gruppe durchgeführt werden
Marionettentanz	paarweise stellen die Kinder eine Marionette und einen Marionettenspieler dar, an verschiedenen Stellen der Marionette sind Fäden befestigt (Schultern, Ellenbogen, Knie), der Spieler berührt zunächst eine Körperstelle, um der Puppe ein Gefühl für den Ansatz der Bewegung zu vermitteln, zieht er dann den dort angebrachten Faden nach oben, hebt die Puppe das entsprechende Körperteil, beim Senken des Fadens senkt es dieses wieder
dem Kopf hinterher	je nach Gruppenstärke bilden ein oder mehrere Kinder den Kopf einer Schlange, die anderen stehen dahinter, der Kopf führt nun die Schlange mit einer Bewegung durch den Raum, die von der Schlange imitiert wird, auf ein Zeichen des Lehrers schließt sich der Kopf hinten an die Schlange an, so dass die Führung wechselt

Notizen:

Mobilisations- und Beweglichkeitsübung

<i>Erst streck' ich mich ganz lang,</i>	Im Stand die Arme nach oben strecken
<i>Nun bau' ich eine Bank</i>	Nach vorn beugen in den „Tisch“
<i>Und bricht die Bank entzwei</i>	In den Hockstand zusammenfallen
<i>Dann bau' ich wieder neu</i>	Wirbel für Wirbel in den Stand aufrichten

Begrüßungssingspiel (ohne bestimmte Melodie)

1. <i>Das ist die eine Hand</i>	Eine Hand vorzeigen
<i>Das ist die andere Hand</i>	Andere Hand vorzeigen
<i>Das sind alle beide</i>	Beide Hände vorzeigen
<i>Gu-ten Tag!</i>	3x Klatschen

2. *Das ist der eine Fuß ...*

3. *Das ist das eine Ohr ...*

Phantasievoller Bückstand

Die Finger sind kleine Krabbelkäfer, die krabbeln und fliegen können.
Sie krabbeln die Arme entlang zu den Schultern, auf den anderen Arm,
dann herab: Schultern → Bauch → Beine → Füße → Zehen
dann fliegen sie nach oben auf den Kopf und beginnen von vorn.
Dann entscheiden sie sich an den Zehen nicht zu fliegen, sondern wieder hinaufzukrabbeln
Zehen → Füße → Beine → Bauch → Schultern → Kopf
und dann fliegen die Krabbelkäfer hoch und runter zu den Zehen ... usw.
Zum Schluss zerstreuen sie sich in alle Winde.

Phantasievoller Kreis (Luftballon)

Ballon ist schlaff	Innenstirnkreis, Handfassung Schulter an Schulter
Ballon langsam aufpusten	Einatmen und auseinandergehen
Luft langsam ablassen	Pusten und aufeinanderzugehen
Ballon schnell aufpusten	Einatmen und schnell auseinander
Luft schnell ablassen	Pusten und schnell aufeinanderzu
Ballon fliegt	Im Kreis drehen
Ballon stößt an	in die andere Richtung drehen
Ballon fliegt hoch	auf die Zehenspitzen gehen
Ballon fliegt tief	in die Hocke
ABSCHLUSS:	
Ballon fliegt gegen Kaktus	Handfassung lösen und herumwirbeln

Phantasievolle Fußstreckung

Im Stand mit einem Bein/im Sitzen mit beiden Beinen
→ Abwechselnd Fußspitzen und Fersen aufsetzen

Dazu singen:

*Die Hacken und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen.
Die Fersen und die Zehen, die wollen tanzen gehen!*