

# Übungen für Kinder mit oder ohne Beeinträchtigung: Darstellen und tanzen

Das Ziel dieses Mini-Dossiers ist es, Kindern mit und ohne Behinderungen und ihren Eltern die Möglichkeit zu geben, sich auf engem Raum gemeinsam körperlich zu betätigen. Die Übungen fokussieren jeweils auf eine bestimmte Beeinträchtigung und geben Hinweise für spezifische Anpassungen.



Der Tanz bietet vor allem auch Kindern mit Einschränkungen die Möglichkeit ihre Kreativität und Fähigkeiten auszuleben und einzubringen. Dabei ist es hilfreich – mithilfe von z.B. Stühlen, Bodenmarkierungen, Teppichen usw. – eine Art Bühne zu kreieren. Wenn ein Familienmitglied mittanz, motiviert dies die Schüler/innen und hilft ihnen auch, die Vielfalt der Tanzsprache zu verstehen und umzusetzen.

## Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Hören:** Nahe beim Lautsprecher stehen oder Rhythmus auf den Boden «stampfen» um die Vibrationen der Musik spürbar zu machen.
- **im Sehen:** Bühnenraum durch andere Unterlage (Matten) erkennbar machen.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Sich wiederholende, gleichbleibende Handlungen ohne Ziel oder Funktion (Stereotypien) können Sicherheit geben und sollen, wenn immer möglich, in die Bewegungshandlung eingebunden werden; Körperberührungen vorher ansagen.
- **der Kognition:** Bewegungen mitmachen. Aufgaben anhand von Geschichten

visualisieren.

- **im Bewegen:** Bewegungserweiternde Ausgangstellungen und Körperpositionen ermöglichen und Balancehilfe von einer Wand, Schwedenkasten, Rollator oder Lehrperson anbieten.

## Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie eigene Ideen und auch jene der Kinder und Jugendlichen mit einfließen. Ihr [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)-Team

## Unsere Vorschläge

### Mit Kindern von 4 bis 9 Jahren

- [Weckerspiel](#)
- [Körperteiltanz](#)

### Mit Kindern von 8 bis 13 Jahren

- [Kettentelefon](#)
- [Spiegelbild](#)
- [Musikinterpretation](#)

### Mit Kindern von 12 bis 16 Jahren

- [Geräusche in der Musik](#)
- [Platzwechsel still](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**