

Zyklus 1
Fachbereich Musik
Kompetenzbereich Bewegen und Tanzen

Kommentar

Liebe Lehrperson

In dieser Ideensammlung findest du tanzbezogene Kompetenzen und dazu passende Aufgaben, Übungen und Spiele, die du ganz einfach in deinen Unterricht integrieren kannst. Die Ideensammlung eignet sich als Vorbereitungshilfe für den Unterricht und kann genauso gut für spontane Zwischensequenzen genutzt werden.

Folgende Punkte helfen für die optimale Vorbereitung:

- Erstelle eine Playlist mit Liedern, die sich für die Übungen und Spiele eignen. So hast du sie immer bereit und kannst auch spontan handeln.
- Kenne die Lieder auswendig, die du für die Aufgaben, Übungen und Spiele brauchst. Das hilft enorm, um spontan das passende Lied zu wählen und die Kinder musikalisch durch die Übungen zu leiten.
- Achte auf einen geeigneten (Bewegungs-)Raum. Denn dieser wirkt sehr stark mit und verleitet zu mehr oder weniger Bewegung.

Nachfolgend findest du die verschiedenen Ideensammlungen. Viel Spass bei Anwenden.

Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper sensomotorisch differenziert wahrnehmen, einsetzen und musikbezogen reagieren. Sie können sich zu Musik im Raum und in der Gruppe orientieren.

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können einzelne Körperteile lokalisieren, benennen und den Körper im Musizieren und Tanzen bewusst einsetzen (z.B. winken und stampfen im Begrüssungslied).

Musikstopp

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	<p>Die Lehrperson lässt Musik laufen. Während die Musik ertönt, dürfen sich die Kinder frei bewegen. Sobald die Musik stoppt, gibt die Lehrperson eine Aufgabe.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hebe das linke Bein.• Bilde eine Faust mit der rechten Hand.• Ziehe die Schultern hoch.• Berühre dein linkes Knie.• Drehe den Kopf nach links und rechts.• etc. <p>Sobald die Musik ertönt, dürfen sich die Kinder wieder frei bewegen.</p>

Morgenkreis-Tanz

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage• Platz für einen Kreis mit der Klasse/ Gruppe	<p>Die ganze Klasse tanzt gemeinsam einen Tanz im Kreis. Hierfür verwendet die Lehrperson immer das gleiche Lied, damit die Kinder die Körper- und Musikgefühl gezielt üben und repetieren können.</p> <p>Beispiele für geeignete Lieder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Körperteil Blues• Dolini – Spür de Beat• Chocolate (Choco Choco)• Pink – Never gonna not dance again• Martin Jensen – Solo Dance• CLMD – Dance• Schwiizergoofe – Wunder vor Natur• etc.

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können einzelne Sinne für die Bewegung zur Musik vielseitig nutzen (z.B. Richtungsgehen zu Musikquelle).

Folge dem Klang!

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Instrumente oder beliebiges Material, das ein Geräusch von sich gibt (z.B. Klangstäbe).• Offener Raum ohne Verletzungsgefahr	<p>Die Kinder bilden Zweiergruppen. Ein Kind verbindet sich die Augen, während das andere Kind ein Instrument/Gegenstand zu sich nimmt. Das Kind mit dem Instrument/Gegenstand bewegt sich langsam durch den Raum und erzeugt Geräusche mit dem Instrument/Gegenstand. Das Kind mit den verbundenen Augen folgt dem Klang.</p> <p>Hierfür ist ein grosser offener Raum wichtig, so dass sich die Kinder nicht verletzen. Sobald sich die Kinder an die Aufgabe und die Zusammenarbeit gewöhnt haben, können auf Wunsch einfache Hindernisse aufgestellt werden, um die sie sich herumbewegen müssen.</p>

Mach mir nach!

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	<p>Die Lehrperson stellt die Kinder in einer Schlange hinter sich auf. Sobald die Musik ertönt, geht die Lehrperson durch den Raum und die Kinder folgen ihr. Als vorderste Person gibt sie bestimmte Bewegungen vor und die Kinder sollen es ihr nachmachen.</p> <p>Baue hierfür verschiedene Bewegungen ein:</p> <ul style="list-style-type: none">• hüpfen• kriechen• über ein Hindernis klettern• Hände in die Höhe und schütteln• Knie hochziehen• wie ein Käfer auf den Rücken liegen• auf Zehenspitzen gehen• auf allen vieren• etc.

Wie gehen wir?

Material <ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	Inhalt <p>Die Lehrperson nimmt vier verschiedene Instrumente zu sich. Jedes Instrument steht für eine bestimmte Fortbewegungsart.</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tamburin → stampfen• Regenrohr → kriechen• Triangel → Zehenspitzen und Arme hochziehen• Flöte → «fliegen», mit ausgebreiteten Armen gehen <p>Diese Fortbewegungsarten werden zuerst gemeinsam geübt, bis die Kinder den Klang zur Bewegung verknüpft haben. Danach kann die Lehrperson die Instrumente abwechselnd spielen, während sich die Kinder entsprechend durch den Raum bewegen. Die Lehrperson kann auch Wege vorgeben, die die Kinder während eines bestimmten Klanges gehen müssen.</p>
---	---

Antippen

Material <ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	Inhalt <p>Die Lehrperson teilt die Kinder in Zweiergruppen ein. Das eine Kind tippt beim anderen Kind ein bestimmtes Körperteil an (z.B. rechten Arm, linkes Bein, einen Fuss, den Kopf, etc.). Das angetippte Kind bewegt das entsprechende Körperteil zur Musik, bis es wieder angetippt wird. Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen gewechselt.</p> <p>Achtung: Diese Aufgabe soll gut durch die Lehrperson im Voraus aufgebaut werden. Denn die Kinder reagieren unterschiedlich auf den hier entstehenden Körperkontakt. Zudem ist es wichtig im Voraus klar zu definieren, welche Körperteile sich zum Bewegen und Tanzen eignen. Wichtig ist, dass kein Kind angetippt wird, das nicht durch die anderen berührt werden möchte.</p>
---	--

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können Musik mit Bewegung im Raum spielerisch darstellen (z.B. Drehungen variiert ausführen, vorwärts, rückwärts) und sich in der Gruppe räumlich orientieren.

Dreh dich!

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	<p>Die Lehrperson lässt Musik laufen. Währenddessen bewegen sich die Kinder frei im Raum. Sobald der Refrain kommt, sammeln sich die Kinder und führen die <u>im Voraus</u> geübten Bewegungen aus.</p> <p>Beispiele für Bewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• auf einem Bein hüpfen Erweiterung: auf einem Bein hüpfend in den Kreis kommen auf einem Bein hüpfend um sich drehen auf einem Bein hüpfend vor und zurück gehen auf einem Bein hüpfend eine Linie bilden• stampfen und winken gleichzeitig Erweiterung: stampfend und winkend in den Kreis kommen stampfend und winkend um sich drehen stampfend und winkend vor und zurück gehen stampfend eine Linie bilden• etc.

Der Klassentanz

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	<p>Die Lehrperson erlernt mit der Klasse einen einfachen Tanz mit einem klaren Aufbau. Dieser Tanz wird dann abwechselnd in verschiedenen Positionen und Ausrichtungen getanzt. Als Inspiration kann z.B. der bekannte «Ententanz» genommen werden. Denn die Bewegungen sind klar durch die Musik gegliedert und die durch die vielen Wiederholungen können die Ausrichtungen optimal geändert werden.</p> <p>Beispiele für die Ausrichtungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• im Kreis• in einer Linie• zu zweit gegenüberstehend• in Kleingruppen hintereinander• etc. <p>Beispiele für Positionen:</p> <ul style="list-style-type: none">• stehend• kniend• liegend• etc.

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können sich in Figuren, Tiere, Gegenstände und Phänomene einfühlen und sich mit ihnen in der Bewegung identifizieren (z.B. herunterrollende Steine).

Tierisch

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage• Bilder von Tieren• Würfel	<p>Die Lehrperson bereitet sechs Bilder von Tieren vor (z.B. Vogel, Tiger, Eidechse, Maus, Elefant, Frosch) und teilt ihnen eine Zahl von ein bis sechs zu. Die Kinder erproben zuerst mit der Lehrperson die verschiedenen Bewegungen, so dass sie zum dargestellten Tier passen. Danach werden die Kinder in Kleingruppen eingeteilt und erhalten einen Würfel. Sobald die Musik ertönt, muss sich die ganze Gruppe entsprechend dem gewürfelten Tier bewegen. Stoppt die Musik, so würfelt die Gruppe wieder und macht sich für die neue Runde bereit.</p> <p>Beispiele für passende Lieder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Madagascar Soundtrack – Zoosters Breakout• Madagascar Soundtrack – The Foosa Attack• Zootopia Soundtrack – Ticket to Write• Zootopia Soundtrack – Walk and Stalk• etc.

Der Gegenstand

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage• Tennisbälle• Tücher• Springseile• Hacky Sack (oder Ähnliches)	<p>Jedes Kind bekommt einen Gegenstand und hat die Aufgabe den Gegenstand im Raum zur Musik zu bewegen. Danach reflektieren sie gemeinsam mit der ganzen Klasse, wie sich der Gegenstand bewegt hat. Als nächstes bewegen die Kinder erneut zur Musik den Gegenstand durch den Raum, bewegen nun aber auch sich selbst passend zum Gegenstand. Auch hier eignet sich danach eine gemeinsame Reflexion, wie man sich passend zum Gegenstand bewegen kann (rollend, schwer, langsam, leicht, etc.).</p> <p>Dies wird so lange gemacht, bis alle Kinder jede Art Gegenstand und Bewegung ausprobieren konnte. Sobald sich die Kinder in die Gegenstände einfühlen können, kann die Lehrperson die Gegenstände weglassen und diese bloss noch den nennen. Sobald die Musik ertönt, bewegen sich die Kinder passend zum genannten Gegenstand.</p>

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können Kontraste und Übergänge in der Musik erkennen und mit ihrem Körper darstellen (z.B. fliegend-akzentuiert-pausierend).

KIDZ

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	<p>Beispiel mit dem Lied: KIDZ BOP Kids – Geiles Leben</p> <p>2x8 → Intro, am Boden liegen</p> <p>4x8 → langsame, fließende Bewegungen, langsam aufstehen</p> <p>4x8 → Arme akzentuieren, im Beat ausstrecken</p> <p>8x8 → Refrain, hüpfend</p> <p>4x8 → auf den Boden legen, wieder langsam bewegend aufstehen</p> <p>4x8 → Arme akzentuieren, im Beat ausstrecken</p> <p>8x8 → Refrain, hüpfend</p> <p>4x8 → Bridge, Pose einnehmen und versteinern (3x wiederholen)</p> <p>8x8 → Refrain, hüpfend</p> <p>4x8 → langsame fließende Bewegungen, auf den Boden legen</p>

Körperausdruck zu Musik

Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper als Ausdrucksmittel einsetzen und in Verbindung mit Materialien und Objekten zu Musik in Übereinstimmung bringen und in der Gruppe interagieren.

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können Musik in der Bewegung mit Materialien sichtbar machen (z.B. mit Tuch, Feder, Stab, Kugel, Nüssen).

Materialien

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage• Verschiedene Materialien, wie z.B. Tücher, Seile, Federn, etc.)	<p>Die Kinder haben unterschiedliche Materialien zur Auswahl und nehmen sich eines davon. Sobald die Musik ertönt, bewegen sie es so, wie sie es als passend zur Musik erachten. Die Materialien werden ausgetauscht, so dass alle Kinder alles ausprobieren konnten.</p> <p>Danach wird gemeinsam besprochen, welche Materialien sich für welche Bewegungen eignen (z.B. Tuch = langsam, schwebend, fließend). Nun werden die Materialien wieder auf die Kinder aufgeteilt und Gruppen gebildet (Gruppe Tuch, Gruppe Seil, etc.). Die Lehrperson lässt ein Lied laufen und zeigt immer auf die Gruppe, die ihre Materialien zur Musik bewegen kann. Diese machen so lange weiter, bis die Lehrperson das Stoppzeichen gibt und auf eine neue Gruppe weist.</p>

Gruppenarbeit

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage• Verschiedene Materialien, wie z.B. Tücher, Seile, Federn, etc.)	<p>Anknüpfend an die obige Übung kann die folgende Gruppenarbeit ausgeführt werden.</p> <p>Die Lehrperson teilt die Klasse in Kleingruppen auf (z.B. Vierergruppen). Jedes Gruppenmitglied hat ein anderes Material. Die Gruppe einigt sich auf eine Reihenfolge (oder die Lehrperson gibt sie vor). Sobald die Musik ertönt, startet das erste Kind mit dem Bewegen des eigenen Materials und achtet dabei gut auf die Musik. Wenn die Lehrperson das Zeichen gibt, ist das nächste Kind der Gruppe dran.</p> <p>Wenn die Kinder vertrauen mit der Aufgabe gesammelt haben, kann man sie auch selbst eine Reihenfolge gestalten und die Wechsel bestimmen lassen. Vielleicht ergibt sich auch eine spannende Kombination zweier oder mehrerer Materialien?</p>

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können Körperbewegungen musikalisch erkunden und erfinderisch einsetzen (z.B. Wie klingen Sprungkombinationen, schwingende Bänder?).

Körperbewegungen

Material <ul style="list-style-type: none">• keines	Inhalt <p>Die Kinder erproben verschiedene Körperbewegungen und den Klang, der dabei entsteht. Zu Beginn leitet die Lehrperson an.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none">• auf Oberschenkel patschen• in die Hände klatschen• stampfen• hüpfen• schnippen• Hände aneinander reiben• mit offenem Mund leicht auf die Wangen patschen• sich den Bauch reiben• etc. <p>Daraus kann ein gemeinsames Stück entstehen. Als Erweiterung können die Kinder auch in Gruppen arbeiten und selbst ein Stück erfinden.</p>
--	---

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können zu einem Lied oder Musikstück passende Bewegungen finden und ausformen.

Kreativität

Material <ul style="list-style-type: none">• verschiedene Musik• Musikanlage	Inhalt <p>Die Lehrperson hält verschiedene Lieder oder Musikstücke bereit. Sobald die Musik startet, dürfen sich die Kinder dazu frei bewegen.</p> <p>Diese Übung eignet sich vor allem dann, wenn die Kinder durch die vielen obigen Beispiele Erfahrung in den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten sammeln konnten. Dadurch verfügen sie über ein grösseres Bewegungsrepertoire und können es auf die Musik anwenden, wenn es ihnen passend erscheint.</p> <p>Erweiterung: Die Kinder gehen zu zweit oder in Kleingruppen zusammen. Immer eines der Kinder übernimmt die Rolle des «Leaders». Das heisst, der Leader gibt die Bewegungen vor und die anderen imitieren. Sobald die Musik stoppt, macht sich ein neuer Leader bereit.</p>
--	--

Bewegungsanpassung an Musik und Tanzrepertoire

Die Schülerinnen und Schüler können ihre Bewegungen koordiniert der Musik anpassen. Sie verfügen über ein Repertoire an Tänzen aus unterschiedlichen Zeiten, Kulturen und Stilen.

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können in Reigentänzen die Kreisform halten und Bewegungslieder ausführen.

Reigentanz

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	<p>Reigentänze sind Tänze, die von mehreren sich einheitlich bewegenden Tänzer/innen gemeinsam geschritten oder gesprungen werden.</p> <p>Beispiel mit dem Lied: Wellerman - Nathan Evans</p> <p>1x4 → Intro, im Kreis stehen und sich die Hände geben 1x8 → Strophe, rechtsherum im Kreis gehen 1x8 → Strophe, linksherum im Kreis gehen 4x8 → Refrain, Hände loslassen, 4 Schritte in den Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen, 4 Schritte aus dem Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen, 4 Schritte in den Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen, 4 Schritte aus dem Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen</p> <p>1x8 → Strophe, Hände reichen, rechtsherum im Kreis gehen 1x8 → Strophe, linksherum im Kreis gehen 4x8 → Refrain, Hände loslassen, 4 Schritte in den Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen, 4 Schritte aus dem Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen, 4 Schritte in den Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen, 4 Schritte aus dem Kreis laufen, beim 4. Schritt klatschen</p> <p>2x8 → zu zweit Armen «einhenken» und rundherum gehen</p> <p>Wiederholen, bis das Lied zu Ende ist.</p>

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster zu Musik mit Füßen und Händen koordinieren und wiederholen (z.B. Puls, Taktschwerpunkt, Rhythmus, Gangart, Gesten).

Bewegungsmuster

Material <ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	Inhalt <p>Die Lehrperson zeigt den Kindern eine kurze Bewegungseinheit, die sie gemeinsam üben. Oftmals eignet sich der Refrain eines Liedes am besten dafür. Die geübte Bewegungseinheit wird anschliessend mit verschiedenen Musikstücken variiert.</p> <p>Beispiele für Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none">• langsamere und schnellere Takte• fröhlich tanzen – ängstlich tanzen• schwer – leicht• etc.
---	--

Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können in der Gruppe einen zweiteiligen Tanz nach Vorlage ausführen und einzelne Elemente variieren (z.B. Kreistanz, Kindertanz).

Gruppentanz

Material <ul style="list-style-type: none">• Musik• Musikanlage	Inhalt <p>Für diese Übung baut man möglichst viele Bewegungseinheiten ein, welche die Kinder bereits vom Morgenkreis-Tanz, dem Klassentanz oder auch dem Reigentanz kennen. So finden sie sich schnell im Tanz zurecht und können in Gruppen verschiedene Elemente einbauen.</p> <p>Ideen für Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Anfangs- und Schlussbild selbst gestalten• Platzwechseln einbauen• etc.
---	--