



1. Musik in der Bewegungserziehung



Ziele

- Körpergefühl (Gleichgewicht) entwickeln
- sich im Raum orientieren
- entspannende Bewegungen zu unterschiedlichster Musik ausführen (kreatives Bewegen und Tanzen zur Musik)
- einfache Choreografien erlernen
- Rhythmusgefühl einüben durch: sprechen, singen, klatschen, gehen, stampfen, hüpfen ...
- Koordination und isolierte Bewegungen des Körpers verbessern



Inhalte

- Bewegungen passend zur Musik erfahren (weich, hart, fließend, abgehackt ...)
- die eigenen Bewegungen an die der anderen anpassen (synchron mit Partner und Gruppe)
- eine Choreografie erlernen oder miteinander entwickeln
- mehrere und unterschiedliche Bewegungen von Armen und Beinen ausführen



Material

- Musikanlage mit CD
- geeignete Musik:
 - Klassik, Ballettmusik (z. B. „Der Nussknacker“)
 - internationales Liedgut und Folklore
 - Märsche, Walzer, Tanzmusik
 - Kinderlieder (z. B. von Fredrik Vahle oder Volker Rosin)
 - Aktuelles aus den Charts und Filmmusik



Tipps

- Zuerst kreatives Tanzen entwickeln und fördern! Es gibt zahlreiche Möglichkeiten: Tiere nachahmen, Gefühle ausdrücken, Situationen in der Natur darstellen (z. B. Baum im Wind, Schneeflocken) etc.
- Bewegung in verschiedenen Richtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, in Wellen- und Kreisform
- Bewegung allein, mit Partner, in der Gruppe, spiegelbildlich, La-Ola-Welle, stehend, kniend, sitzend, liegend ...
- Bewegungen des ganzen Körpers, isolierte Bewegungen einzelner Körperteile (der Rest des Körpers bleibt ruhig!)
- Gewichtsverlagerungen, stehend auf beiden Beinen, auf einem Bein, im Zehenstand
- weiches Abfedern, Stampfen, Springen ...



Stundenverlauf

Einstimmung (kreative Übung: Ein spontanes Fest)

Wir sind alle im Urlaub und besichtigen eine uns unbekannt Stadt. Aus einer Seitenstraße erklingt eine wunderschöne Musik (beliebige Musik einspielen). Langsam und lautlos nähern wir uns und erblicken ein tolles Fest mit vielen Akteuren. Wir werden eingeladen und in den Kreis mit aufgenommen. Wir tanzen miteinander einen einfachen Kreistanz (beschwingte Musik auflegen; Bewegungen: Handfassung, im und gegen den Uhrzeigersinn gehen, zur Kreismitte und nach außen gehen. Evtl. zur Musik laufen und springen.)



2. Koordination und Rhythmik

In allen Bereichen des täglichen Lebens ist sicheres Bewegen wichtig. Durch die Schulung von Koordination und Rhythmik erhält das Gehirn spezielle Impulse, welche die Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte verbessern. Da unser gesamter Körper seine „Befehle“ vom Gehirn erhält, sollten wir unsere koordinativen Fähigkeiten spielerisch trainieren. Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören:

- **Reaktionsfähigkeit:** Besonders wichtig zur Unfallverhütung in Alltag und Sport und bei der Teilnahme am Straßenverkehr! Die Fähigkeit, auf diffuse Reize schnell zu reagieren, basiert auch auf der Konzentrationsfähigkeit, die wir durch Rhythmik schulen können.
- **Orientierungsfähigkeit:** Der Körper verliert die Orientierung im Raum auch nicht nach ungewollten oder schnellen Bewegungen.
- **Gleichgewichtsfähigkeit:** Wichtig für die Sturzprophylaxe bei Groß und Klein! In den meisten Sportarten Grundvoraussetzung für Erfolge.
- **Rhythmusfähigkeit:** Jeder Bewegungsablauf hat seinen eigenen Rhythmus, um fließend durchgeführt werden zu können. Bei komplexen Bewegungsabläufen ist ständiges Training erforderlich. Einfache Übungen in der Gruppe, wie Klatschen und Stampfen zur Musik, trainieren die Konzentration auf einen vorgegebenen Rhythmus und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- **Differenzierungsfähigkeit (d. h. genaue Durchführung eines Bewegungsablaufes):** Je besser eine erlernte Bewegung perfektioniert ist, umso weniger Kraft wird benötigt. Weniger dosiert eingesetzte Muskeln sichern den Bewegungsablauf. Der Rest des Körpers wird geschont und sorgt z. B. für die Orientierung oder die Balance.

Ziele

- sich rhythmisch in tänzerischen Grundformen bewegen
- sich mit Handgeräten und Alltagsobjekten zur Musik bewegen
- Feinmotorik und Koordination verbessern
- sich konzentrieren
- miteinander lachen
- neue Bewegungen erfinden und anderen zeigen

Inhalte

- Üben von isolierten und kontrollierten Bewegungen
- zielgerichtetes Bewegen mehrerer Körperteile
- Unterrichtsaufgaben übernehmen, andere etwas lehren
- Bewegen mit und ohne Musik
- miteinander klatschen, patschen, stampfen und trommeln

Material

- CD-Player
- Musikstücke unterschiedlicher Tempi: 110 bis 140 bpm (beats per minute) je nach Alter der Teilnehmer
- Luftballons, Fliegenklatschen (alternativ: Küchenrolleninnenteile aus Karton, gerollte Zeitungsblätter oder gerolltes Papier, Kochlöffel, verschiedene Löffel oder andere geeignete Alltagsmaterialien)