

Spiele und Bewegen



mit Tanzsack
und Dehntuch



Inhaltsverzeichnis

Rondo Dehtuch

Einführung	2
Kooperative Bewegungen und Therapeutische Aspekte	4
Spielideen Interaktion und soziale Kompetenzen	5
Spielideen Taktile Wahrnehmung / Taktile Reize	10
Auditive Wahrnehmung	11
Sprache	13

Tanzsack

Einführung	15
Mögliche Trainingsstunde mit dem Tanzsack	16
Choreographie	17
Die drei Bewegungsebenen	18
Figuren und Bewegungen	21
Figuren und Bewegungen mit Requisiten	24
Einsatzmöglichkeiten mit dem Tanzsack	25
Tipps und Tricks: Trainieren mit dem Tanzsack	28
Tipps und Tricks: Umgang mit dem Tanzsack	28
Beispiele für Requisiten	30

Rondo Dehtuch



Einleitung

Das Rondo Dehtuch schult den Gleichgewichtssinn, regt die Körperwahrnehmung und die Sinne an, fördert die Gruppengemeinschaft und das gegenseitige Vertrauen und ist geeignet, die Kräfteverteilung untereinander zu testen. Das Dehtuch ist ideal für Bewegungsspiele in der Gruppe. Die kooperativen Bewegungen verstärken das räumliche Erfahrungsvermögen und animieren zu kreativer Bewegung. Es kann hervorragend im pädagogischen und therapeutischen Bereich eingesetzt werden, um individuell bestimmte Entwicklungsbereiche zu fördern. Dazu gehören Interaktion und soziale Kompetenzen, taktile Wahrnehmung und taktile Reize, auditive Wahrnehmung und Sprache. Im folgenden finden Sie viele Ideen, wie Sie spielerisch mit sehr viel Spaß und Abwechslung diese Bereiche fördern können.

Material und Größe

Das Rondo Dehtuch ist aus widerstandsfähigem und hoch elastischem, reißfestem Lycra hergestellt. Es ist mit Feinwäsche bei 30°C waschbar und somit im Innen- und Außenbereich einsetzbar. Das Dehtuch ist atmungsaktiv, lichtdurchlässig und in 2 Größen erhältlich:

1. Größe: **Rondo Dehtuch** ca. 190 x 150 cm (ungedehnt)
für bis zu 10 Kinder geeignet. Artikel 505-306 rot / 505-307 blau
2. Größe: **Rondo Dehtuch XXL** ca. 360 x 240 cm (ungedehnt)
für bis zu 24 Kinder geeignet. Artikel 505-311 rot / 505-312 blau

Altersangabe / Einsatzmöglichkeiten

Ab 3 Jahren: Vorschulalter, Primarstufe, Sekundarstufe, Förderbereich, Psychomotorikgruppen, Kinderturnen, Zirkusgruppen, Theatergruppen, Kinder- und Jugendfreizeiten, Kinder- und Jugendgottesdienste, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Snoezelen

Spielteilnehmer

Je nach Größe bis zu 24 Spielteilnehmer

Kompetenzangaben

Das Dehntuch fördert folgende Kompetenzen:

- Psychomotorik
- Gleichgewichtssinn
- Körperwahrnehmung
- Kraftdosierung
- Taktile Wahrnehmung
- Auditive Wahrnehmung
- Sprache
- Selbstvertrauen
- Dehnung und Entspannung
- Teamfähigkeit und Gemeinschaftssinn



Kooperative Bewegungen mit dem Dehntuch

Kooperative Bewegungen verstärken das räumliche Erfahrungsvermögen und animieren zu kreativer Bewegung. Kinder und Erwachsene können sich gleichermaßen für die Gruppenspiele begeistern. Folgende Bewegungen sind mit dem Dehntuch möglich:

- sich im Kreis nach außen lehnen
- Figuren in der Gruppe nachstellen
- das Tuch auf Spannung bringen
- sich in der Gruppe mit dem Tuch einhüllen
- im Kreis drehen
- als Ratespiel einsetzen
- stehend, sitzend und liegend anwendbar
- das Tuch als Ziehseil verwenden
- Förderung des gegenseitigen Vertrauens
- Schaffen einer entspannten Atmosphäre

Therapeutische Aspekte zum Dehntuch

Nachfolgend haben wir Ihnen ein paar Einsatzmöglichkeiten zusammengetragen und sie nach unterschiedlichen Einsatzbereichen gegliedert. Seien Sie kreativ und passen Sie sich die Ideen an Ihre speziellen Bedürfnisse an. Das Rondo Dehntuch ist so flexibel wie dehnbar, und so vielseitig wie Ihre Arbeit. Es kann stehend, liegend und sitzend angewendet werden. Damit wird Ihnen ermöglicht auf individuelle Unterschiede im pädagogischen sowie therapeutischen Bereich eingehen zu können und schnelle Erfolge zu erzielen. Geben Sie den Kindern Zeit, sich mit dem Dehntuch vertraut zu machen, und lassen Sie sie mit dem Dehntuch experimentieren.



Spielideen Interaktion und soziale Kompetenzen

Bewegung im Raum

Einsammeln:

2 - 4 Kinder (oder auch mehr) stehen innerhalb des Rondo Dehtuches und bewegen sich im Raum. Dazu kann auch Musik gespielt werden. Die Aufgabe besteht nun darin, Tücher oder andere Gegenstände im Raum einzusammeln ohne dass das Dehtuch herunter fällt.

Blinder im Raum:

Zwei Kinder stehen im Dehtuch. Ein Kind bekommt die Augen verbunden und das andere Kind führt den „Blinden“ durch den Raum. Es darf dabei nicht gesprochen werden und das Dehtuch darf nicht herunterfallen.

Katz und Maus:

Ein Kind wird zur Maus, ein Kind zur Katze bestimmt. Alle Kinder halten sich außen am Dehtuch fest, auch die Maus. Die Katze rennt um alle Kinder herum und versucht dabei die Maus zu fangen. Die Katze darf auch die Richtung wechseln. Die Kinder rennen so, dass die Katze die Maus nicht erreicht.

Formenpuzzle:

Die Kinder stellen sich z.B. zu viert in das Dehtuch und spannen es an, sie sollen nicht sprechen. Die Spielleitung macht Musik an, zu der die Kinder sich durch den Raum bewegen. Das Tuch bleibt immer gespannt. Die Musik wird ausgeschaltet und der Spielleiter ruft eine geometrische Form, z.B. „Quadrat“ (Dreieck, Rechteck, Trapez). Die Vierergruppen nehmen die Form ein. Auf ein Klopfzeichen hin finden sich die Formen in der Mitte zusammen und verbinden sich. Die Musik wird wieder angeschaltet und die Gruppen bewegen sich erneut durch den Raum.

Meister und Geselle: (mind. 6 Spielteilnehmer, ab 8 Jahre)

Ein Meister und die Gruppe im Dehtuch stehen sich im Abstand von ca. 4-5 Metern gegenüber. Die Gesellen denken sich ein Handwerk aus, das sie später mit Gesten darstellen müssen. Sie laufen im Dehtuch 2 bis 3 Meter vorwärts zum Meister und rufen: „Meister, wir wollen Arbeit haben, ja oder nein, sonst gehen wir wieder heim“. Antwortet der Meister mit „nein“ gehen die Gesellen heim und der Vorgang wiederholt sich. Antwortet der Meister mit „ja“, dann dürfen die Gesellen ihr erdachtes Handwerk zeigen und der Meister muss es erraten. Wenn er es erraten hat, muss die Gruppe schnell weglaufen. Wenn nun ein Geselle aus dem Tuch rutscht, dann darf der Meister ihn fangen. Nun wird der Gefangene zum Meister und der vorherige Meister darf zur Gruppe ins Tuch.

Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?:

Der Fischer darf nur folgende Aufgaben vergeben:

1. Laufen, die Arme nach oben strecken und das Tuch festhalten
2. Laufen und ich darf nur Eure Füße sehen
3. Laufen und ich darf nur die Arme sehen
4. Laufen und ich darf nur das Tuch sehen

Der Fischer darf erst fangen, wenn die Aufgabe nicht erfüllt wird oder ein Kind das Tuch verlässt.

Kraftdosierung**4 Richtungen:**

Vier Kinder stehen im Dehntuch und laufen in vier unterschiedliche Richtungen. In welche Richtung bewegt sich das Viererpaket? Der Gewinner erhält einen Punkt, dann wird neu gestartet.

Seil ziehen:

Ein Kind liegt auf einem Rollbrett oder auf dem Bauch und ein anderes Kind benutzt das Dehntuch als Seil und zieht das liegende Kind zu sich heran. Wie viele Kinder kann einer alleine über den glatten Boden ziehen? Es können sich nach und nach mehr Kinder an das Dehntuch hängen, bis der Ziehende kapituliert.



Tauziehen:

Zwei Kinder stellen sich in das Dehntuch und messen ihre Kräfte.



Rakete:

Zweimal das Dehntuch hoch und runter schwingen lassen. Beim dritten Mal hochschwingen und loslassen.

Wellen:

Alle bewegen das Dehntuch so, dass Wellen entstehen.

Körperwahrnehmung



Mumie:

Das Dehntuch wird auf dem Boden ausgebreitet, ein Kind legt sich darauf (der Kopf bleibt frei), und zwei andere Kinder rollen es auf dem Boden wie eine Mumie ein. Die Mumie kann dann z.B. mit einem mit Sand gefüllten, kleinen Kissen belegt werden.

Pantomimespiel „Wer bin ich“:

z.B. Tierpantomime oder Berufe raten. Das darstellende Kind muss dabei das Tuch benutzen und sich z.B. einwickeln, es als Schwanz oder Rüssel benutzen oder Gegenstände und Tätigkeiten imitieren.

Figuren formen:

Figuren mit Hilfe des Dehntuchs nachstellen, z.B. bei einer Phantasiereise.

Fallschirm fliegen:

Die Kinder stellen sich in das Dehntuch. Das Dehntuch wird nun unter die Achseln gezogen, das Tuch anspannen und nach hinten lehnen. Nun um 180°C drehen, die Arme ausbreiten und Fallschirm fliegen.

Gleichgewicht und Schaukel:

Das Dehntuch um eine Schaukel spannen, um die visuelle Kontrolle auszuschalten und das Kind schaukeln lassen. Beim Schwung geben, die Grenzen des Kindes beachten und vorher ein Stoppsignal absprechen.

Verzauberte Tänzer:

Alle bewegen sich und tanzen zur Musik oder zu Geräuschen. Der Spielleiter ist der Zauberer und kann die Kinder mit Musik steuern. Immer wenn er die Musik stoppt, müssen alle Kinder starr und still werden. Auf Kommando können sich die Kinder auch in etwas verwandeln.



Ausdauer

Schwungtuch:

Das Dehtuch ausgebreitet als Schwungtuch benutzen. Die Kinder lassen einen Luftballon oder einen Schaumstoffball auf dem Dehtuch hüpfen, so dass er nicht herunterfällt.

- a) Zeit vorgeben, z.B. 10 Sekunden
- b) Welche Gruppe schafft es am längsten?

Reaktion

Loslassen:

Das Dehtuch wird mit beiden Händen fest gespannt. Der Spielleiter sagt: „Loslassen“. Dort, wo später losgelassen wurde, fällt das Dehtuch mit Verzögerung zu Boden.

Krokodil-Spiel:

Ein Kind ist das Krokodil und versteckt sich unter dem Tuch, die anderen Kinder sitzen rundherum und halten das Tuch. Der Spielleiter sagt: „*Das Krokodil schläft. Das Wasser ist ganz ruhig. Doch nun kommt ein Wind, der immer und immer heftiger wird. Das Krokodil schnappt zu.*“ Das Krokodil muss einen Fuß schnappen, nun werden die Rollen getauscht und das gefangene Kind ist das Krokodil.

Konzentration

Höhlenspiel:

Aufgaben in einer Höhle erfüllen: Mannschaften aus z.B. fünf Kindern werden gebildet, Vier davon bilden die Eckpfeiler im Tuch, der fünfte Mitspieler wird gut abgeschirmt und nicht durch Kommentare abgelenkt. Jedes Kind muss einmal in die Mitte und eine Aufgabe erfüllen. Durch das Ausschalten der Visualität und Dämpfung der anderen Reize, können sich Kinder in Höhlen besser auf eine gestellte Aufgabe konzentrieren.

Konfliktlösung

Konflikte lösen:

Das gemeinsame und bequeme Sitzen im Dehtuch schafft eine positive und unge störte Voraussetzung für die Lösung von Konflikten oder Problemen in einer Gruppe.



Taktile Wahrnehmung / Taktile Reize

Tastsäckchen:

Verschiedene Gegenstände werden im Dehntuch versteckt. Jeder Mitspieler ertastet sich jeweils einen Gegenstand und muss ihn so beschreiben, dass die anderen Kinder ihn erraten können. Wenn der Gegenstand erraten wurde, wird er herausgezogen.

Was hast Du in der Hand?:

Ein Spieler ist im Dehntuch und die Kinder dürfen ihm von außen einen Gegenstand in die Hände legen (die Hände sind innen, der Gegenstand ist außen). Der Spieler muss erraten, was er in der Hand hält. Wichtig: Alle Gegenstände müssen bekannt sein und vor dem Spiel benannt werden, damit die Worte den Kindern vertraut sind.

Fühlkarten:

Karteikarten mit versch. Materialien bekleben und den Kindern versteckt in das Dehntuch geben. Mögliche Materialien wären z.B. Schleifpapier grob und fein, Plastikfolie, Alufolie, Stoff, Nussschalen, Papiertaschentücher, Sand, Gras/Heu, Samt, Erde oder Noppen. Was hast du gefühlt?

Filz-Karten:

Buchstaben und Zahlen aus Filz ausschneiden und auf Tonkarton kleben. Die Kinder erfühlen die Buchstaben oder Zahlen, indem sie auf der Linie mit dem Finger nachgehen werden.

Auditive Wahrnehmung

Richtungshören

Höhle:

Die Kinder sitzen im Dehtuch komplett eingehüllt wie in einer Höhle. Aus verschiedenen Richtungen im Raum ertönt ein Geräusch. Die Kinder müssen die Lokalität benennen: „ z.B. aus der Puppenecke“.

Hörverarbeitung

Zelt:

Im „Zelt“ sitzen und eine vorgelesene/vorgespielte Geschichte (z.B. Tonträger) verfolgen. Die Kinder lehnen sich dabei im Dehtuch nach außen und hören aufmerksam zu. Im Anschluss wird der Inhalt der Geschichte von den Kindern in eigenen Worten erzählt. Durch das Abschirmen der Visualität können sich die Kinder besser auf das Hören konzentrieren.

Geräuschrätsel:

Für dieses Spiel können Instrumente und Geräuschemacher (Gegenstände zum Ausführen von Handlungen z.B. Schere/Locher und Papier, markante Nahrungsmittel wie z.B. Zwieback oder Salzstange) verwendet werden. Die Kinder sitzen im Dehtuch. Außen ist ein Geräuschemacher und die Kinder erraten das Geräusch/die Handlung. Ein Geräuschrätsel wird hörbar gemacht.

Hier tickt doch was!?:

Ein Wecker oder eine Eieruhr die schön tickt wird im Raum versteckt. Die Kinder sitzen im Dehtuch und müssen durch den Raum wandern und sich nur über die Ohren auf die Suche nach dem Geräusch machen. Alle anderen sind dabei still.

Wir lauschen den Geräuschen im Raum:

Alle Kinder sitzen im Dehtuch. Im Raum ist sonst niemand und alle sind ganz still. Die Aufmerksamkeit wird auf die auditive Umwelt gelenkt. Nachdem wir nur gelauscht haben, tragen wir zusammen, was wir alles gehört haben (uns selbst, Geräusche aus anderen Räumen, Geräusche von draußen). Welche Geräusche wurden in der Umgebung wahrgenommen? Wie hat sich das angehört? Woher kam das Geräusch? Geräusche können auch selbst nachgemacht werden.

Klangreise:

Die Kinder im Dehntuch hören verschiedene Geräusche, die von außen produziert werden und wiederholen diese: „Ich gehe auf eine Klangreise und nehme mit ...“ (z.B. eine Rassel, eine Trommel, eine Flöte, ein Xylophon etc.). Den Geräuschen/ Klängen kann auch ein Fantasienamen gegeben werden: „*ein Klingeling, ein Boing, ein Umelum*“ und wird damit zu einem lustigen Sprachspiel.

Echo:

Ein Kind gibt von außen einen Rhythmus vor, alle anderen machen ihn im Dehntuch nach.

Stille Post:

Geflüsterte Informationen hören und weiterflüstern. Ein Wort wird ins Ohr vom Nachbarn geflüstert und alle anderen geben das gehörte Wort im Flüsterton weiter. Der Letzte spricht das Wort aus. Hörprofis können es auch mit ganzen Sätzen versuchen.

Raum-Lage-Wahrnehmung und Richtungshören

„Gehe zu...“

2 - 4 Kinder sind im Dehntuch völlig umhüllt. Von außen werden Richtungsanweisungen gerufen: Zur Tafel, zum Fenster, zur Tür etc. (Egozentrische Richtungen, wie rechts, links, vor, zurück funktionieren nicht). Die Kinder im Dehntuch versuchen nun, sich zu dem vorgegebenen Ziel zu bewegen. Dabei hilft ihnen die vorher eingeprägte Orientierung. Von außen wird die Richtigkeit bestätigt. Man kann auch Lotsen aufstellen, die man vorher benennt, z.B. „Thomas steht an der Tafel“. So können die Kinder eine akustische Orientierung vom Lotsen bekommen, indem sie rufen „Thomas sag mal piep“. Wichtig: Alle Gefahren aus dem Weg räumen, die Aufgaben der Reihe nach geben und genügend Zeit zur Umsetzung geben.

Auditive Entspannung

Die Kinder verstecken sich im Dehntuch, sitzen/liegen auf dem Boden und lauschen einem schön klingenden Instrument, wie z.B. Sansula, Kalimba, Klangschale, Spieluhr oder Musik auf CD (Klassik, z.B. „Vier Jahreszeiten“ von Vivaldi oder Entspannungsmusik z.B. von Deuter, Vollenweider oder Kitaro).

Die Kinder lehnen sich im Dehntuch nach außen und entspannen sich bei Musik.

Sprache

Reimpaare:

Die Kinder verstecken sich im Dehntuch und schirmen sich ab. Einzelne Reime eines Reimpaars werden vom Spielleiter von außen genannt: z.B. „Maus“. Die Gruppe darf nun schnell das passende Reimpaar rufen: „Maus - Haus“.



Sprechreime und Lieder:

Die Kinder stellen sich in das gespannte Dehntuch und drehen sich im Kreis, dabei werden Sprechreime und Verse aufgesagt oder Lieder gesungen.

Wortkette:

Die Kinder stehen alle im Dehntuch. Der Spielleiter nennt ein Wort. Aus dem Endbuchstaben dieses Wortes wird ein neues Wort gebildet usw. Für jedes richtige Wort darf die Gruppe einen Schritt weitergehen. Ist ein Wort falsch oder fällt einem Spieler kein passendes Wort mehr ein, so scheidet er aus. Start und Ziel werden vor dem Spiel abgesteckt.

Rollenspiele:

Von innen nach außen, von außen nach innen sprechen.

***Dialog:***

Die Kinder hüllen sich im Dehntuch ein und kommunizieren miteinander über ein bestimmtes Thema, das vom Spielleiter vorgegeben werden kann. Das Versteck überwindet Sprechängste schüchternen Kinder oder Sprechängste bei Kindern mit Sprachschwierigkeiten.

Alphabetisches Gedächtnis:

Alle Kinder stehen vor dem Dehntuch. Nun wird der folgende Satz gesagt: „Ich nehme auf die Reise eine Angel mit“. Die nächste Person wiederholt diesen Satz und fügt einen weiteren Gegenstand mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet hinzu: „Ich nehme auf die Reise eine Angel mit und einen Bogen“. Derjenige, der diesen Satz richtig wiederholen und vervollständigen kann, darf in das Dehntuch steigen.

Wer ist es?:

Ein Kind wird im Dehntuch versteckt, die anderen Kinder dürfen Fragen stellen: Bist du ein Mädchen? Hast du blaue Augen? Hast du lange Haare? Ist die Person im Dehntuch erraten worden, darf sich jemand Neues verstecken.

Wer bist du?:

Der Gruppenleiter nennt eine Person, die mit dem ersten Buchstaben im Alphabet ihren Namen, eine Stadt und eine Speise nennt: „Ich heiße Tina, komme aus Turin und esse gerne Tomaten“. Der nächste Spieler setzt dieses Spiel mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet fort.

Tanzsack



Einleitung

Der Tanzsack ist ein faszinierendes Spiel und fördert die Improvisation. Es sind keine besonderen Fähigkeiten oder Fertigkeiten nötig. Der Umgang mit dem Tanzsack beinhaltet Elemente aus Sport, Tanz und Zirkus und der allgemeinen kreativen Bewegungserziehung. Die Kinder können sich frei und nicht sichtbar für die Außenwelt im Tanzsack bewegen und ausdrücken. So werden ihre Selbstsicherheit, ihr Körpergefühl (Körperspannung und Körperentspannung) und viele weitere Kompetenzen auf natürliche, kreative und experimentelle Art gefördert ohne Langeweile aufkommen zu lassen. Aufgrund der abwechslungsreichen Möglichkeiten zur Nutzung des Tanzsacks können immer wieder neue, kurze oder längere Choreografien und Bewegungen oder Figuren erfunden werden, die auf die jeweiligen Personen individuell zugeschnitten werden können.

Altersangabe/Einsatzmöglichkeiten

Für alle Personen die im pädagogischen Bereich und Institutionen tätig sind, sowie:

- Sportvereine
- Schulunterricht
- Ganztagsbereich
- Schulprojekttag / -wochen
- Zirkusprojekte
- Tanz- und Theatervorstellungen
- Arbeit mit sehbehinderten und blinden Kindern

Größe und Material

Tanzsack klein, Größe je ca. 110 × 80 cm (Artikel 05-300 blau / 05-301 rot)

Tanzsack groß, Größe je ca. 160 × 80 cm (Artikel 05-303 blau / 05-302 rot)

- Klettverschluss
- Hautfreundliches Material
- Mit hochelastischen Nähten
- Getestete Nahtfestigkeit
- Schweiß absorbierend
- Atmungsaktiv
- Lichtdurchlässig
- Von Innen nach Außen durchsichtig
- Bei 30 °C waschbar

Spielteilnehmer

1 Person = 1 Tanzsack

Kompetenzangaben

Der Tanzsack fördert folgende Kompetenzen:

- Selbstsicherheit
- Gleichgewichtssinn
- Orientierungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Koordinationsfähigkeit
- Körperspannung und Körperentspannung
- Hör- und Tastwahrnehmung
- Weckt Experimentierfreude
- Fördert Kreativität
- Fördert ein neues Selbstgefühl
- Gefühlen Ausdruck verleihen

Mögliche Trainingsstunde mit dem Tanzsack

Wenn Sie mit dem Tanzsack beginnen, lassen Sie der Gruppe Zeit, den Tanzsack spielerisch kennenzulernen.

1. Die Kinder können zunächst als Einstimmung Bewegungsspiele, wie Laufspiele, Fangspiele oder Wurfspiele ohne den Tanzsack machen. Auch Übungen, die bestimmte Fähigkeiten schulen (Körperspannung, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit) sind zur Vorbereitung sinnvoll.

2. Im weiteren Verlauf steht das ausprobieren und experimentieren im Vordergrund. Den Kindern werden nun Bewegungsaufgaben gestellt, die zunächst ohne Tanzsack ausprobiert werden:

- Unterschiedliche Möglichkeiten des Gehens und Laufens ausprobieren
- Bewegungsmöglichkeiten im Stehen, Sitzen und Liegen ausprobieren
- Statuen bilden

3. Die Kinder bilden nun Paare und erhalten zusammen einen Tanzsack. Nun können Bewegungen und Figuren im Tanzsack ausprobiert werden. Das Kind, das nicht im Tanzsack ist, gibt korrigierende Rückmeldung und bietet seine Hilfestellung an.

4. Aus einzelnen Figuren oder Bewegungen können ganze Choreografien entwickelt werden, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

5. Zum Abschluss kann die Stunde von allen reflektiert werden und Bewegungsspiele zum Abwärmen und Entspannungsübungen können durchgeführt werden.

Choreografie

Folgende Aufstellungsvariationen sind dabei möglich:



1. hintereinander



2. kreisförmig



3. versetzt



4. gruppenweise hintereinander



5. v-förmig



6. zick-zack

Die drei Bewegungsebenen

Tiefe Bewegungsebene:

Körperhaltungen und Bewegungen tief am Boden



Mittlere Bewegungsebene:

Körperhaltungen und Bewegungen in der mittleren Ebene



Hohe Bewegungsebene:

In die Höhe ausgerichtete Körperhaltungen und Bewegungen

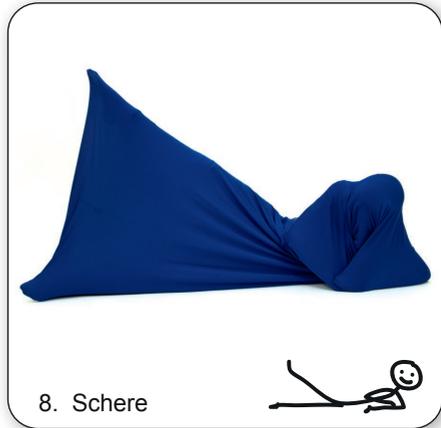
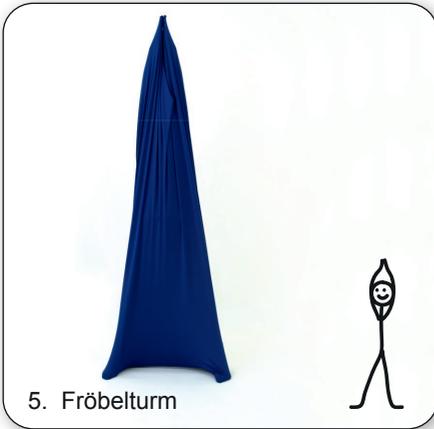


Die Kinder können mit den drei Bewegungsebenen experimentieren und mit und ohne Tanzsack ausprobieren, welche Bewegungen und Figuren in den Ebenen **tief**, **mittel** und **hoch** möglich sind.

Figuren und Bewegungen

Die Figuren und Bewegungen auf den Abbildungen werden hier einmal ohne Tanzsack und einmal mit Tanzsack gezeigt. Zum einen können die Bewegungen ohne den Tanzsack leichter nachvollzogen werden, zum anderen ist bei den Partnerübungen in der Regel einer „innen“ und einer „außen“, um sich gegenseitig besser kontrollieren und verbessern zu können. Das Wechselspiel von „Innen und Außen“ (innerhalb und außerhalb des Tanzsackes sein) bereitet den Kindern unterschiedliche Erfahrungen mit dem Gefühl des im Verborgenen und im Sichtbaren zu sein.







11. Fledermaus



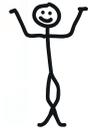
12. Gorilla



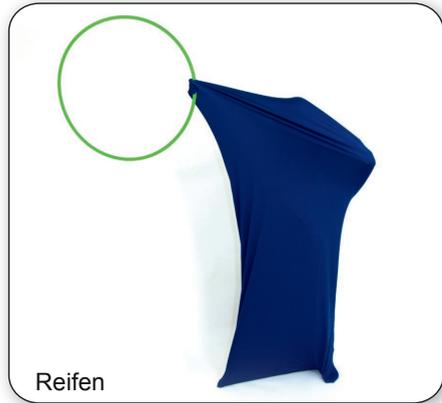
13. Tannenbaum



14. Laterne



Figuren und Bewegungen mit Requisiten



Einsatzmöglichkeiten mit dem Tanzsack

Natürlich können zum Aufwärmen und als Einstimmung für Trainingseinheiten mit dem Tanzsack alle möglichen gängigen Bewegungsspiele durchgeführt werden, die den Gleichgewichtssinn, den Orientierungssinn oder die Körperwahrnehmung fördern. Hier werden nur die Spiele aufgezeigt, die mit dem Tanzsack zusammen durchgeführt werden können.

Triangel-Ton:

Alle Kinder befinden sich in Tanzsäcken und stellen sich nebeneinander auf. Zwischen den Kindern sollte eine Armlänge Platz sein. Der Spielleiter geht um die Gruppe herum und lässt die Triangel aus einer Richtung ertönen. Die Kinder sollen auf ihrem Platz stehen bleiben und sich danach ausstrecken. Eine andere Möglichkeit ist auch, sich auf den Ton zu bewegen oder sich rückwärts vom Ton weg bewegen.

Skulptur:

Die Kinder bilden Paare, jedes Paar bekommt einen Tanzsack. Ein Kind ist im Tanzsack und wird von seinem Spielpartner zu einer Skulptur geformt. Das Kind im Tanzsack lässt sich formen und hält die Körperpositionen, bis sie wieder verändert werden.

Fortbewegung:

Die Kinder bilden Paare, jedes Paar bekommt einen Tanzsack. Ein Kind ist im Tanzsack. Nun werden unterschiedliche Fortbewegungsmöglichkeiten ausprobiert: aufrecht, gebückt, vorwärts rückwärts, seitwärts gehen, krabbeln, rollen oder robben). Der Partner gibt nun eine Rückmeldung zu den ausgeführten Bewegungen.



Ausschütteln:

Alle Kinder ziehen einen Tanzsack an und stellen sich im Kreis auf. Nun wird der Körper ausgeschüttelt bis eine Erstarrungsphase vom Spielleiter eingeleitet wird. Erstarren kann man im Stehen (Arme hoch gestreckt, seitwärts, vorwärts), auf einem Bein stehend, auf dem Boden liegend (Bauch-, Rücken- oder Seitenlage) oder im Vierfüßlerstand.

Wer bin ich?:

Ein Kind verlässt den Raum. 2-3 Kinder ziehen sich einen Tanzsack an und nehmen die Figur „Schwalbe“ ein (S.21). Das Kind kommt wieder zurück in den Raum und muss nun erraten, welches Kind in welchem Tanzsack steckt. Es können auch Tiere im Tanzsack dargestellt werden, die von der ganzen Gruppe erraten werden.

Spiegeltänzer:

Zusammen mit den Kindern 3 Bewegungen oder Figuren überlegen, die die Kinder gemeinsam mit einem Geräusch (z.B. Pfeifen oder Rufe) oder einem Zählrhythmus nachbilden. Die Kinder bilden Paare. Ein Kind wiederholt die Bewegungen im Tanzsack, das andere Kind gibt Rückmeldungen und korrigiert, bis die Bewegungen deutlich zu erkennen sind. Die Bewegungen können auch miteinander verbunden werden.

Tanzen im Sack:

Gruppen von bis zu 4 Kindern bilden und ein Musikstück bereitlegen. Zu der Musik entwickeln die Gruppen eine Abfolge von unterschiedlichen Fortbewegungen und üben sie ein. Zu Beginn ohne Tanzsäcke und ohne Musik üben bis die Bewegungen sicher sind. Zwischendurch kann die Musik gespielt werden, um die Abfolge der Bewegungen einzuüben.

Ein Baum sein:

Alle Kinder sind in den Tanzsäcken und ca. einen halben Meter voneinander entfernt aufgestellt. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte vom Baum. Die Kinder versuchen das Gehörte in Bewegung umzusetzen. „Frühling: Baum erwacht aus Winterstarre, reckt sich der Sonne entgegen. Sommer: Es ist sehr warm und trocken, der Baum lässt seine Blätter hängen. Herbst: Der Wind nimmt zu, Herbststürme rütteln an dem Baum, er verliert seine Blätter. Winter: Es ist kalt, der Baum erstarrt.“

Luftballon:

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind hockt im Tanzsack und spielt den Luftballon, das andere Kind pumpt ihn mit Pustegeräuschen auf. Das Kind im Tanzsack richtet sich langsam auf. Hier kommt es auf eine gespannte Haltung an, die eine kurze Zeit gehalten werden soll, denn erst beim nächsten Atemstoß wird der Ballon größer. Zum

Abschluss die Luft aus dem Ballon entweichen lassen, indem das passende Geräusch gemacht wird und der Ballon wieder in sich zusammenfällt. Dann der Rollentausch.

Tipp: Einen echten Luftballon aufblasen um ein Gefühl für den Vorgang zu bekommen.

- Was passiert, wenn der Ballon platzt?
- Was passiert, wenn der Ballon wegfliegt?
- Was passiert, wenn der Ballon ein Loch hat?

Bewegte Raum-Lage:

Die Kinder sind im Tanzsack und bewegen sich zur Musik im Raum. Bei einem Stopp der Musik erstarren die Kinder, je nach ausgerufenem Begriff des Spielleiters, zu einer passenden Statue und bleiben in dieser Haltung, bis die Musik wieder ertönt.

„tief“ – auf dem Boden liegen

„hoch“ – auf die Zehenspitzen stellen, Arme hochstrecken

„weit“ – Arme und Beine von sich strecken und ganz viel Raum einnehmen

„eng“ – Arme und Beine so eng wie möglich an den Körper halten

„frei“ – Der Körper nimmt eine freie, kreative Haltung ein

Kreative Ideen:

- Eine Geschichte, ein Märchen oder eine Handlung nachspielen
- Bewegungen zu einem bestimmten Thema entwickeln
- Themen Tiere und Maschinen sind für Kinder interessant
- Passende Musik (z.B. „Karneval der Tiere“) oder Geräusche abspielen
- Themen Ausgrenzung und Toleranz (z.B. zwischen vielen roten Tanzsäcken erscheint ein blauer Tanzsack, der sich anders bewegt...)
- Materialien und Gegenstände hinzunehmen, wie z.B. Reifen, Pezzibälle, Springseile, Tücher, Stühle, Schirme oder Koffer um eine Geschichte zu erzählen.



Tipps und Tricks: Trainieren mit dem Tanzsack

- Partnerarbeit ist zu empfehlen, denn das Kind das nicht im Tanzsack ist, sorgt für die Sicherheit des übenden Kindes
- das Kind im Tanzsack erhält durch seinen Partner eine direkte Rückmeldung - so können Figuren und Bewegungen besser herausgearbeitet werden.
- darauf achten, dass die Kinder nicht zu dicht nebeneinander stehen, damit sie sich nicht behindern oder verletzen
- jeder Bewegung oder Figur einen Namen geben für leichtere Anweisungen
- zu Beginn alle Bewegungen und Figuren ohne Tanzsack einüben, da Fehlstellungen leichter korrigiert werden können
- Teile der Choreografie können von einem Teil der Gruppe vorgeführt werden, um ein besseres Verständnis für die Abläufe zu bekommen
- Filmen und Fotografieren von den Trainingseinheiten um den Kindern einen Eindruck davon zu geben, was sie tun
- auf die Bewegungen des Partners achten und gemeinsam eine Bewegung ausführen

Tipps und Tricks: Umgang mit dem Tanzsack

- Vorsicht Rutschgefahr: Der Fußboden sollte nicht zu glatt sein, da die Rutschgefahr durch den glatten Stoff erhöht ist (eventuell Einsatz von Gymnastikschuhen)
- herumstehende oder herumliegende Gegenstände beseitigen
- aufeinander Rücksicht nehmen, da die Sicht im Tanzsack begrenzt ist
- keine Schuhe im Tanzsack tragen
- immer auf einen sicheren Stand achten
- eng anliegende, leichte Sportsachen tragen
- für das An- und Ausziehen Paare bilden, die sich gegenseitig helfen
- das Anziehen des Tanzsacks gelingt am leichtesten aus der Sitzposition:



Das Kind setzt sich auf den Boden und stellt seine Füße in die Ecken vom Tanzsack. Nun stellt sich das Kind hin und beugt den Oberkörper so vor, dass der Tanzsack hochgezogen und auch über den Kopf gestülpt werden kann. Am Rücken des Kindes den Klettverschluss schließen.

Beispiele für Requisiten



Handglöckchen

- Ergonomisch geformter Holzgriff
- Stabil angebrachte Glocke
- Länge: 13,5 cm

104-001



Tamburin mit Schellen

- Leichter Holzrahmen mit stabilem Papier bezogen
- 5 Schellen
- Durchmesser: 21 cm

104-019



Kokosnuss-Maraca

- Kokosnuss mit Fruchtkernen umflochten
- Kräftige Lautstärke
- Länge: 25 cm

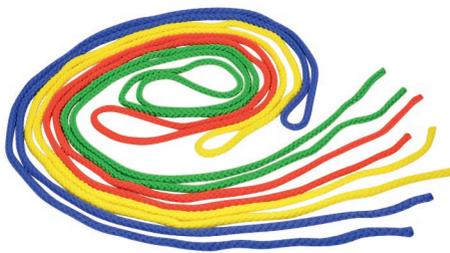
104-038



Jongliertücher

- Waschbar bis 30°C
- Reißfestes Nylon
- Maße: 72 x 72 cm

105-102 6 Stück



Gymnastikseile

Für Bewegungsspiele

- Länge: ca. 250 cm

205-035 4 Stück



Gymnastikband

- 2 m langes Nylonband
- Spannende Farbwirbel

205-023 10 Stück



Hula Hoop

- Massiver Kunststoffreifen
- Durchmesser: 70 cm

205-087 1 Stück
205-085 10 Stück mit Tasche

