

# Musik und Bewegung: Tanzen und choreographieren – Einstiegsübung

Mit einfachen Bewegungsabfolgen können die Kinder dabei unterstützt werden, eigene kleine Choreographien zu kreieren. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



## 1-2-3-4

Diese Übung kann am Anfang der Lektion stehen, direkt nach dem Einlaufen. Sie fördert die Kreativität der Kinder und vermittelt ihnen einen Arbeitsrahmen.

Die Kinder verteilen sich in der Halle. Die Lehrperson steht vor der Gruppe und zählt laut «1-2-3-4». Auf «1-2» zeigt sie eine Bewegung oder zwei, auf «3-4» ahmen sie alle Kinder nach.

## Beispiele für Bewegungen

- Einen Arm nach dem andern hochheben
- In die Hocke gehen
- Sich um die eigene Achse drehen
- In die Hände klatschen
- Kopf zur Seite drehen
- Beine grätschen

### schwieriger

- Weiter ohne Musik: Ein Kind nimmt den Platz der Lehrperson ein und gibt die Bewegungen vor. Genügend Zeit vorsehen, damit alle Kinder, die mögen, die Gruppe anführen können.
- Auf einem nicht allzu schnellen Musikstück: Der Vortänzer darf den Rhythmus nicht mehr verlangsamen oder eine kurze Pause zum Ausdenken neuer Bewegungen einlegen.

### Bemerkungen

- Die Bewegungen sollen nicht zu kompliziert sein, so dass die Kinder sie nachzuahmen vermögen.
- Den ganzen Körper einsetzen und den gesamten Raum um sich herum!

---

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**