

Tanzen in der Schule mit einem Profi: Umsetzung – Werkzeugkasten

Während des Unterrichts lässt die Konzentration der Kinder gelegentlich nach oder sie sind grundsätzlich zerstreut. Der vorliegende Werkzeugkasten enthält eine Auswahl von Aktivitäten, die sich rasch umsetzen lassen. Es geht darum, zur Ruhe zu kommen bzw. zum nötigen Aufmerksamkeitslevel zurückzufinden, um den Unterricht fortsetzen zu können.



Das erste zur Verfügung stehende Werkzeug ist die Pause. Sie passt immer dann, wenn die Kinder durstig werden oder die Toilette aufsuchen müssen. Man kann sie jederzeit während der Lektion anordnen, Dauer und Anzahl können variieren.

Zeichnen ist eine Alternative dazu: Zu Papier bringen, was man gerade gesehen und erfahren hat, ist ein probates Mittel, sich Formationen im Raum, Aktionen, Grundbegriffe usw. einzuprägen.

Die in der Folge vorgestellten Tools lassen sich auch am Ende der Lektion zur Entspannung einsetzen:

- **Spiel der Stille:** Streckt die Lehrperson oder der Tanzprofi die Arme in die Luft und schüttelt die Hände, machen es alle Kinder nach und hören auf zu reden. Dieses Zeichen wird zu Beginn der Lektion als Grundregel vermittelt.
- **Tiefenatmung:** Einatmen und die Arme in die Höhe strecken, dann ausatmen – als würde man auf eine Löwenzahnblüte pusten – und Arme herablassen.
- **Fetalposition:** Aus der Liegeposition auf dem Rücken, Arme und Beine gespreizt, auf eine Seite in Fetalposition gehen und ausatmen; dann in die Ausgangsposition zurückkommen und einatmen; zu leiser Musik.
- **Blase spielen:** Im Kreis stehend, geben sich alle die Hände; so nah zueinanderkommen wie möglich, dann so weit auseinandergehen, dass man die Hände loslassen muss. Sich in

diesem Moment zu Boden fallen lassen und auf die Stille horchen.

- Spaghetti roh/gekocht: Stehend oder liegend alle Muskeln anspannen, dann lockern.
- Kokon: Kniend auf die Fersen absitzen, Kopf auf den Boden legen, einatmen/ausatmen und sich dabei entspannen.

Quelle: Annette De Pover, Carole Häni, Dominique Martinoli, Sarah Schaffter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO