

Zyklus 3  
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 Jugendlichen 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 beim Anwenden.

## A Sensomotorische Schulung

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.

Im Zyklus 3 ist die sensomotorische Schulung bereits abgeschlossen. Sollte deine Klasse (oder einzelne Schüler/innen) dennoch Übungsmöglichkeiten in diesem Bereich brauchen, so sind z.B. in der Vorlage des Zyklus 2 noch Unterrichtsideen zu finden.

## 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 mit Objekten, Kostümen und Requisiten Bewegungselemente ausformen und damit ausgewählte Musik darstellen.

### Showtime

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Musikanlage</li><li>• Objekte</li><li>• Kostüme</li><li>• Requisiten</li><li>• Singsaal oder Aula</li></ul>	<p>Für diese Aufgabe eignet sich ein offener Raum mit einer Bühne oder Erhöhung und viel Platz für individuelle Gestaltung.</p> <p>Die Lehrperson teilt die Klasse in Gruppen. Jede Gruppe bekommt ein Objekt, Kostüm oder Requisit zugeteilt.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Objekte → Besen, Stuhl, Buch, ...</li><li>• Kostüme → Hut, Umhang, farbige Handschuhe, ...</li><li>• Requisiten → Vorhang, Fächer, Bänder, ...</li></ul> <p>Alle Gruppen gestalten ein Bewegungselement zum gleichen Musikstück und bauen dabei das erhaltene Objekt, Kostüm oder Requisit ein.</p>

**Kompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können in Gruppen musizieren und dazu passende Bewegungsabläufe erfinden.

## Musikstück

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Instrumente</li></ul>	<p>Die Klasse erlernt ein kurzes Musikstück, welches sie gemeinsam mit bestimmten Instrumenten spielen. Anschliessend wird die Klasse in Gruppen aufgeteilt.</p> <p>In den Gruppen überlegen sich die Jugendlichen passende Bewegungs- und Schrittabfolgen und setzen diese zu einer kurzen Choreografie zum erlernten Musikstück zusammen.</p> <p>Sobald alle Gruppen so weit sind, tragen sie es einander vor, indem eine Gruppe tanzt und die anderen Gruppen das Musikstück spielen.</p> <p>Erweiterung: Alternativ können die Gruppen auch ein eigenes Musikstück erfinden. Hierfür muss jedoch die Gruppe aus genügend Personen bestehen, damit musiziert und zeitgleich getanzt werden kann.</p>

**Kompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können Melodie und Rhythmus eines Liedes sowie Texte mit Körpersprache und -ausdruck unterstützen (z.B. Song, Sprechgesang).

## Songtext

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Musikanlage</li><li>• ausgedruckte Textblätter</li></ul>	<p>Die Lehrperson sucht ein Lied aus dem Liedrepertoire der Klasse aus. Die Klasse soll dieses kennen und auch selbständig beherrschen.</p> <p>Falls das im Voraus noch nicht stattgefunden hat, wird gemeinsam über die Botschaft des Liedes reflektiert:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Gefühle kommen wo vor?</li><li>• Welche Botschaft steckt dahinter?</li><li>• etc.</li></ul> <p>Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt und übt das Lied. Zusätzlich haben sie den Auftrag, den gesungenen/gesprochenen Text mit dazu passender Körpersprache/-ausdruck zu unterstützen und gestalten.</p> <p>Für diese Aufgabe ist es wichtig, dass die Jugendlichen bereits Übungen zur Körpersprache/-ausdruck gemacht haben. Sollte dem nicht so sein, so lohnt es sich die Klasse im Voraus abzuholen und gemeinsame Beispiele zu sammeln (z.B: wie drücke ich Angst, Trauer, Freude, Stolz, etc. durch meine Haltung aus?)</p>

	<p>Beispiele für Lieder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avicii – Wake me up</li> <li>• Namika – Je ne parle pas français</li> <li>• Sido – Astronaut</li> <li>• etc.</li> </ul> <p>Erweiterung: Die Lehrperson bereitet eine Auswahl an Songtexten vor, die auf die Gruppen verteilt werden. Anschliessend setzen sie die gleiche Aufgabenstellung um, individuell auf ihren Songtext angepasst.</p>
--	--

## Gruppenpose

<p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> <li>• Musikanlage</li> <li>• Ausgedruckte Textblätter (zugeschnittene Textabschnitte)</li> </ul>	<p><b>Inhalt</b></p> <p>Die Lehrperson schneidet im Voraus Textabschnitte zu, die anschliessend für die Gruppenposen gebraucht werden. Am besten hat man doppelt so viele Textabschnitte, wie es Gruppen geben wird. Die Abschnitte können alle vom gleichen Lied oder aus unterschiedlichen stammen. Um es fächerübergreifend zu gestalten, können auch Songs in Fremdsprachen gewählt werden. Wichtig ist, dass die Jugendlichen die Texte lesen und verstehen können.</p> <p>Als erstes liest die Lehrperson alle Textabschnitte vor. Danach teilt sie die Klasse in Kleingruppen auf und. Jede Gruppe zieht einen Textabschnitt, den sie gemeinsam liest. Sie haben eine Minute Zeit, um sich eine Gruppenpose auszudenken. Anschliessend werden die Textabschnitte der Lehrperson retourniert.</p> <p>Sobald alle bereit sind startet die erste Gruppe und nimmt ihre Pose ein. Die anderen Gruppen versuchen den passenden Textabschnitt zuzuordnen. So geht es reihum weiter, bis alle dran waren. Die Textabschnitte werden neu gemischt und die ganze Übung kann wieder von vorne beginnen.</p> <p>Falls gewünscht, können natürlich auch Punkte für die korrekt erratenen Textabschnitte vergeben werden. Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?</p> <p>Beispiele für Textabschnitte:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;"> <p>Ich heb ab nichts hält mich am Boden alles blass und grau bin zu lange nicht geflogen wie ein Astronaut</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;"> <p>Dieser ganze Lärm um nichts verstummt ich hör euch nicht mehr langsam habe ich das Gefühl ich gehöre hier her</p> </div> </div>
---	---

**Kompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können zu Musikstücken vorgegebene Bewegungsabläufe übernehmen, variieren sowie Improvisationen in Gruppen entwickeln.

## Let's move

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Musikanlage</li></ul>	<p>Die Lehrperson bereitet zu einem bestimmten Musikstück Bewegungsabläufe vor. Das können z.B. Grundschrte sein, die die Jugendlichen bereits aus vorhergehenden Übungen kennen.</p> <p>Im Unterricht erlernen die Jugendlichen den vorgegebenen Bewegungsablauf üben ihn, bis sie ihn ohne Hilfe der Lehrperson ausführen können.</p> <p>Nun wird die Klasse in Kleingruppen aufgeteilt und hat die Aufgabe zu einem neuen Musikstück den erlernten Bewegungsablauf zu variieren und passend zum Musikstück zu tanzen. Variieren heisst nicht neu erfinden. Es reicht z.B. eine neue Reihenfolge der Bewegungen zu bestimmen. Die Gruppen üben das so lange, bis sie sich sicher fühlen.</p> <p>Wichtig: Als Lehrperson geht man hier im Turnus von Gruppe zu Gruppe und unterstützt vor allem bei Einzahlen (4 – 3 – 2- 1 oder 5 – 6 – Achtung – los).</p> <p>Sobald die Gruppen die neuen Bewegungsabläufe erlernt haben, folgt eine Improvisationsaufgabe. Hierfür eignen sich z.B. die folgenden Effekte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leader → eine Person steuert den Rest der Gruppe durch Armbewegungen</li><li>• Ping Pong → zu zweit, Person A führt eine Bewegung aus, Person B macht die gleiche Bewegung nach,</li><li>• Domino → Person 1 führt eine einfache Bewegung aus, Person 2 imitiert diese, danach Person 3 usw. Hierfür in einer Formation aufstellen, in der sich alle gut sehen können (z.B. Reihe, Kreis, etc.)</li></ul> <p>Die Lehrperson führt die drei verschiedenen Effekte gleich mit der ganzen Klasse aus. Anschliessend gehen die Jugendlichen wieder zurück in ihre Gruppen. Die Lehrperson gibt einen der drei Effekte vor und gibt einen Moment Zeit, um den Leader, die Teams (Ping Pong) oder die Reihenfolge (Domino) zu bestimmen. Hier kann auch die Lehrperson etwas vorgeben (z.B. die Person mit dem kürzesten Heimweg ist der Leader).</p>

## Improvisation

<b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Musikanlage</li></ul>	<b>Inhalt</b> <p>Bei der Improvisation geht es darum, nichts im Voraus einzustudieren, sondern einfach im Moment entstehen zu lassen. Da gerade im jugendlichen Alter das freie Bewegen herausfordernd sein kann, eignen sich hierfür z.B. die folgenden Effekte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leader → eine Person steuert den Rest der Gruppe durch Armbewegungen (z.B. Arme hoch= alle stehen auf, Arme runter = alle gehen auf den Boden, etc.)</li><li>• Ping Pong → zu zweit, Person A führt eine Bewegung aus, Person B macht die gleiche Bewegung nach,</li><li>• Domino → Person 1 führt eine einfache Bewegung aus, Person 2 imitiert diese, danach Person 3 usw. Hierfür in einer Formation aufstellen, in der sich alle gut sehen können (z.B. Reihe, Kreis, etc.)</li></ul> <p>Die Lehrperson führt die drei verschiedenen Effekte gleich mit der ganzen Klasse aus und erklärt sie am direkten Beispiel. Anschliessend sind die Jugendlichen mit der eigenen Umsetzung dran. Das kann im Plenum, in Gruppen- oder auch Partnerarbeiten erfolgen.</p> <p>Die Lehrperson gibt den Effekt und die Gruppen vor. Sobald die Musik ertönt, startet die Improvisation. Stoppt die Musik, so folgt eine neue Sozialform (Plenum, Gruppen- oder Partnerarbeit) und ein neuer Effekt).</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 zu Musik aus verschiedenen Ländern unterschiedliche Rollen tanzen (z.B. Kreis-, Volks-, Folkloretanz).

### Volkstänze

Material	Inhalt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Musikanlage</li><li>• Laptops</li><li>• vorbereitete Youtube-Videos</li></ul>	<p>Vorbereitung für die Lehrperson:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppeneinteilungen vornehmen (ca. 4 Personen)</li><li>• Volkstanz-Videos auswählen und jeder Gruppe ein Video zuteilen (gut sichtbare und einfach nachzuahmende Videos, gibt auf Youtube sehr viele)</li><li>• Evtl. Originalmusik aus den Videos</li><li>• Evtl. Textinformationen zum entsprechenden Volkstanz</li></ul> <p>Im Plenum erfährt die Klasse, was unter dem Begriff Volkstänze zu verstehen ist.</p> <p>Definition: «Volkstänze (oder Folkloretänze) sind Tänze, die in traditionellen Gesellschaften oder zu traditionellen Volksfesten getanzt werden. Sie kommen in fast allen Kulturen vor und bilden zusammen mit der Volksmusik eine untrennbare Einheit.»</p> <p>Anschliessend wird die Klasse in die vorbestimmten Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt einen Volkstanz zugewiesen. Alle Gruppen haben den Auftrag, den ihnen zugewiesenen Volkstanz zu erlernen und zur Musik ausführen zu können. Falls auch Textinformationen abgegeben wurden, könne sie diese anhand einer kurzen Präsentation der Klasse erläutern und anschliessend ihren erlernten Volkstanz vorzeigen.</p> <p>Beispiele für Volkstanz-Videos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.kath-tg.ch/de/fachstelle-jugend/volkstanzen/volkstanzen-allgemeine-infos">https://www.kath-tg.ch/de/fachstelle-jugend/volkstanzen/volkstanzen-allgemeine-infos</a></li><li>• <a href="https://youtu.be/-Og74Q8XTOs">https://youtu.be/-Og74Q8XTOs</a></li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mtdyO0pyZck">https://www.youtube.com/watch?v=mtdyO0pyZck</a></li><li>• etc.</li></ul>

**Kompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können ungewohnte Taktarten und Taktwechsel in Schrittkombinationen ausführen (z.B. 5-er, 7-er, Wechsel 3/4-6/8).

## Discofox

<b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Musikanlage</li></ul>	<b>Inhalt</b> <p>Vorbereitung für die Lehrperson:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Discofox Grundschrift erlernen</li><li>• einfache Figuren bestimmen und erlernen</li></ul> <p>Die Klasse erlernt den Grundschrift und übt diesen zur Musik. Da der Grundschrift aus drei Schritten besteht, die dazu verwendetet Musik jedoch meist einen 4/4-Takt vorweist, kann das bereits herausfordernd sein.</p>
---	--

**Kompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können Funktionen des Tanzes und der dazugehörigen Musik in verschiedenen gesellschaftlichen Situationen erkennen (z.B. Paartanz, sakraler Tanz, Jugendkultur).

**Kompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungs- und Tanzausschnitte und charakteristische Tanzfiguren in musikalischen Projekten einsetzen (z.B. in einem Musical).

## Aufführung

<b>Material</b>	<b>Inhalt</b> <p>Für die Umsetzung der beiden letzten Kompetenzen eignet sich z.B. eine Abschlussaufführung in Form eine Tanztheaters oder Musicals sehr gut. Die Jugendlichen haben über die Zyklen hinweg viel gelernt und können nun für die Show alles nutzen und anwenden, was sie an Wissen und Können besitzen.</p> <p>Es gibt keinen konkreten Inhalt dazu, da ein solches Projekt sehr umfassend und individuell ist. Nebst den vorgegebenen Theater- oder Musicalideen ist es auch sehr spannend eine Klasse ihre eigene Geschichte entwickeln zu lassen.</p>
-----------------	---