

Musik und Bewegung: Sich bewegen durch Musik

Die Musik kann im Zentrum einer Übung stehen: Die aus aufmerksamem Hören eines Musikstücks hervorgehenden Vorgaben müssen eine detaillierte Analyse ermöglichen. Die Kinder sind dann angehalten, in verschiedenen Bewegungen auszudrücken, was sie hören und empfinden. Sie entwickeln dabei ihr Rhythmusgefühl und werden für die Grundbegriffe der Musik sensibilisiert.

In diesem Teil werden die Bewegungen grundsätzlich von Musik begleitet ausgeführt; das aufmerksame Hören der Musik wird zur ausschlaggebenden Komponente. Die in der Folge vorgeschlagenen Übungen lassen sich im Hauptteil einer Musik- und Bewegungslektion umsetzen. Sie eignen sich auch zur Einführung in eine Tanzlektion oder zum Einüben von Choreografien, weil sie es den Kindern erleichtern, sich auf die Musik einzulassen und sich dabei wohl zu fühlen.

Interpretation

Die Lehrperson richtet die Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie die Kinder unabhängig von Tempo oder Rhythmus verschiedene Arten von Musik interpretieren.



Die Kinder tanzen nach Lust und Laune zu verschiedenen Musikstilen (Rock, Walzer, Jazz usw.).

Variationen

- Die Lehrperson macht die Übung zusammen mit den Kindern, damit diese sich von den Bewegungen inspirieren lassen oder sie sogar nachahmen können.
- Die Lehrperson gibt den Kindern Anweisungen für die Art der Bewegungen, etwa:
 - Walzer: Wiegebewegung und Drehungen machen,
 - Rock 'n' Roll: Bewegungen mit Geräuschen unterstützen (in die Hände klatschen, mit den Füßen auftreten),
 - Techno: schnelle, ruckartige Bewegungen,
 - Entspannungsmusik: langsame Bewegungen am Boden.

Marsch

Bei dieser Übung können sich die Kinder mit verschiedenen Musiktempi vertraut machen.



Die Kinder sind in der Halle verteilt und gehen individuell im Tempo der Musik herum.

Variationen

- Musik mit unterschiedlichen Tempi verwenden.

einfacher

- Fortbewegungsgeschwindigkeit der Musik anpassen, ohne sie ganz genau mit dem Tempo in Übereinstimmung zu bringen:
 - langsame Musik: gemächlich herumgehen.
 - schnelle Musik: rasch herumgehen.

schwieriger

- Auf die ungeraden Schläge einen Schritt machen, auf die geraden in die Hände klatschen (und umgekehrt).
- Bei jedem Schlag einen Schritt machen und bei jedem zweiten in die Hände klatschen (und umgekehrt). Der Rhythmus lässt sich auf viele verschiedene Arten variieren.

Bemerkung: Diese Übung eignet sich für Musik im Zweiertakt, lässt sich aber auch auf Musik im Dreiertakt anpassen.

Pässe

Adagio, moderato oder allegro: die Lehrperson wählt die Musik und damit die Geschwindigkeit, mit der sich die Kinder den Ball zuspieren. Eine unterhaltsame Übung für die ganze Gruppe.



Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind hält den Ball in den Händen und wirft ihn dem nächsten zu und so weiter. Die Pässe müssen im Tempo der Musik erfolgen (ein Pass pro Schlag). Die Lehrperson kann regelmässig das Musikstück wechseln, um während der Übung die Musiktempi zu variieren.

Variation

- Die Lehrperson hält die Musik regelmässig an. Das Kind, das in dem Moment im Ballbesitz ist, scheidet aus und geht sich hinsetzen. Der Kreis wird enger, das Spiel geht weiter, bis nur noch ein Kind übrig bleibt.

einfacher

- Die Lehrperson sieht verschiedene Musikstücke vor, die Kinder spielen sich die Pässe zu, indem sie ungefähr dem Tempo der Musik folgen: gemächliche Pässe bei langsamer Musik, rasche Pässe bei schneller Musik.

Kleine Züge

Diese Übung kann in vielerlei Variationen durchgeführt werden. Die Kinder entwickeln ihr Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, ihre Bewegungen in kleinen Gruppen zu synchronisieren.



Die Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt – idealerweise in Vierer- bis Sechsergruppen; mehr nur, wenn nötig – und stellen sich in Kolonnen auf. Das erste Kind bildet die Lokomotive, die andern die Wagen des Zugs. Das Kind an der Spitze bewegt sich auf dem Tempo der Musik frei in der Halle herum, seine Kameraden folgen ihm in derselben Geschwindigkeit. Die Schritte der Kinder müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein. Rollen regelmässig wechseln, jedes Kind muss mindestens einmal die Lokomotive spielen können.

einfacher

- Ohne Musik. Die Lokomotive wählt die Geschwindigkeit selbst.

schwieriger

- Die Kinder bewegen sich wie zuvor im Tempo der Musik fort, fügen auf bestimmte Schläge aber Armbewegungen dazu, beispielsweise:
 - erster Schlag: beide Arme in die Luft strecken
 - zweiter Schlag: in die Hände klatschen
 - dritter Schlag: Hände ausbreiten

- vierter Schlag: in die Hände klatschen.
- Statt im vorgegebenen Tempo zu gehen, mit den Füßen eigene Rhythmen bilden, etwa auf der Grundlage eines Vierertakts:
 - erster Schlag: ein Schritt
 - zweiter Schlag: reglos
 - dritter Schlag: ein Schritt
 - vierter Schlag: ein Schritt

Bemerkung: Für die schwierigeren Variationen können die Bewegungen einzeln nacheinander eingeführt werden.

Mit Händen und Füßen

Die Ziele hier sind Rhythmus und Koordination von Ober- und Unterkörper. Diese Übung eignet sich primär für Musikstücke mit Phrasen auf acht Schläge, lässt sich aber problemlos auf andere Arten von Musik anpassen.



Die in der Halle verteilten oder im Kreis angeordneten Kinder gehen im Tempo der Musik. Gemeinsam lassen sie den Tennisball auf den ersten Schlag jeder Phrase aufprallen (also einmal pro acht Schläge).

einfacher

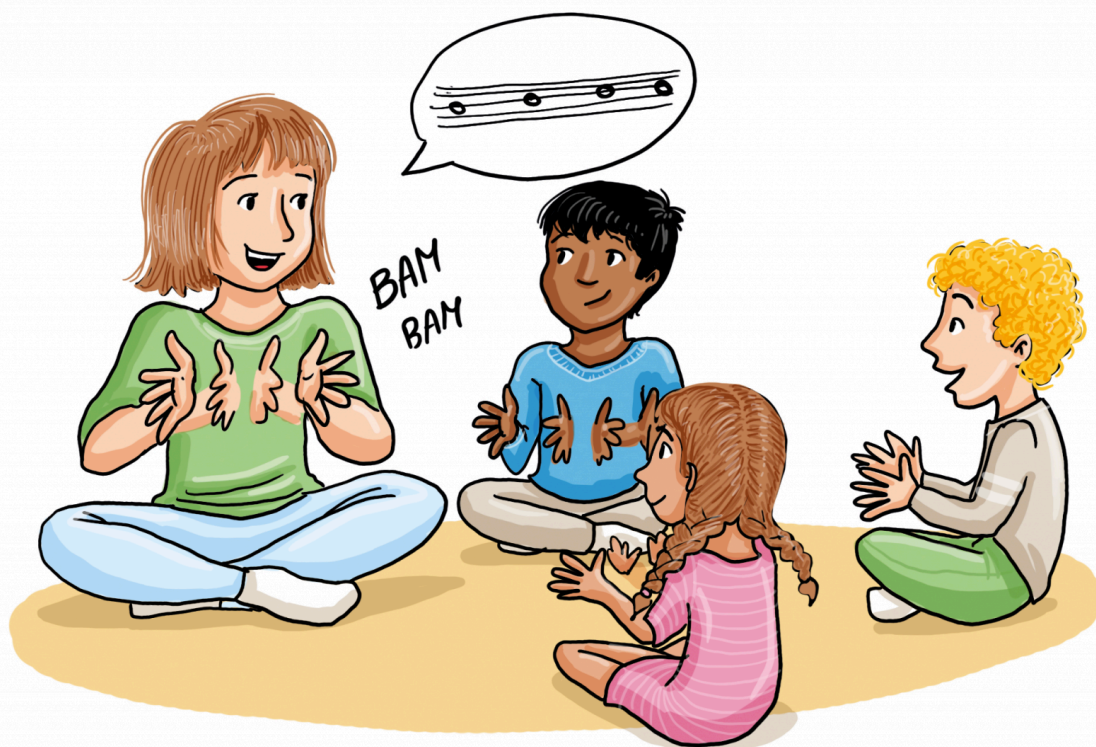
- An Ort, bloss den Tennisball aufprallen lassen und sich so auf nur eine Bewegung konzentrieren.

Bemerkung: Die Lehrperson kann die Schläge der Begleitmusik laut mitzählen, um den Kindern die Aufgabe zu erleichtern.

Material: Ein Tennisball pro Kind.

Copy-Paste

Diese überaus einfache Übung ermöglicht es den Kindern, kreativ zu sein und gleichzeitig ihr Rhythmusgefühl zu entwickeln.



Die Kinder und die Lehrperson sitzen im Kreis. Die Lehrperson beginnt, mit ihren Händen einen Rhythmus zu schlagen. Die Kinder ahmen ihn alle zusammen nach.

Variation

- Eine Musikbegleitung einsetzen, um sich auf eine regelmässige Tempovorgabe abstützen zu können.

Bemerkung: Die Bandbreite möglicher Rhythmen ist unbeschränkt, deshalb unbedingt verschiedene Tempi (von sehr langsam bis sehr schnell) kombinieren, Pausen einfügen und verschiedene Körperteile zur Tonerzeugung einsetzen: in die Hände klatschen, auf den Boden, die Oberschenkel oder den Kopf schlagen, mit den Fingern schnippen, mit dem Mund einen Laut machen 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