

## **Rhythmisieren, Gestalten und Tanzen - Ideen für einen motivierenden und abwechslungsreichen Sportunterricht in der Primarstufe am Beispiel Tanzen**

### **1. Gute Gründe, die fürs Tanzen in der Grundschule sprechen**

Das Tanzen erfreut sich seit einiger Zeit wachsender Beliebtheit. TV-Formate wie „Let´s dance“, Tiktok-Tänze oder Tanz-Kinofilme stehen für das wachsende Interesse am Tanzen.

Dieses Interesse teilen bereits die Kinder in der Primarstufe. Viele von ihnen haben großen Spaß am Tanzen und kommen oft mit eigenen Choreographien oder Ideen zum gemeinsamen Tanzen in die Schule. Dies sollte unbedingt aufgegriffen werden!

Weitere Argumente, die für das Tanzen in der Schule sprechen sind folgende:

- ❖ Tanzen sensibilisiert für Rhythmus und Musik
- ❖ Tanzen bildet den Körper und fördert so die Gesundheit
- ❖ Tanzen unterstützt soziale Interaktionen
- ❖ Tanzen weckt die Experimentierfreude
- ❖ Tanzen fördert die Kreativität

**Es gibt also viele gute Gründe, Tanzen in der Schule zu unterrichten!**

### **2. Worauf sollte man beim Tanzen in der Schule achten?**

- Es sollte Musik gewählt werden, die einfach strukturiert ist und möglichst Assoziationen weckt (Thema, Geschichte, etc.).
- Gut ist es, wenn die Musik aufgegriffen wird, die die Kinder hören (hier gerne Musik von den Kindern mitbringen lassen).
- Die Tänze sollten nach Möglichkeit einfache Schrittverbindungen enthalten.
- Es ist sinnvoll, wenn ein Tanz wenige Schritte enthält, die sich immer wiederholen.
- Die Raumwege sollten einfach und klar sein.
- Die Lehrkraft sollte Schritte oder Tanzrichtung nach Möglichkeit rechtzeitig ansagen / anzeigen.
- Die Lehrkraft sollte einen Tanz freudvoll und motiviert anleiten.
- Der Spaß muss im Vordergrund stehen!

### **3. Tipps und Hilfen**

Hier kommen nun einige Tipps und Tricks, die es der Lehrkraft erleichtern, Tanzen zu unterrichten:

- akustische Begleitung des Übungsprozesses (laut mitsprechen, mitzählen, mitzeigen -> rechtzeitig ansagen)
- Bedingungen vereinfachen (z. B. verlangsamte Musik, Isolierung von Bewegungen)
- genaues Vormachen (ggf. auch übertrieben zur Verdeutlichung)
- Assoziationen wecken durch Vergleiche, Alltagsbewegungen verwenden
- vom Leichten zum Schweren
- vom Langsamen zum Schnellen
- erst ohne Musik, dann mit
- Herauslösen von Schritten und Bewegungen - Zerlegung in Teileinheiten
- üben der Teileinheiten
- Armbewegungen für Kinder mit Schwierigkeiten weglassen
- Bewegungen in den Gesamtzusammenhang bringen und stets wiederholen
- arbeiten mit Arbeits- bzw. Aufgabenkarten
- Schüler als Experten einsetzen
- audiovisuelle Medien einsetzen (Videoclips)
- Einsatz von Materialien (Tücher, Hüte, Masken)
- sportive Tanzformen (Aerobic, Stepper,...)
- Schüler in Entscheidungsprozesse einbinden
- Präsentationsmöglichkeiten als Anreiz bieten

### **4. Ideen für die Praxis**

#### **a) Übungen, um den Rhythmus in der Musik zu erkennen**

Ideenpaket „go - run - hop“ (Musik finden / zusammenschneiden, die diese Bewegungsarten zulässt)

- ➔ unterschiedliche Rhythmen hören und in Bewegung umsetzen
- ➔ verschiedene Raumwege ausprobieren
- ➔ Bewegungen zu zweit ausführen
- ➔ „Beobachtungen im Straßencafe“ - szenisches Darstellen der Musik

## **b) Bewegungsimitationsspiele:**

1. Die Lehrerin / der Lehrer und die Kinder bewegen sich zur Musik. Der Lehrer / die Lehrerin macht eine Bewegungsfolge vor. Die Kinder machen die Bewegungsfolge nach.
2. Die Kinder bewegen sich frei zur Musik durch den Raum. Wenn sie ein anderes Kind treffen, macht eines eine Bewegungsfolge vor, das andere macht die Bewegung nach.
3. Je zwei Kinder denken sich gemeinsam eine Bewegungsfolge aus. Sie stehen dabei nebeneinander. Ein drittes Kind stellt sich neben die beiden und macht die Bewegungsfolge mit. Eines der anderen beiden Kinder verlässt die Gruppe und macht sich auf den Weg zu einem anderen Paar.
4. 2 Kinder stehen hintereinander. Das vordere Kind macht Bewegungen passend zur Musik vor. Das hintere Kind imitiert die Bewegungen. Wenn sich das vordere Kind um 180 Grad dreht, ist das andere Kind der Vortänzer.
5. 4 Kinder stellen sich rautenförmig auf. Alle Kinder blicken nach vorne. Das Kind, das ganz vorne steht, macht Bewegungen passend zur Musik vor. Die anderen 3 imitieren die Bewegungen. Wenn sich das Kind dreht, ist das Kind der Vortänzer, das dann vorne steht.

## **c) Veränderungen einer vorgegebenen Choreographie**

- Gruppe unterteilen und gegengleich tanzen
- Gruppe unterteilen und als „Spiegelbild“ tanzen lassen
- neue Armbewegungen erfinden lassen
- einen Teil aus der Choreographie herausnehmen und von den Schülerinnen und Schülern verändern lassen

## **d) Ideen, um eigene Choreographien entwickeln zu lassen**

- die Schülerinnen und Schüler erhalten eine vorgegebene Anzahl an Zählzeiten (Differenzierung: unterschiedlich viele Zählzeiten), die sie gestalten sollen
- gewisse Bewegungen als Pflichtelemente vorgegeben
- verschiedene Aufstellungen (z. B. Blockaufstellung, Linie, Dreieck, Raute, etc.) vorgeben / auswählen lassen

- den Schülerinnen und Schülern eine „Schritte-Kartei“ als Ideengeber zur Verfügung stellen
- verschiedene Materialien zur Verfügung stellen
- regelmäßige Zwischenpräsentationen durchführen (-> hier sollten die Zuschauer einen konkreten Beobachtungsauftrag erhalten, um den Präsentierenden eine sinnvolle Rückmeldung geben zu können)
- Ideen der einzelnen Gruppen zu einer Gesamtchoreographie zusammensetzen

### **Literaturtipps:**

- Sportpädagogik 4 / 2007: Tanzaufgaben
- Sportpädagogik 5 / 2001: Tanzen und gestalten
- Praxis in Bewegung - Sport & Spiel (Heft 19; 3 / 2005): Tanzen
- „einfach tanzen ... - Tanzideen für die pädagogische und sonderpädagogische Praxis“, B. Tischler / R. Moroder-Tischler; Kiel 1990
- „Heiße Füße, Zaubergrüße - Tanzgeschichten für Kinder von 4-10 Jahren“, S. Reichle-Ernst / U. Meyerholz; Bern 2003
- „Einfach lostanzen“, S. Reichle-Ernst / U. Meyerholz; Bern 2003
- „Praxismappe: Tanzen“, Sportjugend NRW; Duisburg