

***“Immer im Takt”******Rhythmische Bewegungsschulung*****Andrea Remuta**  
**Diplomsportlehrerin****Einführung*****Bewegen und Rhythmus - zur Bedeutung der rhythmischen Bewegungsschulung in der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern***

Von Kopf bis Fuß, meistens lebhaft und laut, manchmal aber auch etwas leiser: Kinder bewegen sich ständig und hören gerne Musik. Kein Wunder, dass ihnen Bewegungsangebote mit Rhythmus und Musik in alle Gliedmaßen geht. Kinder versuchen ständig, ihrem Bewegungsdrang nachzukommen.

In allen uns bekannten Völkern gibt es Formen musikalischer Betätigung von Kindern und auch von Erwachsenen. Gesang und Tanz spielen im täglichen Leben wie in den Riten und Religionen eine zentrale Rolle. Musikmachen ist meist mit körperlicher Bewegung verbunden. Auch in unserer Kultur reagieren Kinder unmittelbar auf Musik - ob sie nun aus dem Radio kommt oder gesungen wird oder eine Rassel oder Trommel den Ton angibt. Auch im Kinderturnen sollten diese Bedürfnisse aufgegriffen werden. Mehrere Aspekte kommen bei der rhythmischen Bewegungsschulung zusammen: die Freude an der Aktivität, die körperliche Aufmerksamkeit, die Notwendigkeit zur Konzentration, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, die Koordinierung unterschiedlichster Bereiche und der Mut zu eigenem Handeln.

Dabei kommt der Rhythmisierungsfähigkeit als eine der koordinativen Fähigkeiten eine besondere Bedeutung zu: unter Rhythmisierungsfähigkeit wird aber nicht nur das Umsetzen von Bewegungen nach oder mit Musik verstanden, sondern es kommt auch auf den Rhythmus von Bewegungsaufgaben, d.h. der Anpassung von Bewegungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder geeigneten Rhythmus an.

Von einer koordinierten Bewegung mit einer guten Rhythmisierungsfähigkeit spricht man, wenn die Bewegungshandlung

- harmonisch, rund flüssig,
- sicher, schnell, ökonomisch
- angepasst, gezielt, abgestimmt, flexibel
- locker “spielerisch” .

ausgeführt werden. Dagegen sehen unkoordinierte Bewegungen

- unsicher, verkrampft, mühevoll
- ungelenk, abgehackt
- ängstlich, gehemmt
- unkonzentriert, zerfahren

aus. Die folgenden Praxisbeispiele versuchen auf spielerische Art und Weise vor allem die Rhythmisierungsfähigkeit als Grundlage der rhythmischen Bewegungsschulung zu fördern, um somit den Ausgangspunkt für die Einübung von Tänzen und Tanzspielen zu schaffen.

## Praxisbeispiele

| Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Organisation                                                                               | Meth. Hilfsmittel                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>1. Begrüßungstanz</u></b><br>- 16 Zählzeiten gehen, dabei Partner suchen, dann<br>- 4 x in die Hände klatschen<br>- 4x auf Oberschenkel klopfen<br>- 4x gegenseitig auf die Schultern klopfen<br>- 4x auf Rücken/Po des Partners klopfen<br>- 16 Schritte und neuen Partner suchen                                                                                     | freies Gehen und Tanzen im Raum                                                            | Musik von Badesalz "Hallo Seppi"                                        |
| <b><u>2. Begrüßen mit Klatschen</u></b><br>Kinder stellen sich im Kreis auf, max. 10 pro Kreis. Jedes Kind stellt sich namentlich vor und klatscht dabei seinen Namen. Abfolge immer mehr beschleunigen.                                                                                                                                                                     | Kreisaufstellung                                                                           |                                                                         |
| <b><u>3. Laufen auf Musik</u></b><br>Rhythmisches Laufen auf Musik mit Zusatzaufgaben, z.B.<br>- Eisenbahn fahren<br>- Blindenhund - Spiel                                                                                                                                                                                                                                   | Laufstrecke mit Hütchen markieren                                                          | Musik von Rondo Veneziano, Markierungen mit Hütchen oder Plättchen etc. |
| <b><u>4. Schuhplatteln</u></b><br>Grundmuster<br>1 re Hand linker Innenfuß vorn<br>2 li Hand rechter Innenfuß vorn<br>3 re Hand linker Fuß hinten<br>4 li Hand rechter Fuß hinten                                                                                                                                                                                            | Variation der Armbewegungen, freies Gehen und Stehen im Raum                               | Musik von Badesalz "Hallo Seppi" oder bayr. Schuhplattler               |
| <b><u>5. Rhythmus mit Kleingeräten</u></b><br>Kinder stehen im Innenstirnkreis. Jedes Kind hat einen Tennisball in der rechten Hand. ÜL gibt den Rhythmus vor, mit dem der Tennisball zum rechten Nachbarn weitergegeben wird. Rhythmus immer schneller vorgeben.<br>Dito mit Jongliertücher, hier gehen aber die Kinder einen Platz nach rechts<br>Dito mit Gymnastikstäben | Kreisaufstellung, ca. 5-10 Üben pro Kreis                                                  | Gymnastikstäbe, Jongliertücher, Tennisbälle                             |
| <b><u>6. Gehen auf Musik</u></b><br>Kinder gehen eingehakt paarweise durch die Halle. Auf 1 und 5 stampfen sie mit dem rechten Fuß. Dann auf 2 und 6., etc....                                                                                                                                                                                                               | paarweise Aufstellung, freies Gehen im Raum                                                | Musik mit Geh-Rhythmus                                                  |
| <b><u>7. Linienfangis und -übung</u></b><br><u>Spiel:</u> Fänger und Läufer dürfen sich nur auf den Linien fortbewegen.<br><u>Übung:</u> Dann Linienlauf mit Laufaufgaben, z.B. 2 Schritte re von der Linie, ein Schritt li                                                                                                                                                  |                                                                                            | Musik zum Laufen<br>Fänger kennzeichnen                                 |
| <b><u>8. Laufschiule</u></b><br>Laufschiule mit verschiedenen Aufgaben auf einer markierten Bahn. Zusatzaufgaben für Arme und Beine.                                                                                                                                                                                                                                         | Mit Teppichfliesen eine Laufbahn auflegen. Rhythmische und unrythmische Abstände auflegen. | Gummiplättchen oder Teppichfliesen                                      |

## Praxisbeispiele Kindertanz

| Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organisation                                                                                 | Meth. Hilfsmittel                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>1. Begrüßungslied aus Nupitanien</u></b><br>– sich zu nicken<br>- Hände aneinander legen<br>– sanft die Fäuste zusammenstoßen<br>– auf Schulter klopfen<br>– auf die Nasenspitze tippen<br>– Rücken an Rücken stellen<br>– im Kreis stehen und die Hände reichen                                                         | freies Gehen und Tanzen im Raum, immer wieder einen Partner suchen                           | Fredrik Vahle<br>“Ping Pong Pinguin”                                         |
| <b><u>2. Der Daumen fängt an</u></b><br>- der Daumen fängt an,<br>er ist ein Zappelmann<br>– die Finger dazu, sie tanzen ohne Ruh<br>– wir bauen uns ein Haus und schauen zum Fenster raus                                                                                                                                     | Kreisaufstellung                                                                             | Volker Rosin<br>“Disco-Bär & Hexentanz”                                      |
| <b><u>3. Schneeflocken (Regentropfen) hüpfen</u></b><br>– Schneeflocken Hüpfen im Winter auf und nieder<br>– wir klatschen in die Hände<br>– wir stampfen auf den Boden<br>– drehen ihre Beine wie beim Radfahren                                                                                                              | Kreisaufstellung                                                                             | Volker Rosin<br>“24 - Türchen”                                               |
| <b><u>4. Ping Pong Pinguin</u></b><br>- Kreislinie und auf der Stelle watscheln<br>- auf der Kreislinie seitwärts schlurfen<br>- vorwärts in die Mitte des Kreises gehen<br>- hüpfen seitwärts auf der Kreislinie<br>– um die eigene Achse drehen<br>– jeweils zwei Kinder fassen sich an den Händen und drehen sich gemeinsam | Kreisaufstellung                                                                             | Fredrik Vahle<br>“Ping Pong Pinguin”                                         |
| <b><u>5. Zirkus- und Zockelpferde</u></b><br>1. Spiellied “Mein Zockelpferdchen”<br>2. Tanzlied                                                                                                                                                                                                                                | Freies Bewegen im Raum,                                                                      | Fredrik Vahle<br>“Ping Pong Pinguin”<br>Corinna Vogel<br>“Der erste Schritt” |
| <b><u>6. Zugtanz</u></b><br>1. Spiel- und Lauflied<br>“Eine Insel mit zwei Bergen”<br>2. Zugtanz<br>A: Im Zug sitzen und mit den Händen klatschen<br>B: freies Tanzen/ Improvisieren                                                                                                                                           | Laufen in der Gruppe nur auf den Hallenlinien<br><br>Weichboden oder ähnliches liegt im raum | United Dolls<br>“Eine Insel...”<br><br>Corinna Vogel<br>“Der erste Schritt”  |
| <b><u>8. Gewitterhexen</u></b><br>Tanz mit Gymnastikstäben                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kreisaufstellung                                                                             | “Kleine Hexen”<br>Igel-Records                                               |
| <b><u>9. Jingle Bells – Square Dance</u></b><br>A: Promenade<br>B: Takt 1 – 4<br>3X in die eigenen Hände klatschen<br>3X in die Hände des Partners<br>4X in die eigenen Hände<br>1X in die Hände des Partners<br>5-8 einhaken und umeinander hüpfen                                                                            | Promenade und Paarstellung auf der Kreisbahn                                                 | Corinna Vogel<br>“Der erste Schritt”                                         |