

Modul «Musik bewegt»

Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung während eines Quartals oder länger.

«Musik bewegt» ist eine einfache Möglichkeit, Musik und Bewegung miteinander zu verbinden. Das Modul eignet sich für bewegte Pausen im Unterricht. Das breite Musikangebot der CD und die Bewegungsideen des Kartensets ermöglichen Kindern den spielerischen Umgang mit Rhythmus, schulen ihre Koordination und Kooperation und bereiten ihnen Freude.

Die Kartenvorderseiten erläutern die Grundübungen. Auf den Kartenrückseiten gibt es die Liedtexte bzw. die Bewegungsideen für die Umsetzung in der Sporthalle.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit «schule bewegt»!

Mehr Infos und Umsetzungsideen auf: www.schulebewegt.ch.



Kindergarten/Unterstufe/ Mittelstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport
BASPO

Redaktion: Evelyne Dürr, Stefan Wyss

Mitarbeit: Gina Kienle

Lektorat: Ueli Känzig

Musik: Hochschule der Künste Bern

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016



Mix

Produktgruppe aus vorbildlicher
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

In Zusammenarbeit mit:

HKB HEAB

Hochschule der Künste Bern
Haute école des arts de Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Übersicht «Musik bewegt»

Folgende Tabelle kann als Orientierung dienen: (+ = gut geeignet)

Thema	Name	Track	Ziel		Ort		Stufe		
			Entspannung	Aktivierung	Sporthalle	Schulzimmer	KIGA	US	MS
Körperwahrnehmung	Tutto in movimento	1		+		+	+	+	
	Körperreise	2	+		+	+	+	+	+
	Mein Körper	3	+	+		+	+	+	
	Händetanz	4	+		+	+	+	+	+
	Ein Körperteil führt	4	+		+	+	+	+	+
Musikwahrnehmung	Marionetten	5		+	+	+	+	+	+
	Stimmungen	6		+	+	+		+	+
	Zwerg und Riese	7		+	+	+	+	+	
	Bewegungskontraste	8		+	+	+			+
	Stromausfall	9		+	+	+		+	+
	Stress und Zeit	10	+	+	+			+	+
Tänze	Griechischer Volkstanz	11		+	+	+	+	+	+
	Jumpstyle	12		+	+			+	+
	Sonnentanz	13	+		+	+	+	+	
	Afro	14		+	+	+	+	+	
	Merengue	15		+	+	+	+	+	+
Darstellen	Wachfigurenkabinett	16		+	+	+	+	+	+
	Boogie Woogie	17		+	+	+	+	+	+
	School-Battle	18		+	+			+	+
	Bewegungsgeschichte	19	+	+	+	+	+	+	
	Weltreise	20		+	+	+	+	+	
Körpermusik	Klatsch-Pingpong			+		+	+	+	+
	Mein Körper macht Musik			+		+		+	+
	Klatschmuster/Zahlen klatschen			+		+		+	+
	Gib mit deinen Becher			+		+		+	+
	Pferderennen/Klopfspiel			+		+	+	+	+



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Titelsong

Tutto in movimento!



Track 1

Klaviernoten können unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) heruntergeladen werden.



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Der Liedtext gibt euch die Bewegungen vor (siehe Rückseite). Lest ihn und probiert die Bewegungen zuerst aus. Führt sie danach zur Musik aus.

Vorschlag für Bewegungen beim Refrain

- «Tutto in movimento» > Geht im Takt.
- «Tout se bouge» > Dreht euch einmal um die Körperachse.
- «Alles bewegt sich» > Schüttelt den ganzen Körper.

Vorschlag für Bewegungen beim Rap-Teil

- Macht abwechselnd Schritte nach rechts und links, klatscht dazu in die Hände.

Variante: Könnt ihr mitsingen und euch bewegen?

Tipp: Zur Vereinfachung können die Kernelemente (drehen, strecken usw.) an die Tafel gezeichnet werden.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Titelsong

Liedtext	Übersetzung	Liedtext	Übersetzung
<p>1. Strophe Meine Beine, die springen vor Freude in die Luft. Ich renn' an Ort und Stelle und drehe mich im Kreis.</p> <p>Refrain Tutto in movimento, tutto in movimento, tutto in movimento, tout se bouge Alles bewegt sich, alles bewegt sich, alles bewegt sich, tout se bouge</p> <p>2. Strophe Je tourne mes épaules et m'étire jusqu'au ciel. Je laisse tomber mes bras et les secoue.</p> <p>Refrain</p>	<p>Alles bewegt sich</p> <p>Alles bewegt sich</p> <p>Ich kreise meine Schultern und strecke mich zum Himmel. Ich lasse meine Arme fallen und schüttle sie aus.</p>	<p>3. Strophe Mi inchino, mi abbasso e striscio come un verme. Poi mi rialzo come un fiore che sboccia.</p> <p>Refrain</p> <p>4. Strophe Ich drehe den Kopf im Kreise wie der Zeiger einer Uhr. Ich sage, nein danke, aber ja, ich will mich jetzt bewegen!</p> <p>Rap-Teil (Acapella) Tutto in movimento – aha. Tutto in movimento – oh yeah. Tout se bouge, tout se bouge – maintenant Alles bewegt sich. 2 x</p> <p>Refrain</p>	<p>Ich beuge mich und mache mich ganz klein und krieche wie ein Wurm. Dann richte ich mich wieder auf, wie eine Blume, die erwacht.</p>



**Modul
 «Musik bewegt»**

**Kindergarten
 Unterstufe
 Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

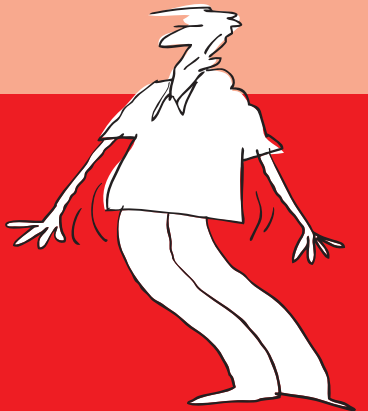


Körperwahrnehmung

Körperreise



Track 2



Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Bewegt zur Musik einzelne Körperteile. Startet mit dem Kopf. Findet verschiedene Bewegungen für jeden Körperteil (z. B. kreisen, strecken und beugen) und führt sie langsam aus. Sobald die Musik ändert, ist der nächste Körperteil an der Reihe.

Macht folgende Körperreise: Kopf – Schulter – Ellbogen – Hand – Becken – Knie – Füsse.

Varianten

- Schliesst während der Körperreise die Augen.
- Studiert jeden Körperteil und findet heraus, welche Bewegungen ihr damit ausführen könnt.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Körperreise



Track 2

Varianten Sporthalle

- Führt die Grundübung aus und bewegt euch dabei langsam durch die Halle.
- Wechselt nach jedem Körperteil an einen anderen Ort in der Sporthalle.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Mein Körper



Track 3

Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Der Liedtext gibt die Bewegungen vor (siehe Rückseite). Lest ihn und probiert die Bewegungen zuerst aus. Führt sie danach zur Musik aus. Der Inhalt der Strophen ist in allen Sprachen gleich.

Vorschlag für Bewegungen beim Refrain

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Mon corps est ma maison | > mit Armen Hausdach darstellen |
| ici je suis chez moi | > Arme vor Brust kreuzen |
| Sono qui e vedo | > mit Hand über Augen umherschauen |
| sto proprio bene | > beide Daumen hoch |
| Mi Körper isch mis Huus | > mit Armen Hausdach darstellen |
| do bin ich dahei | > Arme vor Brust kreuzen |
| Ich stand do und gseh | > mit Hand über Augen umherschauen |
| es goht mir guet | > beide Daumen hoch |

Vorschlag für Bewegungen bei den Strophen

- | | |
|------------|--|
| «stark» | > zwei Mal stampfen |
| «wiit» | > Arme in Kreisbewegungen vom Herzen weg |
| «fröhlich» | > winken |



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Liedtext

Refrain

Mon corps est ma maison,
ici je suis chez moi.
Sono qui e vedo,
sto proprio bene.
Mi Körper isch mis Huus,
do bin ich dahei.
Ich stand do und gseh,
es goht mir guet.

1. Strophe

Mini Bei sind **stark**,
ich ka in d'Knü goh und springe.
Mis Härz isch **wiit**,
ich ka mi freue und juble – jeah
Mini Ärm sind **fröhlich**,
ich ka si strecke und schwinge.
Mit mine Händ,
kan ich guet klatsche.

Refrain

2. Strophe

Mes jambes sont **fortes**,
je plies les genoux et je saute.
Mon cœur est **heureux**,
je pousse des cris de joie.
Mes bras sont **gais**,
je les tends et balances.
Avec mes mains,
je sais bien frapper.

Refrain

3. Strophe

Ho le gambe **forti**,
m'inginocchio e salto.
Il mio cuore è **gioioso**,
mi rallegro ed esulto.
Ho le braccia **allegre**,
le estendo e le scuoto.
Con le mie mani,
applaudo.

Bridge

Hej jeah, hej jeah.
Do bin ich dahei.
Hej jeah, hej jeah.
sono a casa mia.

Refrain



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Händetanz



Track 4



Organisation: Bildet Zweiergruppen.

Spielidee: Legt jeweils eure beiden Handflächen gegeneinander. Lasst die Hände zur Musik über und neben euch tanzen.

Varianten

- Gelingt es euch, gemeinsam in die Knie zu gehen oder euch hinzulegen?
- Schliesst während der Übung die Augen.
- Bewegt euren ganzen Körper und haltet dafür die Hände still.
- Bildet Kreise aus 3–4 Personen, indem ihr eure Handflächen gegeneinander legt.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Händetanz



Track 4

Varianten Sporthalle

- Wählt andere Körperteile aus, mit denen ihr euch berührt und tanzt durch die ganze Halle. Legt zum Beispiel die Rücken oder die Hüften aneinander.
- Legt euch auf den Boden und berührt euch mit den Fusssohlen.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Ein Körperteil führt



Track 4

Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Ein Körperteil übernimmt die Führung. Er bildet immer den vordersten Punkt der Bewegung. Tanzt ihm hinterher. Jedes Mal, wenn die Musik ändert, führt ein anderer Körperteil. Geeignet sind beispielsweise die Hände, der Kopf, die Nase, der Ellbogen, das Gesäss oder die Füße.

Variante: Ein Schüler bestimmt den Körperteil, welchem nachgetanzt wird. Bei jedem Musikwechsel wählt eine andere Schülerin einen Körperteil.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Ein Körperteil führt

Variante Sporthalle

Führt die Grundübung zu einer schnelleren Musik aus
(z. B. School-Battle, Track 18).



Track 4



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Marionetten

Organisation: Verteilt euch im Raum.



Track 5

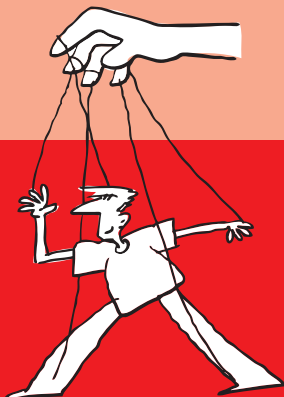
Spielidee: Bewegt euch wie Marionetten im Rhythmus der Musik. Wenn die Musik zeigt, dass eure Fäden reissen, sinkt ihr zu Boden. Bleibt liegen, bis euch die Musik wieder zum Leben erweckt (harrt bei Platzproblemen in Kauerstellung aus). Nehmt das Marionettenspiel wieder auf.

Variante: Bildet Zweiergruppen. Schülerin A hält die «Fäden» in den Händen und bestimmt, wie sich Schüler B als Marionette bewegen soll.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch



Körperwahrnehmung

Marionetten

Variante Sporthalle

Führt die Grundübung aus. Bewegt euch als Marionetten durch den ganzen Raum.



Track 5



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

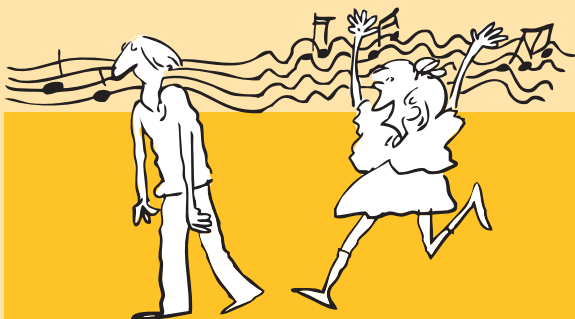


Musikwahrnehmung

Stimmungen



Track 6



Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Die Musik vermittelt verschiedene Stimmungen. Stellt euch vor, ihr seid auf dem Weg zur Schule. Versucht, mit euren Bewegungen die Stimmungen wiederzugeben.

Varianten

- Ihr könnt auch andere Alltagsbewegungen in den musikalisch vorgegebenen Stimmungen darstellen. Stellt euch beispielsweise vor, ihr spielt Fussball, wandert oder kauft ein.
- Bewegt euch zu zweit zur Musik.

Tip: Sprecht in der Klasse über eure Eindrücke.

Hinweis zur Musik: Siehe Rückseite.



Modul «Musik bewegt»

**Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Musikwahrnehmung

Stimmungen



Track 6

Varianten Sporthalle

- Stimmt euch mit dem Lied ein.
- Werdet der Stimmung entsprechend schneller oder langsamer. Ihr könnt auch in die Knie gehen oder euch auf den Zehenspitzen bewegen.
- Nutzt Geräte und Materialien (z. B. Sprossenwand, Gymnastikball), um die Stimmung auszudrücken.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

Hinweis zur Musik: Falls ihr eine Stimmung nicht erkannt habt, findet ihr hier eine Lösung:

neugierig – fröhlich – traurig – wütend – nachdenklich.

www.schulebewegt.ch



Musikwahrnehmung

Zwerg und Riese



Track 7

Organisation: Verteilt euch im Raum.

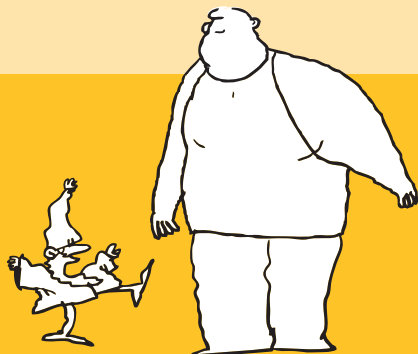
Spielidee: Die Musik spielt abwechselnd Musik für Zwerge und Riesen. Bewegt euch dazu leicht und lustig wie Zwerge oder aber schwer und ungeschickt wie Riesen.

Variante: Bildet zwei Gruppen, die Zwerge und die Riesen. Bei der Zwergen-Musik bewegen sich nur die Zwerge, bei der Riesen-Musik nur die Riesen. Die andere Gruppe bleibt starr stehen. Wechselt die Gruppen.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Musikwahrnehmung

Zwerg und Riese



Track 7

Varianten Sporthalle

- **Ballspiel:** Alle haben einen Ball. Prellt den Ball bei der Zwergen-Musik möglichst tief, bei der Riesen-Musik ganz hoch. Ihr könnt euch auch zu zweit den Ball zuwerfen. Variiert der Musik entsprechend kurze und weite Pässe.
- **Linien spiel:** Bewegt euch zur Musik in der ganzen Halle. Bei der Zwergen-Musik trippelt ihr in kleinen Gänsefüssen auf einer Linie. Bei der Riesen-Musik springt ihr von einer Linie zur nächsten.
- **Fangspiel:** Bildet Zweiergruppen. Schüler A ist der Zwerg, Schülerin B die Riesin. Die Musik bestimmt, wer Fänger ist. Sobald die Musik ändert, wechseln die Aufgaben. Fängt der Jäger die Gejagte vor dem Musikwechsel, muss er eine Wand berühren, ehe er erneut fangen darf.



Modul «Musik bewegt»

**Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch



Musikwahrnehmung

Bewegungskontraste



Track 8

Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Die Musik spielt Melodien, die an verschiedene Formen erinnern (eckig, rund usw.). Imitiert diese durch Bewegungen. Erkennt ihr gegensätzliche Formen?

Varianten

- Geht frei durch den Raum und bewegt einen Körperteil (z. B. eure Arme) passend zur Musik.
- Legt im ganzen Raum Formen mit Seilen oder Papier aus. Geht jeweils zu jener, die der Musik am besten entspricht und bewegt euch entsprechend.

Tipp: Sprecht in der Klasse über eure Eindrücke.

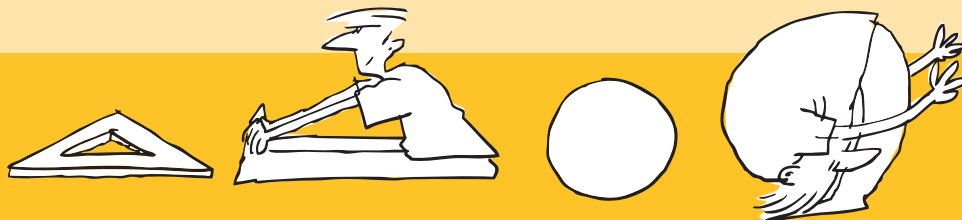
Hinweis zur Musik: Siehe Rückseite.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Musikwahrnehmung

Bewegungskontraste



Track 8

Variante Sporthalle

Legt in der Mitte der Halle verschiedene Materialien (z. B. Tücher, Stäbe, Bälle) bereit. Wählt für jede Musik einen Gegenstand, der eure Bewegung unterstützt.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

Hinweis zur Musik: Falls ihr die Formen nicht erkannt habt, findet ihr hier eine Lösung:

schwer – leicht – eckig – rund.

www.schulebewegt.ch

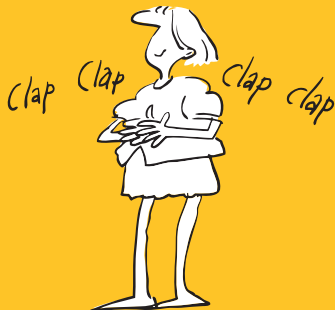


Musikwahrnehmung

Stromausfall



Track 9



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Klatscht den vorgegebenen Rhythmus mit. In der Musik gibt es Pausen – versucht, diese zu überbrücken und den Rhythmus weiter zu klatschen.

Varianten

- Ihr könnt den Rhythmus auch durch Tappen mit den Füßen, Schlagen auf die Brust, Schnipsen, mit gesprochenen Tonlauten oder Rhythmusinstrumenten übernehmen.
- Marschiert zum tiefen Beat der Musik durch den Raum. Könnt ihr dazu den Rhythmus klatschen?
- Könnt ihr zum tiefen Beat klatschen und zum Rhythmus stampfen?



Modul

«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Musikwahrnehmung

Stromausfall



Track 9

Varianten Sporthalle

- Bildet einen Kreis. Alle haben einen Ball. Versucht, ihn im vorgegebenen Rhythmus der Musik zu prellen.
- Könnt ihr den Ball im Rhythmus prellen und ihn nach jeder Pause dem Nachbarn auf eurer rechten Seite weitergeben?



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Musikwahrnehmung

Stress und Zeit



Track 10



Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Die Musik wechselt immer wieder von langsam und ruhig zu schnell und hektisch. Geht gestresst durch den Raum und zeigt, dass ihr für nichts Zeit habt und sogar Dinge vergesst. Anschliessend geht's wieder gemütlich weiter.

Varianten

- Versucht, zur Musik zu zeichnen oder zu rechnen. Dabei gilt dieselbe Vorgabe: Einmal schnell und hektisch, dann wieder langsam und «alles mit der Ruhe» durchführen.
- Stellt euch vor, ihr macht einen Familienausflug. Dabei könnt ihr schnell auf dem Velo fahren, dann wieder gemütlich spazieren, zum Zug laufen und anschliessend die schöne Aussicht auf der Fahrt geniessen. Erfindet weitere Möglichkeiten.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Musikwahrnehmung

Stress und Zeit



Track 10

Variante Sporthalle

Stellt zwei Stationen auf.

Schnelle Übungen: seilspringen, rennen, Ball prellen usw.

Langsame Übungen: balancieren, Sprossenwand hochklettern, um Langbank schlängeln, dehnen, kriechen usw.

Wählt jeweils passend zur Musik eine schnelle oder langsame Übung aus.



Modul

«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

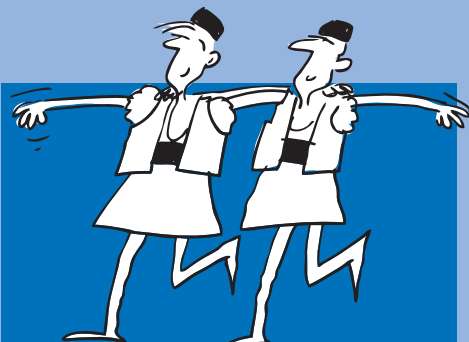


Tänze

Griechischer Volkstanz



Track 11



Organisation: Stellt euch in einen Kreis und legt die Hände auf die Schultern eures rechten und linken Nachbarn.

Spielidee: Bewegt euch im Kreis zuerst nach rechts. Dabei versucht ihr, folgendes Schrittmuster auszuführen: Stellt das linke Bein gekreuzt vor das rechte, danach führt ihr dieses wieder rechts neben das linke Bein (Kreuzschritt). Wechselt nach ein paar Schritten die Richtung.

Varianten

- Versucht, das Schrittmuster doppelt so schnell auszuführen.
- Gelingt es euch, eure Beine abwechselnd einmal vorne und einmal hinten durch zu kreuzen?
- Einfacher ist es, wenn ihr zuerst im Takt der Musik mit einfachen Schritten im Kreis nach rechts und links geht, dann in die Kreismitte und wieder zurück.
- Bildet drei bis vier Gruppen. Stellt selbst eine Schrittfolge zusammen.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Tänze

Griechischer Volkstanz



Track 11

Varianten Sporthalle

- **Schnecke:** Der Kreis wird zwischen Schüler A und Schülerin B geöffnet. Ihr folgt Schüler A, der in einer Spirale in die Kreismitte tanzt. Sobald Schüler A dort ankommt, tanzt er wieder in einer Spirale nach aussen.
- **Doppelkreis:** Bildet einen inneren und einen äusseren Kreis. Immer zwei Schüler stehen sich gegenüber und schauen sich an. Macht Kreuzschritte nach rechts und links.
- **Paartanz:** Stellt euch zu zweit gegenüber. Legt eure rechten Handflächen aufeinander. Nun macht ihr acht Schritte nach vorne (ihr dreht euch im Kreis). Legt die linken Hände aufeinander und macht gemeinsam nochmals acht Schritte nach vorne. Trennt euch und sucht einen neuen Partner, mit dem ihr dieselbe Übung nochmals macht.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Tänze

Jumpstyle



Track 12



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Versucht, ein- oder beidbeinig verschiedene Muster im Takt der Musik zu hüpfen. Ihr könnt auch einen Fuss nach vorne kicken oder den Hampelmann machen. Findet ihr weitere Bewegungen?

Varianten

- Bildet Gruppen von 4–5 Personen. Stellt zur Musik Hüpfmuster zusammen. Ihr könnt sie den anderen Gruppen vortanzen und/oder mit ihnen die Muster zu einem gemeinsamen Tanz zusammensetzen.
- Zählt im Takt der Musik von 1 bis 8 und wieder zurück. Hüpf dazu (1 × rechts, 1 × links, 2 × rechts usw.).

Tipp: Verwendet auch aktuelle Musik. Für den Jumpstyle eignen sich Stücke mit einem Tempo von 140–160 bpm mit einem klaren Rhythmus.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Tänze

Jumpstyle



Track 12

Varianten Sporthalle

- Springt im Takt der Musik mit dem Seil.
- Lauft zum Aufwärmen möglichst viele Runden.
- Bildet Zweiergruppen. Ahmt Boxer nach, ohne euch zu berühren.

Info: Eine tolle Zusammenstellung von Filmsequenzen verschiedener Tanzelemente (Hüpfteile, Partnerteile und Kombis) zu Jumpstyle findet ihr auf der Website www.dance360-school.ch.



Modul

«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Tänze

Sonnentanz



Track 13



Organisation: Alle sitzen auf ihrem Stuhl.

Spielidee: Führt eure Arme in einer Kreisbewegung nach oben und versucht, eine möglichst grosse Sonne darzustellen. Führt die Arme wieder nach unten. Macht euch ganz klein und berührt den Boden. Steht langsam auf. Lasst euch vom Wind durch das Zimmer treiben. Wenn ihr den Regen kommen hört, beginnt ihr zu stampfen. Beim Gewitter kommen eure Arme dazu. Versucht, den Blitz und Donner darzustellen. Stampft weiter, bis auch der Regen wieder vorbei ist und ihr vom Wind an eure Plätze zurück getrieben werdet. Setzt euch und lasst die Sonne wieder scheinen.

Tipp: Als ruhigen Tagesstart verwenden.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Tänze

Sonnentanz

Variante Sporthalle

Führt die Grundübung aus und nutzt den ganzen Raum.



Track 13



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Tänze

Afro



Track 14



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Stellt euch vor, ihr seid in Afrika. Ihr stellt verschiedene Menschen dar: Trommler, Händler, Tänzer, Pflücker (vom Boden und den Bäumen), Wasserträgerin (balanciert einen Topf auf ihrem Kopf). Stellt diese Menschen mit möglichst deutlichen Bewegungen dar.

Variante: Imitiert verschiedene Tiere aus Afrika wie z. B. Elefanten, Giraffen, Affen, Löwen oder Schlangen.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Tänze

Afro



Track 14

Variante Sporthalle

Führt die Grundübung aus und nutzt den ganzen Raum.

Liedtext

«Sisi tunaenda pamoja Afrika» (Wir gehen zusammen nach Afrika
– auf Kishuaheli).



Modul

«Musik bewegt»

**Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

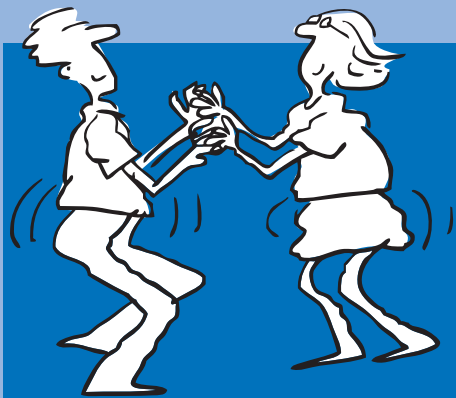


Tänze

Merengue



Track 15



Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Startet alle mit dem rechten Bein und versucht, im Takt der Musik an Ort zu gehen. Versucht, Schritte nach vorne zur Kreismitte und wieder zurück zu machen. Geht mal nach links, mal nach rechts. Gelingt euch auch eine langsame Drehung? Sobald ihr euch im Takt sicher fühlt, könnt ihr den Kreis verlassen und durchs ganze Zimmer tanzen.

Varianten

- Bewegt nur einzelne Körperteile wie eure Schultern oder das Becken.
- Paartanz: Geht zu zweit zusammen und haltet euch an den Händen (Alternativ: Tanzhaltung). Nun könnt ihr gemeinsam verschiedene Tanzschritte ausprobieren – nach vorne, nach hinten, eine Schülerin macht eine Drehung. Zeigt die Figuren der Klasse.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Tänze

Merengue



Track 15

Variante Sporthalle

Führt die Grundübung aus und bewegt euch durch den ganzen Raum.

Liedtext: «Vamos todos juntos a bailar» (Lasst uns alle zusammen tanzen gehen – auf Spanisch).

Info: Eine kurze Zusammenstellung von Filmsequenzen mit Umsetzungsideen zu Merengue findet ihr auf der Website www.dance360-school.ch.



Modul

«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Darstellen

Wachsfigurenkabinett



Track 16



Organisation: Bildet zwei Gruppen – die Wachsfiguren und die Museumsbesucher (nach jedem Klingeln in der Musik werden die Rollen getauscht).

Spielidee: Während in der Musik viermal ein «doing» erklingt nehmen beide Gruppen eine originelle Körperstellung (Pose) ein. Beim Klingeln werden die Museumsbesucher aus der Erstarrung erlöst. Sie bewegen sich frei während die Wachsfiguren starr in ihrer Pose bleiben. Sobald in der Musik erneut ein «doing» (siehe Tipp) erklingt, werden die Rollen getauscht und die Besucher erstarren zu Wachsfiguren. Das Klingeln erlöst die anfänglichen Wachsfiguren. Sie werden zu Besuchern.

Variante: Versucht, während des Gehens und Tanzens durch das Museum einige erstarrte Figuren nachzuahmen.

Tipp: Das Geräusch (doing-doing-doing-doing-trrrrrrr), das jeweils den Wechsel (Rollentausch) angibt, wird in der Musik zu Beginn einmal abgespielt. Hört es euch zuerst an.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Darstellen

Wachsfigurenkabinett



Track 16

Varianten Sporthalle

- Ihr dürft für eure Posen verschiedene Geräte und Materialien verwenden. Findet originelle Posen wie z. B. an der Sprossenwand hängen.
- Die Besucher gehen mit einem Ball prellend durch das Museum. Beim Musikwechsel geben sie den Ball einer Wachsfigur weiter und erstarren selbst ohne Ball in einer Pose.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Darstellen

Boogie Woogie



Track 17

Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Der Liedtext gibt euch die Bewegungen vor (siehe Rückseite). Lest ihn und probiert die Bewegungen zuerst aus. Führt sie danach zur Musik aus.

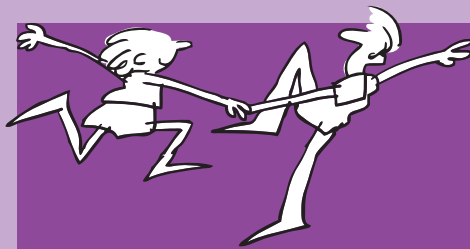
Variante: Zu dieser Musik könnt ihr auch Rock'n'Roll oder einen Jive tanzen.

Info: Eine tolle Zusammenstellung von Filmsequenzen verschiedener Tanzelemente (Grundschrift, Figuren, Hüpfteile usw.) zum Jive findet ihr auf der Website www.dance360-school.ch.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch



Darstellen

Liedtext

1. Strophe

Stand uuf, und gspühr de Groove
 Beweg d'Bei, stah richtig druuf
 Schüttel d'Ärm und mach mal Lärm (oooohhh)
 Schwing de Kopf vo links nach rechts
 Und jetzt shake it shake it shake it shake it shake it shake it
 bis nümm gahd

Refrain

Boogie Woogie, ça me plait
 Balliamo tutti insieme
 Boogie Woogie das macht Spass
 Mir tanzed alli mitenand.

2. Strophe

Poggi le braccia ai fianchi
 questo piace a tutti.
 Inginocchio come il cavallo (oh)
 piano piano andiamo su e giù
 ed adesso up and down and up and down and up
 and down and up and down

Refrain

Boogie Woogie, ça me plait
 Balliamo tutti insieme
 Boogie Woogie das macht Spass
 Mir tanzed alli mitenand.

3. Strophe

Et c'est au tour des hanches
 On va les balancer
 En avant, en arrière
 Sur la gauche et sur la droite
 et maintenant around and round and round and round
 round and round and round and round

Refrain

Boogie Woogie, ça me plait
 Balliamo tutti insieme
 Boogie Woogie das macht Spass
 Balliamo tutti insieme
 Boogie ça me plait
 Boogie Woogie das macht Spass



Modul

«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

Die Übersetzung kann unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) heruntergeladen werden.

www.schulebewegt.ch



Darstellen

School-Battle



Track 18



Organisation: Bildet zwei Gruppen A und B und stellt euch gegenüber auf.

Spielidee: Die Musik spielt abwechselnd zwei Themen. Gruppe A beginnt und tanzt zu Thema A, Gruppe B nimmt eine coole Pose ein und schaut ihr zu. Nach dem Musikwechsel kommt Thema B, und Gruppe B beginnt zu Tanzen. Gruppe A schaut zu. Versucht, euch gegenseitig etwas herauszufordern. Ihr steht im tänzerischen «Kampf» gegeneinander. Zeigt coole Moves und Tanzschritte und beweist, dass ihr die aktivere Gruppe seid.

Varianten

- Bildet Zweiergruppen. Stellt euch gegenüber auf und führt einen tänzerischen «Kampf» gegeneinander aus. Ihr könnt auch zu zweit einen tänzerischen Dialog ausführen und abwechselnd die Schritte des Partners kopieren.
- Stellt mit der ganzen Klasse eine Choreografie zusammen.

Tipp: Verwendet auch aktuelle Musik. Für Hip-Hop eignen sich Stücke mit einem Tempo von 70–120 bpm.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Darstellen

School-Battle



Track 18

Variante Sporthalle

Teilt die beiden Gruppen nochmals in zwei Untergruppen A1 und A2 bzw. B1 und B2 auf. Jede Gruppe steht in einer Ecke und geht während des Tanzens immer mehr Richtung Hallenmitte. Die Gruppen A1 und A2 bzw. B1 und B2 sind immer gemeinsam aktiv.

Info: Eine tolle Zusammenstellung von Filmsequenzen verschiedener Tanzelemente zu Hip-Hop (Breakdance, Streetdance und Locking) findet ihr auf der Website www.dance360-school.ch.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Darstellen

Bewegungsgeschichte



Track 19



Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Versucht, möglichst alle Geräusche der Geschichte mit der entsprechenden Bewegung darzustellen. Imitiert ohne Worte.

Variante: Vielleicht macht ihr am Morgen noch andere Dinge? Versucht, diese in die Geschichte einzubauen.

Tipp: Als Tagesstart verwenden.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Darstellen

Bewegungsgeschichte



Track 19

Varianten Sporthalle

- Zur Einstimmung könnt ihr einen Kreis bilden und gemeinsam mit der Geschichte erwachen.
- Ihr kennt den Ablauf der Geschichte. Baut während 10 Minuten passende Materialien (z. B. Matten, Bänke usw.) zur Geschichte auf. Spielt die Geschichte im entstandenen Bühnenbild pantomimisch.
- Teilt den Stationen in der Geschichte (Bett, Bad, Küche usw.) verschiedene Orte in der Sporthalle zu. Ihr könnt die Stationen auch anschreiben. Führt die Bewegung am entsprechenden Ort aus.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Darstellen

Weltreise



Track 20



Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Ihr dürft mit der Musik auf eine Weltreise gehen. Als Flugzeuge fliegt ihr durch den Raum und stoppt in verschiedenen Ländern. Erkennt ihr an der Musik in welchem Land ihr seid? Fühlt euch wie Menschen aus diesem Land und versucht, passende (Tanz-) Bewegungen auszuführen (Bewegungsideen findet ihr auf der Rückseite).

Variante: Teilt die verschiedenen Länder in kleine Gruppen auf. Findet ihr heraus, wie die Leute in diesen Ländern tanzen und könnt ihr es der Klasse vorzeigen und lehren?

Tip: Für jüngere Schülerinnen eignet sich eine Reise zu verschiedenen Tieren der Welt. Diese können pantomimisch dargestellt werden. Ältere Schüler können Tänze aus den entsprechenden Ländern entwickeln.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Darstellen

Weltreise



Track 20

Bewegungsideen: Folgende Bewegungen eignen sich gut für die jeweiligen Länder:

Länder	Bewegungsidee	Tiere
Schweiz	Zu zweit Ellbogen einhängen, im Kreis tanzen	Kühe
Spanien	Flamenco tanzen	Stiere
Indien	Bauchtanz	Schlangen
China	Handflächen vor Brust aneinanderlegen, Kampfsport (z. B. Kung Fu) darstellen	Drachen
Russland	Arme verschränken, abwechselnd hüpfen	Bären
Schottland	Hände in die Hüfte stemmen, Hüpfmuster tanzen	Hasen, Schafe

Variante Sporthalle: Wählt verschiedene Materialien (z. B. Stäbe, Tücher, Seile), die eure Bewegung unterstützen.



Modul «Musik bewegt»

**Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch



Körpermusik

Klatsch – Pingpong

Organisation: Alle sitzen auf ihrem Stuhl.

Spielidee: Die Lehrperson oder eine Schülerin klatscht ein Muster, das die restlichen Schüler umgehend nachmachen. Das Muster wechselt ständig und wird immer sofort nachgeklatscht.

Varianten

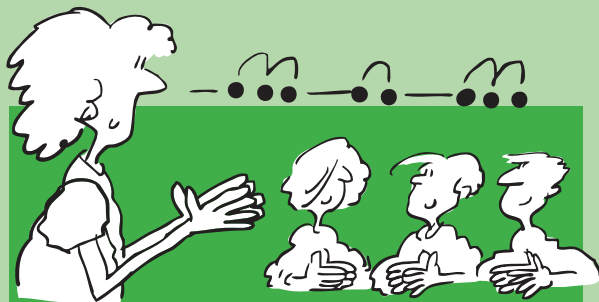
- Nach jedem Klatschmuster wechselt die Person, die ein Muster vorzeigt.
- Versucht, auch mit anderen Körperteilen einen Rhythmus zu erzeugen, den die Klasse nachmachen kann.

Tipp: Versucht zuerst einzeln, mit möglichst verschiedenen Körperteilen lustige Geräusche zu erzeugen. Nehmt auch den Mund zur Hilfe. Präsentiert die Geräusche der Klasse.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Körpermusik

Zeichenübersicht

Hier findet ihr eine Übersicht der Zeichen, die für Bewegungen zur Körpermusik verwendet werden können:

♥ = Mit rechter Hand auf linke Brust (Herz) schlagen.	SR = Mit rechtem Fuss stampfen.
° = Schnipsen rechts.	SL = Mit linkem Fuss stampfen.
V = In die Hände klatschen.	x = Mit rechtem Handrücken auf linke Handfläche schlagen.
– = Mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen.	2V = Zu zweit gegenseitig auf beide Hände klatschen.
OR = Mit rechter Hand auf rechten Oberschenkel patschen.	2R = Zu zweit beide rechten Hände aufeinander klatschen.
OL = Mit linker Hand auf linken Oberschenkel patschen.	2L = Zu zweit beide linken Hände aufeinander klatschen.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

Tipp: Schreibt alle Zeichen mit der entsprechenden Bewegung an die Tafel. Ergänzt die Liste mit eigenen Ideen.

Kopiervorlage



Quelle

Lernen in Bewegung,
Themenfächer, SVSS,
Ingold Verlag
(ISBN 978-3-03700-114-3)

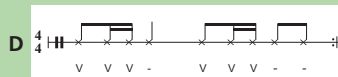
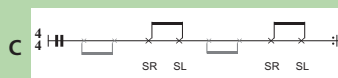
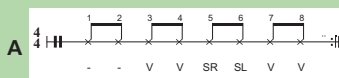
www.schulebewegt.ch

Körpermusik

Mein Körper macht Musik

Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Versucht, die verschiedenen Rhythmusmuster in Bewegung umzusetzen (Zeichenerklärung siehe «Zeichenerklärung»).



Varianten

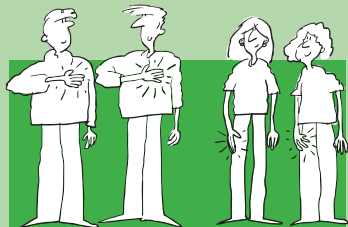
- Könnt ihr die Muster C und D gleichzeitig ausführen?
- Bildet zwei Gruppen. Jede wählt ein anderes Muster. Könnt ihr es gleichzeitig ausführen, ohne euch ablenken zu lassen?
- Erfindet selbst eigene Klatschmuster und versucht, diese aufzuschreiben (Kopiervorlage siehe «Zeichenerklärung»).

Tipp: Zählt den Rhythmus von 1–8 zuerst laut mit und versucht, die Bewegungen zu der entsprechenden Zahl auszuführen.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Körpermusik

Mein Körper macht Musik

Organisation: Bildet Zweiergruppen.

Spielidee: Stellt euch gegenüber auf. Versucht, das Rhythmusmuster in Bewegung umzusetzen (Zeichenerklärung siehe «Zeichenübersicht»).

4
4

V V 2V V V - V V 2R 2L V V -

Varianten

- Könnt ihr die Abfolge auch mit geschlossenen Augen ausführen?
- Erfindet eigene Rhythmusmuster und versucht, diese aufzuschreiben.
- Fragt eure Eltern und Freunde nach alten Klatschspielen, die ihr auch auf dem Pausenplatz spielen könnt. Zeigt sie der Klasse.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Körpermusik

Zahlen klatschen

Organisation: Verteilt euch im Raum.

Spielidee: Zählt von 0 bis 10 und macht dabei folgende Bewegungen:

- | | |
|---|--|
| 0 = Rechte Finger waagrecht auf senkrechte linke Handfläche tippen. | 6 = Rechte Hand auf rechte Gesässbacke schlagen. |
| 1 = In die Hände klatschen. | 7 = Linke Hand auf linke Gesässbacke schlagen. |
| 2 = Rechte Hand auf die linke Brust schlagen. | 8 = Stampfen mit rechtem Bein. |
| 3 = Linke Hand (gekreuzt über rechtem Arm) auf rechte Brust schlagen. | 9 = Stampfen mit linkem Bein. |
| 4 = Rechte Hand auf rechten Oberschenkel patschen. | 10 = Beidbeinig hüpfen. |
| 5 = Linke Hand auf linken Oberschenkel patschen. | |

Varianten

- Eine Schülerin zeigt einen Geburtstag vor (z. B. 2. März: «0 – 1 – 2 Pause 0 – 1 – 2 – 3»). Wer hat an diesem Tag Geburtstag? Ihr könnt auch Telefonnummern oder andere Nummern vorzeigen.
- Stellt euch einfache Rechnungen und gebt das Resultat in Bewegung an.

Tipp: Jede Zahl muss jeweils bei 0 gestartet werden (z. B. Zahl 3: Nacheinander die Bewegungen zu 0, 1, 2 und 3).



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Körpermusik

Gib mir deinen Becher

(Einsteiger)

Organisation: Setzt euch in einem Kreis um einen Tisch.

Spielidee: Alle Schülerinnen haben zwei Becher vor sich. Führt gemeinsam das beschriebene Rhythmusmuster durch. Nach jedem Durchgang wird ein Becher von der linken Nachbarin übernommen und das Muster erneut durchgeführt.

1. Becherböden auf den Tisch schlagen.
2. Becherböden gegeneinander schlagen.
3. Becherseiten gegeneinander schlagen.
4. Becherböden auf den Tisch schlagen.
5. Beide Becher auf dem Tisch eine Position nach rechts schieben.
6. In die Hände klatschen.
7. Mit einem bisherigen und einem neuen Becher weiterfahren (der linke Becher wurde durch den Becher von der Nachbarin ersetzt).

Variante: Könnt ihr das Tempo steigern?

Tipps

- Übt das Rhythmusmuster zuerst alleine, dann in kleinen Gruppen, ehe ihr es mit der ganzen Klasse durchführt.
- Als Becher eignen sich feste Kunststoffbecher.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Körpermusik

Gib mir deinen Becher

(Profis)

Organisation: Setzt euch in einem Kreis um einen Tisch.

Spielidee: Alle Schüler haben einen Becher vor sich. Führt gemeinsam das unten beschriebene Rhythmusmuster durch. Nach jedem Durchgang wird ein Becher vom linken Nachbarn übernommen und das Muster erneut durchgeführt.

1. Zwei Mal klatschen.
2. Ein Mal mit der rechten, dann mit der linken und wieder mit der rechten Hand auf Becherboden schlagen.
3. Ein Mal klatschen.
4. Becher mit der rechten Hand hochheben und wieder abstellen.
5. Ein Mal klatschen.
6. Mit der rechten Hand den Becher von links her fassen.
7. Becheröffnung auf linke Handfläche schlagen.
8. Becherboden mit der rechten Hand auf den Tisch schlagen.
9. Becherboden in die linke Handfläche geben (mit linker Hand festhalten).
10. Mit der rechten Hand auf den Tisch schlagen.
11. Becher über die rechte Hand führen, daneben mit der Becheröffnung auf den Tisch schlagen (Becher vor dem rechten Nachbarn absetzen).
12. Den Becher des linken Nachbarn übernehmen, das Muster wiederholen.

Film: Auf www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) findet ihr einen Beispielfilm.

Tipps

- Übt das Rhythmusmuster zuerst alleine, dann in kleinen Gruppen, ehe ihr es mit der ganzen Klasse durchführt.
- Übt das Rhythmusmuster in zwei Etappen: 1–4, 5–11.
- Als Becher eignen sich feste Kunststoffbecher.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körpermusik

Pferderennen

Organisation: Bildet einen Kreis.

Spielidee: Die Spielleiterin leitet das Pferderennen. Nach dem Startschuss beginnen alle Schüler zu galoppieren.

Dabei schlägt ihr die Hände auf eure Oberschenkel. Die Spielleiterin nennt während des Rennens verschiedene Hindernisse, die auf euch zukommen:

- Hürde = alle springen kurz hoch (auch Doppelhürde).
- Wassergraben = den Finger über die Lippen führen.
- Brücke = mit den Fäusten auf die Brust trommeln.
- Links-/Rechtskurve = Oberkörper zur jeweiligen Seite verlagern.
- Hühner auf der Strasse = alle gackern wie Hühner.
- Alte Frau = kreischen.
- Fotografen = Mit Finger auf den Auslöser drücken und «knips, knips» machen.
- Zuschauertribüne = Hände hoch und jubeln.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Erfindet weitere Aktionen.

Varianten

- Könnt ihr gleichzeitig noch Galoppschritte ausführen?
- Statt eines Pferderennens könnt ihr auch gemeinsam eine Skiabfahrt (mit Schanzen, Slalom, Schneeloch usw.) oder ein Autorennen machen.

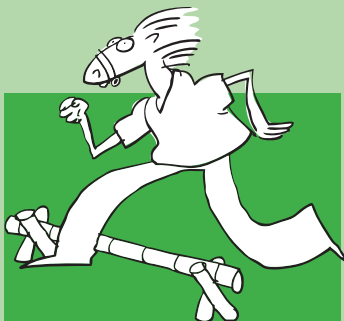
Tipp: Führt zuerst jedes Hindernis einmal aus, bevor ihr das Rennen startet.



Modul
«Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Körpermusik

Klopfspiel

Organisation: Bildet im Schneidersitz auf dem Boden einen Kreis. Legt je eine Hand auf das Knie eures rechten und linken Nachbarn.

Spielidee: Schülerin A startet, klopft mit ihrer rechten Hand auf das Knie des Nachbarn und gibt das Klopfen so in die Runde weiter. Jetzt gibt die Hand rechts daneben das Klopfen weiter.



Es gibt folgende Regeln:

- Ein Mal klopfen = es geht in derselben Richtung weiter.
- Zwei Mal klopfen = es geht in der Gegenrichtung weiter.
- Drei Mal klopfen = es geht in derselben Richtung weiter, die nächste Hand wird aber ausgelassen. Sie darf nicht klopfen.

Varianten

- Alle Kinder bekommen zu Beginn drei Leben. Bei jedem falschen Klopfen wird ein Leben abgezogen, bis ihr ausscheidet.
- Wer einen Fehler macht, löst eine (Bewegungs-) Aufgabe.
- Könnt ihr das Tempo steigern?
- Macht kleinere Gruppen und spielt an einem Tisch.



Modul «Musik bewegt»

Kindergarten
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch