

# Tanzen macht Schule – Anregen statt aufregen: Mit Material

Beispiele aus dieser Kategorie beinhalten Inputs zu Musik, welche z. B. als Aufwärmen oder Einstieg in die Lektion angewandt werden können.

Alle Beispiele sind so aufgebaut und zusammengestellt, dass sie ohne grosse Vorkenntnisse oder auf einen bestimmten Tanzstil hinführend lernbar sind.

- Die vielseitige Arbeit mit Musik in Kombination mit einfachen Bewegungen stehen im Vordergrund.
- Kleine Tänze mit Material stellen eine Abwechslung zu den grossen Tanzstilen dar.
- Zielgruppe: ab der Mittelstufe (ab dem 9./10. Lebensjahr)

## Beispiel: Stäbe kurz

Bei diesem Beispiel lernen die Kinder und/oder Jugendlichen im Team ein Hüpfmuster zum Takt der Musik durchzuführen. Der Einsatz der Stäbe stellt einerseits eine Motivation dar und zwingt die Schüler, die mit den Stäben den Takt klopfen, die Musik wahrzunehmen und fördert das Rhythmusgefühl.

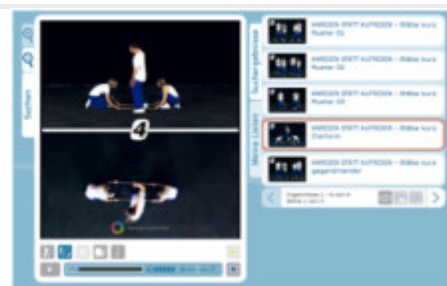


Bild: Screenshot [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)

## Hilfreiche Voraussetzung

- Musikwahrnehmung
- Rhythmusgefühl
- Erfahrungen mit Bewegungsinputs zu Musik vorhanden

## Variationen

- Zuerst alle SchülerInnen abwechslungsweise nur das Klopfen mit den Stäben üben lassen. Danach die Hüpfabfolge durchführen. Hier zuerst noch unbeschränkt Zeit für die Platzwechsel geben.
- Eigene Muster kreieren.

## Einfacher

- Es können auch nur einzelne Teile dieser Abfolge genutzt werden, abgestimmt auf das Können der Lernenden: [siehe Beispiele www.dance360-school.ch: Stäbe kurz, Muster 01, Muster 02](http://www.dance360-school.ch)
- Einfacher ist, wenn die zweite Person hinten die Enden der Stäbe am Boden festhält. Während z. B. 1 × 8 Schlägen wechseln sie dann den Platz.

- Diese Form kann auch mit ausgelegten Springseilen eingeführt werden – für kleine Kinder
- Eine Schülerin klatscht den Rhythmus, während der Partner hüpfte – im Wechsel

## Schwieriger

- Platzwechsel/Rotation (Person welche gehüpft ist, wird zu einer klopfenden Person) genau auf 1 × 8 Schläge ausführen. Welche Gruppe schafft es, als erstes fehlerlos durchzukommen? Siehe Beispiel auf [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)

**Bemerkung:** Während der Übungsphase auch immer wieder Musik abspielen (Motivation). Variieren mit der Lautstärke. Material: Gymnastikstäbe, auch mit Unihockeyschläger durchführbar. Je nach Alter: Springseile. Musik: Zu diesem Beispiel können diverse Musikstücke verwendet werden. Hilfreich ist ein klarer Rhythmus mit bpm zwischen 115–125.

---

Quelle: [dance360-school.ch](http://dance360-school.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**