



1. Musik in der Bewegungserziehung



Ziele

- Körpergefühl (Gleichgewicht) entwickeln
- sich im Raum orientieren
- entspannende Bewegungen zu unterschiedlichster Musik ausführen (kreatives Bewegen und Tanzen zur Musik)
- einfache Choreografien erlernen
- Rhythmusgefühl einüben durch: sprechen, singen, klatschen, gehen, stampfen, hüpfen ...
- Koordination und isolierte Bewegungen des Körpers verbessern



Inhalte

- Bewegungen passend zur Musik erfahren (weich, hart, fließend, abgehakt ...)
- die eigenen Bewegungen an die der anderen anpassen (synchron mit Partner und Gruppe)
- eine Choreografie erlernen oder miteinander entwickeln
- mehrere und unterschiedliche Bewegungen von Armen und Beinen ausführen



Material

- Musikanlage mit CD
- geeignete Musik:
 - Klassik, Ballettmusik (z. B. „Der Nussknacker“)
 - internationales Liedgut und Folklore
 - Märsche, Walzer, Tanzmusik
 - Kinderlieder (z. B. von Fredrik Vahle oder Volker Rosin)
 - Aktuelles aus den Charts und Filmmusik

Tipps

- Zuerst kreatives Tanzen entwickeln und fördern! Es gibt zahlreiche Möglichkeiten: Tiere nachahmen, Gefühle ausdrücken, Situationen in der Natur darstellen (z. B. Baum im Wind, Schneeflocken) etc.
- Bewegung in verschiedenen Richtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, in Wellen- und Kreisform
- Bewegung auch mit Partner, in der Gruppe, spiegelbildlich, La-Ola-Welle, stehend, liegend

Download zur Ansicht



Man erzählt uns, dass Herr und Frau Lustig heute Hochzeit feiern. Leider haben wir kein Geschenk mitgebracht. Stattdessen wollen wir sie mit einer Vorführung erfreuen. Einzeln oder zu mehreren zeigen wir unsere Kunststücke (zur Musik). Alle Zuschauer versuchen, unsere Kunststücke nachzumachen.

Auf dem Fest gibt es verschiedene Darbietungen. Es treten auf: eine Ballettkompanie, eine Gruppe Degenfechter, die einen Scheinkampf zeigt, eine Gruppe Bären (Tiger oder dressierte Hunde), eine Gruppe Roboter.

Die Schüler suchen sich eine Gruppe aus, üben selbstständig und zeigen dann ihre Vorführungen. Alternativ: Alle üben miteinander.

Hauptteil (Einüben eines vorher festgelegten Tanzes mit vier Tanzsequenzen)

Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Additionsmethode: Erst Teil 1, dann Teil 2 mehrmals üben. Teil 1 und 2 zusammenfügen und mehrmals zusammen üben. Teil 3 üben, zu Teil 1 und 2 dazufügen und alles wiederholen. Schließlich Teil 4 üben, zu den ersten drei Teilen dazufügen und alles mehrmals zusammen durchführen. Die Additionsmethode ist sehr zeitaufwendig – deshalb empfiehlt sich die Sequenzmethode. • Sequenzmethode: Erst Teil 1, dann Teil 2 üben. Beide Teile zusammenfügen und üben. Teil 3 und 4 einzeln üben, zusammenfügen und wiederholen. Dann alle Teile aneinanderhängen und üben (evtl. erst in der darauffolgenden Stunde; dazu alle Teile vorher nochmals kurz einzeln üben).
Empfohlene Musik	langsamer 4/4-Takt mit gut hörbaren Schlägen: ca. 110 bis 120 bpm (= beats per minute)

Sequenz 1 (nach vorne und hinten gehen)	Start mit dem rechten Bein. Vier Schritte vorwärts gehen:			
	1 rechts	2 links	3 rechts	4 links mit Tap anschließen (= nicht belasteter Schritt)
	Nun mit dem linken Bein beginnend, vier Schritte rückwärts gehen:			
	5 links	6 rechts	7 links	8 rechts mit Tap anschließen

Download zur Ansicht



Mit links beginnend nach links gehen:

5	6	7	8
links	rechts anschließen	links	rechts mit Tap anschließen

Alle Schüler zählen wieder laut mit; mehrmals wiederholen.

Variationen für Fortgeschrittene:

- Kreuzschritte (vorn und hinten kreuzen)
- Schwimmbewegungen mit den Armen
- Drehungen nach rechts und links auf vier Schritte (= Zählzeiten)

Sequenz 3 (stationäre Gewichts- verlagerung)

Gewicht ruht auf dem linken Bein; das rechte Bein ist unbelastet.

rechtes Bein:

1	2	3	4
Tap rechts seitlich	Tap schließen	Tap rechts seitlich	Tap schließen und belasten

linkes Bein:

5	6	7	8
Tap links seitlich	Tap schließen	Tap links seitlich	Tap schließen und belasten

Mehrmals üben.

Variationen für Fortgeschrittene:

- jeweils nur einen Tap zur Seite ausführen: einmal Tap rechts, einmal Tap links
- eventuell diagonale Armbewegungen dazu ausführen: linkes Bein und rechten Arm gleichzeitig bewegen; Wechsel von eckigen und runden Armbewegungen ...

Sequenz 4 (Springen mit Kicks)

Das Gewicht ruht auf dem linken Fuß (= Standbein). Zwei Hüpfen auf dem linken Fuß machen und dabei das rechte Bein (= Spielbein) zweimal nach vorne kicken.

1, 2, 3, 4 zählen: Auf Schlag 1 und 3 auf dem linken Standbein hüpfen und gleichzeitig das rechte Spielbein nach vorne kicken (= Frontkick).

Download zur Ansicht



Tipps

- Um die Sequenz zu einer Choreografie zusammenzufügen, ist es sinnvoll, sich an den Musikbogen der verwendeten Musik zu halten. Der Musikbogen besteht immer aus 16 Takten, dann gibt es eine kleine Änderung in der Musik. Es steht z. B. ein anderes Instrument im Vordergrund, die Sänger wechseln von Chor auf Sologesang ... Beim Üben zur Musik sollte jede Sequenz immer zweimal durchgetanzt werden. Zweimal 8 Zählzeiten entsprechen 16 Takten. Bei fortgeschrittenen Tänzern kann die Sequenz nur einmal getanzt werden und dann durch eine Variation erweitert werden.
- Alle Sequenzen passen sowohl zu moderner Musik aus den Charts als auch zu allen anderen Musikstücken im 4/4-Takt. Sie sind leicht erlernbar und kommen bei Kindern gut an.
- Für Profis können alle Sequenzen mit Raum- und Richtungsänderungen ergänzt oder in Kanonform getanzt werden (d. h. die Gruppen beginnen nacheinander zu tanzen, sodass sie zur selben Zeit verschiedene Sequenzen tanzen).
- Technikverbesserungen ergeben erst einen Sinn, wenn die Schüler die Choreografie sicher beherrschen. Bei schwierigen Schritten und Bewegungen ist es evtl. notwendig, genau diese Teile ganz langsam und ohne Musik vorher einzuüben.
- Ab und zu darf ein Teil der Klasse pausieren und den anderen zusehen. Dies fördert den Gesamtüberblick und motiviert. Die meisten Schüler orientieren sich an den guten Vorbildern und versuchen, deren Bewegungen nachzuahmen.

Ausklang

Kreatives Tanzen mit Musikstoppspielen

Gemeinsames Tanzen mit einfachen Bewegungen zur Musik: Alle ahmen die Bewegungen des Lehrers nach. Bei Musikstopp tanzt jeder nach seinen eigenen Ideen weiter. Der Lehrer pausiert, nimmt die Ideen und Bewegungen eines Schülers auf. Alle tanzen beim erneuten Musikeinsatz diese Bewegungen nach. Mehrmals wiederholen.

Klatschen und Stampfen

Empfohlene Musik: Rock 'n' Roll oder Marschmusik

Organisation: Aufstellung in Kreisform. Musikstück einmal anhören. Zur Musik zuerst klatschen, dann stampfen.

Download zur Ansicht



2. Koordination und Rhythmik

In allen Bereichen des täglichen Lebens ist sicheres Bewegen wichtig. Durch die Schulung von Koordination und Rhythmik erhält das Gehirn spezielle Impulse, welche die Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte verbessern. Da unser gesamter Körper seine „Befehle“ vom Gehirn erhält, sollten wir unsere koordinativen Fähigkeiten spielerisch trainieren. Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören:

- **Reaktionsfähigkeit:** Besonders wichtig zur Unfallverhütung in Alltag und Sport und bei der Teilnahme am Straßenverkehr! Die Fähigkeit, auf diffuse Reize schnell zu reagieren, basiert auch auf der Konzentrationsfähigkeit, die wir durch Rhythmik schulen können.
- **Orientierungsfähigkeit:** Der Körper verliert die Orientierung im Raum auch nicht nach ungewollten oder schnellen Bewegungen.
- **Gleichgewichtsfähigkeit:** Wichtig für die Sturzprophylaxe bei Groß und Klein! In den meisten Sportarten Grundvoraussetzung für Erfolge.
- **Rhythmusfähigkeit:** Jeder Bewegungsablauf hat seinen eigenen Rhythmus, um fließend durchgeführt werden zu können. Bei komplexen Bewegungsabläufen ist ständiges Training erforderlich. Einfache Übungen in der Gruppe, wie Klatschen und Stampfen zur Musik, trainieren die Konzentration auf einen vorgegebenen Rhythmus und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- **Differenzierungsfähigkeit (d. h. genaue Durchführung eines Bewegungsablaufes):** Je besser eine erlernte Bewegung perfektioniert ist, umso weniger Kraft wird benötigt. Weniger dosiert eingesetzte Muskeln sichern den Bewegungsablauf. Der Rest des Körpers wird geschont und sorgt z. B. für die Orientierung oder die Balance.

Ziele

- sich rhythmisch in tänzerischen Grundformen bewegen
- sich mit Handgeräten und Alltagsobjekten zur Musik bewegen
- Feinmotorik und Koordination verbessern
- sich konzentrieren
- miteinander lachen
- neue Bewegungen erfinden und anderen zeigen



Stundenverlauf



Tipps

Es sollte kindgerechte Musik mit gut hörbaren Schlägen verwendet werden. Sehr gut geeignet sind Musikstücke im 4/4-Takt. Zur rhythmischen Schulung ist es hilfreich, zuerst den Takt miteinander zu klatschen, zu stampfen oder in Kreisaufstellung zur Musik zu marschieren. Bei Kindern im Grundschulalter erleichtert die Handfassung im Kreis die Anfänge: „Wir bewegen uns miteinander vorwärts zur Kreismitte und gehen dann auf Kommando rückwärts nach außen bis die Arme fast gestreckt sind.“ Mehrmals wiederholen.

Choreografie

Choreografie 1

Alle sitzen auf Turnbänken, die im Viereck aufgestellt sind. Jeder erhält einen Luftballon und zwei Kleingeräte. Der nicht zu prall aufgeblasene Luftballon wird zwischen die Knie geklemmt.

Die Grundbewegung erfolgt auf vier Taktschläge:

- 1: rechte Hand patscht auf den Luftballon
- 2: linke Hand patscht auf den Luftballon
- 3: rechte Hand patscht auf das rechte Bein
- 4: linke Hand patscht auf das linke Bein

Mehrmals üben. Zuerst ohne Handgeräte und ohne Musik, dann mit langsamer Musik, schließlich mit Handgeräten und Musik.

Trainieren der Umstellungsfähigkeit: Choreografie wie oben, jedoch mit links beginnen.

Choreografie 2

Erweiterung von Choreografie 1:

- 4 x die Grundbewegung mit der rechten Hand beginnen
- 4 x die Grundbewegung mit der linken Hand beginnen
- 4 x die Grundbewegung wechseln: rechte Hand, linke Hand, rechte Hand, linke Hand

Dann alles wieder von vorne.

Choreografie 3

Erweiterung von Choreografie 1:

Nach einem Durchgang von Choreografie 1 werden auf 4 weiteren Taktschlägen folgende Bewegungen ausgeführt:

- 1: beide Arme nach oben strecken
- 2: beide Arme nach unten strecken

Download zur Ansicht