

# Monatsthema

## 09 | 2021



### Inhalt Monatsthema

Die Grundbegriffe der Musik	2
<b>Praxis</b>	
Sich bewegen mit Musik	3
Sich bewegen durch Musik	6
Tanzen und choreografieren	9
Ausklang	14
Hinweise	15
Anhang	16

### Kategorien

**Alter:** 4–7 Jahre

**Schulstufe:** Zyklus 1

**Niveau:** Anfänger, Fortgeschrittene

**FTEM-Phase:** F1

## Musik und Bewegung

Das Bedürfnis, sich zu Musik zu bewegen, ist seit jeher und in allen Kulturen vorhanden. Auch in der Schule kommt Musik in den unterschiedlichsten Situationen zum Einsatz, insbesondere im Unterricht für die kleineren Kinder. Dieses Schwerpunktthema soll Lehrpersonen dabei unterstützen, Bewegung mit und durch Musik zu fördern, den Kindern das Gefühl für Musik zu vermitteln und sie zu ermutigen, Gehörtes und Gefühltes durch Bewegungen auszudrücken.

Melodien und Rhythmen sind allgegenwärtig und begleiten uns seit frühester Kindheit tagein, tagaus: Wir begleiten Säuglinge mit einem Wiegenlied in den Schlaf, hören uns das neue Album unserer Lieblings-Band an, schalten das Radio ein oder bringen einem Freund ein Geburtstagsständchen. Allerdings umgeben uns auch von anderen Arten von «Musik»: etwa Vogelstimmen, der Rhythmus von Eisenbahnrädern im Takt der Schienenstösse und nicht zuletzt verschiedenen Töne des Handys. Unser Ohr hat ein viel feineres Sensorium für Töne und Melodien, als wir gemeinhin annehmen.

### Spielerischer Ansatz und grosse Freiheit

In der Schule steht Musik nicht nur im Musikunterricht im Fokus: Sie kann auch genutzt werden, um körperliche Aktivität mit kreativer und/oder künstlerischer Tätigkeit zu verbinden. Dieses Schwerpunktthema fokussiert denn auch Bewegungsförderung mit und durch Musik und richtet sich an Lehrpersonen, die vorwiegend mit 4- bis 7-jährigen Kindern arbeiten. Dabei kann sie die vorgeschlagenen Übungen und Spiele weitgehend frei einsetzen: die eine oder das andere lässt sich punktuell in eine Sportlektion einbauen, um sie abwechslungsreich zu gestalten. Denkbar ist aber auch, ein Projekt zum Thema Musik und Bewegung über mehrere Wochen oder gar Monate durchzuführen.

### Lektion, Choreografie, Aufführung

Dieser Schwerpunkt will den Lehrpersonen die Lektionsplanung erleichtern: So ist ein Kapitel dem Lektionseinstieg (mit Musik) gewidmet, ein weiterer Teil schlägt Inhalte für den ersten und den zweiten Hauptteil (durch Musik) vor. Dabei finden allgemeine Bewegungsangebote sowie gezieltere, tänzerische Abfolgen statt. Die Vorschläge für den Lektionsabschluss runden das Angebot ab. Will die Lehrperson mit den Kindern eine kleine Choreografie erstellen, kann sie dies z. B. für einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen mit einer wöchentlichen Einzellektion planen. Dabei üben die Kinder die Bewegungsabläufe regelmässig, die Lehrperson überprüft die Lernfortschritte. Wird die Anzahl der Lektionen erhöht, würde das eine längere Choreografie oder sogar eine Aufführung ermöglichen.

Um die Vorbereitung und den reibungslosen Ablauf des Unterrichts zu erleichtern, wird im Anhang eine nach Intensität geordnete Auswahl an Musik vorgeschlagen. Wer sein Wissen zu Musik und Bewegung weiter vertiefen will, findet auf Hinweise zu Literatur und weitere Inhalten auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).



# Die Grundbegriffe der Musik

Musik ist ein Universum für sich, das man sich nicht einfach so aneignet. Um sie im Rahmen von Bewegungslektionen sinnvoll einsetzen zu können, gilt es einige ihrer Grundbegriffe zu erfassen.

Das Vokabular und mehr oder weniger spezialisierte musikalische Fachbegriffe gibt es in vielen Schattierungen. In diesem Monatsthema werden nur Grundbegriffe verwendet, die für die vorgestellten Übungen von Belang sind.

## Musikvokabular

- **Puls:** Darunter versteht man das zyklisch wiederkehrende Pochen auf jeden einzelnen Schlag. Den Puls eines Musikstücks kann man mit dem Pulsschlag des menschlichen Herzens vergleichen.
- **Tempo:** Es bezeichnet die Geschwindigkeit, mit der die Musik gespielt wird (= Pulsfrequenz) und wird in «Beats per minute» (bpm) angegeben.
- **Takt:** Musikstücke werden in einzelne Abschnitte gleicher Länge gegliedert, in Takte. Meistens handelt es sich dabei um gerade und ungerade Taktarten (siehe unten).
- **Dynamik:** Darunter versteht man den Unterschied zwischen dem leisesten und dem lautesten Ton. Er zeichnet sich durch eine stufenweise Zu- bzw. Abnahme der Lautstärke oder durch eine plötzliche Änderung aus (Terrassendynamik)
- **Rhythmus:** Die Schläge können regelmässig oder unregelmässig, kurz oder lang sein oder auf eine Pause fallen. Deren Verteilung und Abfolge bilden den Rhythmus.
- **Melodie:** Klänge, Geräusche und Tonlagen (tief, hoch) in unregelmässiger Abfolge bilden die Melodien. Jede Melodie vermittelt eine «Ambiance».
- **Instrumentierung:** Die Musikinstrumente werden aufgrund der unterschiedlichen Töne eingesetzt, die sie hervorbringen. Man kann viele oder wenige Musikinstrumente einsetzen



## Gerade und ungerade Takte

Eine bestimmte Anzahl von Grundsschlägen wird in Takte unterteilt, wobei der erste Schlag eines Taktes betont wird. Diese Taktart kann gerade (2er-, 4er-Takt) oder ungerade (3er-Takt) sein. Die Taktart provoziert oft eine bestimmte Bewegung: ungerade Taktarten eignen sich beispielsweise eher für Drehungen um die Körperlängsachse (z. B. Walzer im 3er-Takt) oder Schaukelbewegungen (z. B. «Schunkeln» im Festselt). In diesem Monatsthema schlagen wir vorwiegend Musik vor, die auf geraden Taktarten basiert.

## Musikbegleitung

Bewegungsaktivitäten mit musikalischer Begleitung oder Tanzen erfordern nicht unbedingt viel Musikmaterial. Vor jeder Lektion ist aber unbedingt eine Liste der Musikstücke zu erstellen, die zu den vorgesehenen Übungen oder Choreografien passen.

Es ist empfehlenswert, unterschiedliche Musikstile und -stücke zu verwenden, um Musikgehör und Rhythmusgefühl zu entwickeln, und eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vorzusehen.

**Download:** [Liste der Musikstücke](#) (pdf)

# Sich bewegen mit Musik

Musikbegleitung ist hilfreich zur Vermittlung der Geschwindigkeit, mit der eine Übung auszuführen ist, bei der sich die Kinder vor allem auf ihre Bewegungen konzentrieren sollen. Dank der Begleitung können sie das aufmerksame Zuhören unbewusst entwickeln: eine sanfte und einfache Möglichkeit, Musik und körperliche Betätigung zusammenzubringen.

Die in der Folge vorgestellten Übungen passen gut zum Einstieg in eine Sportlektion oder zum Aufwärmen mit Musik. Die Anforderungen an das genaue Hinhören sind bescheiden, das Hauptaugenmerk richtet sich auf die Bewegungen und die Bewegungskoordination. Die Musik hat hier die Funktion, das Ausführen einfacher Bewegungsabfolgen zu unterstützen.

Der Schwierigkeitsgrad vieler Übungen lässt sich anpassen: Bei der Ausgangs- oder vereinfachten Form folgen die Kinder dem Tempo der Musik und lassen sich davon zu Bewegungen inspirieren. Die Lehrperson wechselt schnelle und langsame Musikpassagen ab, um die Ausführungsgeschwindigkeit der Bewegungen zu erhöhen bzw. verringern. Dabei müssen die Kinder nicht zwingend das exakte Tempo einhalten. Kinder mit fortgeschrittenen Erfahrungen passen hingegen die Bewegungen genau dem vorgegebenen Tempo an (Erschwerung).

## Hindernislauf

Die hohe Bandbreite möglicher Posten verleiht dieser Aufwärmübung einen spielerischen Charakter. Die Musik vermittelt den Kindern das gewünschte Tempo.

Die Lehrperson stellt einen Hindernislauf zum Thema Bewegung zusammen: von einem Reif in den andern hüpfen, im Nachstellschritt von einem Markierkegel zum andern gelangen, auf einer Schwedenbank gehen usw. Die Kinder sollen die Übungen im Takt der Musik absolvieren.

**Wichtig:** Die Kinder müssen das Tempo der Musik zunächst nicht exakt übernehmen, sie sollen vielmehr ihr Empfinden der Musik zum Ausdruck bringen. Manche Kinder werden schneller, andere langsamer sein.

### schwieriger

- Postenarbeit unter Synchronisierung der Bewegungen mit dem Tempo der Musik absolvieren.



## Spiegel

Ideale Übung zur spassvollen Mobilisierung aller Gelenke. Die von der Lehrperson ausgewählte Hintergrundmusik unterstützt das Ausführen der Bewegungen.

Die Kinder sind paarweise in der Halle verteilt und stehen einander gegenüber. Eines der Kinder zeigt Bewegungen vor, sein Gegenüber ahmt sie nach. Anschliessend Rollentausch.

### einfacher

- Die Lehrperson spielt unterschiedliche Musikstücke ab. Die Paare passen ihr Aufwärmen dem Musikstil an:
  - Langsame Musik: sehr langsame, ausholende Bewegungen, etwa grosse Kreisbewegungen mit den Armen.
  - Schnelle Musik: lebhaft und schnelle Bewegungen, etwa auf der Stelle laufen.

### schwieriger

- Die Paare führen alle Bewegungen im Takt der Musik aus.



## Würfel

Diese Gruppenübung bereitet die Gelenke auf die Belastung vor und vermittelt einen ersten Zugang zu Bewegung mit Musik.

Die Kinder stehen im Kreis. Die Lehrperson verbindet jede Würfelzahl mit einem Körperteil. Das erste Kind wirft den Würfel und macht eine Übung zum gewürfelten Körperteil, die andern ahmen sie nach. Dann ist ein anderes Kind mit Würfeln an der Reihe und gibt eine neue Aufgabe vor. Und so weiter.

**Bemerkung:** Die Lehrperson spielt unterschiedliche Musikstücke ab. Die von den Kindern vorgeschlagenen Übungen haben zum Musikstil und -tempo zu passen.

**Material:** Ein grosser Schaumstoffwürfel.



## «Ich packe meinen Koffer...»

In der Originalversion dieses Gedächtnisspiels wählen die Kinder der Reihe nach ein Objekt aus, das in den Koffer kommt. Hier geht es darum, der Bewegungsabfolge jedes Mal eine neue Bewegung beizufügen.

Die Kinder stehen im Kreis. Das erste Kind stellt eine nicht allzu lange Bewegung vor. Der Nachbar zur seiner Linken ahmt diese nach und fügt eine eigene hinzu. Und so weiter, bis das Gedächtnis einen der Teilnehmer im Stich lässt.

### Variationen

- Bewegungen mit einem Objekt, etwa einem Tuch ausführen.
- Bloss einen Teil des Körpers bewegen, beispielsweise die Arme oder die Beine.

### einfacher

- Um den Ablauf besser zu verinnerlichen, zählen alle die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge auf, bevor eine neue dazukommt.

### Bemerkungen

- Diese Übung kann mit (Bewegungen im Rhythmus) oder ohne (Bewegungen mitzählen, um den Ablauf zu vereinfachen) Musik gemacht werden.
- Die Kinder dazu anhalten, ihren ganzen Körper und den gesamten verfügbaren Platz einzusetzen.



## Dirigent

Wer dirigiert die Musiker? Ein Detektiv hat die Aufgabe, unter den Kameraden den Dirigenten ausfindig zu machen. Diese Übung zum Einlaufen macht die Kinder mit dem Tempo vertraut.

Eines der Kinder wird zum Detektiv ernannt und verlässt die Halle. Daraufhin bezeichnet die Lehrperson den Dirigenten. Dieser muss dann allen Kameraden die Bewegungen zeigen, die es im Takt der Musik und beim Herumgehen in der Halle auszuführen gilt (etwa Gehen mit Händeklatschen, Arme anheben und senken, Laufen und dabei Knie anziehen usw.). Der Detektiv wird nun in die Halle gerufen und hat drei Versuche, um den Dirigenten ausfindig zu machen, indem er vor allem die Blicke der Kameraden verfolgt. Diese müssen die Bewegungen des Dirigenten so diskret wie möglich nachahmen. Nach Auflösung werden ein neuer Detektiv und ein neuer Dirigent bestimmt.



## Reise nach Jerusalem

Dieses Spiel mit Musik ist bei den Kindern besonders beliebt.

Es kann sowohl zum Einlaufen als auch für ein spielerisches Intermezzo dienen.

So viele Stühle wie Kinder werden Rücken an Rücken frei oder aber auf einer oder zwei Linien in der Halle aufgestellt. Sobald die Musik erklingt, gehen, hüpfen oder laufen die Kinder durch die Halle. Hält sie an, müssen sie sich so schnell wie möglich auf einen der Stühle setzen. In der ersten Runde haben alle Kinder einen Platz. Dann fällt in jeder Runde ein Stuhl weg und eines der Kinder scheidet aus.

### Variation

- Die Kinder tanzen frei, statt sich bloss fortzubewegen.

**Bemerkung:** Stehen keine Stühle zur Verfügung, können sie durch Reifen ersetzt werden. Die Kinder müssen dann in einen Reifen stehen, wenn die Musik anhält.

**Material:** Stühle, Reifen



## Statue

Diese bekannte Übung ist besonders hilfreich, um die Kreativität zu fördern. Sie kommt oft zu Beginn der Lektion zum Einsatz, eignet sich aber auch als Übergangspiel, um Kinder während des Hauptteils einen Moment lang zu zerstreuen, bevor sie sich auf eine neue Aufgabe konzentrieren sollen.

Die Kinder sind in der Halle verteilt und tanzen zur Musik. Sobald sie verstummt, dürfen sie sich nicht mehr bewegen. Bewegt sich eines der Kinder doch, scheidet es aus oder erhält eine von der Lehrperson bestimmte Zusatzaufgabe.

**Bemerkung:** Eine hohe musikalische Bandbreite unterstützt die Kinder darin, unterschiedliche Bewegungsformen auszuprobieren. Die Lehrperson kann auch präzisere Vorgaben machen: zu zweit tanzen, bloss die Arme bewegen, sich am Boden bewegen usw.



# Sich bewegen durch Musik

Die Musik kann im Zentrum einer Übung stehen: Die aus aufmerksamem Hören eines Musikstücks hervorgehenden Vorgaben müssen eine detaillierte Analyse ermöglichen. Die Kinder sind dann angehalten, in verschiedenen Bewegungen auszudrücken, was sie hören und empfinden. Sie entwickeln dabei ihr Rhythmusgefühl und werden für die Grundbegriffe der Musik sensibilisiert.

In diesem Teil werden die Bewegungen grundsätzlich von Musik begleitet ausgeführt; das aufmerksame Hören der Musik wird zur ausschlaggebenden Komponente. Die in der Folge vorgeschlagenen Übungen lassen sich im Hauptteil einer Musik- und Bewegungslektion umsetzen. Sie eignen sich auch zur Einführung in eine Tanzlektion oder zum Einüben von Choreografien, weil sie es den Kindern erleichtern, sich auf die Musik einzulassen und sich dabei wohl zu fühlen.

## Interpretation

Die Lehrperson richtet die Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie die Kinder unabhängig von Tempo oder Rhythmus verschiedene Arten von Musik interpretieren.

Die Kinder tanzen nach Lust und Laune zu verschiedenen Musikstilen (Rock, Walzer, Jazz usw.).

### Variationen

- Die Lehrperson macht die Übung zusammen mit den Kindern, damit diese sich von den Bewegungen inspirieren lassen oder sie sogar nachahmen können.
- Die Lehrperson gibt den Kindern Anweisungen für die Art der Bewegungen, etwa:
  - Walzer: Wiegebewegung und Drehungen machen,
  - Rock 'n' Roll: Bewegungen mit Geräuschen unterstützen (in die Hände klatschen, mit den Füßen auftreten),
  - Techno: schnelle, ruckartige Bewegungen,
  - Entspannungsmusik: langsame Bewegungen am Boden.



## Marsch

Bei dieser Übung können sich die Kinder mit verschiedenen Musiktempi vertraut machen.

Die Kinder sind in der Halle verteilt und gehen individuell im Tempo der Musik herum.

### Variationen

- Musik mit unterschiedlichen Tempi verwenden.

#### einfacher

- Fortbewegungsgeschwindigkeit der Musik anpassen, ohne sie ganz genau mit dem Tempo in Übereinstimmung zu bringen:
  - langsame Musik: gemächlich herumgehen.
  - schnelle Musik: rasch herumgehen.

#### schwieriger

- Auf die ungeraden Schläge einen Schritt machen, auf die geraden in die Hände klatschen (und umgekehrt).
- Bei jedem Schlag einen Schritt machen und bei jedem zweiten in die Hände klatschen (und umgekehrt). Der Rhythmus lässt sich auf viele verschiedene Arten variieren.

**Bemerkung:** Diese Übung eignet sich für Musik im Zweiertakt, lässt sich aber auch auf Musik im Dreiertakt anpassen.



## Pässe

Adagio, moderato oder allegro: die Lehrperson wählt die Musik und damit die Geschwindigkeit, mit der sich die Kinder den Ball zuspielen. Eine unterhaltsame Übung für die ganze Gruppe.

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind hält den Ball in den Händen und wirft ihn dem nächsten zu und so weiter. Die Pässe müssen im Tempo der Musik erfolgen (ein Pass pro Schlag). Die Lehrperson kann regelmässig das Musikstück wechseln, um während der Übung die Musiktempi zu variieren.

### Variation

- Die Lehrperson hält die Musik regelmässig an. Das Kind, das in dem Moment im Ballbesitz ist, scheidet aus und geht sich hinsetzen. Der Kreis wird enger, das Spiel geht weiter, bis nur noch ein Kind übrig bleibt.

### einfacher

- Die Lehrperson sieht verschiedene Musikstücke vor, die Kinder spielen sich die Pässe zu, indem sie ungefähr dem Tempo der Musik folgen: gemächliche Pässe bei langsamer Musik, rasche Pässe bei schneller Musik.

**Material:** Ein Ball



## Kleine Züge

Diese Übung kann in vielerlei Variationen durchgeführt werden.

Die Kinder entwickeln ihr Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, ihre Bewegungen in kleinen Gruppen zu synchronisieren.

Die Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt – idealerweise in Vierer- bis Sechsergruppen; mehr nur, wenn nötig – und stellen sich in Kolonnen auf. Das erste Kind bildet die Lokomotive, die andern die Wagen des Zugs. Das Kind an der Spitze bewegt sich auf dem Tempo der Musik frei in der Halle herum, seine Kameraden folgen ihm in derselben Geschwindigkeit. Die Schritte der Kinder müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein. Rollen regelmässig wechseln, jedes Kind muss mindestens einmal die Lokomotive spielen können.

### einfacher

- Ohne Musik. Die Lokomotive wählt die Geschwindigkeit selbst.

### schwieriger

- Die Kinder bewegen sich wie zuvor im Tempo der Musik fort, fügen auf bestimmte Schläge aber Armbewegungen dazu, beispielsweise:
  - erster Schlag: beide Arme in die Luft strecken
  - zweiter Schlag: in die Hände klatschen
  - dritter Schlag: Hände ausbreiten
  - vierter Schlag: in die Hände klatschen.
- Statt im vorgegebenen Tempo zu gehen, mit den Füßen eigene Rhythmen bilden, etwa auf der Grundlage eines Vierertakts:
  - erster Schlag: ein Schritt
  - zweiter Schlag: reglos
  - dritter Schlag: ein Schritt
  - vierter Schlag: ein Schritt

**Bemerkung:** Für die schwierigeren Variationen können die Bewegungen einzeln nacheinander eingeführt werden.



## Mit Händen und Füßen

Die Ziele hier sind Rhythmus und Koordination von Ober- und Unterkörper. Diese Übung eignet sich primär für Musikstücke mit Phrasen auf acht Schläge, lässt sich aber problemlos auf andere Arten von Musik anpassen.

Die in der Halle verteilten oder im Kreis angeordneten Kinder gehen im Tempo der Musik. Gemeinsam lassen sie den Tennisball auf den ersten Schlag jeder Phrase aufprallen (also einmal pro acht Schläge).

### einfacher

- An Ort, bloss den Tennisball aufprallen lassen und sich so auf nur eine Bewegung konzentrieren.

**Bemerkung:** Die Lehrperson kann die Schläge der Begleitmusik laut mitzählen, um den Kindern die Aufgabe zu erleichtern.

**Material:** Ein Tennisball pro Kind.



## Copy-Paste

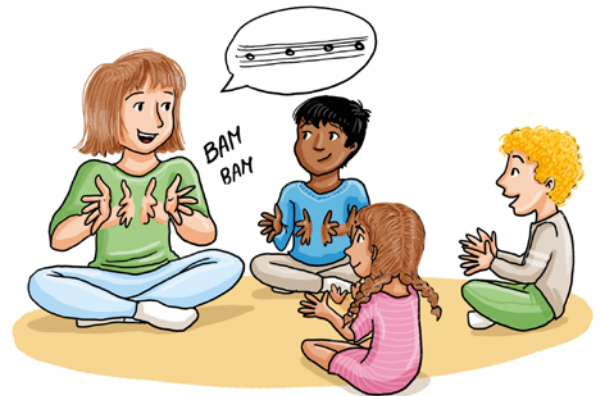
Diese überaus einfache Übung ermöglicht es den Kindern, kreativ zu sein und gleichzeitig ihr Rhythmusgefühl zu entwickeln.

Die Kinder und die Lehrperson sitzen im Kreis. Die Lehrperson beginnt, mit ihren Händen einen Rhythmus zu schlagen. Die Kinder ahmen ihn alle zusammen nach.

### Variation

- Eine Musikbegleitung einsetzen, um sich auf eine regelmässige Tempovorgabe abstützen zu können.

**Bemerkung:** Die Bandbreite möglicher Rhythmen ist unbeschränkt, deshalb unbedingt verschiedene Tempi (von sehr langsam bis sehr schnell) kombinieren, Pausen einfügen und verschiedene Körperteile zur Tonerzeugung einsetzen: in die Hände klatschen, auf den Boden, die Oberschenkel oder den Kopf schlagen, mit den Fingern schnippen, mit dem Mund einen Laut machen usw.





# Tanzen und choreografieren

Musik und Bewegung werden oft mit Tanz verbunden. Tanzen hat den Vorteil, ein enorm breites Spektrum zu eröffnen. Es erlaubt, die Kreativität zu fördern und sich zugleich körperlich zu verausgaben, kann individuell, zu zweit oder in der Gruppe gepflegt werden, eignet sich für alle Altersgruppen – und die vielen verschiedenen Musikstile garantieren für vielfältige Übungen und Choreografien.



Tanzen fördert zahlreiche Fähigkeiten, etwa die Bewegungskoordination, das Rhythmusgefühl oder das Musikgehör. Als Weiterführung der körperlichen Betätigung mit und durch Musik lohnt es sich, die Kinder zum Erlernen und vor allem selbst Erfinden von Choreografien hinzuführen. Dieser Teil zielt darauf ab, der Lehrperson die notwendigen Instrumente zu vermitteln, um den Kindern Choreografien vorzustellen sie dazu anzuleiten, selbst solche zu entwickeln und dabei ihre Kreativität zu entdecken.

Bewegungsunterricht mit Musikbegleitung anzubieten, läuft nicht zwingend auf das Tanzen oder Choreografieren hinaus. Die Lehrperson kann von Musik begleitete Übungen und Spiele einsetzen, ohne auf diese Ziele hinzuarbeiten. Eine Choreografie zu verwirklichen, ist allerdings aus verschiedenen Gründen interessant: Sie ist ein Ziel unterschiedlicher Lernprozesse im Zusammenhang mit Bewegung und Musik und ein Mittel, die Kreativität der Kinder zum Ausdruck zu bringen. Zusätzlich erleben sie dabei die Befriedigung, ihren Eltern und Nahestehenden etwas Konkretes vorzeigen zu können. Zudem lassen sich damit andere Aktivitäten verbinden, wie etwa das Gestalten von Kulissen oder Kostümen, zum Beispiel für eine Schulfeier.

**Dieses Kapitel ist in vier Teile gegliedert:**

- [Methodik](#)
- [Einstiegsübung](#)
- [Eine Minichoreografie entwickeln](#)
- [Paartanz](#)

## Methodik

Zum Lernen und Entwickeln von Choreografien für Kinder und mit Kindern gibt es zahlreiche Methoden. Drei davon seien hier vorgestellt. Sie lassen sich je nach Zeitrahmen allein oder in Kombination einsetzen.

### Verwendung bekannter Choreografien

Der einfachste Ansatz besteht darin, eine bekannte Choreografie – etwa die «Macarena» oder den «Ententanz» – zu verwenden. Diese Choreografien werden in der Regel zu einem bestimmten Musikstück getanzt; es finden sich dazu zahlreiche Versionen für kleine Kinder. Die Lehrperson stösst im Internet problemlos auf Videos solcher Choreografien, um sie sich selbst einzuprägen und dann den Kindern zu vermitteln.



## Kinderchoreografie entwickeln

Die Lehrperson kann vorgängig für die Schülerinnen und Schüler eine Choreografie entwickeln. Um die Vermittlung zu erleichtern, empfiehlt es sich, die verschiedenen Bewegungssequenzen zu notieren, um sich deren Abfolge merken zu können.

## Die Kinder entwickeln eine Choreografie

Dieser Ansatz ist der komplexeste, dürfte aber auch am interessantesten sein: Die Lehrperson lässt der Kreativität der Kinder freien Lauf, gibt ihnen aber einen Rahmen und Leitideen vor, um sie in der Ausführung anzuleiten (siehe «[Die Kinder entwickeln eine Minichoreografie](#)», S. 11). Möglich ist auch, die beiden letzten Ansätze zu kombinieren: die Lehrperson entwickelt einen Teil der Choreografie und die Kinder erfinden den Rest dazu.

### Praktische Empfehlungen

**Musik:** Die Wahl eines passenden Musikstücks im Vorfeld kann insofern von Interesse sein, als es den Kurationsprozess eingrenzt. Damit die Bewegungen perfekt mit der Musik synchronisiert sind, kann man sich vom Text oder der musikalischen Struktur inspirieren lassen.

**Raum:** Unbedingt Verschiebungen, auch sehr einfache einsetzen, beispielsweise zwei Reihen, die den Platz wechseln. Damit gewinnt die Choreografie an Weite und der Raum wird besser ausgenutzt.

**Choreografie wiederholen:** Kinder haben öfters Mühe damit, konzentriert zu bleiben und sich längere Sequenzen einzuprägen. Lässt man die Kinder zweimal dieselbe Sequenz ausführen, kann man das Problem entschärfen. Man kann vor der Wiederholung eine kleine Verschiebung einfügen, insbesondere bei grossen Gruppen, so dass alle Kinder mindestens einmal vorne auf der Bühne stehen.

### Bewegungen

- Sie sollen recht einfach sein und von der ganzen Gruppe ausgeführt und identisch nachgeahmt werden können (kein Spagat, wenn nicht alle Kinder dazu fähig sind!).
- Sie lassen sich individuell, aber auch zu zweit (ein Kind steht neben dem andern, gibt ihm die Hand und dreht sich in den Arm des Kameraden) oder in der Gruppe (die Kinder sind im Kreis, halten sich an der Hand und drehen sich im Kreis) ausführen.
- Man kann eine Bewegung pro Schlag oder eine längere Bewegung über mehrere Schläge ausführen.
- Den ganzen Körper und den gesamten Raum ausnützen; denkbar sind auch kleine Verschiebungen im Raum.
- Die Kinder können über die Aufstellung zur Ausführung ihrer Sequenz entscheiden (auf einer Reihe, in zwei Kolonnen, im Kreis usw.).
- Um die Aufgabe schwieriger zu gestalten, können die Kinder ihre Bewegungen versetzt ausführen (nicht alle machen die Bewegung auf denselben Schlag) oder nicht alle genau dieselbe Bewegung ausführen.

### Weitere Informationen

Das Monatsthema [08/2014 «Choreografieren»](#) gibt zahlreiche Erläuterungen zur Entwicklung von Choreografien. Sie unterstützen insbesondere bei der Organisation einer Aufführung.

# Einstiegsübung

Mit einfachen Bewegungsabfolgen können die Kinder dabei unterstützt werden, eigene kleine Choreographien zu kreieren. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## 1 – 2 – 3 – 4

Diese Übung kann am Anfang der Lektion stehen, direkt nach dem Einlaufen. Sie fördert die Kreativität der Kinder und vermittelt ihnen einen Arbeitsrahmen.

Die Kinder verteilen sich in der Halle. Die Lehrperson steht vor der Gruppe und zählt laut «1-2-3-4». Auf «1-2» zeigt sie eine Bewegung oder zwei, auf «3-4» ahmen sie alle Kinder nach.

### Beispiele für Bewegungen

- Einen Arm nach dem andern hochheben
- In die Hocke gehen
- Sich um die eigene Achse drehen
- In die Hände klatschen
- Kopf zur Seite drehen
- Beine grätschen

### schwieriger

- Weiter ohne Musik: Ein Kind nimmt den Platz der Lehrperson ein und gibt die Bewegungen vor. Genügend Zeit vorsehen, damit alle Kinder, die mögen, die Gruppe anführen können.
- Auf einem nicht allzu schnellen Musikstück: Der Vortänzer darf den Rhythmus nicht mehr verlangsamen oder eine kurze Pause zum Ausdenken neuer Bewegungen einlegen.

### Bemerkungen

- Die Bewegungen sollen nicht zu kompliziert sein, so dass die Kinder sie nachzuahmen vermögen.
- Den ganzen Körper einsetzen und den gesamten Raum um sich herum!



# Die Kinder entwickeln lassen

Am besten bildet man zunächst kleine Gruppen mit etwa zwei bis fünf Kindern und gibt ihnen eine bestimmte Zeit, während der sich jede der Gruppen eine kleine Abfolge von Bewegungen ausdenkt. Acht Schläge reichen völlig aus.

Diese Minichoreografien sollen sich leicht zu verschiedenen Arten von Musik tanzen lassen, so dass sich das Tempo variieren lässt. Zum Anleiten der Kinder kann die Lehrperson Ideen vorgeben und einen Rahmen festlegen (siehe «[Methodik](#)», S. 10).

### Zusätzliche Herausforderungen

- Die Gruppen setzen ihre Minichoreografien mit Musik um.
- Jede Gruppe führt ihre Choreografie vor den anderen Kindern auf, eine gute Vorbereitung, vor Publikum aufzutreten.
- Jede Gruppe übt die eigene Choreografie mit den Kindern aus den anderen Gruppen ein. Anschliessend können die verschiedenen Abfolgen miteinander kombiniert und eine längere Choreografie gestaltet werden.

**Bemerkung:** Die oben erwähnten Empfehlungen richten sich selbstverständlich auch an die Lehrperson, wenn sie sich dafür entscheidet, selbst eine Choreografie zu konzipieren.



# Paartanz

Sobald die Umrisse einer Choreografie festgelegt sind, ist es denkbar, sich auf einen bestimmten Tanzstil zu beschränken und den Kindern die technischen Grundlagen dafür zu vermitteln.

Nicht alle sind zur Tänzerin oder zum Tänzer geboren, es ist denn auch alles andere als selbstverständlich, Ideen für Bewegungen zu entwickeln und die Tanzschritte zu beherrschen. Teilweise füllen die in der Folge vorgestellten Übungen diese Lücke.

Sie lassen sich in einer Lektion als Einführung zu den beiden Tänzen umsetzen – oder aber in mehreren Lektionen als intensiveres Lernen. Die beiden sportlichen Tänze eignen sich für alle, auch für kleine Kinder.



## Paartanz: Führen

Die für den Paartanz besonders wichtigen Führungsübungen eignen sich auch für kleine Kinder und erweisen sich erst noch als sehr spielerisch: ein angemessener Einstieg in dieses Thema.

Die Kinder bilden Paare. Eines hält die Hände flach hin, Handfläche gegen oben. Das andere legt seine Hände flach darauf, Handfläche gegen unten, und schliesst die Augen. Wichtig: Die Hände sind in Kontakt, aber nicht im Sinn eines Händedrucks. Das Kind mit offenen Augen führt. Es bewegt sich langsam durch die ganze Halle, ohne zu reden. Das andere Kind muss die Fortbewegung ausschliesslich aus der Führung heraus empfinden, die ganz fein und ohne an den Armen zu ziehen erfolgt. Anschliessend Rollentausch.

### Variationen

- In der Halle befinden sich verschiedene Objekte, die Hindernisse bilden, denen man ausweichen muss.
- Die Kinder bewegen sich im Tempo einer vorzugsweise langsamen Musik fort.

---

## Boogie-Woogie: Paarfiguren

Dieser Tanz wird hauptsächlich zu zweit getanzt. Die Führung ist hier besonders wichtig. Üblicherweise führt der Tänzer die Tänzerin, aber man kann selbstverständlich Paare mit zwei Mädchen oder zwei Buben bilden und die Rollen wechseln.

Das Ausführen von Grundfiguren mit einem kompletten Grundschrift kann für Kinder unter zehn Jahren zu kompliziert sein, aber die Übung lässt sich problemlos vereinfachen. Der Grundschrift wird ausgelassen und das Hauptaugenmerk auf die Figuren gerichtet; die Kinder führen sie zu zweit im Gehen aus.

- Schliessen und öffnen: sicher die einfachste Figur. Die beiden Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an einer Hand (der linken für das Kind, das führt; der rechten für das Kind, das sich führen lässt). Das führende Kind zieht den Partner an seine rechte Seite. Dann folgt die Gegenbewegung, so dass sich beide wieder gegenüber stehen. [Video](#)
- Einrollen/ausrollen: eine etwas schwierigere Figur. Die beiden Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an beiden Händen. Das führende Kind zieht den Partner an seine rechte Seite, indem es ihn in seinen Arm dreht. Dann folgt dieselbe Bewegung in umgekehrter Richtung, so dass sich beide wieder gegenüber stehen. [Video](#)

## Akrobatischer Rock 'n' Roll: individuelle Bewegungen

Verschiedene Rock-'n'-Roll-Bewegungen können allein getanzt werden und lassen sich einfach in eine Gruppenchoreografie integrieren, bei der alle Kinder gemeinsam dieselbe Sequenz ausführen.

Die speziell für Tanzformationen (Gruppe von Tänzern, die sich zusammen bewegen) gedachten und im [Monatsthema 01-02/2018 «Rock 'n' Roll – Boogie-Woogie»](#) vorgestellten Figuren sind einfach genug, um sich für kleine Kinder ab vier Jahren zu eignen. Zum Beispiel:

- Knie anheben und gleichzeitig Armbewegungen machen. → [Video](#)
- Ganze Drehungen um sich selbst machen (oder bloss eine halbe Drehung). → [Video](#)
- Arme und Beine gleichzeitig ausstrecken und wieder schliessen. → [Video](#)
- Hüpfen und dabei Armbewegungen machen. → [Video](#)

### Mehr zum Thema

Das Monatsthema [01-02/2018 «Rock 'n' Roll – Boogie-Woogie»](#) hält zusätzliche Ansätze bereit, um attraktive Lektionen zu konzipieren. Es illustriert insbesondere die verschiedenen Grundschriffe und Figuren mit Videos und Bilderserien.

Da sich dieses Dossier hauptsächlich an Lehrpersonen richtet, die mit Kindern im Alter von zehn und mehr Jahren arbeiten, müssen die Methode angepasst und die eingesetzten Übungen vereinfacht werden.

# Ausklang

Musik kann auch am Schluss einer Lektion zum Einsatz kommen, zum Beispiel bei der Rückkehr zur Ruhe. Und zwar unabhängig vom Hauptthema der Lektion.

Die beiden folgenden Übungen sind einfach umzusetzen und verlangen von den Kindern Aufmerksamkeit gegenüber der Musik und ihren Tönen.

## Stretching

Diese Übung eignet sich besonders gut zum Abschliessen einer Lektion und gleichzeitigen Entwickeln des Musikgehörs.

Zu einem ruhigen Musikstück macht die Lehrperson verschiedene Dehnübungen vor. Die Struktur der Musik bestimmt den Rhythmus der Übungen und die Atmung der Kinder.



## Entspannung

In dieser Übung dient die Musik der puren Entspannung.

Die Kinder legen sich zu einem leisen Musikstück auf den Rücken, schliessen die Augen und entspannen ihre Muskeln. Sie passen ihre Atmung dem Tempo der Musik an.



# Hinweise

## Literatur

- Jaques-Dalcroze, E. (1921): Rhythmus, Musik und Erziehung. Basel, Reprint: Göttingen/Wolfenbüttel 1977
- Scheiblaue, M.(1984): Musik und Bewegung, Brunner-Danuser, Fida (Urh.) Zürich: Atlantis Musikbuch -Verl.

## Links

- Bewegungsspiele mit Musik
- Im Kern der Bewegung steckt der Rhythmus

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Autorin:** Louise Dafflon, J+S-Leiterin Tanzsport, Tanzpädagogin, Kursleiterin und Präsidentin Rock'n'Roll- und Boogie Woogie-Club BC Swing Grand-Saconnex

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Illustrationen:** Gaëlle Pecoraro, [www.organicdesign.ch](http://www.organicdesign.ch)

**Grafische Gestaltung:** Bundesamt für Sport BASPO

# Liste mit Musikvorschlägen

Die folgenden Musikstücke sind in erster Linie nach deren Tempi geordnet. Sie helfen den Lehrpersonen bei der Vorbereitung des Unterrichts und tragen zu dessen reibungslosem Ablauf bei.

## Langsame Musik

Titel	Interpreten
<a href="#">Let Her Go</a>	Passenger
<a href="#">Halo</a>	Beyonce
<a href="#">I Will Always Love You</a>	Whitney Houston
<a href="#">I Don't Want to Miss a Thing</a>	Aerosmith
<a href="#">Without You</a>	Mariah Carey
<a href="#">All of Me</a>	John Legend

Langsame Musikstücke eignen sich bestens für den Ausklang. Sie können auch zur abwechslungsreichen Gestaltung von anderen Übungen (z. B. «[Marsch](#)» eingesetzt werden).

## Musik mittleres Tempo

Titel	Interpreten
<a href="#">Hymn For The Weekend</a>	Coldplay
<a href="#">Sugar</a>	Maroon 5
<a href="#">Price Tag</a>	Jessie J
<a href="#">Beggin</a>	Madcon
<a href="#">Save Your Tears</a>	The Weeknd
<a href="#">I Want You Back</a>	The Jackson 5

## Musik schnelles Tempo

Titel	Interpreten
<a href="#">Free</a>	Stevie Wonder
<a href="#">Higher Power</a>	Coldplay
<a href="#">Blinding Lights</a>	The Weeknd
<a href="#">Dance With Me Tonight</a>	Olly Murs
<a href="#">I'm Still Standing</a>	Elton John
<a href="#">Better When I'm Dancin'</a>	Meghan Trainor

## Diverse Musik

Titel	Interpreten
<a href="#">La Valse d'Amélie</a>	Yann Tiersen
<a href="#">Is This Love</a>	Bob Marley
<a href="#">Lambada</a>	Kaoma
<a href="#">New York, New York</a>	Frank Sinatra
<a href="#">Thunderstruck</a>	AC/DC
<a href="#">We Will Rock You</a>	Queen

Diese Musikstücke eignen sich, um die Ausführung der Interpretations-Übungen (z. B. «[Statue](#)», «[Interpretation](#)» abwechslungsreich zu gestalten.