

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 2

2

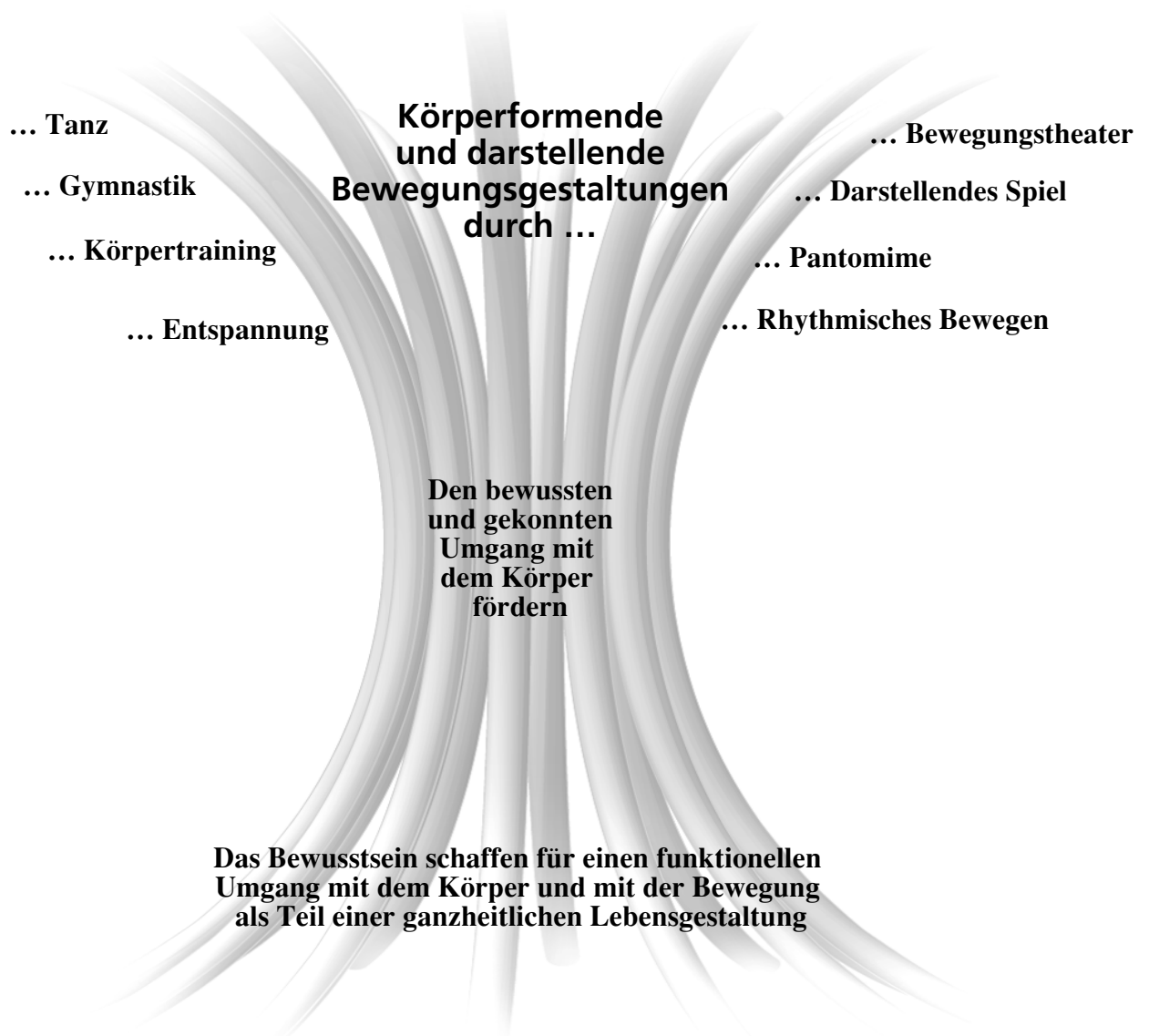


Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 2 auf einen Blick



Die Kinder erleben rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

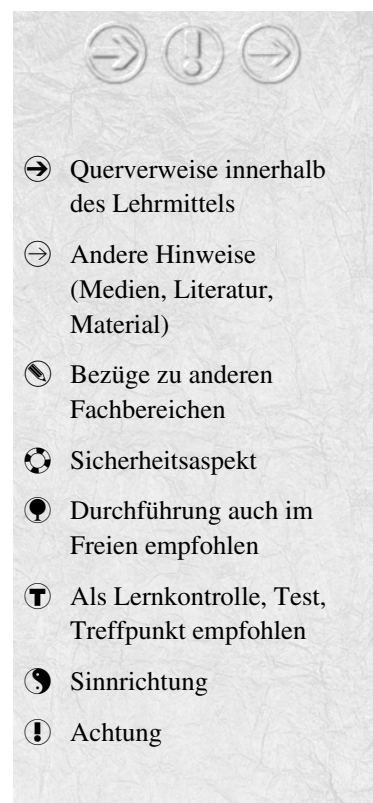
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Den Körper wahrnehmen	
1.1 Wahrnehmen – Bewegen – Nachspüren	4
1.2 Den Körper wahrnehmen, entdecken und bewegen	5
1.3 Bremer Stadtmusikanten	6
1.4 Mit den Füßen spielen	7
1.5 Auf dem Boden fühle ich mich wohl	8
1.6 Mit den Händen voran	9
2 Atmen	
2.1 Atmen ist ein existenzielles Bewegungselement	10
2.2 Richtig atmen	11
3 Entspannen	
3.1 Stille und Achtsamkeit üben	12
3.2 Spannen – Entspannen	13
3.3 Dehnen – Beugen – Strecken	14
4 Rhythmisch bewegen	
4.1 Elementares rhythmisches Bewegen	15
4.2 Von Muschel zu Muschel	16
4.3 Bewegte Bremer Stadtmusikanten	17
5 Darstellen	
5.1 Wir wagen uns an ein kleines «Musical»	18
5.2 Vom Spielen zum kindgerechten «Musical»	19
6 Tanzen	
6.1 Charakter und Bewegungskonzept	22
6.2 Didaktische Anregungen	22
6.3 Käfertanz	24
6.4 Andersartig – einzigartig	25
6.5 Bodentanzfüsse – Lufttanzfüsse	26
6.6 Spiralen-Tänze	27
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



Einleitung

Die Welt erfahren über die Bewegung

Die menschliche Bewegung ist nach GRUPE (1982) ein *Doppelmedium*. Bewegen ist somit ein «Werkzeug» der Erfahrung und ein Instrument der Gestaltung in einem, das heisst, sie vermittelt uns an unsere Mit- und Umwelt und umgekehrt diese an uns.

Betrachten wir zuerst die menschliche Sinneswahrnehmung, die uns im Lernprozess leitet und unterstützt. Über die Wahrnehmung erarbeiten wir durch Lernprozesse unsere subjektive, persönliche «Wahrheit». Wahrnehmungsleistungen interessieren uns Lehrende vor allem als Basis für jede Lernhandlung. Wahrnehmen ist ein aktiver, konstruktiver Prozess, den wir in eine physiologische und eine psychologische Ebene unterteilen können.

➔ Wahrnehmen:
Vgl. Bro 1/1, S. 33

Physiologische Ebene der Wahrnehmung

Die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus dem eigenen Körper oder aus der Umwelt nennen wir Wahrnehmung. Die Wahrnehmung wird von Sinnesorganen geleistet. Die Sinnesorgane lassen sich in zwei Gruppen zusammenfassen: *Nah- und Fernsinne*.

➔ Sinneswahrnehmung:
Vgl. Bro 1/1, S. 3 und S. 32

Die *Nahsinne* (Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Tiefensensibilität, Geruchs- und Geschmackssinn) verarbeiten die Wahrnehmungsreize hauptsächlich im Bereich des Hirnstammes, deshalb sind diese Wahrnehmungsprozesse nur selten bewusst. Die Informationen der Nahsinne, vor allem des Tastsinns, des Gleichgewichts- und Bewegungssinnes, sind in der frühkindlichen Entwicklung von vorrangiger Bedeutung. Sie dienen der sich im Laufe der Entwicklung immer deutlicher differenzierenden Handlungsfähigkeit des Kindes und stützen das keimende Selbstbewusstsein.

Die *Fernsinne* (Hörsinn, Sehsinn) erlauben uns, Informationen aufzunehmen und auszuwerten, ohne dass wir in direktem Kontakt mit dem Wahrnehmungsgegenstand stehen. Durch verschiedene technische Hilfsmittel wie TV, Radio, Telefon, Funk, Radar etc. haben wir die Reichweite unserer Sinnesorgane künstlich erweitert. Die Informationsverarbeitung der Fernsinne wird über die Grosshirnrinde geführt und bewusst erlebt.

Psychologische Ebene der Wahrnehmung

Da wir in der Wahrnehmungsverarbeitung über die physiologischen Aspekte hinausgreifen und bis zum Denken und Handeln vorstossen, werden uns die Erkenntnisse der Wahrnehmungs- und Entwicklungspsychologie wichtig. Alle Prozesse, die Wahrnehmungsinformationen (sensorischer Input) umsetzen, weiterverarbeiten, speichern und wieder als Gedächtnisleistung verfügbar machen, nennen wir Kognition. Die vielfältigen Wahrnehmungsinformationen unserer Sinnesorgane werden in der psychischen Verarbeitung in Schemata strukturiert und wirken sich als Erfahrungen auf unser zukünftiges Verhalten aus.

➔ Wahrnehmen – Verarbeiten – Ausführen:
Vgl. Bro 1/1, S. 51

Handlungspläne entwickeln

Auf der Grundlage einer reichen Wahrnehmungserfahrung verarbeitet das Kind seine «Schemata» zu einer immer genaueren inneren, hierarchisch geordneten Verhaltensinstruktion. Mit zunehmender Erfahrung entwickelt der Mensch ein ganzes Repertoire von Handlungsplänen, die zu einem zielgerichteten, erfahrungsgeleiteten Handeln führen können.

Den Grosshirnzentren (assoziativer Cortex) fällt die Aufgabe zu, die neu einfallenden Wahrnehmungsinformationen mit dem gespeicherten Erfahrungswissen zu vernetzen und eine Bewegungsantwort vorzubereiten. Als Verarbeitungszentrum dient das motorische Zentrum. In diesem Zentrum werden die Gedächtnisdaten aus verschiedenen Gehirnregionen integriert und zu einer Bewegungsvorstellung (Bild) verbunden.

Vom Greifen über das Begreifen zum Begriff

Diese Leitidee hat für Lehrende didaktische Konsequenzen. In der Regel sind Erwachsene nicht mehr in der Lage, Wahrnehmungs- und Bewegungsverhalten eines Vorschulkindes nachzuvollziehen. Den Weg vom Greifen über das Begreifen zum *Begriff* haben Erwachsene schon lange vergessen und benötigen bereits gut eingeschliffene, hierarchisch höher strukturierte Bewegungsschemata. Die Gefahr, dass Lehrpersonen die Kinder mit ihren Bewegungsaufgaben überfordern, ist deshalb gegeben.

Der Unterricht sollte wenn immer möglich an die Lebenswelt der Kinder im Vorschulalter heranführen und so subjektive Betroffenheit und Mitbeteiligung auslösen. Der *bewegte Unterricht* gilt als Unterrichtsprinzip.

Da Kinder im Vorschulalter von der Entwicklung her noch Bewegungswesen sind, dient in diesem Alter der bewegte Unterricht als verbindendes Element einer integrativen Pädagogik.

Wir versuchen im bewegten Unterricht das vorhandene Potential der Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen der Kinder dem gesamten Unterricht in allen Bereichen dienlich zu machen. Kinder, die öfters mit *bewegtem Unterricht* arbeiten,

- können sich die Lehrinhalte besser einverleiben und erweitern ihr Verständnis handelnd,
- trauen sich selber mehr zu, suchen vermehrt problemorientierte, eigene Lösungen und bauen durch kürzere Sitzzeiten weniger innere Spannungen auf,
- fördern ihre verbale und nonverbale Ausdrucksfähigkeit spürbar, bauen vermehrt Kontakte zum *Du* und *Wir* in der Lebenswelt auf und verfeinern ihr Körperbewusstsein.

🕒 **Bewegter Unterricht:**
Vgl. Bro 2/1, S. 7 und
Bro 7/1, S. 2 ff.



1 Den Körper wahrnehmen

1.1 Wahrnehmen – Bewegen – Nachspüren

Die Integrative Bewegungserziehung im Kindergarten kann als verbindendes Element zu allen Bildungsbereichen im Kindergarten Verknüpfungen herstellen. Das Kind im Vorschulalter als «Bewegungswesen» integriert Lerninhalte aller Art wahrnehmend, bewegend, handelnd und nachspürend. Meditative Bewegungs- und Entspannungsformen sind Teil dieses ganzheitlichen Ansatzes.

Als meditativ wird eine besinnliche Form des Erlebens bezeichnet, welche die Versunkenheit in einen intensiven Gegenwartsbezug beinhaltet. Neuere biologisch begründete Lerntheorien machen immer deutlicher darauf aufmerksam, welchen Stellenwert eine optimierte Wahrnehmung als grundlegende Funktion des Lernens hat. Von der Sensomotorik über die Psychomotorik bis zu den sozialen Begegnungsformen sind wir Menschen auf den Dreiklang «Wahrnehmen — Bewegen — Nachspüren» ausgerichtet.

Durch vielfältige Formen des Bewegens, Übens der Stille, Atmens, Wahrnehmens, Entspannens und Dehnens lernen die Kinder, diese wichtigen Fähigkeiten zu verbessern. Deshalb sollen solche Formen möglichst oft im Unterricht angewendet werden.



Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit kann durch vielseitige Angebote gezielt gefördert werden.

1.2 Den Körper wahrnehmen, entdecken, bewegen

Kinder fühlen sich oft gehemmt, andere Kinder zu berühren. Diese Hemmung soll behutsam und gezielt abgebaut werden. Dabei lernen die Kinder die Beweglichkeit und Gelenkigkeit des eigenen Körpers besser kennen. Gleichzeitig wird der Tastsinn gefördert.

Wie fühlt sich mein bzw. dein Körper an; wie lässt er sich bewegen?

Mit dem Rücken fühlen: Zwei Kinder haben die Arme gegenseitig eingehakt. Langsam bewegen sie sich gemeinsam zu einem bezeichneten Ziel hin. Die Führungsrolle häufig wechseln.

- Zwischen den Rücken wird ein Ball, ein Karton oder ein Ballon eingeklemmt und transportiert.
- Die Kinder kriechen in Rückenlage über Langbänke, Schaumstoffmatten, Wolldecken und spüren den Untergrund nach.
- Im Schnee auf einem Plastiksack einen Hang hinunterrutschen.
- Eine Rutschbahn hinuntersausen.



➔ Körperwahrnehmung; den Partner oder die Partnerin spüren.

Körperteile wahrnehmen: Ein Kind liegt unter einer Decke. Die anderen betasten vorsichtig dessen Körper und benennen die Körperteile. Häufig die Partner wechseln und zur behutsamen Berührung anleiten.

- Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Die Kindergärtnerin (oder andere K) legen verschieden schwere Gegenstände (z.B. Säckli) auf die Gelenke der Kinder. Die Kinder benennen die verschiedenen Gelenke des Körpers (Knie, Ellenbogen usw.) und unterscheiden das Gewicht der Bälle.



🕒 Behutsam berühren lernen.

➔ Körpervorstellung, Körperbild

Lasten spüren und tragen: Die Kinder besitzen mehrere verschieden schwere Sandsäcklein. Ein Kind bewegt sich auf den Knien und ein anderes legt ihm sorgfältig eines oder mehrere auf mögliche Auflageflächen. Das kniende Kind versucht, solange wie möglich die Sandsäcklein mitzutragen ohne sie zu verlieren und die Belastung gut nachzuspüren.

- Gelingt es, einen kleinen Parcours auf allen vieren zu laufen, ohne das Sandsäcklein zu verlieren?
- Die Sandsäcklein werden durch schnelles Anspannen der Muskeln, durch ... abgeschüttelt.
- Alle Kinder haben Sandsäcklein und versuchen, andere Kinder zu «beladen». Sobald ein Sandsäcklein platziert wurde, versucht das betreffende Kind, das Säckchen langsam über den Körper hinunterrutschen zu lassen. Wenn das Sandsäcklein den Boden berührt, kann das Kind wieder versuchen, anderen Kindern ein Säcklein aufzuladen.

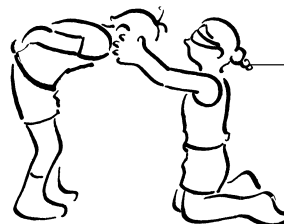


🕒 Gewicht schätzen

➔ Andere Sandsäcklein-Spiele: Vgl. Bro 5/2, S. 26

Erkennungsspiel: Die Kinder knien oder sitzen mit verbundenen Augen im Kreis. Ein Kind kommt im Kreis bei ihnen vorbei. Die sitzenden Kinder berühren sorgfältig die Haare, die Schultern. . . und versuchen, das «unbekannte» Kind zu erkennen.

- Wer erkennt das andere Kind am Gehen, Husten, Singen, Hüpfen, Lachen, Musizieren . . .



🕒 Woran erkennt ihr euren Vater, eure Mutter?

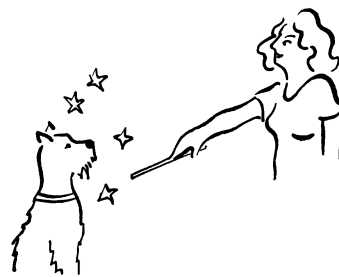
1.3 Bremer Stadtmusikanten

Kinder identifizieren sich gerne mit Märchen- oder Tierfiguren und erleben dadurch neue Erfahrungen ganzheitlich. Mit den Figuren der Bremer Stadtmusikanten lassen sich phantasienreiche, unterschiedliche Sinneserfahrungen und Körperwahrnehmungen sammeln.

Wir lassen uns verzaubern!

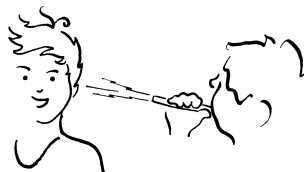
Verzaubern: Die Kindergärtnerin verzaubert mit einem Zauberstock, einem Tuch oder einem anderen Hilfsmittel die Kinder nacheinander in Musikanten, Esel, Hunde, Katzen, Hähne, Bäume, Räuber. Ein akustisches Zeichen signalisiert den Anfang und das Ende des Verzauberns. Dazwischen bewegen sich die Kinder frei zu Trommelmusik.

- Das Verhalten der Tiere mit der Zeit differenziert darstellen: ein Hund schnuppert am Boden, wedelt mit dem Schwanz, kratzt sich hinter dem Ohr . . .



- ☉ Unterschiedliches Verhalten und Körpersignale der Tiere kennen lernen.

Musikanten: Die Musizierenden sind Bläser! Kinder blasen durch einen Trinkhalm o.Ä. und richten ihren Atemstrom auf verschiedene Körperteile: auf die Hände, die Füße, in den Ärmel, den Ausschnitt, in die Haare. Wie fühlt es sich an? Wo kitzelt es?



- ☉ Zu allen Märchenfiguren sammeln die Kinder typische Sinneserfahrungen und erleben ihren Körper unterschiedlich.

Störrischer Esel: Ein Kind lädt einem anderen Kind («Esel») ein, zwei oder sogar drei Sandsäckli auf den Rücken. Der beladene Esel versucht, das Gewicht zu spüren, mit ihm zu spielen und mit der Zeit durch Schütteln und Bocken die Last abzuwerfen.

- Wieviele Sandsäckli lassen sich aufladen?
- Lässt sich der Esel auch leiten? Schlägt der Esel aus?



- ☉ Wie spürt ihr die Last? Wie lässt sich der Esel führen?

Schnuppernder Hund: Der Hund hat eine gute Nase. Im Raum sind stark riechende Gegenstände verteilt. Der Hund wird nun im Dunkeln (geschlossene oder verbundene Augen) spazieren geführt. Spürt er einen Duft, geht er diesem nach und versucht, ihn zu erkennen (frisches Brot, Parfum, Gewürze, aufgeschnittene Früchte. . .).



- ☉ Düfte erkennen.
- ☉ Verhalten von Hunden? Unser Verhalten gegenüber Hunden?

Sich streichelnde Katze: Die Kinder streicheln sich selber mit dem Handrücken über alle erreichbaren Körperteile. Wo ist es besonders angenehm, wo nicht? Wie fühlen sich die Körperteile an?



- ☉ Taktile Erfahrung
- ☉ Verhalten von Katzen? Unser Verhalten gegenüber Katzen?

Stolzer Hahn: Wir legen unsere Hände auf den Brustkorb und atmen ein und aus. Wir versuchen, den Brustkorb wie einen Ballon aufzublasen. Zusätzlich zum aufgeblasenen Brustkorb heben wir die Arme leicht an, stolzieren und krähen wie ein Hahn.

- Stolzieren, auf einen Stuhl stehen und krähen.



- ☉ Atmung bewusst erleben.
- ☉ Verhalten eines Hahns?

Verwurzelte Bäume: Mit beiden Füßen festen Kontakt zum Boden aufnehmen. Alle aufliegenden Fussteile spüren. Wurzeln in den Boden hineinwachsen lassen, dabei den Körper und die Arme leicht bewegen. Können ihr so stehen bleiben?



1.4 Mit den Füßen spielen

Die Füße tragen unser Körpergewicht. Sie halten den ganzen Körper. Sie sind sehr empfindsam, denn wir spüren sofort, ob ein Boden hart, weich, steinig oder sumpfig ist. Meist stecken die Füße in den Schuhen. Hier aber spielen wir mit den Füßen!

Was und wie spüren meine Füße?

Fuss-Bad: Für jedes Kind braucht es eine Schüssel mit warmem Wasser, etwas Fuss-Badesalz und ein Handtuch. Während des ca. 10-minütigen Fussbades beobachten wir unsere Füße. Wie sehen meine Zehen aus, wie meine Ferse? Was und wie lässt sich alles bewegen? Zum Schluss werden die Füße gut getrocknet.

- 2 – 3 zusammen in einem grösseren Becken



- ☞ Körperteile benennen.
- Im Sommer mit kaltem Wasser im Freien.

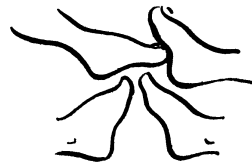
Fuss-Massage: Alle Kinder bekommen Fusscreme oder Öl. Jedes massiert sich die Füße: jede einzelne Zehe, den Fussballen, die Sohle, den Fussrücken und die Ferse.

- Wo tut es besonders gut?
- Gibt es Stellen, die wehtun?



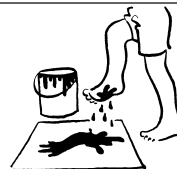
Fuss-Theater: Die Kinder nehmen mit den Füßen Kontakt zueinander auf.

- Mit den Fusssohlen, den Fersen, den Zehen, den Fussrücken; auch mit mehreren Füßen.
- Könnt ihr euch guten Tag sagen, euch zuwinken?
- Spielt mit den Füßen, mal zart, mal fest, mal schnell, mal ...



Fuss-Kunstmaler: Die Füße in Farbe tauchen und sanft auf Papier drücken. Anstatt Farbe kann eine fettende Creme und dünneres Papier verwendet werden.

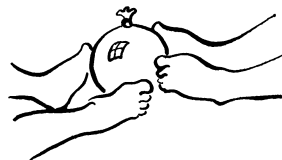
- Wie sieht euer Fuss aus? Was erkennt ihr davon?
- Mit verschiedenen Füßen farbige Bilder drucken.



- ☞ Fussabdruck, Fuss-Maler.
- Spuren legen (im Schnee, mit nassen Füßen).

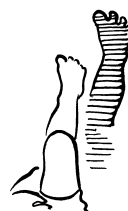
Fuss-Spiele: Die Kinder sitzen im Kreis und drehen, strecken, krümmen die Füße nach allen Seiten.

- Murmeln mit den Zehen in eine Schachtel tragen
- In der Luft Fahrrad fahren, allein, auch zu zweit mit je zwei Fusssohlen aneinander.
- Ballon-Übergabe: Je zwei Kinder liegen nahe beieinander in Rückenlage und geben einander einen Luftballon mit den Füßen hin und her.
- Obenstehende Übung auch im Kreis mit mehreren Kindern, evtl. sogar mit einem zweiten Luftballon.



- ☞ Wie brauchen gewisse Tiere ihre Füße?

Fuss-Schattentheater: Die Kinder liegen auf dem Rücken, strecken die Füße in die Höhe und bewegen Zehen, Füße und Knie. Sie dürfen auch Gegenstände zwischen die Zehen klemmen oder ihre Figuren mit Tüchlein schmücken. Mit Hellraumprojektor oder starker Lampe bewegte Figuren an eine Wand projizieren. Szenen spielen lassen.



1.5 Auf dem Boden fühle ich mich wohl

Den Kindern ist der Boden vertraut, er bietet ihnen Halt und Nähe. Das eigene Körpergewicht dem Boden «abgeben» bedeutet, kein Gleichgewicht suchen zu müssen, sich entspannen zu dürfen und gelöst den Körper zu entdecken.

Der Boden trägt. Ich kann mich auf ihm wälzen und drehen ohne umzufallen.

Gummipuppe: Jedes zweite Kind liegt in Rückenlage entspannt auf dem Boden. Die anderen Kinder machen den «Lockerheitstest»: Sie heben sorgfältig die Hand eines Kindes und lockern diese durch leichtes Schütteln. Ist sie ganz entspannt, so kann man sie (vorsichtig) fallen lassen. Dasselbe mit dem Unterarm, dem ganzen Arm, den Beinen.

- Wie entspannt könnt ihr liegen?



☯ Gegenseitiges Vertrauen ist Voraussetzung.

Bauch-Kopfkissen: Alle Kinder liegen am Boden, jeder Kopf sucht sich einen Bauch zum Draufliegen. Alle sind wie Dominosteine miteinander verbunden. Dies reizt zum Lachen. Wenn gelacht wird, hüpfert der Kopf darauf hin und her, auf und ab. Wenn alle ruhig sind, spürt man, wie der Atem den Bauch hebt und senkt. Zuerst nur zu zweit, dann in der Gruppe.

- Schafft ihr es, alle im gleichen Rhythmus ein- und auszuatmen, vielleicht sogar mit Schnarchgeräusch?



☯ Lachen ist erlaubt und erwünscht.

Rückenmalen: Ein Kind liegt bequem auf dem Bauch, ein anderes «malt» ihm mit seinen Fingern wie mit einem Pinsel ein Bild auf den Rücken. Was war es? Fürs nächste Bild wird das alte «weggewischt».

- In gleicher Weise Buchstaben malen und erraten.
- Ein Kind legt seine Hand auf eine Stelle des Rückens und fragt: Wo liegt meine Hand? Das liegende Kind versucht zu erspüren und antwortet.



⚠ Behutsam miteinander umgehen.

Baumstämme: Die Kinder liegen mit ausgestreckten Armen wie Baumstämme auf dem Boden. Sie rollen durch den Raum, evtl. einen Hügel hinauf und hinunter, manchmal sogar übereinander. Die Hälfte der Kinder versucht, diese Baumstämme zu rollen.

- Gelingt das Rollen schön gleichmässig?
- Baumtransport: Möglichst viele Baumstämme liegen eng nebeneinander. Ein Kind legt sich im rechten Winkel über diese Baumstämme und streckt Arme und Beine aus. Der erste Baumstamm beginnt zu rollen, und die andern folgen nach: Das Kind wird wie auf einem Förderband transportiert.



⚠ In den Genuss des «Baumstamm-Rollens» sollten alle Kinder kommen!

Hindernis-Parcours: Im Raum sind verschiedene Gegenstände verteilt. Die Kinder suchen ihren eigenen Weg um oder über die Geräte auf allen vieren, nur auf dem Rücken, nur auf dem Bauch, krabbelnderweise.

- Drei Kinder einigen sich auf einen gemeinsamen Weg und die gleiche Fortbewegungsart.
- Gelingt es den Kindern, den Parcours so zu bewältigen, dass kein Gegenstand berührt oder weggestossen wird?



☯ Schwierige und wackelige Hindernisse erhöhen die Spannung!

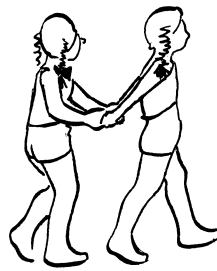
1.6 Mit den Händen voran

Mit den Händen können wir verschiedene Empfindungen (Wärme, Druck...) wahrnehmen. Diese Fähigkeiten können gezielt gefördert werden. Durch die Hände entstehen Kontakte; durch das Bewegen von Material in der Luft wird der Körper aufgerichtet.

Meine Hände können spüren, Zeichen geben, dirigieren und Dinge bewegen.

Führen und geführt werden: Paarweise führen sich die Kinder durch den Raum; das Geführte hält die Augen geschlossen. Es versucht, auf die Handimpulse des führenden Kindes zu reagieren: geradeaus, tief, hoch, schnell, langsam gehen, Kurven gehen, usw. Die Impulse können gegeben werden durch leichten Kontakt mit den Fingerspitzen, ganze Handfläche, kurze Berührungen, dauernden Kontakt der Hände mit dem Körper, Schupsen, Stossen.

- Wie verstehe bzw. spüre ich die Impulse?



➔ Impulse deuten.

🕒 Wie führt man ein Kind, das nichts sieht?

Warme Hände: Jedes Kind reibt seine Hände aneinander und spürt danach der Wärme nach.

- Paarweise gegenüberstehen. Nach dem Reiben die Hände nahe an diejenigen eines anderen Kindes halten und deren Wärme spüren.
- Hände reiben, auf verschiedene Körperteile legen.
- Wie oben, aber den Körper nicht ganz berühren.
- Ein anderes Kind mit offenen Händen, jedoch ohne Berührung, führen. Spürt ihr die Wärme noch?



🕒 Warum werden die Hände warm?

Schlangen: Aus Futterstoff oder Krepppapier ca. 3 cm breite und 2 m lange Bänder schneiden. Jedes Kind versucht mit seinem Band grosse Kreise, Spiralen und Schlangenlinien in die Luft zu «malen». Das Band ist der verlängerte Arm. Auch Zeichnungen über dem Kopf sind möglich. Besonders gut gelingt es mit der Vorstellung, dass der ganze Raum mit Schlangen gefüllt wird und sich jedes Kind den Schlangen entlang bewegt.

- Eine wellenartige Musik unterstützt die Vorstellung.

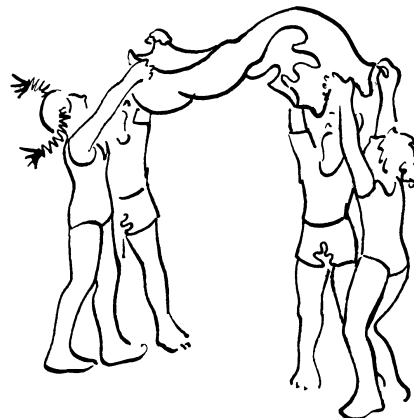


➔ Musik: z.B. SMETANA: Moldau; SAINT-SAENS: Aquarium (aus: Karneval der Tiere)

Wellen: Ein Fallschirm oder ein grosses Tuch wird ausgebreitet und von allen Kindern am Boden gehalten. Gemeinsam versuchen sie damit Wellen zu machen, grosse und kleine, schnelle und langsame. Die Wellen können über den Kopf steigen.

- Das Tuch wird nur von der Hälfte der Kinder gehalten, die andern schleichen untendurch.
- Einige Kinder gehen über den bewegten, welligen Fallschirm, wie wenn sie auf Wolken gingen.
- Einige können sich unter dem Tuch auf den Boden legen und das Meer von unten betrachten.
- Alle Kinder versuchen, das Tuch gemeinsam so zu bewegen, dass es sich allmählich mit Luft füllt und beim Loslassen wegfliht. Dies gelingt am schönsten, wenn alle das Tuch gleichzeitig vom Boden möglichst weit nach oben reissen, kurz den Luftwirbel abwarten und den so entstandenen «Tuchpilz» auf ein Zeichen loslassen.

🕒 Wenn möglich auch im Freien.



2 Atmen

2.1 Atmen ist ein existenzielles Bewegungselement

Richtig atmen lernen

In der Gesundheitslehre spielt das «richtige Atmen» eine wichtige Rolle. Mit richtigem Atmen ist die Vollatmung gemeint (Zwerchfell-, Bauch-, Brust- und Flankenatmung). Kleinkinder atmen häufig noch spontan eine fließende «Bauchatmung». Kinder im Vorschulalter verlieren oft die spontanen Atmungsmuster und neigen zu einseitigen, die Gesundheit beeinträchtigenden Atemschemata wie «flaches Atmen» oder «hastiges» Einatmen und zu «kurzes» Ausatmen. Damit Fehlataemungen nicht eingeschliffen werden, soll die Aufmerksamkeit der Kinder immer wieder auf eine natürliche, vollständige Atmung gelenkt werden (Prophylaxe, Körpergefühl).

Die Atemschulung wirkt am besten in einem gut durchlüfteten Raum oder im Freien. Auch nach intensiven Spielen, beim Wandern oder Spazieren können immer wieder Atemübungen eingestreut werden. Vor jeder Atemschulung lohnen sich einige «Aufwärmübungen» wie:

- sich wie eine Katze strecken, recken und dehnen,
- aus voller Kehle gähnen, stöhnen.

Folgende Voraussetzungen sind für die Atemschulung günstig:

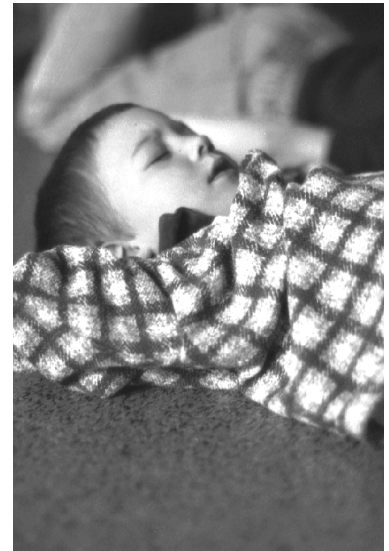
- leichte, angenehme Kleidung
- kein voller Magen
- genügend Zeit, damit die Atmung nachgespürt werden kann
- wenn möglich ohne Lärm den Atem erkunden, erproben
- das Ausatmen auch als Entspannungsatmung kennen lernen

Bewusst ein- und ausatmen

Die Atmung kann in zwei Phasen unterteilt werden. Die Einatmung dient als aktive Phase, wo «Lebensenergie» (Sauerstoff etc.) dem Körper zugeführt wird. Die Ausatmung löst Spannungen und scheidet Schadstoffe aus. Durch aktive Atemübungen wird die achtsame, bewusste Atmung gefördert.

Atmen und Entspannen

Vertiefte Atmung «belebt» und dient dem physischen und psychischen Wohlbefinden. «Entspannungsatmung», d.h. verlängerte, fließende Ausatmung hilft, innere Ruhe zu finden (vgl. dazu MÜLLER, 1984, S.71 ff.). Beim tiefen Einatmen stellen wir uns vor, Kraft und Energie einzusatmen und Körper und Geist zu «vitalisieren». Beim Ausatmen lassen wir alles Verbrauchte und Belastende los. Die Beziehung zwischen Atmung und Gefühlen kann bei Kindern im Vorschulalter gut beobachtet werden. Der angehaltene Atem bei angstvoller Spannung oder das schnelle hastige Atmen bei freudiger Erregung sind Hinweise, dass starke Emotionen das Kind bewegen.



➔ Spannen und Entspannen:
Vgl. Bro 2/1, S. 5

2.2 Richtig atmen

Kinder im Vorschulalter sind in der Regel noch spontane Bauchatmer. Die Bemühungen in der Bewegungserziehung zielen vor allem daraufhin, den Kindern das Atmen bewusst zu machen und ihre spontane Spielfreude mehrmals täglich als aktive «Atempause» zu nutzen.

Ich atme tief ein und langsam wieder aus.

Mit der Ausatmung spielen: Wir zünden eine Kerze an. Durch feines Blasen versuchen wir, die Kerzenflamme zu «beugen», aber nie auszulöschen.

- 2 bis 3 Kinder können sich die Flamme gegenseitig «zubiegen». Sie lernen bei diesem Spiel gleichmässig und fließend über den Mund auszuatmen.
- Kerzen in verschiedenen Distanzen aufstellen und unter Aufsicht anzünden. Die Kinder atmen aus dem Bauch heraus ein und versuchen, mit einem kräftigen Ausatemstoss die Kerze zu löschen.



⊗ Kerzen nicht an feuergefährlichen Orten anzünden; Kinder nur unter strikter Aufsicht spielen lassen.

⇒ Evtl. als Geburtstagsspiel

Laufspiel «Dododo»: Wir versuchen, *einmal* tief Luft zu holen und, solange unser Atem reicht, laut und ununterbrochen «Dodo ...» zu rufen. Das «Dodo ...» ist unser Motor. Wer «fährt» bis zum nächsten Atemholen wie weit; mit lautem, regelmässig tönendem Motor?

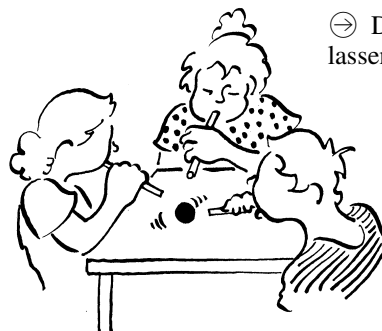
- Fangspiel: Ein Kind fängt für die Dauer eines Dodo-Atemzuges. Ein gefangenes Kind wird zum neuen Fänger mit «Dodo-Motor». Die Kindergärtnerin ruft sofort den Namen einer neuen «Dodo-Fängerin», falls kein Kind gefangen wird.
- Die Fängerin wird von allen verfolgt, wenn sie innerhalb eines «Dodo ...» niemanden fangen kann und sobald sie neuen Atem holen muss. Kann sie sich in ein vorher vereinbartes Versteck (Linie, Zone) retten?



⇒ Die Spielleiterin entscheidet bei Grenzfällen.

Den Atem spüren: Wir versuchen, auf verschiedene Arten unseren Atem zu spüren und unsere Atmung zu üben:

- Mit den Händen die Atemwelle im Bauch, in der Brust, in der Flanke, in der Lunge, in der Lufröhre, in der Nase sorgfältig nachspüren lassen.
- Die eigene Ausatmung auf dem Handrücken spüren.
- Anderen Kindern fein in den Nacken blasen.
- Kalte Hände mit dem Atem wärmen.
- Eisblumen mit dem warmen Atem auftauen.
- Einen Ballon aufblasen und die ausströmende Ballonluft spüren.
- Im Freien oder im Raum umherrennen, ausser Atem kommen und danach die vertiefte Atmung sowie den lauten Herzschlag hören und nachspüren.
- Eine Atempause erfahren lassen durch sehr sorgfältiges Ausatmenlassen und Warten, bis der Atem wieder einsetzt.
- Einen Ping-Pong-Ball über das Wasser blasen.
- Einige Kinder sind eng nebeneinander rund um einen Tisch gleichmässig verteilt. Alle versuchen, den in der Mitte platzierten Ping-Pong-Ball wegzublasen. Wo fällt er auf den Boden?



⇒ Die Kinder beschreiben lassen, was sie erleben.

⊗ Auf Atem-Ängste eingehen; den Zusammenhang zwischen tiefer und flacher Atmung in Bezug auf Angstgefühle aufzeigen.

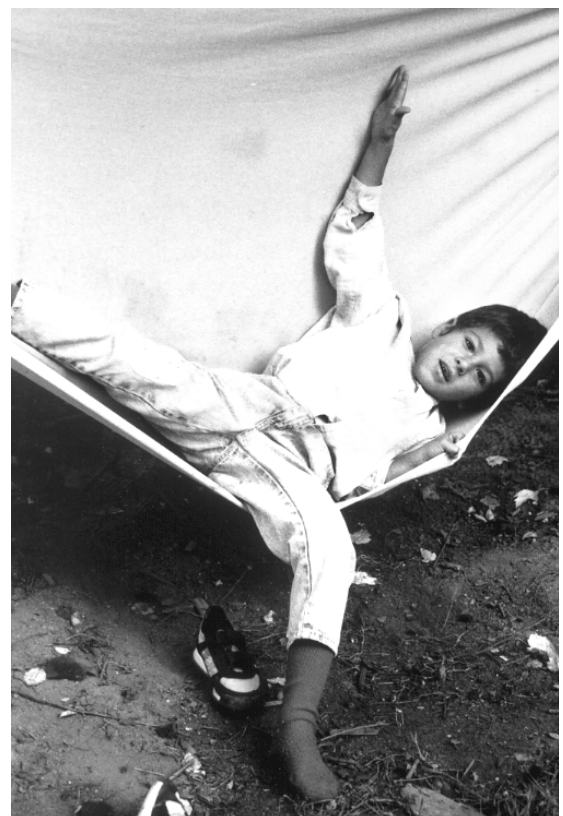
3 Entspannen

3.1 Stille und Achtsamkeit üben

Die kindliche Versunkenheit beim Spielen, beim Lauschen einer spannenden Geschichte oder beim Betrachten eines Bildes gleicht der meditativen Haltung von Erwachsenen. Die absichtslose, in sich selbst und in den Dingen verweilende Sammlung des Kindes nennt DESSAUER (1961) «native Meditation». Diese spontane, natürliche Achtsamkeit des Kindes dient der vertieften Verarbeitung der Erlebnisse und Erkenntnisse im Alltag.

Im Vorschulalter sind die Kinder häufig schon aus der frühkindlichen Stufe der Einheitsbeziehung herausgewachsen. Das Gegenüber wird als Gegenüber erkannt und differenziert. Die Kindergärtnerin, die den tiefen Sinn des prämeditativen Verhaltens verstanden hat (z. B. beim Spielen, Hören, Spüren, Schauen etc.), wird die Kinder durch meditative Angebote unterstützen. TILMANN schildert frühkindliche Erlebnisse prämeditativer Art wie folgt: «Das staunende, ganz offene, ganzheitliche Schauen des Kindes, das das Gegenüber einlässt bis ins Innerste, ohne es mit dem Verstand analysieren zu wollen, (...) das Wahrnehmen, das nicht von einem Zweck eingeengt ist, sondern das ganze des Wesens erfassen und in seine Tiefe eindringen will, schliesslich das Verweilen, Wiederholen, Verkosten, Einüben, Sich-ergreifen-Lassen, Bis-ins-Innerste-Aufnehmen, Damit-eins-Werden» (TILMANN in BODEN, 1978, S. 155).

Im Kindergarten soll die Fähigkeit des Kindes, sich in das Gegenwärtige zu versenken, erhalten und behutsam weiterentwickelt werden. In den Stille-Übungen von Maria Montessori haben wir eine traditionelle Praxis, die die Vorschulkinder nahe an die meditativen Achtsamkeitsübungen führt. Mit Hör- und Differenzierungsübungen wird die Verfeinerung des kindlichen Wahrnehmungsvermögens gefördert. Meditatives Bewegen in den Grundmustern Gehen, Laufen und Tanzen erschliesst den Vorschulkindern erweiterte Körpererfahrungen.



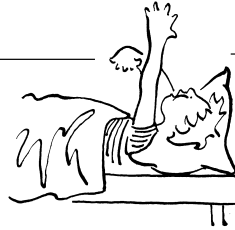
3.2 Spannen – Entspannen

Die folgenden Spannungs- und Entspannungsübungen stammen z.T. aus bekannten Kinderspielen. Auf natürliche Weise werden z.B. das plötzliche Stillstehen oder auch tänzerische Ganzkörper- und Teilentspannungen geübt.

Ich fühle mich hart wie ein Brett oder weich wie ein Schwamm.

Aufwachen: Die Kinder liegen am Boden und stellen sich vor, sie seien gerade aufgewacht. Hände, Füße, Arme und Beine sollen einzeln gestreckt und gereckt werden. Dabei heben sich die Glieder vom Boden ab.

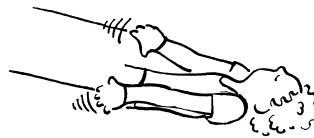
- Im Moment der Anspannung kurze Zeit verweilen.
- Ausatmungsgeräusche gehören zum Aufwachen.



→ Wie wachst du auf?

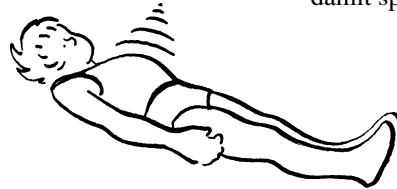
Gummiband: Die Kinder liegen in Rückenlage mit geschlossenen Augen entspannt und konzentriert am Boden. Sie stellen sich vor, an den Händen und Füßen seien Gummibänder befestigt. An diesen Bändern wird langsam gezogen und wieder losgelassen.

- Spürt ihr, wie die Arme und Beine lang werden?
- Nur der rechte Arm, nur der linke Arm, nur das rechte Bein, nur das linke Bein, nur das rechte Bein und der linke Arm ...



Luftmatratze: Ein Kind liegt am Boden und spielt eine Luftmatratze. Die «Luftmatratze» füllt sich langsam mit Luft (d.h. es wird eine Körperspannung aufgebaut und kurze Zeit gehalten). Ein anderes Kind prüft, ob alle Teile der Luftmatratze voll Luft sind (Körperspannung). Die Luftmatratze lässt ihre Luft wieder ab. Der Partner prüft wiederum, ob alle Luft draussen ist (alle Körperteile sind entspannt).

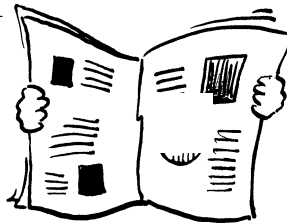
- Einzelne Körperteile werden so lange geschüttelt, bis die Luft draussen ist resp. bis die Glieder schwer und locker sind.
- Lassen sich auch einzelne Teile der Luftmatratze mit Luft füllen (Arm links, Arm rechts, Brustkorb, Bauch, Bein links, Bein rechts ...)?



→ Luftmatratze mitnehmen und damit spielen.

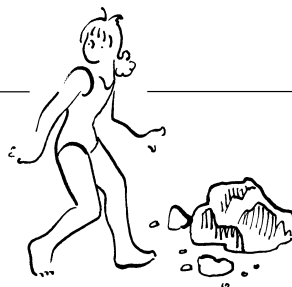
Lass dich nicht erwischen: Ein Kind liest an der Stirnseite der Turnhalle mit Blick zur Wand eine fiktiv vorgestellte Zeitung. Die anderen Kinder starten auf der Gegenseite und versuchen, auch in diese Zeitung zu schauen. Sobald sich das die «Zeitung» lesende Kind umdreht, müssen die anderen Kinder wie versteinert anhalten. Wer in der Bewegung erwischt wird, muss wieder von vorne beginnen.

- Wem es gelingt, in die Zeitung zu schauen (Zeitungsläserin berühren), ohne erwischt zu werden, darf die Zeitung lesen.



→ Kindergärtnerin als Schiedsrichterin bei strittigen Fällen!

Versteinern: Die Kinder bewegen sich zu einer Musik im Raum. Sobald die Musik abgestellt wird, erstarren alle Kinder wie versteinert. Sie versuchen, in der Position zu verharrern, in der sie gerade sind, und behalten die Körperspannung so lange aufrecht, bis die Musik wieder einsetzt.



→ Nicht zu lange Pausen.

3.3 Dehnen – Beugen – Strecken

Kinder im Vorschulalter sind in der Regel noch sehr beweglich. Es ist wichtig, dass diese Beweglichkeit erhalten bleibt. Diese Fähigkeit soll mit spielerischen Übungen, insbesondere für die Rumpfmuskulatur, immer wieder geübt und dadurch erhalten bleiben.

Mein Körper lässt sich gut beugen, drehen und strecken.

Rund wie ein Igel: Ein bewegliches Kind kann die Kopf-zum-Knie-Dehnung leicht durchführen. Ein Kind mit verhärteter Muskulatur benötigt Übung, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhöhen.

- Sitzender Igel: Setz dich auf die Fersen, strecke den Rücken und halte deine Füße. Bleib eine Weile so.
- Beuge dich nach vorne, ohne die Füße loszulassen. Strecke dich zu den Füßen, hebe das Gesäss langsam und wölbe die Wirbelsäule, so dass der Kopf nahe zu den Knien kommt. Verweile eine Zeitlang wie ein Igel in dieser Position.
- Bewege dich wie ein Igel; sobald eine Gefahr auftaucht, rollst du dich wieder zusammen.



☞ Auch als Übung für die aktive Pause geeignet. Diese Übung eignet sich zudem für die Durchblutung des Gehirns.

Rollen wie ein Ball: Durch Rollbewegungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert.

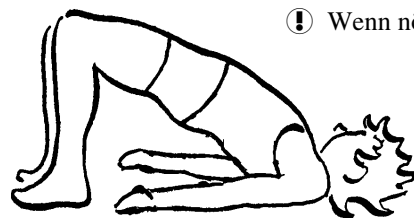
- Seitwärtsrollen: Lege dich auf die rechte Körperseite (Körper gestreckt, Arme in Hochhalte). Rolle wie ein Baumstamm (Beine geschlossen) nach links, bis du auf der linken Körperseite liegst und wieder zurück. Wiederhole.
- Rückwärtsrollen aus dem Langsitz: Beuge dich nach vorn, Beine zusammen, Kopf gesenkt. Handflächen nach unten. Drücke auf die Handflächen und bringe die Beine langsam über den Kopf. Halte die Beine gerade, dann werden die Füße den Boden berühren oder ihm nahe kommen. Presse dann die Handflächen auf den Boden und rolle wieder nach vorne.
- Rolle wie ein Ball in alle Richtungen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, schräg.



☞ Genügend Platz geben.

Türchen auf – Türchen zu: Durch Anheben und Senken des Gesässes bildet ein Kind ein Türchen, durch das ein anderes Kind kriechen darf.

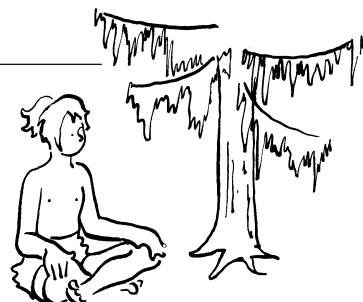
- Rückenlage mit gebeugten Knien. Lege die Hände als Stützen links und rechts auf den Boden. Hebe das Gesäss so hoch an, dass andere Kinder durch das Türchen kriechen können, ohne dass sie dich berühren.
- Das herankriechende Kind darf «Türchen auf!» oder: «Türchen zu!» rufen.



⚠ Wenn nötig mit Hilfestellung.

Gross wie eine Tanne: Sitze in einer lockeren Haltung mit gekreuzten Beinen. Stell dir vor, du bist eine hohe Tanne. Der Rücken ist gerade und die Arme sind über dem Kopf gestreckt. Die Handflächen berühren sich und bilden die Äste.

- Die Beinhaltung (Wurzeln) wechseln.
- Es kommt Wind auf; die Tanne neigt sich in alle Richtungen, aber fällt nicht um.



☞ Auch als Übung für die aktive Pause!

4 Rhythmisch bewegen

4.1 Elementares rhythmisches Bewegen

Das Kind erlebt bei einer rhythmisch ausgeführten Bewegung eine echte ästhetische Erfahrung und Befriedigung, weil ästhetischer Genuss und motorische Geschicklichkeit eng miteinander verbunden sind.

Die erste Begegnung des Kindes mit seiner Welt und seine frühe Beziehung zu ihr sind sinnlicher Art. Mit der Zeit rufen seine Sinneswahrnehmungen in ihm aktive Bewegungsantworten hervor, in denen unbewusst Rhythmen entwickelt werden. Immer wiederkehrende Muster aus dem Alltag des Kindes tragen zur Entfaltung seines angeborenen Rhythmusgefühls bei. Kinder singen viel und gern, lernen schnell Auszählverse und bewegen sich spontan zur Musik.

In Versen, Gedichten, in Liedern und Singspielen erlebt das Kind rhythmische Vorgänge. Sie sind zur Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von grossem Wert. In Verbindung mit Bewegung erfährt das Kind das elementare Zusammenspiel von Sprache, Musik und Bewegung.

Anregungen zum rhythmischen Bewegen

- Die Sprache benutzen, um Bewegungen zu rhythmisieren: z.B. einen Vers oder einen Abzählreim auswählen und ihn gemeinsam sprachlich und bewegungsmässig umsetzen.
- Ein Lied singen und es gleichzeitig rhythmisch darstellen, z.B. «Zeigt her eure Füße – zeigt her eure Schuh!».
- Rhythmische Vorgänge aus der Natur oder aus der Umwelt bewegungsmässig und in Wiederholungen umsetzen, z.B. Tag und Nacht, Eisenbahn.
- Fortbewegungsarten von Tieren in steter Wiederholung nachahmen, z.B. Pferdegalopp, Hasenhupf ...
- Mit dem zeitlichen Ablauf experimentieren und spielen: z.B. einen stets neu anfahrenden und bremsenden Traktor oder vorbeirasende Autos, vorbeirennende Pferde ... nachahmen.
- Kleine Bewegungsabläufe mit der Stimme oder mit Instrumenten begleiten und die Kinder den rhythmischen Verlauf hören und erleben lassen.
- Variationen von laut und leise, schwer und leicht, erleben: z.B. laut stampfen und dann ganz leise laufen; schwerfällig marschieren wie ein Lastenträger, dann leichtfüssig hüpfen wie ein Äffchen.



☞ Bezüge zu anderen Bildungsbereichen herstellen.

4.2 Von Muschel zu Muschel

Ausgangspunkte für das rhythmische Bewegen sind in diesen Beispielen Verse und Gedichte. In ihnen stecken verschiedene Rhythmen. Mit Fantasie und Spielerei können Verse in unzählige rhythmische Sprech- und Bewegungsformen verwandelt werden.

Wir singen, sprechen und bewegen uns dazu.

Rätsel: Kinder und Kindergärtnerin sitzen in einem Kreis. Die Kindergärtnerin spricht Zeile um Zeile vor, die Kinder wiederholen die Verse als Echo. Dabei wählt sie verschiedene Stimmen und Lautstärken: laut, leise, flüsternd, geheimnisvoll.

- Einfache, doch den ganzen Menschen erfassende Melodien und Bewegungen wählen.
- Ideen der Kinder mit einbeziehen.

Von Muschel zu Muschel, ☞ Des Rätsels Lösung: ein Telefon!
lauter Getuschel,
lauter Gequassel,
lauter Schlamassel,
lauter Gequak ,
und das jeden Tag –

Was könnte das sein?

Sprachspielereien: Das Rätsel «Von Muschel zu Muschel» in verschiedenen Stimmungen und Haltungen schauspielern; zunächst von der Kindergärtnerin, dann auch von einzelnen Kindern vorgegeben. Das rhythmische Sprechen im Kreis kann folgendermassen sein:

- wütend (mit geballten Fäusten).
- nett (lächelnd).
- als Geheimnis einander ins Ohr (geflüstert).
- fröhlich (Arme in die Luft werfen) ...



☞ Jedes Sprechen mit Bewegung verbinden.



Rhythmusspielereien: Das Gedicht «Von Muschel zu Muschel» wird gemeinsam in Variationen gesungen und gespielt. Alle Ideen werden zu selbsterfundnen, leichten Melodien oder Sprechgesängen und mit unterschiedlichen, doch einfachen Körperbewegungen ausgeführt:

- als Männerchor (tiefe Stimmen, Hände in den Hosentaschen),
- als Chor von zitterigen, hohen Frauenstimmen (am Halszäpfchen rütteln),
- als Volkslied (dazu umherhüpfen),
- als Schlager (mit einem Mikrofon in der Hand),
- als Jazz (dazu mit Händen und Füßen Rhythmen schlagen und stampfen),
- als Rap (mit Patschen und Klatschen) ...



☞ Gedicht «von Muschel zu Muschel». Traditionen, Brauchtum: Männerchor, Trachtenchor, Volkslieder ... usw.

Gedichtspielereien: Andere Gedichte zuerst mit rhythmischem Sprechen einführen und bald mit Bewegung und Sprache verbinden. Anregungen zu Spielereien.

- Einige Zeilen mehrmals wiederholen und tatsächlich einen «Kinderhaufen» bilden.
- Von leise zu laut, von langsam zu schnell steigern.
- Einen «Kinderhaufen» bilden, der nachher zusammenfällt.

Gheisch e huufe
uf e huufe ufe
isch e huufe
uf em huufe obe
gheisch no ne huufe
uf e huufe ufe
gheit e huufe
ab em huufe abe

☞ Vernetzung von Bewegung und Sprache, z.B. mit dem Gedicht «Schneeräume» von Ernst Burren

4.3 Bewegte Bremer Stadtmusikanten

Als Fortsetzung zu den Sinneserfahrungen (→ Vgl. Bro 2/2, S. 6) erleben die Kinder verschiedene Rhythmen. Die Figuren der Bremer Stadtmusikanten bewegen sich alle in einem anderen Rhythmus: verschieden schnell oder langsam, aufgeregt oder ruhig, trampelnd oder leichtfüßig.

Wir marschieren wie Musikanten.

Schleichende Räuber: Unhörbar bewegen wir uns wie Räuber, die nicht erwischt werden dürfen, von Versteck zu Versteck: schnell und leicht bewegen, stillstehen. Laut trampelnd kehren wir mit der Beute zur Waldhütte zurück: schwere, langsame Schritte. Beide Formen im Wechsel, mit stimmlicher Begleitung beim Trampeln.



→ Anknüpfen an S. 6

Marschierende Musikanten: Kinder marschieren durch den Raum und spielen dazu pantomimisch ein Instrument: Blechmusik! Wechsel zwischen vorwärtsbewegen und stehen, z.B. 2-mal 8 Schritte marschieren und 1-mal 8 Zeiten als Standbild stehen bleiben.



→ Kindergärtnerin spielt auf Trommeln, auf dem Tisch oder durch Klatschen einen Marschrhythmus.

Bockende Esel: Die Esel laufen umher, bocken, schlagen aus, schütteln mit dem Kopf – gemeinsam führen alle diese unregelmässigen Rhythmen aus. Vielleicht ergibt sich ein kleiner Ablauf mit Rennen, Bocken, Schütteln, der wiederholt werden kann.



→ Auch rhythmisch ausführen!

Schnüffelnde Hunde: Wir bewegen uns auf dem Bauch oder auf allen vieren und folgen schnüffelnd einer Spur. Die Bewegungen sind klein, eher nervös. Schnüffelnd vorwärtsbewegen im Wechsel mit Aufder-Stelle-Wedeln mit dem Schwanz.



Geniesserische Katzen: Mit langgezogenen Bewegungen streicheln sich die Kinder mit dem Handrücken über den Körper. Mit Atem und Schnurren die Bewegung begleiten und mit jedem Atemzug die Bewegung neu ansetzen (einen Spannungsbogen lang ausführen).



→ Legato-Bewegungen. Auch als Partnerübung.

Stolzierende Hähne: Mit geblähter Brust stolzieren wir alle in kleinen, kurzen Schritten durch den Raum, schlagen zwischendurch mit den Flügeln und heben den Kopf zum Krähen. Im Wechsel ausführen, auf unterschiedliche Dynamik der einzelnen Bewegungen achten: kurz, schnell, langgezogen ...



→ Staccato-Bewegungen.

Wiegende Bäume: Wir stellen die Bäume im Räuberwald dar. Der Wind bläst unterschiedlich, die Bäume bewegen sich: Gut verankert und breitbeinig stehen, Arme sind ausgebreitet, hin und her schwanken und Arme auf und ab bewegen.



→ Stimmlich begleiten, vom Säuseln zum Orkan.

Bremer Stadtmusikantentanz: Zur Musik «Siebensprung» können alle Figuren nach folgendem Schema der Reihe nach auftreten: Teil A+B jeweils mit typischer, rhythmisierter Bewegung der Figuren, Teil C jeweils Standbild, in aufbauender Reihenfolge.



➊ Musik: «Siebensprung». Aus: Tanzen in der Grundschule. Fidula-Verlag.

5 Darstellen

5.1 Wir wagen uns an ein kleines «Musical»

Bewegungsgeschichten gehören zum täglichen Geschehen im Kindergarten. Es kann von spielbarem Material, von Themen, von Figuren, Gegenständen, Kleidungsstücken usw. ausgegangen werden.

Im Folgenden wird am Musical «Cats für Kinder» exemplarisch gezeigt, wie ein Thema durch Bewegung inszeniert werden kann. Dabei steht die Fantasie der Kinder im Vordergrund; ihre Ideen sollen in den Spiel- und Gestaltungsprozess einfließen.

Einer Theaterarbeit liegt als wichtiges Element die spielerische Erfahrung zugrunde. Durch Improvisieren und kreatives Ausprobieren zu einzelnen Themenbereichen, Situationen, Figuren etc. werden die Grundlagen für ein lebendiges, ausdrucksstarkes, kindgemässes Theaterstück geschaffen. Dabei wird auf den bereits reichhaltig vorhandenen Bewegungs- und einfachen Theatererfahrungen der Kinder aufgebaut. Wichtig dabei ist, dass aus einer vorhandenen Vorlage, die nicht in erster Linie für diese Stufe konzipiert ist, das spielbare und stufenspezifische Material herausgefiltert wird. Streng genommen spielen wir dann immer *frei* nach dem Musical «Cats» oder *frei* nach Gottfried Kellers «Kleider machen Leute» etc. Diese Freiheit im Umgang mit Stücken und deren Interpretation sollte auch bei stufenspezifischen Vorlagen selbstverständlich sein.

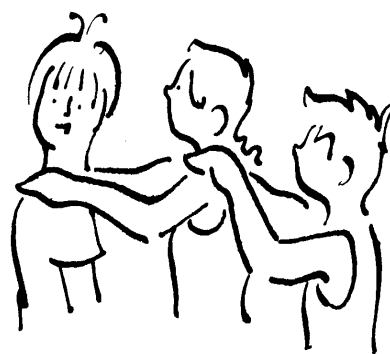
➔ Darstellen: Vgl. Bro 1/1, S. 9 und Bro 2/1, S. 10

Berndeutsche Version von «The Railway Cat»:

Was isch mit em Nachtzug los
 Är steit mucksmüsli still
 U d'Lüt luege hin und här
 Schüttle d'Chöpf u süüfze schwär
 Mir chömä sicher z'spät.

Plötzlech git's e grüne Blitz
 S'lüüchtet häll us Ougeschlitz - e
 Dr Rattertatter winkt
 Liebi Lüt i bi scho da
 U dr Zug cha ändlech gah
 Läbet wohl u gueti Fahrt

We dr Rattertatter chunnt
 Dräje d'Redli ändlech rund
 dr Zug verschwindet i dr Nacht
 U dr Rattertatter lacht
 seit: «Wie han-is wieder gmacht?»
 Läbet wohl und gueti Fahrt.



5.2 Vom Spielen zum kindgerechten «Musical»

Das darstellende Spiel ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungserziehung und ermöglicht ganzheitliches Erleben und Gestalten. Ausgehend von einigen Basisübungen folgen spezifische Vorschläge und schliesslich Anregungen zur Gestaltung einer Kindergartenversion des Musicals «Cats».

Wir schlüpfen in die Haut von Katzen und spielen ein Katzen-Theater.

Mit dem Körper sprechen: Über verschiedene Aufgabenstellungen erfahren die Kinder, wie sie mit ihrem Körper sprechen und sich ausdrücken können.

- Gangarten: vorwärts, rückwärts, seitwärts, durch hohen Schnee, über heisse Platten, auf Eis. Bei lautem Schlag stoppen. Galoppieren wie Pferde, schleichen wie ein Dieb, stampfen, kriechen. Allein gehen, mit Körperkontakt (an einer Stelle zusammengeleimt).
- Gegensätze: Gehen wie ein Riese/Zwerg, kleines Kind/alter Mann, Königin/Hexe, Soldat/Dieb, Roboter/Seiltänzerin.
- Geräusche: Gangarten mit passendem Geräusch untermalen lassen. Kinder begleiten ihre eigenen Bewegungen (Gegensätze wieder aufnehmen). Gruppe untermalt Bewegungen eines Kindes. Ein Kind/eine Gruppe bewegt sich nach Geräuschen.
- Bewegungsimprovisation nach Geräuschen: Zerreißen einer Zeitung, herabfallende Steine, herumgerückter Stuhl ... auf der Basis eines Metrums oder einer neutralen «sphärischen» Musik.
- Mit Stimmungen wie traurig/fröhlich, böse/lieb ...
- Geräusche erzeugen mit Materialien aus der Umgebung (Türen, Fenster, Stühle, Papierkorb, Papier, Holz).
- Geräusche mit unserem Körper hervorbringen (Finger: klopfen, schnippen; Füße: stampfen, schleifen; Lippen: schmatzen; Zunge: schnalzen).
- Mit der Stimme Laute erzeugen (laut - leise, hoch - tief, lieblich - grimmig, weinerlich - fröhlich, gurren, säuseln, brummen, röcheln ...).
- Stimmen erkennen und spielen lassen: Wenn Menschen so sprechen, rufen, singen (z.B. laut, eine erfundene Sprache), dann sind sie ...



⊙ Bewegungsvorschläge der Kinder unbedingt aufnehmen. Kinder immer wieder in beobachtende und ausführende Gruppen teilen.

⊙ Von deutlichen Gegensätzen zu feineren Nuancierungen.

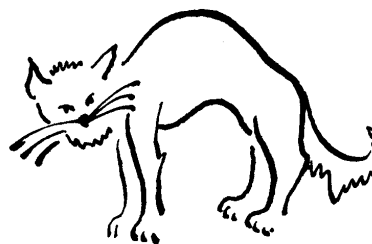
⊙ Bewegungsimprovisation.



Wie bewegen sich Katzen? Bilder, Geschichten, eigene Erlebnisse erzählen und spielen lassen; Katze mitbringen oder Besuch in einer Familie mit Katzen. Beobachtungen werden im Spiel umgesetzt:

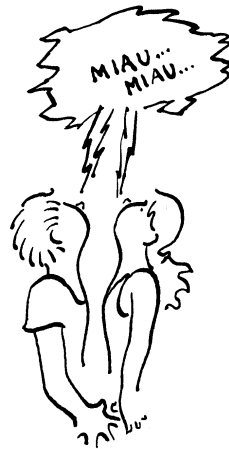
- Schleichen, zusammenrollen, strecken, Katzenbuckel, lauern vor dem Mausloch und blitzschnell nach etwas haschen. Reaktionsspiele.
- Spielpantomime: 2 Kinder stehen einander gegenüber. Ein Kind macht Katzenbewegungen (Pfoten schlecken, Ohren putzen, Milch trinken...), das andere macht nach. Reaktionsspiel: Bei der ersten nicht der Katze entsprechenden Bewegung (z.B. klatschen, Zähne putzen, Nase schnäuzen ...) flüchtet das vormachende Kind und das nachahmende versucht es einzufangen.

⊙ Auch andere Tiere und entsprechende Geräusche, Bewegungen und Gangarten nachahmen.



Katzentöne – Katzenmusik: Kinder imitieren und interpretieren Katzenlaute.

- Ein Kind gibt einen Katzenlaut von sich - es selber, ein anderes oder die Gruppe stellt die sich so äussernde Katze dar: zufriedenes Schnurren, grimmiges Fauchen, warnendes, fragendes, forderndes Miauen. Einen Katzendialog inszenieren.
- Eine erfundene Katzengeschichte erzählen und mit der Stimme vertonen, begleiten lassen (Katzenmutter sucht Junges, Suche bei verschiedenen Tieren und an verschiedenen Orten: Kuhstall, Hühnerhof, Hundehütte).
- Gleiche Geschichte wie oben noch einmal erzählen oder erzählen lassen, aber mit Instrumenten vertonen (Kinder bringen Instrumente bzw. Küchen- und Haushaltsgeräte zum Musizieren mit). Einzelne Aspekte gesondert herausarbeiten: Gefahr, Spannung, Langeweile, Donner und Blitz, Regen.

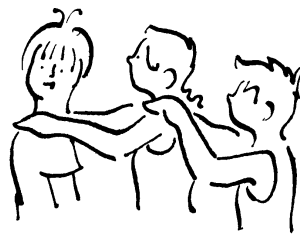


➔ Mit Material beginnen (unpersönlich, mehr Möglichkeiten als Stimme); ist für schüchterne Kinder einfacher.

🕒 Verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme ausprobieren.

Cats-Figuren kennen lernen: Die Geschichte vom Rattentatter (orig. Skimbleshanks) der Bahnhofskatze erzählen. So lernen die Kinder die Figur und das Umfeld kennen. Teil für Teil setzen wir das Gehörte um in Darstellendes Spiel mit improvisierten Requisiten und Kostümen.

- Wir lernen eine eigene Berndeutsche Fassung des Songs «the railway cat». (Text am Anfang des Kapitels). Wir rhythmisieren es zuerst ohne Hilfsmittel (klatschen, stampfen, mit Mund, Brustkorb, Oberschenkel etc. allein, zu zweit - analog Lieder mit Bewegung) und achten besonders auf die Tempiwechsel: langsam bis sehr schnell (wie der Zug). Das gleiche mit den Rhythmusinstrumenten.
- Der Zug steht still, fährt an, fährt schneller, verschwindet. Alle Kinder bilden den Zug. Der Lokführer (jetzt noch abwechseln) gibt jeweils das Tempo mit einem Rhythmusinstrument an (z.B. Guiro). Zuerst langsame, synchrone Bewegungen an Ort, dann schneller werden und vorwärts gehen. Wenn die Bewegungen sitzen, mit Mundgeräuschen begleiten und eine zweite Gruppe singt das gelernte Lied.



➔ Kinder bei der Ausarbeitung der Geschichte einbeziehen; neue Rollen schaffen und neue Figuren kreieren.

🕒 Eine (andere) Mundart kennen lernen (Text: siehe S. 18).

Mr. Cat als Detektiv: Angeregt durch die bei uns nicht auftretenden Macavity-The-Mystery-Cat erfinden wir drei Katzendetektive (Mr. Cat), die als roter Faden durch die Geschichte führen: von der Szene der Gangglichtatze (= Rum Tum Tugger), der Probe des Katzenorchesters mit Rosalinde (eigene Szene) über den Zauberer Mr. Mispheles (mit der Kreation des Zauberlehrlings) bis zum Katzenball.

- Ein Kind verzaubert die anderen Kinder durch Anblinzeln. Diese fallen vom Stuhl als Zeichen, dass sie verzaubert sind oder nehmen eine besondere Position ein (verschiedene Tiere). Der Detektiv muss herausfinden, wer der Zauberer ist.
- Ein Gegenstand wird versteckt. Detektive suchen ihn mit Hilfe des Musters «warm/kalt».
- Ein Kind wird gut beobachtet. Dann wird etwas verdeckt oder verändert. Wer erkennt die Veränderung?



➔ Katzenball = Jellicla Ball.

➔ Auch mit Klatschen (leise: kalt; laut: warm).

- Mr. Cat als Detektiv: allgemeine Beobachtungs- und Nachahmungsübungen (Spiegelpantomime, Gangarten und einfache Handlungsabläufe kopieren – auch mit zusätzlichen Geräuschen möglich). Immerzu gibt es einige Detektive, die haargenau beobachten, ob alles richtig gemacht wird. Auch hier beziehen wir immer die ganze Gruppe mit ein und wechseln öfter die verschiedenen Aufgabenbereiche.



➔ Fernglas (Haushaltpapierrolle, Badmintonschläger ...)

Song «Memory»: Wie «The Railway Cat» auf berndeutsch singen: «Dänk dra, wenn de meinsch, chönschs chly schön ha, schtöh ufz Mau d'Mister Cats da...». Schwerpunkt bewegungsmässig: verschiedene Arten von Schleichen, Anschleichen (➔ Vgl. Spiel «Lass dich nicht erwischen», Bro 2/2, S. 13).



🎵 Musikalische und rhythmische Übungsformen

Eigene Version von «Cats»: Durch das Kennenlernen der einzelnen Figuren mit ihrem jeweiligen Umfeld liegen nun die einzelnen Mosaiksteine vor, die durch Erzählung und Umsetzung im Darstellenden Spiel zu einer eigentlichen Musical-Geschichte zusammengefügt werden.

- Rollenverteilung: Jetzt werden Rollen (mehr oder weniger definitiv) verteilt, wobei uns zu Hilfe kommt, dass während des gesamten Entstehungsprozesses viele Wünsche und Vorstellungen bereits klar geworden sind, eindruckliche Spielsequenzen sich in Erinnerung gehalten haben und die Entscheide auch durch Kinder mitgetragen werden.
- Szenische Arbeit: Durch die vorangegangenen Übungen und Spiele ist bereits viel vorweggenommen worden. Was bleibt, ist mehr organisatorische als eigentliche szenische Arbeit (Auftritte, Abgänge, Übergänge, Orientierung zu einem Publikum...).



👥 Gemeinsam planen. Aufgaben und Verantwortung übergeben.

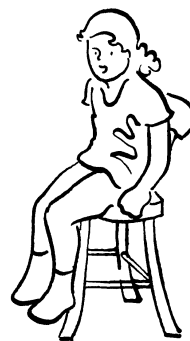
Sprache und Ausdruck: Was oft am Schluss noch bleibt, sind Mängel in der Sprache und im Ausdruck: Langsam und deutlich sprechen sowie (eher) langsame, deutliche, grosse Bewegungen können mit entsprechenden Spielformen unterstützt werden.

- Laut sprechen: Ein Kind im Garten spricht mit einem andern im Raum bei geschlossener Tür einen bestimmten Dialog aus dem Stück.
- Störsender: Zwei Kinder müssen sich quer durch den Raum miteinander verständigen (Mitteilung bekanntgeben), obwohl dazwischen z.B. ein Meer rauscht oder sich ein Gewitter entlädt, eine Viehherde vorübertrampelt (Rest der Gruppe).
- Nacheinander sprechen: Wir stellen einen Stuhl in eine Szene. Ein Kind setzt sich auf diesen Stuhl und formuliert einen Satz. Die Gruppe wiederholt diesen Satz (Echo). Jetzt darf das nächste Kind weiterfahren.
- Bewegung und Sprache verbinden: Ein Kind steht in die Mitte, spricht und bewegt sich dazu. Die anderen Kinder versuchen, sowohl die Worte wie auch die vorgezeigten Bewegungen zu wiederholen.



🗣️ Sprechschulung

⚠️ Gegenseitig Rücksicht nehmen.



6 Tanzen

6.1 Charakter und Bewegungskonzept

Der Kindertanz zeigt sich in erster Linie in spontanen, elementaren Bewegungen. Erlebnisse aus dem Alltag, der Natur, der Märchen- und Geschichtswelt werden dargestellt. In fantasievollen, eigenwilligen Aussagen drücken sich Kinder zu meist einfachen Rhythmen und in häufigen Wiederholungen aus. Überlieferte, tradierte Kinder- und Tanzspiele wie auch individuelle, selbst entdeckte Formen der kindlichen Bewegung und gemeinsame, neue Gestaltungen bilden Inhalte des Kindertanzes.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7

Es werden Bewegungen verwendet, die auf der individuellen körperlich-sinnlichen Wahrnehmung und Erfahrung aufbauen. Beim Spielen mit und Erproben von verschiedenen Materialien können unterschiedliche Bewegungserfahrungen gemacht werden. Trotz des vorgegeben Rahmens entwickelt sich ein individueller Ausdruck. Es sollte nicht nur normierte Bewegungen geben, sondern auch stets nach neuen Formen mit Hilfe von Material, Bildern und Vorstellungen gesucht werden.

Durch kindgerechtes Tanzen soll ein differenziertes Wahrnehmen und Gestalten der eigenen Umwelt, auch im Zusammenhang mit Musik, Malen und Zeichnen erreicht werden (ästhetische Erziehung).

➔ Darstellen:
Vgl. Bro 2/1, S. 6

6.2 Didaktische Anregungen

Tanzen heisst, sich rhythmisch-dynamisch bewegen und erlebensbezogen ausdrücken. Von den Charakteristiken des Tanzens stehen beim Kindertanz die folgenden drei im Zentrum:

- Spielhaft und lebendig tanzen.
- Erlebensbezogen ausdrücken.
- Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten.

Spielhaft und lebendig tanzen

- Durch Bilder und Geschichten, durch Ertasten und Erfühlen die Fantasie anregen und die Fantasien tanzen.
 - Durch Erzählen von Geschichten eine Atmosphäre schaffen, die zum Tanzen einlädt.
 - Pferde, Schnecken, Fische u.a. spielen und dafür sorgen, dass sich Kinder gegenseitig ihren Freiraum lassen.
-

Sich erlebensbezogen ausdrücken

- Ein Thema aus der Erlebenswelt des Kindes auswählen (z.B. Winter: «Schneeflocken tanzen»).
- Den Kindern ein Bilderbuch zeigen, eine Geschichte erzählen und sie auffordern, diese gemeinsam in einem vorgegebenen Rahmen tänzerisch umzusetzen.
- Die Kinder ermuntern, eine Musik spontan bewegungsmässig auszudrücken.
- Möglichkeiten geben, sich in verschiedensten Situationen erleben und ausdrücken zu können.
- Unterschiedliche Stimmungen erleben lassen: Herbstwald, Regen, Wind, Nebelschwaden... und das Erlebte in Bewegung umsetzen.



Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten

- Über Wahrnehmungsaufgaben Erfahrungen über den eigenen Körper sammeln und diese in einer kleinen gelenkten Gestaltung ausdrücken.
- Situationen ermöglichen, um auf vielfältige Weise neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, z.B. ein Schneckenhaus beobachten und in entsprechenden Bewegungen darstellen.
- Die Kinder auffordern, mit ungewohnten Materialien zu experimentieren.
- Nach bewegungsmässigen Gegensätzen suchen.
- Mit Bildern zu individuellen Bewegungen finden.

Jedem Tanz liegt eine Gestaltungsidee zugrunde. Diese gibt dem Tanzinhalt die Form, legt den zeitlichen und räumlichen Rahmen fest, bestimmt über den Einsatz der Gestaltungsmittel und bestimmt den Ablauf und die Gliederung der Tanzhandlung.

Einige Anregungen:

- Die Form eines Liedes als Gestaltungsidee nutzen (Strophe/Refrain): bei der Strophe ein Solo oder Duo in der Kreismitte, beim Refrain alle gemeinsam auf der Kreislinie.
- Mit Gegenständen, Materialien eine Landschaft zaubern, in der sich das Thema gestalterisch darstellen lässt.
- Sich dem Thema entsprechend für *eine* Ebene entscheiden. Beispiel: Boden beim Thema «Würmer».

Auch Kinder können lernen, die Sprache des Tanzes zu verstehen und Tanzbewegungen zu betrachten:

- Kinder dazu führen, die Ausdrucksformen anderer zu akzeptieren.
- Durch das eigene Beispiel die Kinder anleiten, tolerant zu sein und verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten zuzulassen.
- Sie anleiten, individuelle Bewegungen bei andern zu entdecken.
- Durch Spielen einer Vorführung mit Publikum (evtl. mit Vorhang) konzentriertes Zuschauen entwickeln.

6.3 Käfertanz

Wenn Kinder aufrecht gehen, haben sie viele Fortbewegungsmöglichkeiten. Wenn sie – wie Tiere – auf allen vieren gehen, dann verändert sich ihr Bewegungsverhalten und ihr Blickfeld. Das Imitieren von Tierbewegungen erweitert das Bewegungsrepertoire und die Kreativität.

**Wir tanzen wie
Zweibeiner und
Vielfüssler**

Zweibeiner: Kinder und Kindergärtnerin gehen, hüpfen, laufen, schleichen, hinken...

- Wie viele Fortbewegungsarten auf zwei Beinen und wie viele dazupassende Wörter kommen uns in den Sinn?
- Was können wir direkt in Bewegung umsetzen?



⇒ Ideen der Kinder mit einbeziehen. Wörter aus der Mundart sind oft treffender.

Vierbeiner: Die Kinder erproben alle möglichen Arten, sich auf vier Beinen fortzubewegen. Sie führen sich gegenseitig ihre gefundenen Formen vor und ahmen einander nach.

- Welche Tiere gehen «so» auf vier Beinen?
- Wie tönen ihre typischen Schritte?
- In welchem Tempo gehen sie?



⇒ Typische Rhythmen der Tiergangarten heraussuchen.

Käferfang: Alle Kinder bewegen sich wie Käfer auf vier Beinen. Ein Kind ist Fänger. Die gefangenen Käfer liegen auf dem Rücken und zappeln mit Armen und Beinen.

- Gefangene werden von anderen Käfern mit einem Stoss wieder auf die vier Beine gerollt und erlöst.
- Die Fortbewegungsart des Fänger-Käfers wird eingeschränkt, z.B. nur mit drei Beinen hüpfen.



☉ Käfer im Freien beobachten, auf den Rücken drehen und wieder «retten».

☉ Käfer: Bedeutung, Feinde, in welcher Jahreszeit?

Sechsbeiner: 2 Kinder versuchen gemeinsam, ein Sechsbeiner-Tier (Insekt) zu bilden. Sie reagieren spontan auf folgende Fragen:

- Wie rennt dieses Tier? Wie bewegt es sich? Wie schläft es? Wie erwacht es? Wie spielt es?
- Zwei Kinder spielen kurze Sequenzen vor.



⇒ Eine freie Experimentierphase ermöglichen.

⇒ Gewicht abgeben - Gewicht tragen - Vertrauen haben. Partnerarbeit.

Käfertanz: Alle Kinder sind Käfer. Sie verkriechen sich in Ritzen, Spalten, Ecken. Zum Vorspiel der Musik erwachen die Käfer langsam.

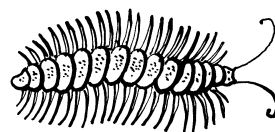
- A-Teil: Die Käfer bewegen sich beliebig auf allen vieren durch den Raum.
- B-Teil: Sie fallen auf den Rücken und strampeln («chäferlen»), bis wieder der A-Teil kommt.
- 2 Kinder begegnen sich und bewegen sich als Sechsbeiner (z.B. als Ameise) zur Musik weiter.



⇒ Musik: Carnevalito. «Tanzchuchi» Zytglogge-Verlag, Gümligen 1987.

Tausendfüßlertanz: Alle Kinder verkriechen sich an einen geeigneten Platz im Raum. Während des Vorspiels beginnen sie sich langsam zu bewegen, zu dehnen, zu strecken. . . und kommen vom Liegen, Sitzen, Kauern zum Stehen. Sie finden sich zu einer Reihe.

- A-Teil: Das vorderste Kind führt die Reihe durch den Raum, evtl. mit einer eigenen Bewegung.
- B-Teil: Stehen bleiben, das vorderste löst sich, tanzt ein Solo und schliesst wieder hinten an.



⇒ Musik wie Käfertanz.

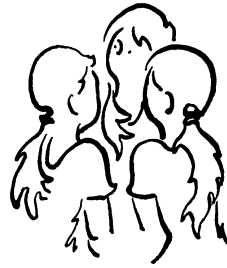
6.4 Andersartig – einzigartig

Das Bilderbuch «Swimmy» lädt ein, das Thema «einzigartig - andersartig» tänzerisch umzusetzen und das Gegen-den-Strom-Schwimmen auch als freudvolles Tun zu erleben.

Ich freue mich, einzigartig und manchmal auch anders als andere zu sein.

Einzigartig: Alle sitzen im Kreis und stellen sich gegenseitig vor: zuerst gewöhnlich mit Namen, dann mimisch, später stimmlich und mit Bewegung.

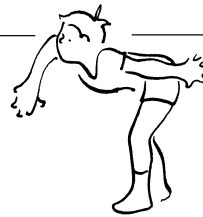
- Alle Kinder gruppieren sich nach Haarfarbe (Augenfarbe, Kleidung, Fussbedeckung) und sitzen in der gleichen Haltung zusammen.
- Die Kindergärtnerin gibt jeder Gruppe andere Stellungen vor: aufrecht, zusammengekauert, schmal...
- Gegensätze zeigen: Wenn die Kindergärtnerin «aufrecht» vorgibt, dann Kauern die Kinder usw.
- Unterschiedliche Tempi wählen. Kinder erleben sich als gleiche Gruppenmitglieder.



➔ Buchtip: LIONNI, L.: «Swimmy». Verlag Gertrud Middelharve.

Andersartig: Wer möchte einmal anders sein? Die Kindergärtnerin nimmt mit der ganzen Gruppe bestimmte Haltungen ein. Ein Kind darf als «andersartiges» anders reagieren.

- Gleiche Aufgabe in der Fortbewegung.
- Die Kinder bestimmen die Haltung gemeinsam.



☞ Stimmlich die Bewegung unterstützen.

☞ Kinder als Aussenseiter?

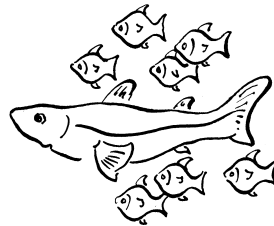
Anpassen: Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Kindergärtnerin führt mit einem Instrument. Allmählich versuchen alle Kinder, zu einer gemeinsamen Fortbewegung zu kommen.



➔ Die Gruppe findet sich selbst; braucht Geduld!

Swimmy: Die Kindergärtnerin erzählt das Bilderbuch «Swimmy». Kinder äussern spontan ihre Eindrücke zum Aussenseiterdasein, zur Andersartigkeit. Zu Musik improvisieren alle Kinder gemeinsam ihre Vorstellungen der Unterwasserwelt.

- Ähnliche Fische oder ähnliche Wasserpflanzen bewegen sich gemeinsam vorwärts.
- Welche Gruppen sind entstanden? Wie bewegen sich Fische, wie Wasserpflanzen?
- Sich für wiederholbare Bewegungen entscheiden.



➔ Musik-Vorschlag: SAINT-SAENS: «Aquarium». Aus: Karneval der Tiere.

Tanz «Andersartig»: Gemeinsam nochmals das Buch anschauen und sich für ein Bild entscheiden, z.B. Fischschwarm und Swimmy.

- Zwei der geübten Bewegungsarten auswählen, eine für die Gruppe und eine für Swimmy. Beide Bewegungen zur neuen Musik üben. Rollen des Swimmy festlegen: Wer spielt den Aussenseiter?
- Gemeinsam 2- bis 3-mal das oben ausgewählte Bild zur Musik improvisieren und verschiedene Raumformen ausprobieren. Für welche Gestaltungsidee entscheiden wir uns?
- Zwei Gruppen bilden mit je einem Swimmy (stets Rollen tauschen). In Kleingruppen üben und sich gegenseitig vorzeigen.



➔ Musik: HAMIDO: Wings of Love. Neptun-Verlag, München.

➔ Mit einer Gestaltungsidee tanzen.

6.5 Bodentanzfüsse – Lufttanzfüsse

Wie gebrauchen wir unsere Füße? Was könnten sie auch noch tun? Mit den Füßen spielen, die eigenen Füße entdecken, mit ihnen unterschiedlichen Bodenkontakt aufnehmen und mit Hilfe von Blättern mit Fussabdrücken einen «Bodenfüssler-Tanz» erarbeiten.

Meine Füße können schwer sein und stampfen, aber auch leicht sein und fliegen.

Begrüssen: Zur Begrüssung geben sich alle die Hände: ganze Hand rechts, links, einzelne Finger, mit viel und mit wenig Druck; alle durcheinander, paarweise, sich selbst, mit und ohne Klatschen.

- Für die Füße sensibilisieren. Wie könnte eine Begrüssung mit den Füßen aussehen? Zuerst im Gehen, dann im Sitzen ausprobieren, mit beiden Füßen, mit einem Fuss, links und rechts.
- Füße untersuchen: Im Sitzen die Füße durchkneten, reiben, streicheln, berühren und Teile benennen (Ballen, Ferse, Rist, ganze Sohle, Aussenkante...).
- Fingerverse auf Zehen übertragen.



☞ Deutung des Grusses: bei uns und in andere Kulturen. Wie erlebt ihr die Begrüssung mit den Füßen? Vergleich zu den Händen?

Bodentanz: Die Kinder berühren den Boden mit verschiedenen Stellen der Füße.

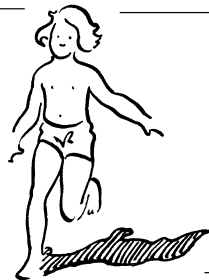
- Gehen und die Füße verschieden aufsetzen (ganze Sohle, Ferse, Aussenseite, Innenseite usw.).
- Stampfen, schleichen, den Boden stupfen und streicheln; leise polternd, langsam und schnell gehen.
- Rhythmische Stampf- und Laufmuster.
- Rhythmische Frage- und Antwortspiele.



☞ Rhythmisches Bewegung durch Begleitung mit der Stimme oder mit Rhythmusinstrumenten fördern.

Schattentanz: Im Schwarm durch den Raum gehen. Ein Kind darf eine neue Bewegungsform oder eine andere Gangart vorgeben; die andern Kinder bewegen sich wie sein Schatten!

- Mit der Stimme unterstützen.
- Als Gedächtnislauf: ein Kind läuft eine Strecke vor. Die anderen schauen zu und führen anschliessend denselben Lauf, dieselbe Bewegung aus.



☞ Mit Klavier oder Stimme unterschiedlich begleiten, damit verschiedene Qualitäten «getanzt» werden.

Fusstanz: Gangformen im Kreis gemeinsam auswählen und einen Ablauf festlegen: Fussballen – ganze Sohle – Ferse – Aussenkante – wiederholen. Mit den Fusssohlen sanft und fein, mit viel Kraft, gegen die Wand, den Partner drücken. Mit den Händen die Bewegung unterstützen.



☞ Fussabdrücke (evtl. in Gips).

Bodentanzfüsse-Lufttanzfüsse: Viele Blätter mit Fussabdrücken liegen auf dem Boden. Zuerst stellen und drücken alle ihre Füße auf die Fussabdrücke; immer neue Füße suchen. Nun stehen alle auf zwei Blättern (klarer Anfang des Tanzes!). Sobald die Musik ertönt, dürfen alle ihre Fussabdrücke verlassen und sich durch den Raum bewegen. Zwischendurch immer wieder fest auf zwei Fussabdrücke stehen. Zwei Blätter in die Hand nehmen und sie durch die Luft wirbeln, die Füße tanzen mit. Immer wilder tanzen, bis schliesslich die Blätter aus den Händen fliegen und wieder den Boden erreichen - dann ist der Tanz zu Ende!



☞ Klarer Beginn auf den Blättern ist nötig. Der klare Rahmen lässt den Kindern viel Spielraum für eigene Ideen und Fantasien; guter Bodenkontakt gibt Leichtigkeit und Freiheit.

☞ Musik: DELAPORTE/CHANTERAU: Funambules. SVSS Kasette 5. Seite A, Nr.1.

6.5 Spiralen-Tänze

Spiralen in der Natur verlocken zum Betrachten, Bestaunen, besonders diejenigen der Schneckenhäuser. Wie können wir diese faszinierende Form wahrnehmen, erleben oder sogar tanzen?

Wir tanzen wie Spiralen.

Mit Schneckenhäuschen spielen: Auf einem Tuch liegen viele leere Schneckenhäuschen. Die Kinder lassen diese durch den Raum kullern, spielen frei mit ihnen und beobachten ihre Eigenschaften.

- Im Sitzen die Schneckenhäuser betrachten. Was entdecken wir?
- Mit den Fingern den Windungen nachgehen, auch mit geschlossenen Augen.
- Mit den Fingern die gleichen Windungen (Spiralen) auf den eigenen Körper zeichnen - klein und gross.
- Die Windungen auch auf den Körper eines anderen Kindes zeichnen.
- Mit verschiedenen Fingern, mit Händen, mit der Nasenspitze, mit den Ellenbogen Spiralen in die Luft, auf den Boden zeichnen.



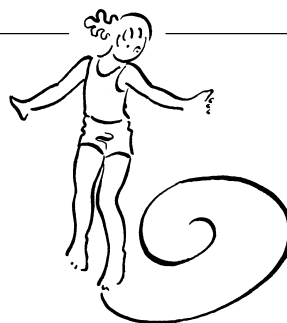
☞ Schneckenhäuser sind zerbrechlich; Häuschenschnecken sind geschützt !



☞ Die Spirale kann von innen und von aussen begonnen werden. Wenn wir von aussen beginnen, ist die Grösse gegeben. Wenn wir innen beginnen, können wir beliebig vergrössern.

Spiralen improvisieren: In die Luft und auf den Boden verschieden grosse Spiralen zeichnen.

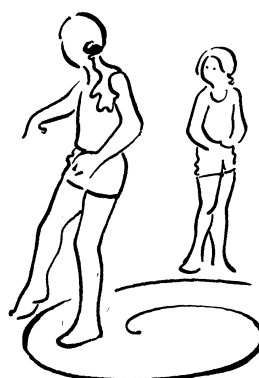
- Spiralen zeigen: mit einer Hand, mit der andern, mit beiden, parallel, spiegelbildlich, zwei kleine und zwei grosse ...
- Formen ausprobieren, entdecken, sich auch anregen lassen durch die musikalische Unterstützung.
- Mit Kreide eine oder zwei Riesenspiralen auf den Boden malen. Dieser Spirale entlanggehen, von aussen nach innen, von innen nach aussen.
- Der Spirale entlang laufen, tanzen, springen, in der Kolonne, vorwärts, rückwärts.



☞ Musik: «schleifende» Musik mit Klavier oder Cello spielen.

Spiral-Tanz: Alle Kinder tanzen ihre eigene Spirale. Jedes Kind entscheidet sich mit der Zeit für eine Form, die ihm besonders gefällt (Grösse, Tempo, Bewegungsart, Anfang, Ende, mit oder ohne Frontveränderung).

- Einander die getanzten Spiralen zeigen.
- Ablauf für den Gruppentanz: Alle sind verteilt im Raum, suchen sich einen guten Platz.
- Jedes Kind läuft, tanzt seine Spirale ..., wird vom nächsten abgelöst, bleibt am neuen Platz stehen oder sitzen und beobachtet die andern.
- Das erste Kind beginnt von innen her eine Spirale zu tanzen und landet am Ende der Spirale beim andern Kind. Das zweite führt diese Spiralbewegung fort zum dritten Kind usw.
- Eigene Spiralen-Tänze.
- Polonaise als Spiral-Tanz.



☯ Rücksicht nehmen, Anpassen, Gruppenerlebnis.

☞ Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten. Ablauf gut erklären.

☞ Musik: z.B. VIVALDI: «Herbst». Aus: 4 Jahreszeiten oder Marschmusik für Polonaise.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BÄCHLI, G.: Spiellieder, Tanzlieder, Lernlieder, Lieder zum Darstellen. Zürich 1977.
- BÄRWINKEL, A.: Weiss, Kersti (Hrsg): Füße im Wind, Bewegung mit Kindern. Freiburg i. Breisgau 1984.
- BODEN, L.M.: Meditation und pädagogische Praxis. München 1978.
- DESSAUER, Ph.: Die naturale Meditation. München 1961.
- EBERLEIN, G.: Autogenes Training für Kinder mit Märchen. Bergisch Gladbach 1978.
- GUGGENMOOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag? Recklinghausen 1977.
- HASELBACH, B.: Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule. Stuttgart 1975².
- HASELBACH, B.: Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.
- HOFMANN M. und S.: Wie tönt Grün? Rhythmik als Wahrnehmungsförderung. Liestal 1989.
- LEFO Kt. BERN: Rahmenplan für musikalische Grundschule. Lehrerfortbildung des Kantons Bern. Köniz 1985.
- MAHLER, M.: Kreativer Tanz. Bern 1979.
- MIDDENDORF, I.: Der erfahrbare Atem. Paderborn 1984.
- MÜLLER, I., SCHUHMAN, R., SÜSSMILCH, U.: Musik- und Bewegungserziehung, Gestaltungsorientierte Projekte für die Grundschule. München 1981.
- NAKAMURA, I.: Das grosse Buch vom richtigen Atmen. Bern 1984.
- POLMANN, T. und P.: Der Jahreskreis mit Musik und Bewegung. Spielideen für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Wolfenbüttel 1987.
- GRED, F.: Bewegungsspiele mit Musik 1 (CD) für Vorschule und Unterstufe. SVSS. Bern 1996.

