



Beweg dich!

Idee von Zentrum Theaterpädagogik: <https://www.phluch/beratungen-angebote/dienstleistungszentren/ztphtml>

Das brauchst du: Musik, die dich zum Tanzen bringt und die Körperteilkarten
Dieses Tanzspiel geht allein, zu zweit oder mit mehr.

1. Legt die Körperteilkarten in einem Kreis aus und verteilt euch um die Karten.
2. Spielt die Musik ab und das Tanzen kann beginnen: Wähle eine Karte aus und gehe in die Kreismitte. Mit dem gewählten Körperteil zeigst du eine Bewegung vor. Die anderen machen die Bewegung so lange nach, bis jemand Neues in die Mitte kommt und eine neue Bewegung zu einem Körperteil zeigt. Usw.

Variante I: Wecke als erstes alle deine Körperteile auf. Bewege zum Start nur die Finger. Was kann ich alles mit meinen Fingern tun (Wellen, spreizen, anspannen, locker, Fäuste, usw.)? Dann kommen die Handgelenke dazu. Wie kann ich sie bewegen? Die Finger bleiben dabei immer in Bewegung. Dann die Ellbogen, Arme, Schultern, Rücken, Hüften, Füße, Knie, ganzes Bein. Nun bewegt sich dein ganzer Körper.

TIPP: Die Bewegungen dürfen ganz lustig sein. Forscht mit den verschiedenen Körperteilen. Ihr könnt auch verschiedene Körperteilkarten verbinden und so kleine Dance-Moves entwickeln.

MUSIKTIPP: Makeba von Jain, Gioca Jouer von Claudio Cecchetto, My Type von Saint Motel, Happy von Pharrel Williams, Sing Hallelujah von Dr. Alban, Acceptabel in the 80's von Calvin Harris, September von Earth, Wind & Fire



Die Karten sind ausgelegt. Das Tanzen kann beginnen.