

# Musik und Bewegung: Sich bewegen mit Musik

**Musikbegleitung ist hilfreich zur Vermittlung der Geschwindigkeit, mit der eine Übung auszuführen ist, bei der sich die Kinder vor allem auf ihre Bewegungen konzentrieren sollen. Dank der Begleitung können sie das aufmerksame Zuhören unbewusst entwickeln: eine sanfte und einfache Möglichkeit, Musik und körperliche Betätigung zusammenzubringen.**

Die in der Folge vorgestellten Übungen passen gut zum Einstieg in eine Sportlektion oder zum Aufwärmen mit Musik. Die Anforderungen an das genaue Hinhören sind bescheiden, das Hauptaugenmerk richtet sich auf die Bewegungen und die Bewegungskoordination. Die Musik hat hier die Funktion, das Ausführen einfacher Bewegungsabfolgen zu unterstützen.

Der Schwierigkeitsgrad vieler Übungen lässt sich anpassen: Bei der Ausgangs- oder vereinfachten Form folgen die Kinder dem Tempo der Musik und lassen sich davon zu Bewegungen inspirieren. Die Lehrperson wechselt schnelle und langsame Musikpassagen ab, um die Ausführungsgeschwindigkeit der Bewegungen zu erhöhen bzw. verringern. Dabei müssen die Kinder nicht zwingend das exakte Tempo einhalten. Kinder mit fortgeschrittenen Erfahrungen passen hingegen die Bewegungen genau dem vorgegebenen Tempo an (Erschwerung).

---

## Hindernislauf

**Die hohe Bandbreite möglicher Posten verleiht dieser Aufwärmübung einen spielerischen Charakter. Die Musik vermittelt den Kindern das gewünschte Tempo.**



Die Lehrperson stellt einen Hindernislauf zum Thema Bewegung zusammen: von einem Reif in den andern hüpfen, im Nachstellschritt von einem Markierkegel zum andern gelangen, auf einer Schwedenbank gehen usw. Die Kinder sollen die Übungen im Takt der Musik absolvieren.

**Wichtig:** Die Kinder müssen das Tempo der Musik zunächst nicht exakt übernehmen, sie sollen vielmehr ihr Empfinden der Musik zum Ausdruck bringen. Manche Kinder werden schneller, andere langsamer sein.

### schwieriger

- Postenarbeit unter Synchronisierung der Bewegungen mit dem Tempo der Musik absolvieren.

## Spiegel

Ideale Übung zur spassvollen Mobilisierung aller Gelenke. Die von der Lehrperson ausgewählte Hintergrundmusik unterstützt das Ausführen der Bewegungen.



Die Kinder sind paarweise in der Halle verteilt und stehen einander gegenüber. Eines der Kinder zeigt Bewegungen vor, sein Gegenüber ahmt sie nach. Anschliessend Rollentausch.

### **einfacher**

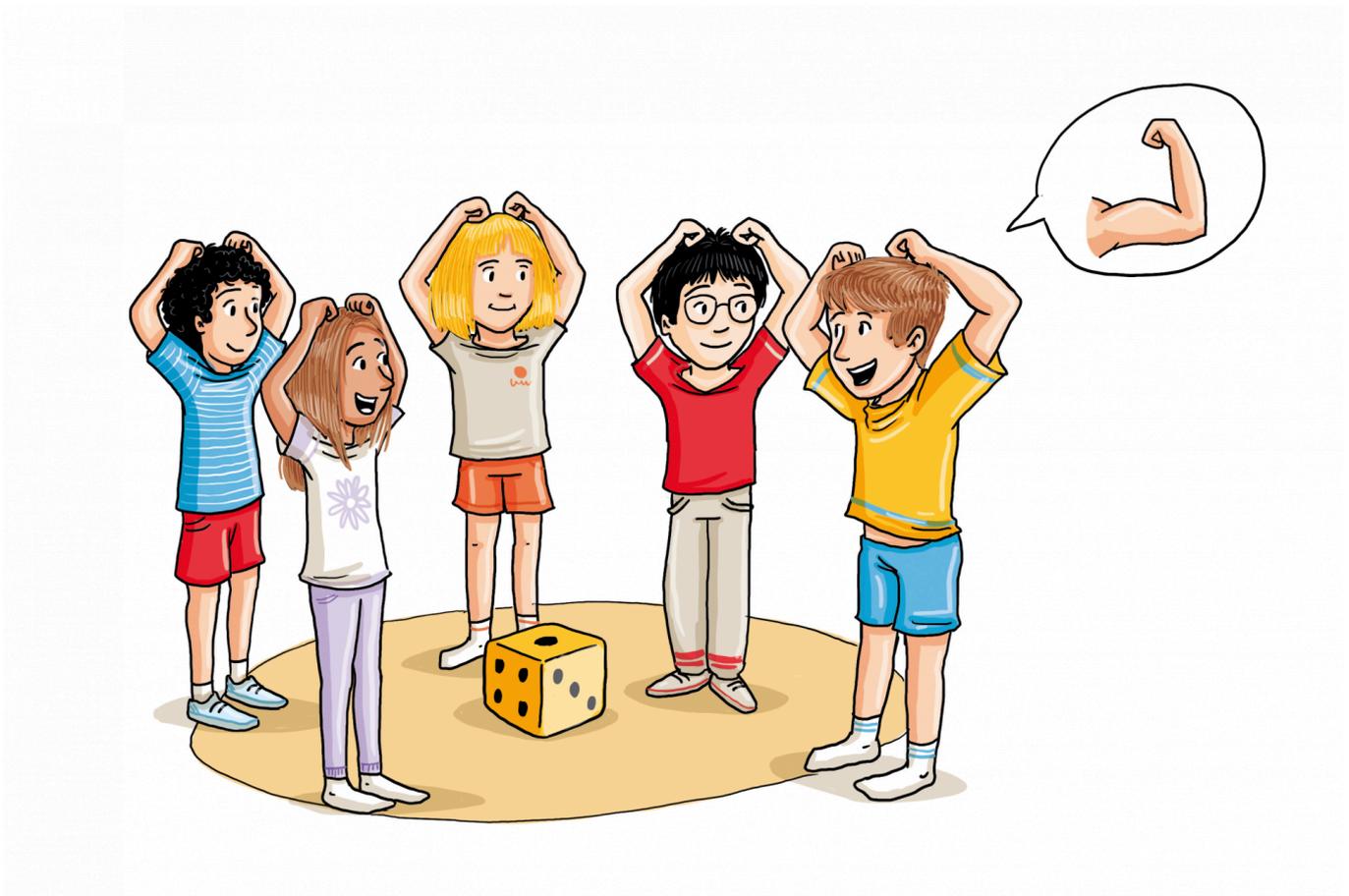
- Die Lehrperson spielt unterschiedliche Musikstücke ab. Die Paare passen ihr Aufwärmen dem Musikstil an:
  - Langsame Musik: sehr langsame, ausholende Bewegungen, etwa grosse Kreisbewegungen mit den Armen.
  - Schnelle Musik: lebhaft und schnelle Bewegungen, etwa auf der Stelle laufen.

### **schwieriger**

- Die Paare führen alle Bewegungen im Takt der Musik aus.

## **Würfel**

Diese Gruppenübung bereitet die Gelenke auf die Belastung vor und vermittelt einen ersten Zugang zu Bewegung mit Musik.



Die Kinder stehen im Kreis. Die Lehrperson verbindet jede Würfelzahl mit einem Körperteil. Das erste Kind wirft den Würfel und macht eine Übung zum gewürfelten Körperteil, die andern ahmen sie nach. Dann ist ein anderes Kind mit Würfeln an der Reihe und gibt eine neue Aufgabe vor. Und so weiter.

**Bemerkung:** Die Lehrperson spielt unterschiedliche Musikstücke ab. Die von den Kindern vorgeschlagenen Übungen haben zum Musikstil und -tempo zu passen.

**Material:** Ein grosser Schaumstoffwürfel.

## «Ich packe meinen Koffer...»

In der Originalversion dieses Gedächtnisspiels wählen die Kinder der Reihe nach ein Objekt aus, das in den Koffer kommt. Hier geht es darum, der Bewegungsabfolge jedes Mal eine neue Bewegung beizufügen.



Die Kinder stehen im Kreis. Das erste Kind stellt eine nicht allzu lange Bewegung vor. Der Nachbar zur seiner Linken ahmt diese nach und fügt eine eigene hinzu. Und so weiter, bis das Gedächtnis einen der Teilnehmer im Stich lässt.

## Variationen

- Bewegungen mit einem Objekt, etwa einem Tuch ausführen.
- Bloss einen Teil des Körpers bewegen, beispielsweise die Arme oder die Beine.

## einfacher

- Um den Ablauf besser zu verinnerlichen, zählen alle die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge auf, bevor eine neue dazukommt.

## Bemerkungen

- Diese Übung kann mit (Bewegungen im Rhythmus) oder ohne (Bewegungen mitzählen, um den Ablauf zu vereinfachen) Musik gemacht werden.
- Die Kinder dazu anhalten, ihren ganzen Körper und den gesamten verfügbaren Platz einzusetzen.

## Dirigent

Wer dirigiert die Musiker? Ein Detektiv hat die Aufgabe, unter den Kameraden den Dirigenten ausfindig zu machen. Diese Übung zum Einlaufen macht die Kinder mit dem Tempo vertraut.



Eines der Kinder wird zum Detektiv ernannt und verlässt die Halle. Daraufhin bezeichnet die Lehrperson den Dirigenten. Dieser muss dann allen Kameraden die Bewegungen zeigen, die es im Takt der Musik und beim Herumgehen in der Halle auszuführen gilt (etwa Gehen mit Händeklatschen, Arme anheben und senken, Laufen und dabei Knie anziehen usw.). Der Detektiv wird nun in die Halle gerufen und hat drei Versuche, um den Dirigenten ausfindig zu machen, indem er vor allem die Blicke der Kameraden verfolgt. Diese müssen die Bewegungen des Dirigenten so diskret wie möglich nachahmen. Nach Auflösung werden ein neuer Detektiv und ein neuer Dirigent bestimmt.

## Reise nach Jerusalem

Dieses Spiel mit Musik ist bei den Kindern besonders beliebt. Es kann sowohl zum Einlaufen als auch für ein spielerisches Intermezzo dienen.



So viele Stühle wie Kinder werden Rücken an Rücken frei oder aber auf einer oder zwei Linien in der Halle aufgestellt. Sobald die Musik erklingt, gehen, hüpfen oder laufen die Kinder durch die Halle. Hält sie an, müssen sie sich so schnell wie möglich auf einen der Stühle setzen. In der ersten Runde haben alle Kinder einen Platz. Dann fällt in jeder Runde ein Stuhl weg und eines der Kinder scheidet aus.

### Variation

- Die Kinder tanzen frei, statt sich bloss fortzubewegen.

**Bemerkung:** Stehen keine Stühle zur Verfügung, können sie durch Reifen ersetzt werden. Die Kinder müssen dann in einen Reifen stehen, wenn die Musik anhält.

**Material:** Stühle, Reifen

## Statue

Diese bekannte Übung ist besonders hilfreich, um die Kreativität zu fördern. Sie kommt oft zu Beginn der Lektion zum Einsatz, eignet sich aber auch als Übergangspiel, um Kinder während des Hauptteils einen Moment lang zu zerstreuen, bevor sie sich auf eine neue Aufgabe konzentrieren sollen.



Die Kinder sind in der Halle verteilt und tanzen zur Musik. Sobald sie verstummt, dürfen sie sich nicht mehr bewegen. Bewegt sich eines der Kinder doch, scheidet es aus oder erhält eine von der Lehrperson bestimmte Zusatzaufgabe.

**Bemerkung:** Eine hohe musikalische Bandbreite unterstützt die Kinder darin, unterschiedliche Bewegungsformen auszuprobieren. Die Lehrperson kann auch präzisere Vorgaben machen: zu zweit tanzen, bloss die Arme bewegen, sich am Boden bewegen usw.

---

Quelle: Louise Dafflon, J+S-Leiterin Tanzsport, Tanzpädagogin, Kursleiterin und Präsidentin Rock'n'Roll- und Boogie Woogie-Club BC Swing Grand-Saconnex



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**