

# J+S-Kids – Rhythmisieren und Tanzen: Kombinationen

Die typischerweise erlebnisbezogene Ausdrucksform von Kindern kann mit Übungen wie dieser gefördert werden. Hierbei werden Tanzkombinationen selbständig durchgeführt.



Niveauangepasste Tanzkombinationen. Die Leiterperson gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, wippen, vorwärts oder rückwärts laufen, Armkombinationen, Hüpfschritte, Bodenteile. Alle Schritte sind möglich!

## Variationen

- Die Leiterperson setzt die Tanzschritte zu einer Kombination zusammen. Immer nach 8 oder 16 Beats (je nach Niveau der Kinder) wird ein neuer Tanzschritt angehängt. Tanzschritte können mehrmals vorkommen und in der gleichen Reihenfolge aneinander gehängt werden. Die Kombination kann wiederholt werden.
- Kinder erfinden eigene Tanzschritte und zeigen diese der Leiterperson und danach der ganzen Gruppe.

## Bemerkungen

Musik:

- Die Kinder bringen ihre Lieblingsmusik in die Lektion/das Training mit. Die Leiterperson sucht zusammen mit den Kids ein Musikstück für den Tanz aus.
- Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**