

# Fit und gesund“ am 19.10.2019

## Dance Kids - Vom Regenbogen zum Lollipop-Tanz

Sandra Dreher Mansur

---

### Vom Regenbogen

- Für die noch ganz Kleinen -

#### PRAXIS:

**Aufwärmen:** „Es geht mir gut“. Ritual, Einstimmung. Musik : Detlev Jöcker: „Es geht mir gut“.

### 0.1 Kreativer Kindertanz mit einem Alltagsmaterial (ab 4 Jahre)

1 Kochlöffel

Offener Lehrweg:

- Testen, wie sich das Material anfühlt.
- Mit dem Löffel klopfen
- Verschiedene Rhythmen erzeugen lassen. Wie hört sich es auf dem Boden, an der Wand, an der Sprossenwand, usw.

Kleines Tänzchen mit dem Löffel:

- Die Kinder mit Hilfe der Übungsleiterin sollen sich selber aus den gefundenen Elementen Tanz erfahren. Eventuell angeben, Kochlöffel rühren. Löffel oberhalb des Kopfes, noch einmal irgendwo klopfen.

1.1.1.1 Musik: Shakira Afrika, Weltfußballmeisterschaft!

#### - MOTIVATION:

Werden die einzelnen Grundformen getrennt unterrichtet, so ist das für die Kinder meist motivationshemmend.

Motivierend hingegen ist, wenn die Grundformen mit „fetziger“ Musik kombiniert werden. Es entsteht dabei eine kleine Tanzform.

In dieser Bewegungsverbinding kann die Rhythmusfähigkeit sehr gut trainiert werden.

## **1.2 TEIL 2**

### **1.3 KINDERTANZ (MODELLSTUNDE 1):**

#### **Aufwärmen: Wir sind heute im Meer (4 bis 5 jährige)**

„was gibt es heute in unserem Fischernetz“?

- schnellere Fische, dicke Fische, Tintenfische....

CD: Dinggalla Lied Nr.: \_\_\_\_\_

Der Fisch, der führt Nr.: \_\_\_\_\_

Dicke Fische Nr.: \_\_\_\_\_

Tintenfisch Nr.: \_\_\_\_\_

#### **Gymnastik:**

#### **Wir begrüßen den Herbst , wir verabschieden uns von dem Sommer:**

Füsse und Hände (wir sagen „Hallo“ und wir sagen „Tschüss“)

Den Rücken rund machen, Kopf und Schulter hängen nach vorne. (Wirbel für Wirbel aufrollen) . Vier bis 6 mal wiederholen.

Musik: klassische Musik Lied Nr.:

(Zurück zur Ausgangsposition)

### **Spezielle Gymnastik (Bauch und Rückenmuskulatur):**

Auf der Rückenlage, die Beine und Füße sind gestreckt. Wir malen den Regenbogen und die Blumen auf einem Papier

Das Fenster geht auf und zu (Langsitz, Beine gestreckt) in die 1 Pos. öffnen und in die 6. schliessen.

Obstkorb: was kommt in den Korb heute rein? Schmetterlingssitz, Dehnung. Finger und Hand Koordination.

### **Regenbogentanz (mit den Kinderbändern)**

#### **Loli Tanz für die Großen**

#### **Wenn die Lollis Tanzen (ab 7 Jahren)**

Musik: Mika neue Version von Lollipop

Kurze Tanzbeschreibung:

- Die Lollis liegen auf dem Boden. Jedes Kind hat ein Lolli. Nach dem Intro reinlaufen.
- Lolli in die Hand nehmen, damit spielen (freies Tanzen) 1 x 8 + 1 x 4
- Cross and over re/ li 1 x 4 (man zählt eins und zwei; drei und vier)
- Mit re Hand Lolli zum li Knie führen, dann li Hand zum re Knie 1 x 2 (fünf und sechs)
- Beide Hände nach oben führen, Lolli fassen und das Gesicht verstecken (sieben und acht)

Wiederholen

- Lolli oberhalb des Kopfes halten im Kreis re gehen, dabei den Lolli wedeln (1 x 8) beim Wort „down“, Lolli runter führen (sieben und acht) ; dasselbe nach li
- Sich hinter dem Lolli verstecken, nach re schauen, nach li schauen, Lolli lutschen (2 x 8).

3 Gruppen bilden, je nach Farbe des Lollis

- 1. Gruppe Lolli hoch heben (1 x 2) ein zwei
- 2. Gruppe Lolli hoch heben (1 x 2 ) drei vier

- - 3. Gruppe Lolli hoch heben (1 x 2) fünf sechs
- Die Gruppen laufen und tauschen den Platz

Wieder alle zusammen nach re gehen schnell  $\frac{1}{2}$  Drehung lustig schauen und nach li gehen, wiederholen (1 x 8)

- tap mit dem re Fuss cross und Seite, dann alles li pas des bourré, Wiederholung.

Neue Formation und noch einmal Refrain.....

#### **Kontakt**

Telefon: 0173-3234370

Email: [sandra-mansur@gmx.de](mailto:sandra-mansur@gmx.de)

Homepage: