

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Let's Dance – Eine Einführungsstunde zum Tanzen mit Kindern

Diese Stunde dient dem ersten Kontakt von Kinder-Turn-Gruppen mit tänzerischen Elementen. Auch erfahrene Tanz-Gruppen können die Übungsstunde nutzen, um das Tanzen mal auf eine andere Art und Weise kennenzulernen. Die Stunde ist ein Wechsel zwischen Übungen und Spielen und kann mit einer einfachen Choreografie abgeschlossen werden.

Alter: ab 6 Jahren

Polonaise-Tanz/Schlangentanz

Material	Musikanlage, bekannte Musiktitel mit einem einfachem Taktschlag
Ablauf	Alle Kinder stellen sich hinter die*den Übungsleiter*in. Passend zur Musik gibt die*der Übungsleiter*in eine Gangart vor, welche passend zum Takt ausgeführt werden soll. Ziel ist es, einfache und den Kindern bekannte Bewegungen mit dem Takt der Musik zu verbinden. Folgende Gangarten können vorgegeben werden: <ul style="list-style-type: none"> • Laufen • Hüpfen • einbeiniges Hüpfen, abwechselndes einbeiniges Hüpfen • Arme abwechselnd hochhalten • Klatschen und Laufen
Variante 1	Erfahrene und geübte Kinder dürfen die Führung übernehmen und eine Gangart vorgeben.

Taktschulung

Material	Musikanlage, bekannte Musiktitel mit einem einfachem Taktschlag
Ablauf	Die*der Übungsleiter*in klatscht einen Takt vor und die Kinder machen pro Taktschlag einen Schritt. Nach ein paar Versuchen wird ein einfacher Musiktitel eingespielt. Bei Bedarf kann die*der Übungsleiter*in mitlaufen, damit sich die Kinder daran orientieren können. Nachdem der erste Musiktitel gemeistert ist, wird das nächste Stück angespielt.

Marionettentanz

Material	keins
Ablauf	Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist ein*e Puppenspieler*in, das andere eine Puppe. Die Kinder berühren mit den Fingern die Stellen am Körper, an den die Seile der Puppen hängen sollen. Anschließend bewegen sie die Puppe nur mithilfe des „Ziehens“ der Fäden durch den*die Puppenspieler*in.
Weitere Ideen	Fäden durchschneiden, Puppe auf dem Boden bewegen, verschiedene Stellen des Körpers ausprobieren und durchbewegen usw.

Erarbeitung einer Choreografie

Material	Musikanlage, Musiktitel: Cupid – Cupid Shuffle
Vorbereitung	Die*der Übungsleiter*in gestaltet im Vorfeld eine kleine Choreografie. Dabei können die verschiedenen Appelle in der Musik mitaufgenommen werden, z. B. „to the right“ → nach rechts bewegen, „turn around“ → im Kreis bewegen.
Ablauf	Die Kinder führen zusammen mit der*dem Übungsleiter*in die Choreografie aus.
Variante	Die Kinder dürfen sich eine Bewegung ausdenken, mit der sie nach rechts/ links tanzen.