

# WB 21/22 Fördern – Kindersport

## Mit einem Partner tanzen: führen und sich führen lassen



<b>Teilnehmende</b>	Kinder (Knaben und Mädchen) von 7 bis 10 Jahren.
<b>Handlungsfelder, Empfehlungen</b>	<i>Persönliche Entwicklung unterstützen:</i> Selbstwahrnehmung fördern <i>Beziehungen gestalten und Team stärken:</i> Respektvollen und fairen Umgang fördern, Verantwortung und Aufgaben übertragen
<b>Ziele</b>	Die Kinder... → nehmen ihren Körper, ihren Körper im Raum und den Körper ihres Partners wahr (Verhalten). → respektieren die ihnen zugewiesene Rolle. Sie führen mit Wohlwollen und Respekt, respektive lassen sich führen (Verhalten und Wissen). → improvisieren und/oder gestalten auf Grund von Anweisungen frei und entwickeln persönliche Varianten (Wissen und Können).
<b>Dauer</b>	Anhand der Übungssammlung können mehrere Lektionen zu 60 Minuten gestaltet werden. Der Leiter kann mehrere Aktivitäten aufgrund der Ziele, die er erreichen möchte und der Wünsche seiner Gruppe frei wählen.
<b>Musik</b>	Für Kinder geeignete Stücke mit gutem Rhythmus auswählen, deren Tempo zwischen 120 und 140 bmp liegt.
<b>Material</b>	Mit den Kindern in der ersten Lektion Brillen basteln <sup>1</sup> (oder ein anderes spezielles Objekt, wie beispielsweise Bänder, Blumenkränze, Hüte, usw.).
<b>Tipps</b>	→ Allen Kindern die Möglichkeit geben, zu «führen» und sich «führen zu lassen», unabhängig von ihrem Geschlecht (indem sie Paare bilden: Mädchen-Mädchen, Mädchen-Knabe, Knabe-Knabe), ihrem Alter oder ihrer Grösse. → Die Person, die «führt», mit einem nicht stereotypen Zeichen kennzeichnen (beispielsweise die Brille), um sowohl den Paaren als auch dem Leiter zu zeigen, wie die Rollen zwischen den Kindern verteilt sind. → Die Paare regelmässig wechseln; die Kinder zunächst mit ihren Freunden tanzen lassen und dann schrittweise Paare zufällig bilden. → Regelmässig das Thema Respekt ansprechen und die Kinder fragen: <i>Wie führst du deinen Partner, sodass er weiss, was er tun muss? Wie hast du dich gefühlt, als dein Partner dich geführt hat? Führst du gerne? Wusstest du, was du tun musstest? War dein Führer angenehm oder grob? Etc.</i> Je nach Bedürfnissen der Gruppe Regeln einführen.

<sup>1</sup> Gratis-Link, um eine Schablone auszudrucken und Brillen zu basteln: [https://picklebums.com/images/printables/picklebums\\_crazyglasses.pdf](https://picklebums.com/images/printables/picklebums_crazyglasses.pdf)

## EINLAUFEN

Ziele	Übungen	Organisationsformen	Musik
<b>Seinen Körper wahrnehmen</b>	<p><b>Die Füße sind die Basis:</b> Sich im Raum bewegen und dabei die Art der Bewegung (gehen, rennen, hüpfen, etc.) sowie die Art und Weise, wie der Fuss den Boden berührt, variieren (auf den Fussspitzen, auf den Fersen, auf der Innenseite/Aussenseite des Fusses).</p> <p><b>Bemerkung:</b> Bei den Übungen aus der Übungssammlung das Gehen mit den Füßen flach auf dem Boden vorziehen.</p>	Im Raum	<i>Maman Africa, Kids United</i>
	<p><b>Emotionen:</b> Sich bewegen und dabei die Emotionen mit dem Körper ausdrücken (Trauer, Freude, Angst, etc.).</p> <p><b>Tipps:</b> Wenn die Kinder verstehen, wie sich ihre Emotionen an ihrem Körper zeigen, werden sie ihre eigenen Emotionen bei den Aktivitäten leichter erkennen können.</p>	Im Raum	<b>Freude:</b> <i>J'veux du soleil, Kids United</i> <b>Angst:</b> <i>Elephant Graveyard, Hans Zimmer</i>
	<p><b>Isolierte Bewegungen:</b> Verschiedene Körperteile isolieren (Becken, Brustkorb, Schultern, Kopf, etc.), und sie dann mit dem Gehen kombinieren.</p> <p><b>Beispiel:</b> Die Schultern symmetrisch und asymmetrisch heben und senken.</p>	Frontal	<i>Salt, Ava Max</i>
<b>Seinen Körper im Raum wahrnehmen</b>	<p><b>Weg:</b> Gehen und dabei den Weg variieren (Linie, Kurve, Zickzack, etc.).</p> <p>→ Variante 1: Auf dem Boden gezeichneten Linien folgen. → Variante 2: Die Bewegungsformen variieren (kriechen, hüpfen, etc.). → Variante 3: Den zur Verfügung stehenden Raum begrenzen.</p> <p><b>Richtung:</b> Beim Gehen die Richtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts) und die Schrittgrösse ändern.</p>	Im Raum	<i>Sur ma route, Kids United</i>
	<p><b>Der Fotograf:</b> A führt B, dessen Augen verbunden sind, im Raum herum. Sobald A B stoppt, öffnet B die Augen, macht ein «Foto» des Orts, wo er sich befindet und schliesst die Augen wieder. Nach drei Fotos muss B die drei Orte beschreiben, die er gesehen hat.</p>	Im Raum	<i>Try Everything, Shakira</i>
<b>Seine(n) Partner wahrnehmen</b>	<p><b>Der König / Die Königin und der Prinz / die Prinzessin:</b> Der Prinz oder die Prinzessin (B) ahmt die Art und Weise nach, wie sich der König oder die Königin (A) im Raum bewegt und dabei die vorhergehenden Übungen einbindet (die Füße sind die Basis, Emotionen, isolierte Bewegungen, Wege und Richtungen).</p>	Zu zweit	<i>Toi + moi, Kids United</i>
	<p><b>Siamesische Zwillinge (Reaktionsspiel):</b> Sich mit Musik im Raum bewegen. Auf das Zeichen des Leiters hin einen Partner suchen und sich mit dem vom Leiter genannten Körperteil an ihn anlehnen (zum Beispiel Schulter gegen Schulter) und sich weiterhin im Raum bewegen. Auf das zweite Signal hin geht wieder jeder seinen Weg.</p>	Zu zweit	<i>Toi + moi, Kids United</i>

<i>Tipp: Die Kinder vorschlagen lassen, welche Körperteile sie berühren wollen.</i>		
<b>Marionetten:</b> A bewegt B mit oder ohne Körperkontakt wie eine Marionette.	Zu zweit, gegenüber	<i>Suis-moi, Camille &amp; Hans Zimmer</i>
<b>Folge mir!</b> : A bewegt sich frei im Raum. B ahmt ihren Partner nach, hält dabei immer den gleichen Abstand und steht ihr gegenüber. <b>Variante:</b> <i>Die gleiche Übung in einer kleinen Gruppe oder mit der ganzen Klasse &gt; Der Dirigent</i>	Zu zweit, gegenüber  In der Gruppe, gemeinsam	<i>Suis-moi, Camille &amp; Hans Zimmer</i>
<b>Ich wasche mir die Hände, wir waschen uns die Hände!</b> Die Kinder stellen sich vor, dass sie sich Hände waschen. Jeweils zu zweit, jedes mit einer Hand, genau die gleiche Bewegung ausführen. <b>Tipp:</b> <i>Diese Übung ist auch eine gute Vorbereitung für die Aktivität «Wir drehen uns!». Sie kann auch zu einem Ritual für alle Übungen zu zweit mit Körperkontakt werden.</i>	Allein, zu zweit	--
<b>Stopp-Spiel:</b> Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Wenn ein Kind stehen bleibt, müssen alle stehen bleiben. Sobald alle still stehen, setzt sich das Kind wieder in Bewegung und die anderen ahmen es nach. <b>Variante:</b> <i>Das Kind, das sich wieder in Bewegung setzt, gibt eine neue Bewegungsform vor und alle anderen ahmen sie nach.</i>	Gemeinsam	<i>Papaoutai, Kids United</i>

## HAUPTTEIL

<b>Führen und sich führen lassen</b>	<b>Ich bin für dich verantwortlich:</b> A führt B, deren Augen zu sind, durch den Saal, indem sie B die Hände auf den Rücken oder auf die Schultern legt. → <b>Variante 1:</b> <i>Anders berühren (mit der Hand &gt; Seite an Seite, mit aufeinandergelegten Handflächen &gt; gegenüber etc.).</i> → <b>Variante 2:</b> <i>Gleich, aber mit einem Parcours (Slalom laufen, darüber/darunter gehen etc.).</i> <b>Tipp:</b> <i>Während der Übung die führenden Partner wechseln. Zwei «A» bleiben nahe aneinander stehen und wechseln den Partner. Dieses Vorgehen ermöglicht es den Kindern nicht nur, die Unterschiede zwischen den Partnern zu erkennen, sondern auch, aufgrund unangenehmer Erfahrungen gemeinsam Regeln zu definieren. Beispiel: Paul sagt: «Es hat mir nicht gefallen, dass Lukas mich so stark gezogen hat!». Die Klasse entscheidet daraufhin, dass es nicht erlaubt ist, heftig an seinen Kameraden zu ziehen.</i>	Zu zweit	<i>On écrit sur les murs, Kids United</i>  Material > Parcours
	<b>Komm, ich nehme dich mit!</b> <sup>1</sup> A führt B und entscheidet über den Weg und die Richtung (Linie, Kurven etc.) und der Richtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts oder im Kreis). Sie halten sich an den Händen: A dreht seine Handflächen nach oben und B legt seine Hände flach darauf.	Zu zweit: gegenüber oder Seite an Seite	<i>Emmenez-moi, Kids United</i>

	<p>→ <b>Variante 1:</b> Seite an Seite tanzen (<i>l&gt;l</i> und <i>r&gt;r</i>)</p> <p>→ <b>Variante 2:</b> die Handhaltung ändern (1 Hand: <i>r&gt;l</i> oder <i>l&gt;r</i>, 1 Hand gekreuzt: <i>r&gt;r</i> oder <i>l&gt;l</i> oder 2 Hände gekreuzt)</p> <p><b>Tipp:</b> Wenn ein Kind nicht berührt werden will, kann es seine Partner mithilfe eines Objekts halten (Beispiel: Ball, Stock, Band etc.).</p>		
	<p><b>Wir drehen uns!:</b> A fordert seinen Partner auf, sich allein oder mit ihm zu zweit zu drehen. Er kann sich auch alleine drehen.</p> <p><b>Variante:</b> die Handhaltung ändern (1 oder 2 Hände)</p> <p>→ <b>Tipp 1</b> (Seinen Partner während einer Runde führen): A muss einen kleinen Kreis auf dem Kopf von B (von der Grösse eines Heiligenscheins) in der Richtung zeichnen, in die B sich drehen soll.</p> <p>→ <b>Tipp 2</b> (Zu zweit gemeinsam drehen): das einfachste für A ist die Hände nebeneinander zu halten und einen grossen Kreis von links nach rechts oder von rechts nach links zu zeichnen.</p> <p>→ <b>Tipp 3</b> (Verstehen, wie die Hände der Partner beim Drehen gleiten): Die Übung «Ich wasche meine Hände, wir waschen uns die Hände!» wiederholen.</p>	Zu zweit	<i>Hijo de la luna, Kids United</i>
<b>Eine Bewegungsfolge gestalten</b>	<p><b>Wie kann die Figur ergänzt werden?:</b> Der Leiter zeigt eine Figur vor oder schaut mit den Kindern ein Video an. Die Kinder führen die Figur zu zweit aus und überlegen sich, wie sie sie weiter ausbauen können.</p> <p><b>Figuren zur Auswahl:</b> Die Sonne, der Korb, Josh und «Kreisel»!</p> <p><b>Tipp:</b> Die Kinder bei ihrem Vorgehen unterstützen und beraten.</p>	Zu zweit	<i>Ça ira et On, Joyce Jonathan</i>
	<p><b>Karten:</b> Die Kinder ziehen eine Karte, die eine Anweisung, eine Position oder eine Handhaltung enthält. Sie interpretieren die Karte auf ihre Weise und ziehen dann eine neue Karte. Anschliessend kombinieren sie die verschiedenen Sequenzen.</p> <p><b>Variante:</b> Gleiches Vorgehen wie bei den Karten, aber mit dem Gänsespiel.</p>	Zu zweit	<i>The lion sleeps tonight und Waka, Kids united</i>  <i>Karte und Gänsespiel</i>

## ZURÜCK ZUR RUHE

<b>Eine Bewegungsfolge improvisieren</b>	<p><b>Ich lade dich ein!</b> Aufgrund von Anweisungen improvisiert A eine Bewegungsfolge und B interpretiert diese Einladungen aktiv und kreativ.</p>	Zu zweit	<i>Good Vibrations, Rickey Reed</i>
--	---	----------	-------------------------------------

<sup>i</sup> Das Ergebnis der verschiedenen Anweisungen kann dem Rest der Gruppe gezeigt/ihr beigebracht werden.