

# Good Practice – Bewegungsgrundformen Tanzen

## Standard/Latein: Rhythmisieren, Tanzen – Spiegeltanz

Die Kinder lernen, eine Bewegungsabfolge automatisiert auszuführen und sich währenddessen auf andere Bewegungen zu konzentrieren.

Zeig den Teilnehmenden zu Musik eine kurze Bewegungsabfolge, die sie nachahmen. Beweg z. B. deine rechte Hand fortlaufend zwischen Hüfte und Schulter hin und her und tanz gleichzeitig Seit-Schliessen-Seit-Tap.



### Variationen

- Bewegungsabfolge der Arme und/oder Beine verändern/verlängern
- Mit jedem Arm eine andere Bewegungsabfolge machen, z. B. rechter Arm als Dreierfolge (Hand zur linken Schulter, zur rechten Schulter, dann ausstrecken), linker Arm als Zweierfolge (Hand zur Hüfte, dann zur Schulter)
- Statt Seit-Schliessen-Seit-Tap einen Grundschrift tanzen (z. B. Englisch Walzer, Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba)
- Zu zweit: eigene Bewegungsabfolgen erfinden und nachahmen

---

Quelle: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, S. (2024): Manual Tanzen Standard/Latein. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**