

## Anleitung

### 1 **Bremer Stadtmusikanten:**

**a** Wir spielen nacheinander alle Figuren von den Bremer Stadtmusikanten: Esel, Hund, Katze, Hahn, Baum, Räuber. Die Lehrperson sagt uns, welche Figur wir spielen sollen.

**b** Wir bilden 2 Gruppen. Die eine Gruppe spielt eine Figur, die andere muss erraten, welche Figur dargestellt wird.

### 2 **Eine Geschichte spielen:** Die Lehrperson erzählt eine Geschichte und wir spielen sie nach.

## Kriterien

Keine Geräusche beim Nachahmen

**Wozu** Sich pantomimisch ausdrücken, Teamgeist

**Wie** 1 **Bremer Stadtmusikanten:**

a Die Schülerinnen spielen alle Figuren der Bremer Stadtmusikanten gemäss Vorgabe nacheinander durch: Esel, Hund, Katze, Hahn, Baum, Räuber. Auf die Bewegungsqualität achten, ob wirklich ein Unterschied erkennbar ist. Mit Klischeebewegungen anfangen. Genügend Zeit geben.

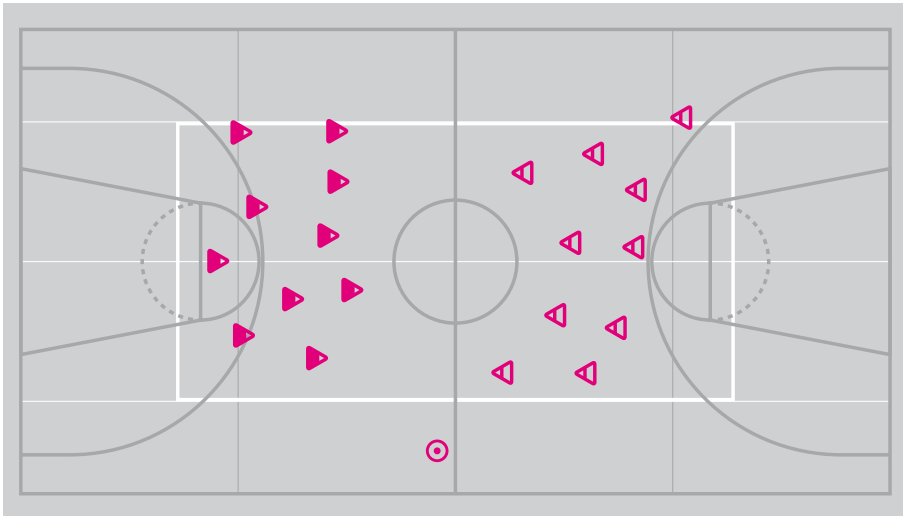
b 2 Teams bilden. Jedes Team bespricht, welche Figur es aus den Bremer Stadtmusikanten darstellen möchte. Das andere Team muss die Figur erraten.

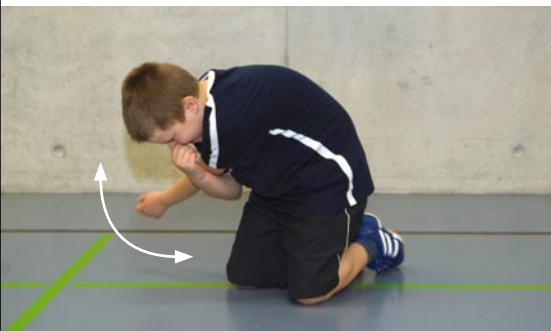
2 **Eine Geschichte spielen:** Die Lehrperson erzählt eine Geschichte und die Schülerinnen spielen sie nach.

**Material** Musikbeispiele:

- Eric Truffaz, Trumpet 2003
- Kameleon Music, Nr. 1 (ruhig), 3 (wild), 10 (atmosphärisch)
- Stimmhorn, Several alpenhorns and Büchels Tuba
- Zap Mama, Sabsylona

**Organisation**





## Anleitung

Wir bilden 4 Gruppen. Die Lehrperson zeigt dem vordersten Schüler jeder Gruppe auf der Karte ein Tier. Dieser ahmt das Tier nach, ohne ein Geräusch zu machen. Seine Gruppe versucht zu erraten, um welches Tier es sich handelt. Wenn eine Gruppe glaubt, das Tier erkannt zu haben, rennt der Vorderste zur Lehrperson und sagt ihr, was die Gruppe vermutet. Ist die Vermutung richtig, bekommt die Gruppe einen Punkt. Ist die Vermutung falsch, scheidet sie für diese Runde aus.

In der 2. Runde geht ein anderer Schüler jeder Gruppe nach vorne, um ein Tier darzustellen. Alle 4 Gruppen raten gleichzeitig.

## Kriterien

- Keine Geräusche beim Nachahmen
- Die Tiernamen nicht laut herausschreien beim Raten

## 02 Tier-Pantomime



**Wozu** Sich pantomimisch ausdrücken, Teamgeist

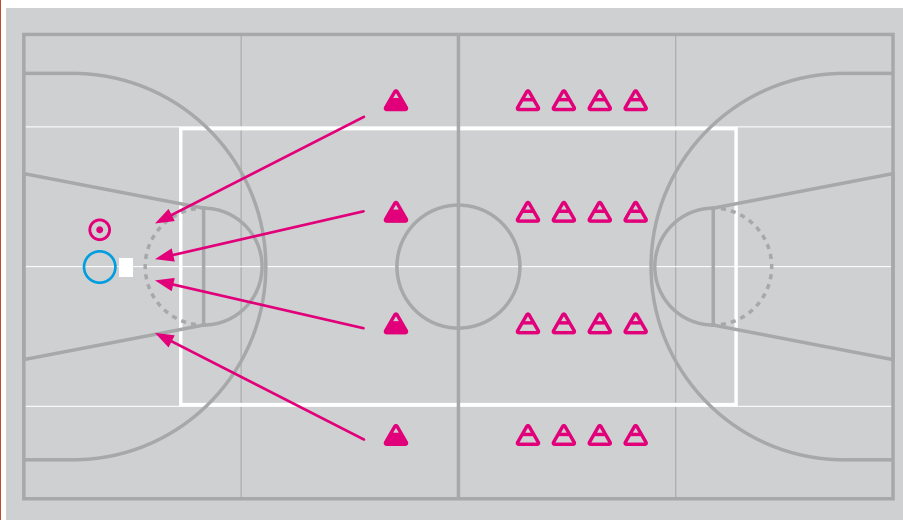
**Wie** Es werden 4 gleich grosse Gruppen gebildet. Die Schüler sitzen in einer Kolonne hinter einer vorher abgemachten Linie. Alle Gruppenvordersten begeben sich zur Lehrperson, die ihnen ein Tier zeigt (siehe Sonderkarte «Tiere/Sportarten»). Die 4 Schüler versuchen alle gleichzeitig, das Tier pantomimisch darzustellen. Die anderen Schüler besprechen im Team, welches Tier es sein könnte. Wenn sie sich einig sind, rennt der Vorderste zur Lehrperson und teilt ihr die Vermutung der Gruppe mit. Liegt die Gruppe richtig, bekommt sie einen Punkt. Liegt sie falsch, scheidet sie für diese Raterunde aus. Wurde das Tier von einer Gruppe erraten, gehen die nächsten 4 Schüler nach vorne und stellen das nächste Tier dar.

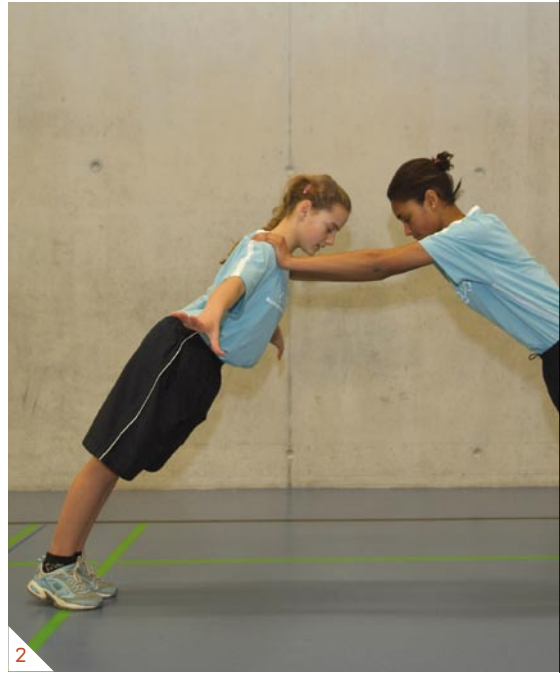
**Varianten**

- Ohne Ausscheiden. Die Gruppe darf weiter raten, auch wenn sie falsch rät. Es muss aber immer der gleiche Schüler die Botenläufe übernehmen.
- Anstatt Tiere Sportarten nachahmen.

**Material** Sonderkarte «Tiere/Sportarten»

### Organisation





## Anleitung

- 1 **Einzeln:** Ich spanne meinen Körper so, dass er möglichst gerade wie ein Brett ist. Ich stütze mich mit gestreckten Armen gegen die Wand und laufe mit den Füßen von der Wand weg bis ich in einem 45°-Winkel zur Wand stehe. Spüre ich den Druck?
- 2 **Zu zweit:** Ich lege meine Hände innerhalb des Schultergelenks auf den Oberkörper einer Mitschülerin. Meine Finger sind leicht nach innen gerichtet. Nun laufen wir beide zurück und spannen unsere Muskeln an, so dass wir wieder möglichst gerade wie ein Brett sind. Meine Mitschülerin kann nun die Arme ausbreiten und ich stütze sie. Aus dieser Position heraus versuchen wir nun, die Aufgaben zu tauschen, ohne dabei die Balance zu verlieren (Füsse bleiben an Ort).

## Kriterien

- Körperspannung
- Nicht loslassen

# 03 Counter-Balance



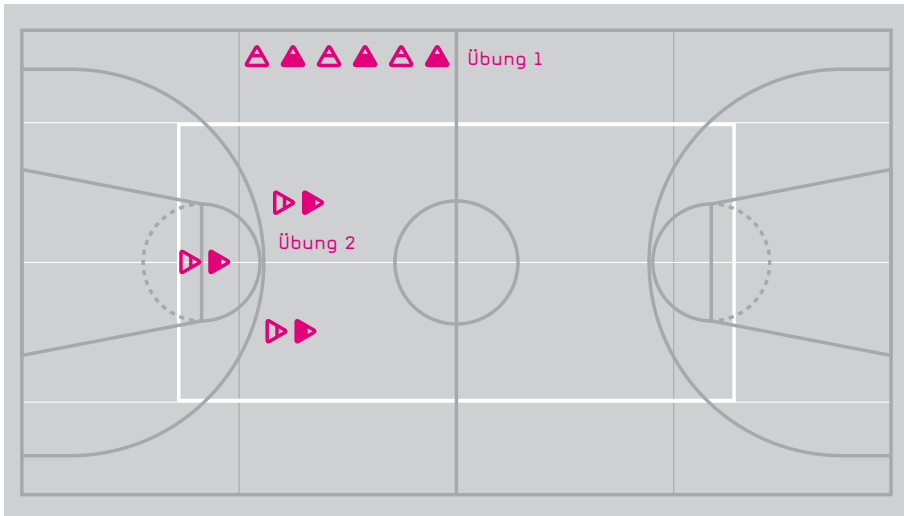
## Wozu

Im Gleichgewicht bleiben, Körperwahrnehmung, Körperspannung

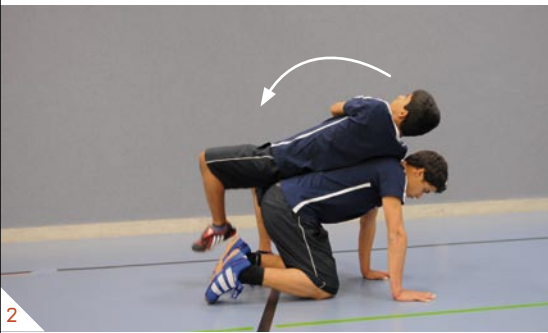
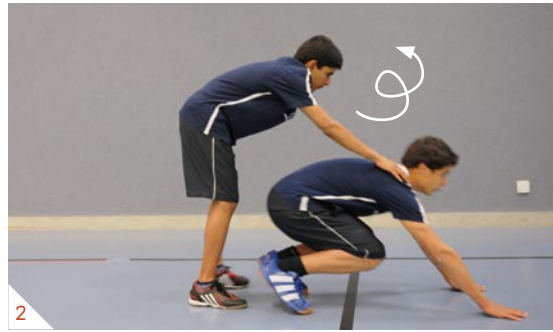
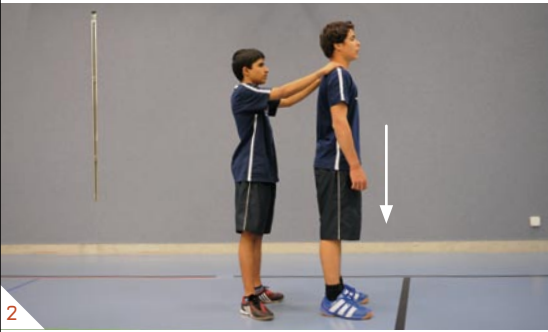
## Wie

- 1 Einzeln:** Die Schülerinnen stehen mit dem Blick zur Wand und spannen ihren Körper so an, dass er gerade ist wie ein Brett. In dieser Position drücken sie mit gestreckten Armen gegen die Wand und laufen dann mit den Füßen immer weiter weg bis sie im 45° Winkel zur Wand stehen. Spüren sie den Druck?
- 2 Zu zweit:** A legt die Hände flach (wie vorher bei der Wand) auf den Oberkörper von B (Hände sind innerhalb des Schultergelenks, über der Brust, Finger leicht nach innen gerichtet). Beide laufen nun mit den Füßen nach hinten und spannen ihre Körper an. B kann die Arme zur Seite ausbreiten und wird von A gestützt. Aus dieser Position heraus versuchen sie nun, die Rollen zu tauschen: B legt die Hände innerhalb des Schultergelenks auf den Oberkörper von A (innen an den Armen von A vorbei und unten durch), so dass A nun die Arme wegnehmen und ausbreiten kann. Dabei behalten sie die Balance und bleiben mit den Füßen an Ort.

## Organisation



# 04 Rollover



<b>Anleitung</b>	<p>1 Ich stehe im Vierfüsslerstand (beide Knie und beide Hände auf dem Boden). Mein Mitschüler probiert jetzt verschiedene Arten aus, um sich auf mich zu setzen: vorwärts, seitwärts, rittlings usw. Nachher tauschen wir die Rollen.</p> <p>2 Ich stehe hinter meinem Mitschüler und lege ihm meine Hände auf den Rücken. Er geht nun vom Stehen in den Vierfüsslerstand. Ich begleite ihn nach unten und versuche, den Bewegungsfluss zu spüren. Steht er gut im Vierfüsslerstand, rolle ich mich rücklings über seinen Rücken. Nachher tauschen wir die Rollen.</p>
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 ungefähr gleich grosse und schwere Schüler</li><li>• Vorsichtig umgehen mit dem Rücken des Partners</li><li>• Nicht direkt auf die Wirbelsäule</li></ul>



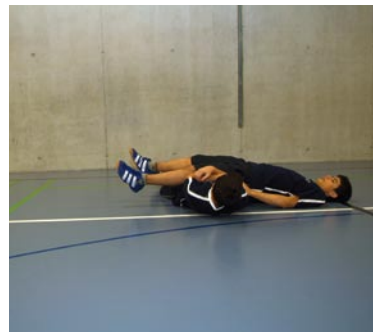
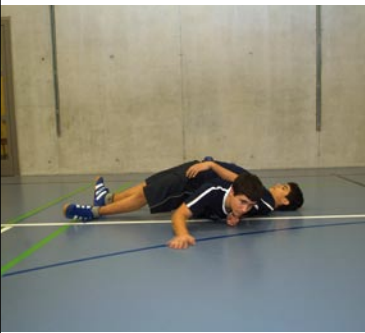
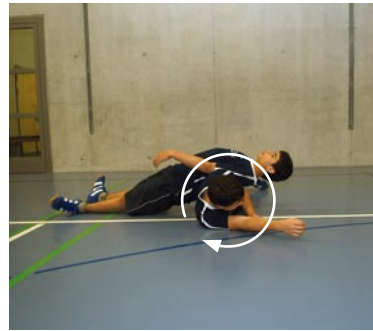
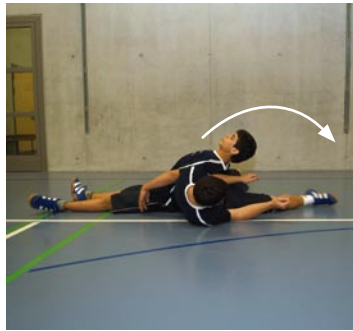
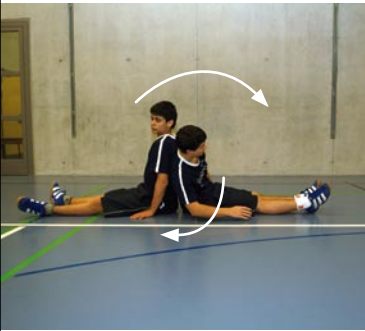
**Wozu**

Körperwahrnehmung, Körperspannung, Partnerarbeit, Gleichgewichtssinn

**Wie**

- 1 Die Klasse bildet 2er-Gruppen. A steht im Vierfüsslerstand und B versucht sich auf verschiedene Arten auf A zu setzen: vorwärts, seitwärts, rittlings usw. Nachher Rollenwechsel.
- 2 A steht hinter B und legt ihm die Hände auf den Rücken. B geht aus dem Stand in den Vierfüsslerstand, A begleitet ihn nach unten und versucht den Bewegungsfluss zu spüren. Steht B gut im Vierfüsslerstand, rollt sich A rücklings über seinen Rücken. Nachher Rollenwechsel.





## Anleitung

Ich sitze Rücken an Rücken mit meinem Mitschüler. Ich neige mich seitlich zum Boden und drehe mich auf den Bauch, rechtwinklig zu meinem Mitschüler. Dieser legt sich auf den Rücken über mich, so dass wir zusammen ein Kreuz bilden. Dann streckt er die Arme über den Kopf. Ich rolle seitwärts und transportiere ihn über mich hinweg. Er streckt die Arme aus und entspannt sich. Um von mir herunter zu kommen, zieht er die Beine an und rollt sich seitwärts weg. Nachher tauschen wir die Rollen.

**Wozu**

Körperwahrnehmung, Körperspannung, Partnerarbeit

**Wie**

Die Schüler bilden 2er-Gruppen und sitzen Rücken an Rücken, so dass sich ihre Becken berühren. A neigt sich seitlich nach unten und dreht sich so, dass er auf dem Bauch zu liegen kommt (rechtwinklig zur Richtung in der B sitzt). B legt sich auf den Rücken über A und streckt die Arme über den Kopf. A rollt nun seitwärts und transportiert B über sich hinweg. B streckt die Arme aus und entspannt sich. Um von A hinunter zukommen, zieht B die Beine an und rollt sich seitwärts von A weg.  
Nachher Rollenwechsel.



## Anleitung

- 1 **Slalom:** Ich wähle in Gedanken 2 Personen innerhalb der Klasse aus. Ich versuche nun zwischen diesen beiden sich bewegenden «Polen» hindurch zu laufen. Wir beginnen langsam, werden schneller und gegen den Schluss wieder langsamer, bis wir ganz zum Stillstand kommen.
- 2 **Temporegler:** Ich laufe in der Halle herum bis meine Lehrperson am Temporegler dreht: Wenn sie 100% ruft, bedeutet das Höchstgeschwindigkeit, 0% bedeutet Stillstand. Ich versuche nun das Tempo zu laufen, welches uns die Lehrperson zuruft.

## Kriterien

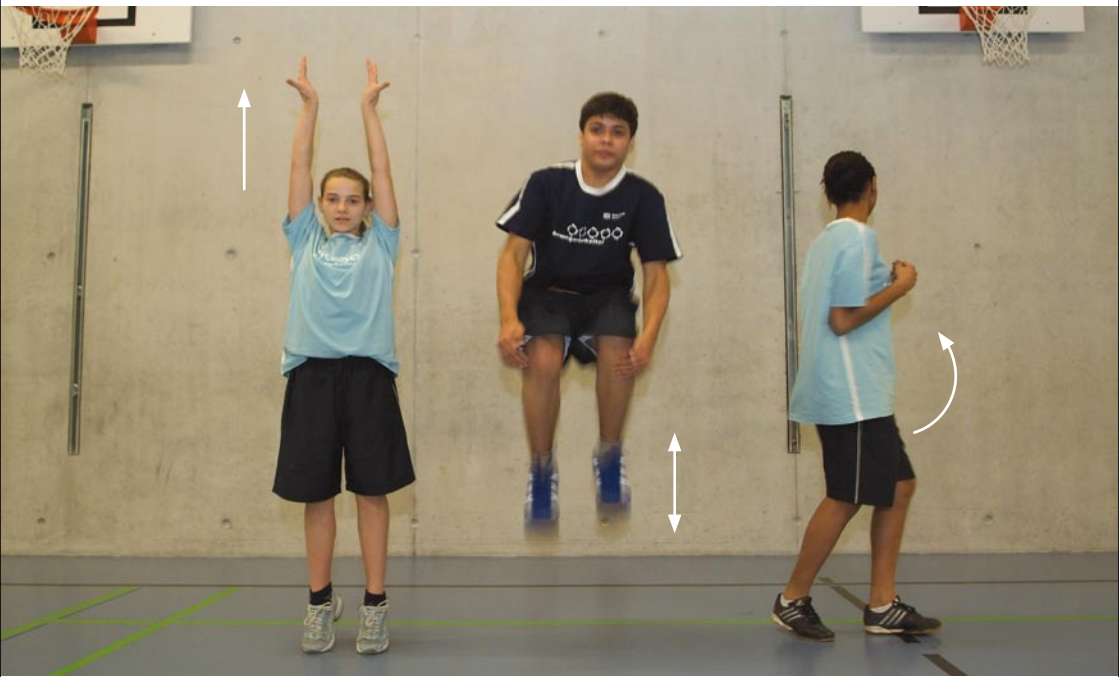
Ich achte beim Rennen auf meine Mitschülerinnen

## Wozu

Einstimmen, im Körper «ankommen», Konzentration fördern

## Wie

- 1 Slalom:** Jede Schülerin wählt sich gedanklich innerhalb der Klasse 2 Personen aus und versucht, immer zwischen diesen 2 «Polen» hindurch zu laufen. Die Klasse beginnt langsam, wird nach einer Aufwärmphase schneller und nach 2 bis 3 Minuten wieder langsamer, bis sie ganz zum Stillstand kommt.
- 2 Temporegler:** Die Schülerinnen laufen in der Halle herum. Nach einer Aufwärmphase dreht die Lehrperson am Temporegler (100% = Höchstgeschwindigkeit, 0% = Stillstand) und die Klasse führt die Tempi aus. Auf ein visuelles Zeichen der Lehrperson (z. B. Arm heben) erfolgen Instruktionen:
  - alle gehen langsam von 0 auf 100
  - sofort auf 50
  - von 50 auf 5 (Slowmotion)
  - Stopp, und wieder auf 5
  - Von 5 auf 100

**Anleitung**

- 1 Die Lehrperson erklärt uns verschiedene Aktionen: Springen, Zusammenziehen, Drehen, Strecken, Fallen, Pause machen, Gewicht verlagern, Fortbewegen im Raum. Wir probieren diese Aktionen zu Musik aus.
- 2 Wir bilden 2er-Gruppen. Jede Gruppe bekommt einen Aktionsablauf. Wir interpretieren diesen und legen eine Abfolge fest.
- 3 Wir zeigen unsere Abfolge einer anderen 2er-Gruppe vor und sie zeigt uns ihre. Wir hängen diese 2 Abfolgen aneinander.
- 4 Unsere 4er-Gruppe zeigt zusammen mit einer anderen 4er-Gruppe gleichzeitig die Interpretationen vor. Die Lehrperson legt die räumliche Aufteilung fest.

## Wozu

Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen, mit einer Vorgabe selber Bewegungen komponieren und gestalten

## Wie

- 1 Die Klasse verteilt sich in der Halle. Die Lehrperson erklärt die Aktion, worauf die Schüler diese zu Musik ausprobieren. Nach jeder Aktion kurz ein Feedback erfragen.  
Aktionen: Zusammenziehen, Strecken, Springen, Fallen, Drehen, Gewicht verlagern, Fortbewegen im Raum.
- 2 2er-Gruppen: Die Schüler erhalten eine Aktionsabfolge (vorgedruckt oder aufschreiben lassen) und stellen in 2er-Gruppen eine eigene Interpretation der Aktionsabfolge zusammen. Sie können diese auch rhythmisieren: Jede Aktion erhält 4 Schläge der Musik, man kann die 4 Schläge ganz benützen oder auf 1, 2 bewegen und 3, 4 warten.
- 3 4er-Gruppen: Jeweils 2 2er-Gruppen bringen sich ihre Abfolge bei und hängen die beiden Phrasen zu einem Ablauf zusammen. Diesen üben sie nun mit Musik.
- 4 Zwei 4er-Gruppen tanzen ihren Actionscore gleichzeitig.

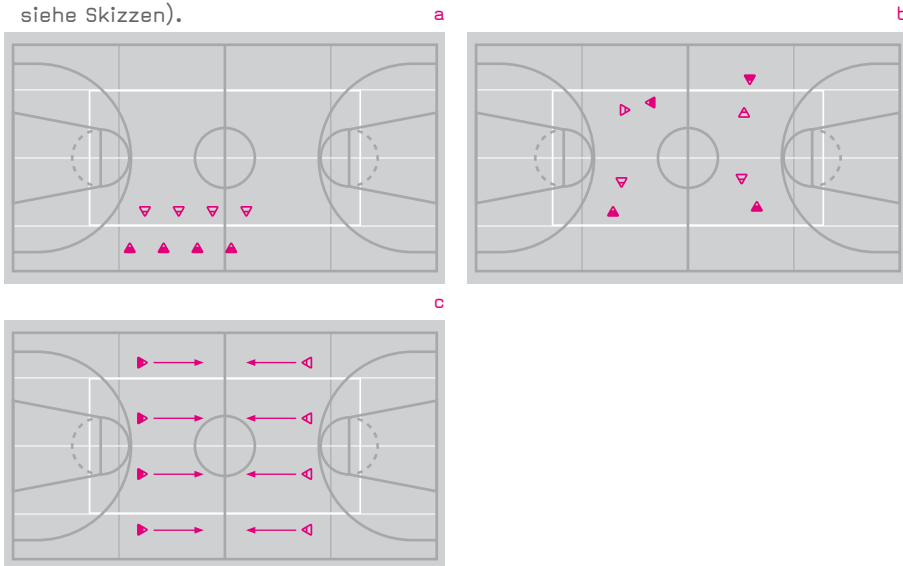
## Material

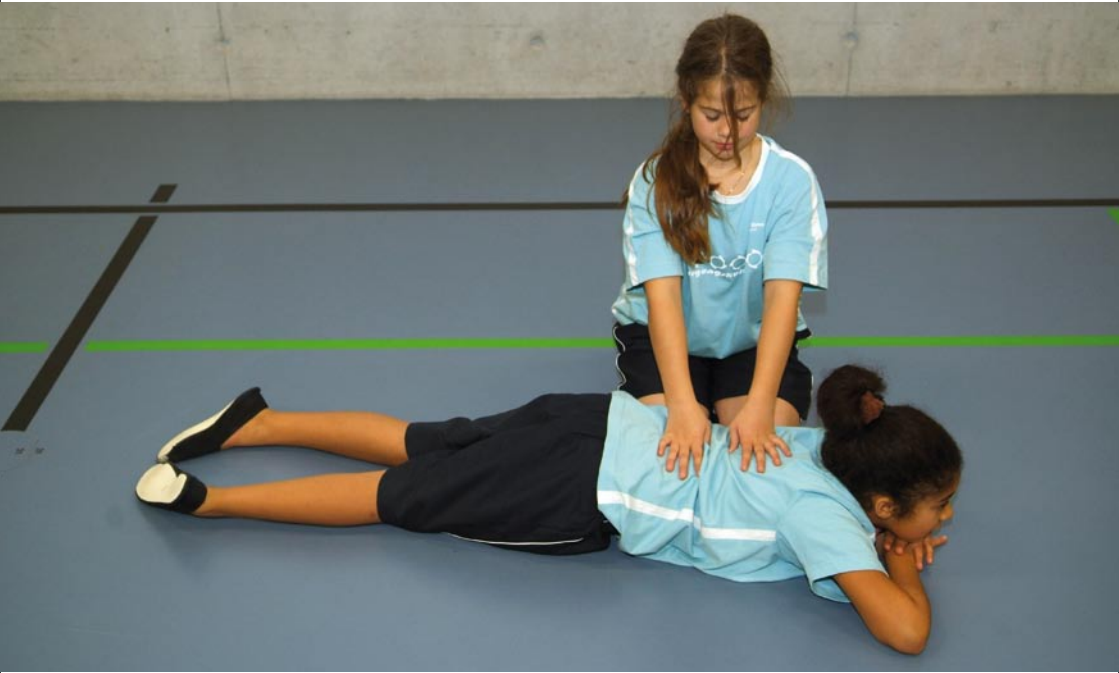
Musikbeispiele:

- Missy Elliott, This is not a Test, Nr. 2, 10 und 11
- Timbaland, Under Construction, Nr. 2, 3, 8
- LL Cool J, The Greatest Of All Time, Nr. 4, 5, 7, 8
- Orishas, Emigrante
- Zap Mama, Sabsylona
- Stimmhorn, Several Alpenhorns and Büchels Tuba, Nr. 1, 2
- Wolfgang Amadeus Mozart, Zauberflöte

## Organisation

Die Lehrperson komponiert die räumliche Aufteilung (Beispiele für Übung Nr. 4 siehe Skizzen).



**Anleitung**

Meine Mitschülerin liegt auf dem Boden. Ich gärtnere auf ihrem Rücken: umgraben, rechen, hacken, Löcher buddeln, Setzlinge pflanzen, Samen streuen, Wasser gießen usw.

**Kriterien**

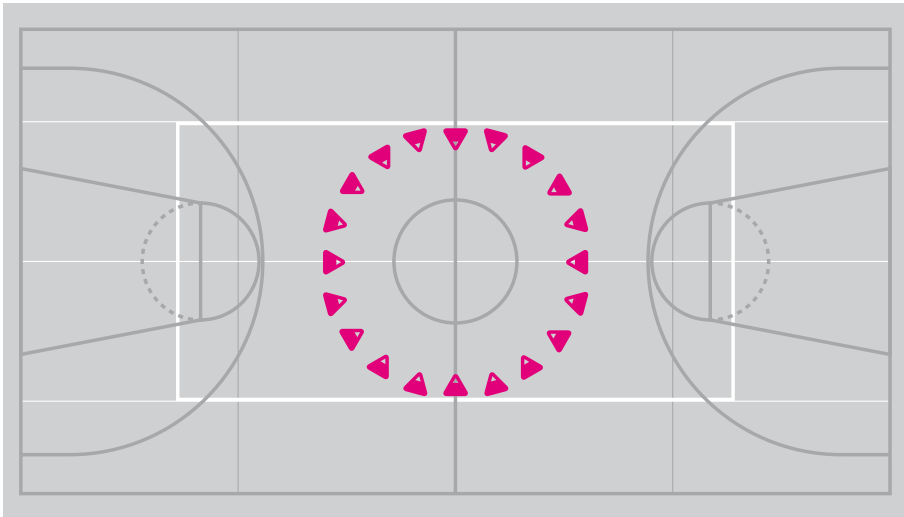
Ich gehe sanft um mit dem Rücken meiner Mitschülerin. Der Garten soll sich wohl fühlen und lieb behandelt werden, so dass die Pflanzen gut gedeihen.

**Wozu** Entspannung, Sensibilität im Umgang mit anderen fördern

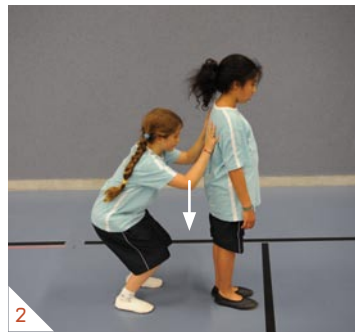
**Wie** Die Schülerinnen bilden 2er-Gruppen.  
A liegt auf dem Bauch. B «gärtnert» auf dem Rücken von A: umgraben, rechen, hacken, Löcher buddeln, Setzlinge pflanzen, Samen streuen, Wasser giessen, usw.  
Beim 1. Mal den Ablauf vorher festlegen und gemeinsam ausführen.  
Beim 2. Mal (2. Lektion) Kinder selber «gärtnern» lassen (Improvisation).  
Hinweis: Der Garten soll sich wohl fühlen und lieb behandelt werden, so dass die Pflanzen gut gedeihen.

**Varianten** Anstatt «gärtnern» die Anweisung «Bild malen» geben: Linien, Punkte, Flächen malen, Farbe an der ganzen Hand usw.

**Organisation** Beim 1. Mal Kreisauflistung (die Lehrperson hat die bessere Übersicht), beim 2. Mal eventuell verteilt in der Halle.







## Anleitung

- 1 **Luftstreichen:** Wir stellen uns im Kreis auf. Während wir einatmen strecken wir die Arme so hoch wie möglich aus. Oben halten wir den Atem an und atmen dann langsam wieder aus. Dabei gehen wir langsam in die Hocke und malen die Luft vor uns mit den Handflächen an bis wir am Boden liegen. Wir atmen wieder ein und stehen langsam auf bis wir wieder ganz gestreckt sind. Wir wiederholen dies ein paar Mal. Das Luftstreichen in verschiedene Richtungen machen.
- 2 **Rückenstreichen:** Die Mitschülerin links neben mir macht einen Schritt in den Kreis und dann einen Schritt nach rechts. Sie steht nun vor mir. Ich atme ein und hebe meine Hände an ihren Kopf. Beim Ausatmen gehe ich in die Hocke und streiche ihr über die Rückseite bis zu den Füßen. Wieviele Wirbel und wieviele Rippen spüre ich? Ich wiederhole die Übung mehrmals. Dann tauschen wir die Rollen.

## Wozu

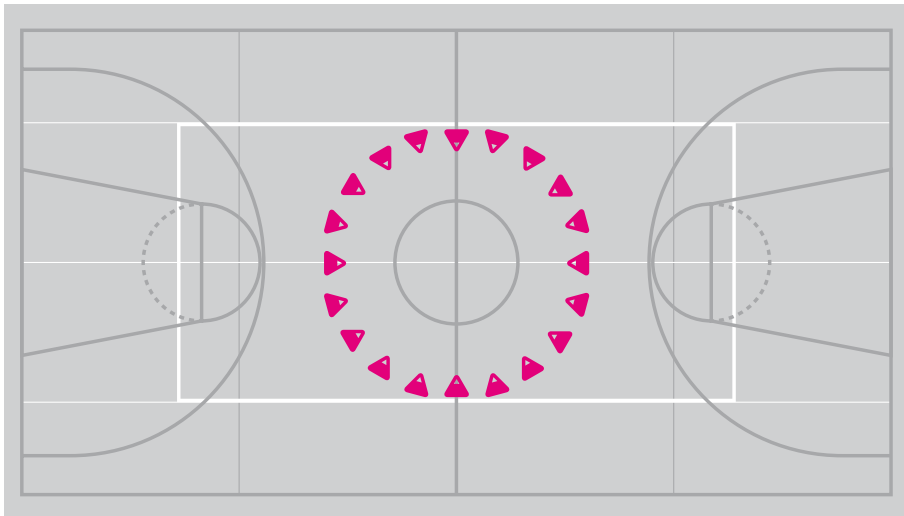
Atembewusstsein fördern, Wohlbefinden durch Berührung

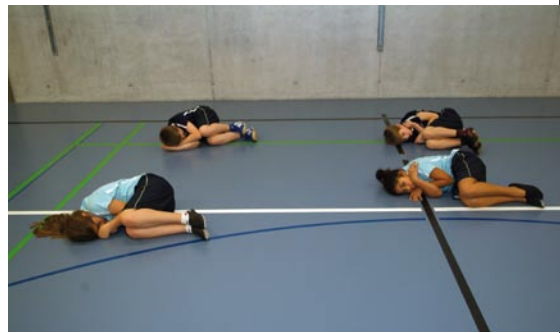
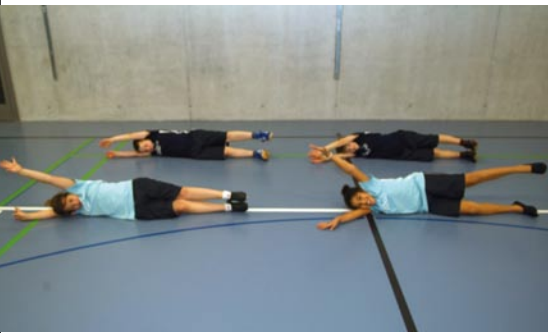
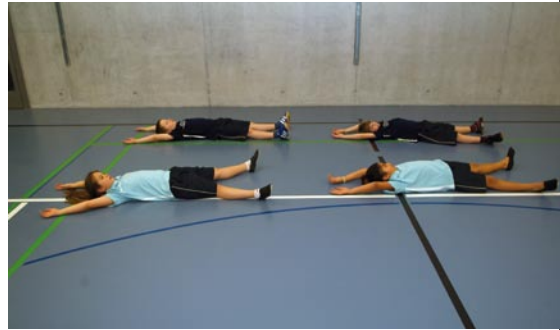
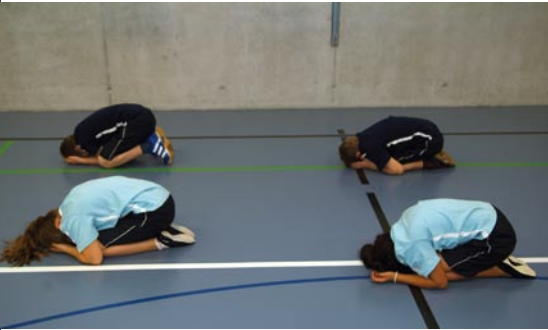
## Wie

- 1 Luftstreichen:** Die Schülerinnen stellen sich im Kreis auf. Beim Einatmen strecken sie beide Arme so hoch wie möglich aus. Oben halten sie den Atem einen Moment an und atmen dann langsam wieder aus. Dabei gehen sie in die Hocke und malen die Luft vor sich mit den Handflächen an bis sie zum liegen kommen. Beim nächsten Einatmen stehen sie wieder auf bis in die Totalstreckung. Dies machen sie ein paar Mal in ruhigem gemeinsamen Atem. Luftstreichen auch seitwärts, hinten, diagonal usw. ausführen, oder in verschiedene Richtungen schauen (alle nach rechts, alle nach links usw.)
- 2 Rückenstreichen:** Jede 2. Schülerin (A) macht einen Schritt in den Kreis und einen Schritt nach rechts und kommt so vor ihrer Partnerin (B) zum Stehen. A bleibt stehen. B atmet ein und hebt währenddessen ihre Hände zum Kopf von A. Beim Ausatmen streicht sie über den Rücken von A bis hinunter zu den Füßen. Diesen Ablauf wiederholt sie mehrmals. Der Rollenwechsel findet nach dem Ausstreichen statt. A dreht sich zu B um und B dreht sich nach aussen. Sie wiederholen die Übung.

Auf ein langsames, gemeinsames Ein- und Ausatemtempo achten. Je nach Zustand der Klasse kann man beim ruhigen Tempo bleiben oder es steigern, um eventuelle Müdigkeit abzuschütteln.

## Organisation





## Anleitung

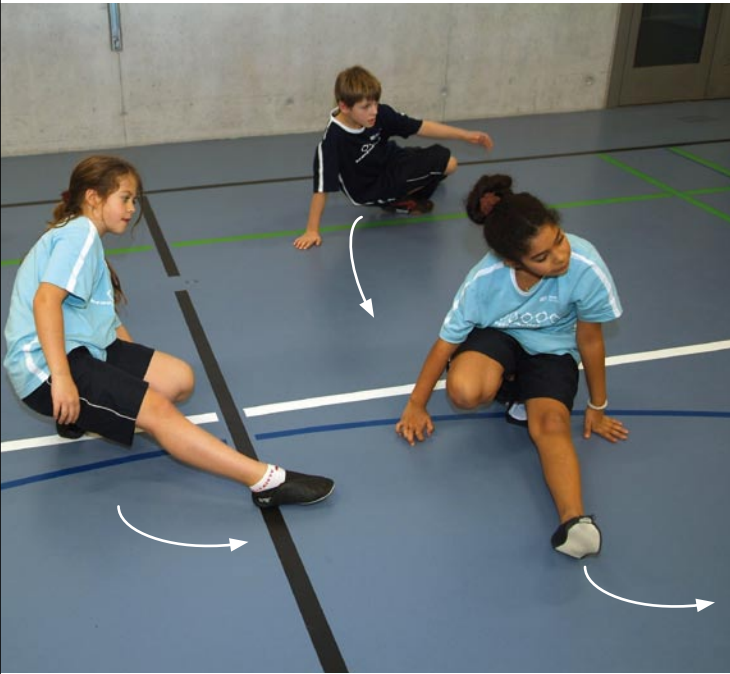
Ich liege bäuchlings auf dem Boden und strecke mich in alle Richtungen. **1** Ich atme ein, strecke mich ganz extrem, lasse dann plötzlich die ganze Luft raus und ziehe mich zu einem «Päckli» zusammen. **2** Ich wiederhole die Übung auf dem Rücken, **3** auf der rechten und linken Seite liegend. Dann beginnt alles wieder von vorne und ich drehe mich in Bauchlage.

# 10 Aufwachen/Aufröllen



<b>Wozu</b>	Dehnung, Vertrauen zum Boden wecken, Wohlbefinden fördern
<b>Wie</b>	Die Schülerinnen liegen bäuchlings am Boden und strecken sich in alle Richtungen. Sie atmen ein, strecken sich ganz extrem, lassen dann plötzlich die ganze Luft raus und ziehen sich zu einem «Päckli» zusammen. Diese Übung machen sie auch in der Rückenlage und der Seitenlage (links/rechts).
<b>Varianten</b>	Die Schülerinnen beginnen in der Rückenlage, wechseln beim Zusammenziehen fließend in die Seitenlage, beim Öffnen in die Bauchlage und beim folgenden Zusammenziehen in die andere Seitenlage.
<b>Material</b>	Musikbeispiel: Mich Gerber, Mystery Bay, Nr. 6

# 11 Raumpunkt/Wege



## Anleitung

- Im Raum sind 5-6 Punkte mit Klebeband markiert. Wir probieren verschiedene Arten aus, diese Punkte zu verbinden:
- Raumlinien zeichnen mit verschiedenen Körperteilen
  - Wege am Boden, im Raum vorstellen und gehen, kriechen, rennen, tanzen
  - Wege der anderen beobachten und nachtanzen

# 11 Raumpunkt/Wege



**Wozu** Wege im Raum erfahren, eigene Wege bestimmen, Aufmerksamkeit gegenüber Mitschülern fördern

**Wie** 5-6 Punkte im Raum bestimmen und diese mit Klebband markieren: Improvisation mit der ganzen Klasse.  
Die markierten Orte miteinander tanzend verbinden, umspielen, Raumwege dazwischen schaffen usw.

Integrieren von:

- Raumlínien zeichnen mit verschiedenen Körperteilen
- Sich Wege am Boden und im Raum vorstellen und gehen, kriechen, rennen oder tanzen
- Wege der anderen beobachten und nachtanzen

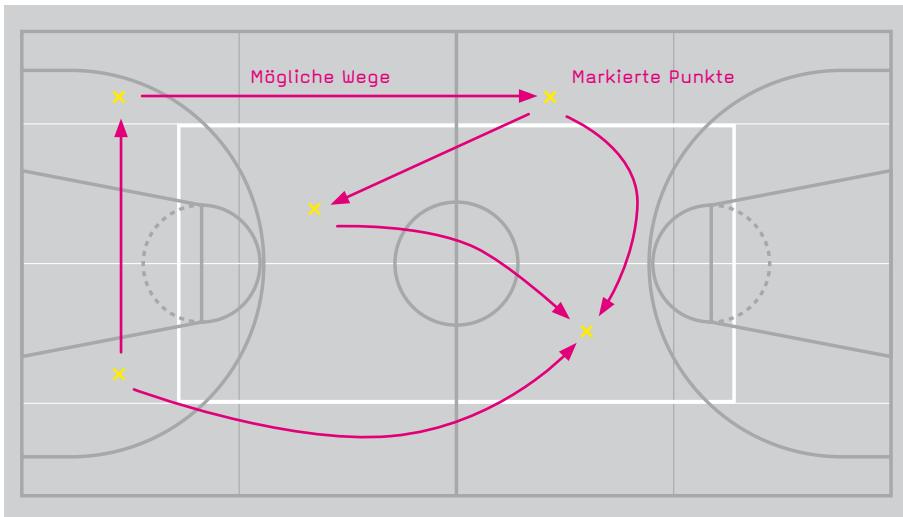
**Varianten**

- Klaren Anfangs- und Schlusspunkt wählen
- Anfang und Schluss in der Stille
- Anfang und Schluss in selbst erfundener Figur
- Anfangs- oder Schlussfiguren sind in Berührung miteinander

**Material**

- Musikbeispiel: Torgue/Houpin, Amour-légende, Nr. 8, 11
- Klebeband für Markierungen

## Organisation





## Anleitung

### 1 Gelenke bewegen:

**a** Ich bewege alle Körperteile. Ich beginne mit dem Kopf, über die Halswirbelsäule, Schultergelenke, Arme, Ellenbogen, Handgelenke, Hände, Finger, Rücken, Becken, Hüftgelenke, Beine, Knie, Fussgelenke, Füße bis zu den Zehen. Jede Mitschülerin zeigt eine Übung vor und wir machen sie alle miteinander nach.

**b** In kleinen Gruppen stellen wir verschiedene Übungen zu einer Abfolge zusammen.

### 2 **Marionette:** Wir stellen uns vor, dass unsere Gelenke und Körperteile an unsichtbaren Fäden aufgehängt sind und jemand an diesen Fäden zieht. Damit können wir frei improvisieren.

**Wozu** Aufwärmen, Geschmeidigkeit des Körpers, Eigenkreativität fördern

**Wie** 1 **Gelenke bewegen:**

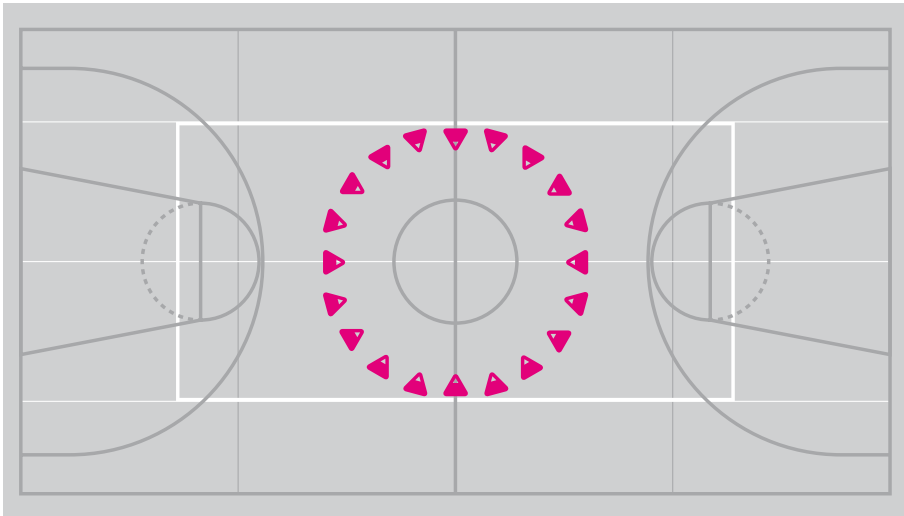
a Die Schülerinnen stehen im Kreis und bewegen alle Körperteile und Gelenke: Sie starten beim Kopf, gehen über die Halswirbelsäule, Schultergelenke, Arme, Ellenbogen, Handgelenke, Hände, Finger, Rücken, Becken, Hüftgelenke, Beine, Knie, Fussgelenke, Füße bis hin zu den Zehen. Jede Schülerin macht eine Bewegung vor, die anderen machen sie miteinander nach. Die Lehrperson kann dazu auffordern, die Bewegung in der Gruppe zu beschleunigen oder zu verlangsamen, je nach Stimmung.

b Die Schülerinnen stellen in kleinen Gruppen verschiedene Übungen zu einer Abfolge zusammen.

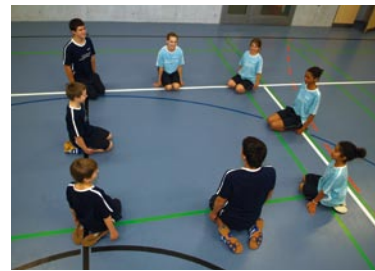
2 **Marionette:** Die Schülerinnen stellen sich vor, dass ihre Gelenke und Körperteile an unsichtbaren Fäden aufgehängt sind und jemand an diesen Fäden zieht. Sie können damit frei improvisieren.

**Material** Musikbeispiel: Gabrielle Roth, Bones, Nr. 2

**Organisation**







## Anleitung

- 1 Wir gehen oder tanzen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Die Lehrperson gibt uns Anweisungen, wie weit der Abstand zwischen den einzelnen Schülern sein muss und ob wir uns berühren oder nicht. Wenn die Musik stoppt, formieren wir uns je nach Anweisung zu Dreiecken, Vierecken oder Kreisen.
- 2 Wir bilden 2 Gruppen und machen dieselbe Übung wie vorher. Wir bilden die Form so schnell wie möglich. Die schnellere Gruppe erhält einen Punkt.

# 13 Menschenkolonne

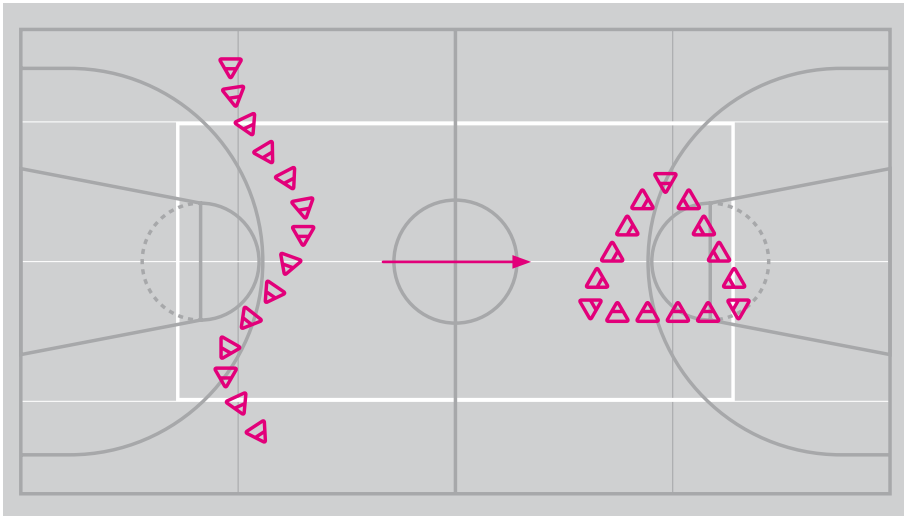


**Wozu** Sich in eine Gruppe integrieren, Teil der Gruppe sein, geometrische Formen im Raum bilden

- Wie**
- 1 Die Schüler gehen oder tanzen in einer Reihe hintereinander im Raum einen Weg: mit/ohne Berührung, Abstände (eng/weit). Bei Musikstopp formiert sich die ganze Gruppe ohne Worte zu Dreiecken, Vierecken oder Kreisen und dies stehend, sitzend oder liegend, je nach Anweisung der Lehrperson.
  - 2 Als Spiel von zwei Gruppen: Die vorgegebene Form möglichst schnell bilden, die schnellere Gruppe erhält einen Punkt.

**Material** Musikbeispiel: Real Intelligence, Rather Interesting Compilation, Nr. 7

## Organisation



**Anleitung**

- 1 Ich spiele eine Statue. Meine Mitschülerin verändert die Statue, indem sie die Positionen meiner Körperteile verändert (z. B. Arme und Beine) oder mich in der Höhe/Tiefe verschiebt. Sie darf auch unbequeme oder schwierige Formen wählen, diese aber nicht zu lange festhalten.
- 2 Ich mache wechselnde Figuren – coole, kurlige, bequeme und unbequeme. Meine Mitschülerin nimmt meine Figuren in ihren Bewegungen auf und spielt damit.
- 3 Ich mache eine Figur. Meine Mitschülerin tanzt von mir weg und stellt sich in der gleichen Figur auf wie ich. Einen Moment Ruhe, dann gehe ich weg und umtanze meine Mitschülerin. Nach einer gewissen Zeit mache ich eine neue Figur.



**Wozu** Körperformen erforschen, sehen und spüren, aufeinander reagieren, Ferne und Nähe erfahren

- Wie**
- 1 A spielt eine Statue. B verändert die Statue, indem sie Körperteile bewegt oder A in der Höhe/Tiefe verschiebt. Rollenwechsel. Hinweis: Unbequeme oder schwierige Formen schnell wieder verändern oder bewusst ans Limit gehen.
  - 2 A wechselt zwischen verschiedenen Figuren (z.B. bequeme, unbequeme kurlige, coole oder witzige Positionen). B nimmt die Figuren von A in ihren Bewegungen auf.
  - 3 A macht eine Figur. B tanzt von A weg und stellt sich in der gleichen Figur auf wie A, mit dem Körper in Richtung A schauend. Einen Moment Ruhe. A geht weg und umtanzt B, und nach einer gewissen Zeit macht A wieder eine Figur. Einen Moment Ruhe.

**Material** Musikbeispiel: Nils Molvar, Khmer, Nr. 1, 4, 5



## Anleitung

- 1 Ich stehe mit geschlossenen Augen da. Meine Mitschülerin legt mir beide Hände auf den Rücken und nimmt meinen Atem war. Sie löst langsam die Hände von meinem Rücken, so dass ich nichts davon merke.
- 2 Mein Mitschüler und ich stehen Rücken an Rücken. Wir versuchen uns langsam voneinander wegzulösen, ohne dass wir die Veränderung merken.
- 3 Wir probieren dasselbe mit den Handflächen aus. Wir halten diese gegeneinander und machen unsere Augen zu. Wann hört die Berührung auf?

# 15 Loslösen



## Wozu

Wahrnehmung der Grenzen, du - ich, Erkennen des anderen ohne Augen, Gruppenspiel

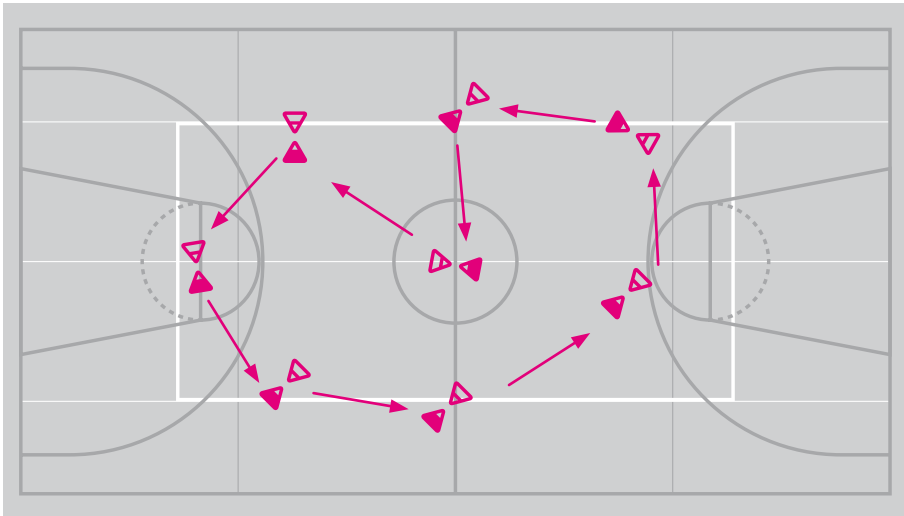
## Wie

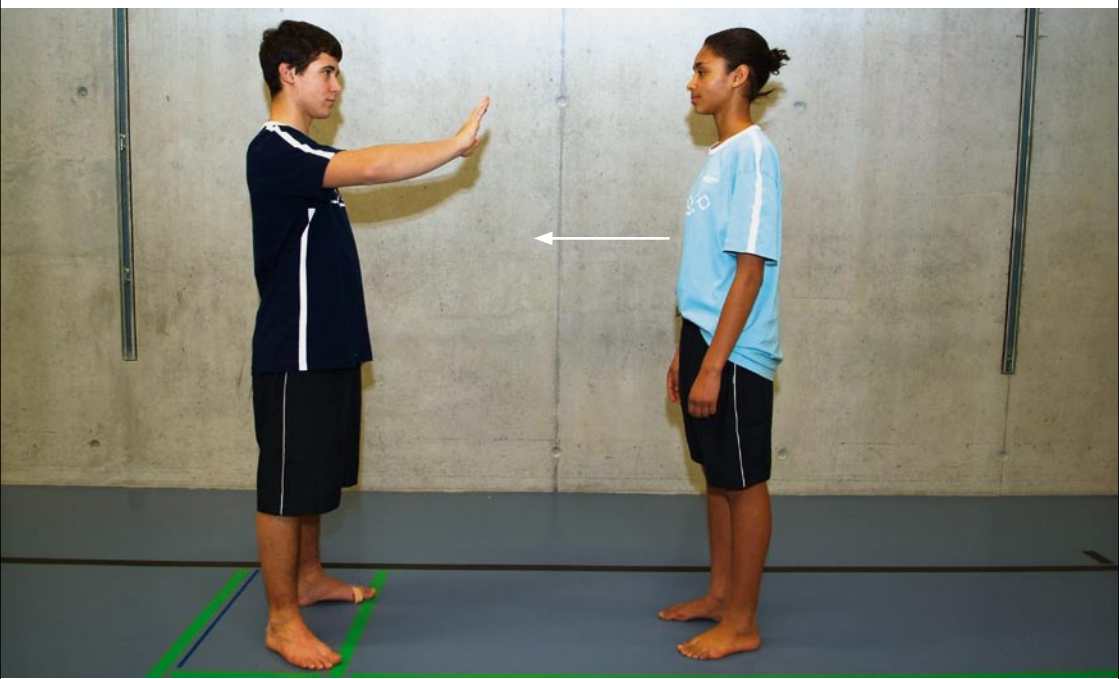
- 1 A steht mit geschlossenen Augen da. B legt ihr beide Hände auf den Rücken und nimmt den Atem von A wahr. B löst im Zeitlupen-Tempo die Hände von A's Rücken, so dass A nichts davon merkt.
- 2 A und B stehen Rücken an Rücken. Sie lösen sich langsam vom Gegenüber weg, ohne dass sie die Veränderung merken. Wann hört die Berührung auf?
- 3 A und B halten die Handinnenflächen aneinander. Mit geschlossenen Augen lösen sie sich langsam voneinander, ohne dass sie die Veränderung merken. Wann hört die Berührung auf?

## Variante

Die Hälfte der Klasse steht im Raum verteilt mit geschlossenen Augen da. Die anderen Schülerinnen legen die Hände auf die Rücken von frei gewählten Partnern, lösen sich wieder und wählen den nächsten Partner. Beim dritten Partner bleiben sie stehen und lassen erraten, wem die Hände gehören.

## Organisation



**Anleitung**

Meine Mitschülerin und ich stellen uns einander gegenüber auf. Ich bleibe stehen. Durch Handzeichen oder Abdrehen der vorderen Körperseite kann ich bestimmen, wie nahe meine Mitschülerin kommen darf. Hat sie bei mir den Punkt erreicht, an dem sie nicht mehr näher kommen darf, entfernt sie sich und kommt wieder näher. Was hat sich verändert? Kann sie plötzlich näher kommen oder sage ich schon früher stopp?



<b>Wozu</b>	Grenzen spüren/zeigen/setzen, Eigenwahrnehmung
<b>Wie</b>	2 Schülerinnen stehen sich gegenüber. A bleibt stehen. Durch Handzeichen oder Abdrehen der vorderen Körperseite kann A bestimmen wie nahe B kommen darf. B reagiert auf A und experimentiert mit der Distanz.
<b>Variante</b>	<p>Die Schülerinnen machen die Übung mit wechselnden Partnern und versuchen zu spüren, wie sich das Nähe-/Distanzverhältnis je nach Partner verändert.</p> <p>Vorsicht: Diese Übung sollte nur mit Klassen mit vorhandener Sozialkompetenz durchgeführt werden (Mobbing-Gefahr).</p>





## Anleitung

Wir machen zusammen einen grossen Kreis:

- wir klatschen im Takt
- wir gehen an Ort
- wir klatschen im Takt und gehen an Ort
- wir gehen an Ort und im Kreis herum und klatschen je 1x pro Takt
- wir probieren, doppelt so schnell zu klatschen
- wir halten uns an den Händen, machen 8 Schritte vorwärts und 8 Schritte rückwärts (mehrmals)
- die Hände gehen beim Vorwärtslaufen von unten nach oben und beim Rückwärtslaufen von oben nach unten
- wir hängen alles zusammen:  
8x klatschen und gehen an Ort – 8 Schritte vor und 8 Schritte zurück, an den Händen haltend - gehen an Ort und im Kreis herum, je 1x Klatschen im Takt und gleichzeitig mit den Füßen stampfen - wieder von vorne

# 17 Tanz im Kreis



<b>Wozu</b>	Erwerben rhythmischer Bewegungen, Spass an der Musik
<b>Wie</b>	<p>Die Klasse bildet einen grossen Kreis und macht Folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• klatschen im Takt</li><li>• gehen an Ort</li><li>• klatschen und gehen an Ort</li><li>• gehen an Ort und im Kreis herum, je 1x klatschen pro Takt</li><li>• als Erschwerung doppelt so schnell klatschen</li><li>• an den Händen haltend 8 Schritte vorwärts und 8 Schritte rückwärts (mehrmals)</li><li>• die Hände gehen vorwärts von unten nach oben und rückwärts von oben nach unten</li><li>• Zusammen hängen: 8x klatschen und gehen an Ort – 8 Schritte vor und 8 Schritte zurück, an den Händen haltend – gehen an Ort und im Kreis herum, je 1x Klatschen im Takt und gleichzeitig mit den Füßen stampfen – wieder von vorne</li></ul>
<b>Varianten</b>	<p>Zer-Gruppen, die Schüler stehen sich vis-à-vis: Einfache Bewegungen zu 8 Schlägen, die Lehrperson macht vor, die Schüler kopieren:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schritt rechts seitwärts – schliessen – Schritt links seitwärts – schliessen und nochmals (1-8)</li><li>• Schritt rechts seitwärts – schliessen – Schritt links seitwärts – schliessen (1-4) – klatschen – rechts zusammen – klatschen – links zusammen (5-8)</li><li>• Hampelmann 2x (1-4) – seitwärts hüpfen 2x hin und her, Hände an Hüfte (5-8)</li></ul>
<b>Material</b>	<p>Musikvorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ilarie, Buttons</li><li>• Christina Stürmer, Engel fliegen einsam</li><li>• Pachanga, Loco</li><li>• Hot Banditoz, Shake your balla</li><li>• Tony Christie, Amarillo</li></ul> <p>Der Takt sollte gut hörbar sein!</p>
<b>Organisation</b>	Die Schüler stellen sich im Kreis auf.



## Anleitung

- 1 **Klatschen:** Wir bewegen uns frei zur Musik. Bei Blickkontakt gehen wir zu einander hin und klatschen 8x.
  - 1x in die eigenen Hände klatschen
  - 1x die rechten zusammen
  - 1x in die eigenen
  - 1x die linken zusammen
  - 1x in die eigenen
  - 2x beide gegeneinander
  - 1x auf die Oberschenkel

Wir gehen weiter im Takt und suchen die nächste Partnerin.
- 2 **Hüpfen:** 2 Schülerinnen (A und B) stehen sich gegenüber:
  - A: beidbeinig auseinander hüpfen – B: re Kick dazwischen
  - A: Füße zusammen – B: Füße zusammen
  - A: re Kick dazwischen – B: beidbeinig auseinander hüpfen
  - A: Füße zusammen – B: Füße zusammen
  - A: beidbeinig auseinander hüpfen – B: li Kick dazwischen
  - A: Füße zusammen – B: Füße zusammen
  - A: li Kick dazwischen – B: beidbeinig auseinander hüpfen
  - A: Füße zusammen – B: Füße zusammen



<b>Wozu</b>	Rhythmische Bewegungskombinationen erwerben, Begeisterung fürs Tanzen wecken
<b>Wie</b>	<p><b>1 Klatschen:</b> Die Schülerinnen bewegen sich frei zur Musik in der halben Halle. Bei Blickkontakt gehen sie zu einander hin und klatschen 8x.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x in die eigenen Hände klatschen</li><li>• 1x die rechten zusammen</li><li>• 1x in die eigenen Hände klatschen</li><li>• 1x die linken zusammen</li><li>• 1x in die eigenen Hände klatschen</li><li>• 2x beide gegeneinander</li><li>• 1x auf die Oberschenkel</li></ul> <p>Sie gehen im Takt weiter und suchen sich die nächste Partnerin. Wichtig: Den Klatsch-Ablauf ohne Musik erwerben.</p> <p><b>2 Hüpfen:</b> 2 Schülerinnen A und B stehen sich gegenüber (A ist jeweils die kleinere Schülerin):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A: auseinander – B: re Kick dazwischen</li><li>• A: Füße zusammen – B: Füße zusammen</li><li>• A: re Kick dazwischen – B: auseinander</li><li>• A: zusammen – B: zusammen</li><li>• A: auseinander – B: li Kick dazwischen</li><li>• A: zusammen – B: zusammen</li><li>• A: li Kick dazwischen – B: auseinander</li><li>• A: zusammen – B: zusammen</li></ul> <p>Wichtig: Den Hüpf-Ablauf ohne Musik erwerben.</p>
<b>Variante</b>	<p><b>Klatschen und Hüpfen zusammenfügen</b> (2x 8 Schläge):</p> <p>8x umhergehen – 2x 8 mit Partnerin und wieder umhergehen. Genügend Zeit geben, bis es bei den Meisten klappt. Die Lehrperson ist bei ungerader Anzahl Schülerinnen integriert oder gibt die nötige Unterstützung, indem sie im Takt mitklatscht.</p>
<b>Material</b>	<p>Musikvorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juanes, La Camisa Negra</li><li>• Room 5 Feat. Oliver Cheatham, Make Luv</li></ul>

**Anleitung**

- 1 Ich wähle eine coole Figur aus, die ich während mindestens 5 Sekunden halten kann.
- 2 Ich zeige meinem Mitschüler eine Figur vor und er probiert sie nachzumachen. Dann wechseln wir die Rollen. Wir versuchen, unsere Figuren zu einer kleinen Kombi zusammen zu hängen. Können wir die Übergänge fließend gestalten?

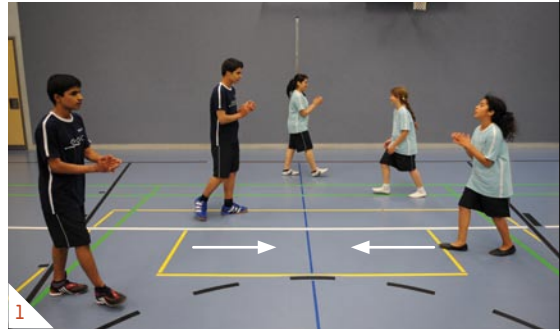
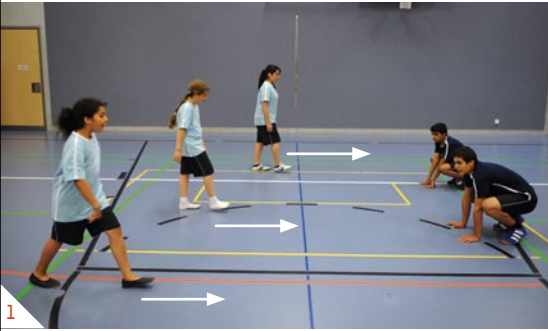
# 19 Posen



**Wozu** Kreativ sein, etwas ausprobieren, im Gleichgewicht bleiben

- Wie**
- 1 Jeder Schüler wählt für sich eine Figur aus, die er während mindestens 5 Sekunden halten kann.
  - 2 2 Schüler zeigen sich gegenseitig Figuren vor, die jeweils der andere versucht, nachzumachen. Nachher versuchen sie, die Figuren zu einer kleinen Kombi mit möglichst fließenden Übergängen zusammen zu hängen.

**Material** 1 dünne Matte pro Paar



## Anleitung

- 1
  - a Wir laufen im Takt der Musik in der Halle umher und klatschen auf die «grosse Eins».
  - b Die Lehrperson teilt uns in 2 Gruppen ein. Die 1. Gruppe läuft im Takt 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte rückwärts und macht dann Pause. Während dieser Pause macht die 2. Gruppe 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte rückwärts und dann Pause usw.
- 2
  - a Wir bilden 3 Reihen und stellen uns am einen Ende der Halle auf. Die Lehrperson steht mit dem Rücken zu uns. Die 1. Reihe läuft 4 Schritte im Takt nach vorn und macht auf die nächsten 4 Schläge denselben Tanzschritt wie die Lehrperson. Dann macht sie wieder 4 Schritte nach vorn. Die 2. Gruppe beginnt mit 4 Schritten nach vorn, wenn die 1. Gruppe den 1. Tanzschritt macht, die 3. Gruppe setzt ein, wenn die 2. Gruppe den 1. Tanzschritt macht.
  - b Die Lehrperson bildet 2 Gruppen. Die 1. Gruppe macht einen Schritt, die 2. Gruppe hat Pause. Dann macht die 2. Gruppe einen Schritt und die 1. hat Pause usw.

# 20 Tanzformationen



**Wozu**

Erkennen der grossen «Eins»; sich im Takt bewegen; erwerben und festigen von Tanzschritten

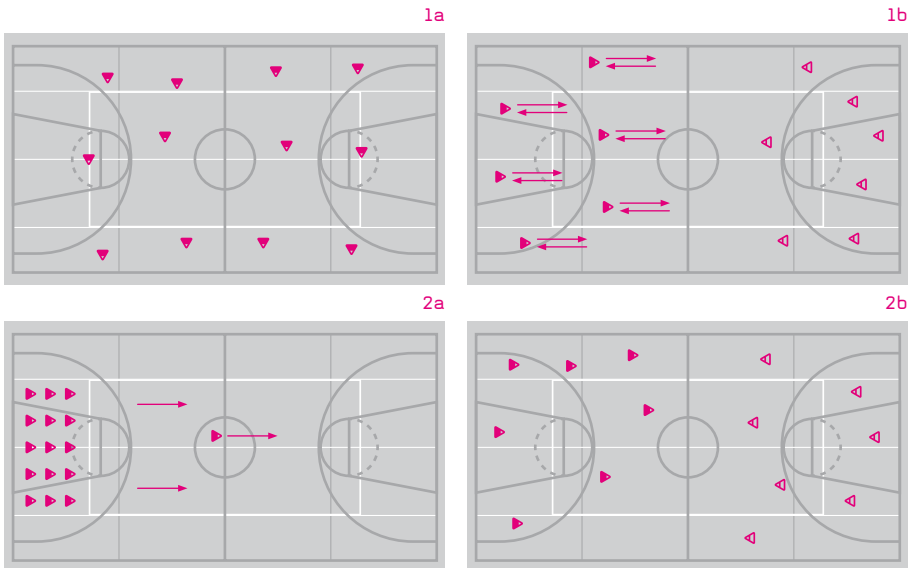
**Wie**

- 1 **a** Schülerinnen laufen in der Halle umher und probieren, im Takt mitzuzählen. Auf die «grosse Eins» sollen sie klatschen.
  - b** Die Lehrperson bildet 2 Gruppen: Die 1. Gruppe läuft im Takt 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte rückwärts und macht dann Pause. Währenddessen macht die 2. Gruppe 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte rückwärts und dann Pause usw.
- 2 **a** Die Schülerinnen bilden 3 Reihen am einen Ende der Halle. Die Lehrperson steht mit dem Rücken zur Klasse. Die 1. Reihe läuft 4 Schritte im Takt nach vorne und macht dann auf die nächsten 4 Schläge denselben Tanzschritt wie die Lehrperson. Dann läuft diese Reihe wieder 4 Schritte nach vorne und macht auf die nächsten 4 Schläge wieder den Tanzschritt usw. Die 2. Reihe setzt ein, sobald die erste Reihe den ersten Tanzschritt gemacht hat usw.
  - b** Die Lehrperson bildet 2 Gruppen: Die 1. Gruppe macht einen Schritt, die 2. macht Pause. Dann macht die 1. Gruppe Pause und die 2. einen Schritt usw.

**Material**

Musik (regelmässige Musik, Takt gut hörbar, 100-120 beats/min)

**Organisation**



▶ = in Bewegung      ▷ = hat Pause