

Tanzen im Sitzen

Anregungen von Verena Becker-Heigl

Sitztänze werden als kurze Bewegungseinheit zur Auflockerung im Präsenz- und Distanzunterricht eingesetzt.¹

Beispiel für eine viertaktige Choreographie

	Takt 1				Takt 2			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Texthilfe	Stuhl	pat-sch	klatsch	klatsch	Wel-	le	Wel-	le
Aktion	Mit beiden Händen seitlich an den Stuhl pat-schen		klatschen	klatschen	Welle mit den Armen nach rechts		Welle mit den Armen nach links	

	Takt 3				Takt 4			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Texthilfe	kur-	beln	kur-	beln	stampf	stampf	Son-	ne
Aktion	auf der rechten Seite die Unterarme umeinander kreisen		auf der linken Seite die Unterarme umeinander kreisen		nacheinander mit dem rechten und dem linken Fuß stampfen und dabei aufstehen		mit den Armen eine Sonne „zeichnen“ > Schnell wieder hinsetzen zur Wiederholung des viertaktigen Schemas	

Diese viertaktige Bewegungsfolge lässt sich auf viele geradtaktige Popsongs „tanzen“. Zum Einstudieren empfehlen sich Songs in mäßigem Tempo, z. B. „Partybus“ (Culcha Candela) oder „Snow (Hey Oh)“ (Red Hot Chili Peppers). Schnelle Songs wie „Happy“ (Pharrell Williams) oder „Girlfriend“ (Avril Lavigne) sind eine Herausforderung für geübte Klassen.

¹ Die Ausführungen müssen immer an das jeweils aktuelle Hygienekonzept angepasst werden.

Weitere Anregungen

Einbetten der obigen Abfolge in ein **16-taktiges Schema**:

Viertaktige (s. o.)	Abfolge	Viertaktige (s. o.)	Abfolge	Viertaktiger Freestyle (alle gleichzeitig oder mutige Soloeinlagen)	Viertaktige (s. o.)	Abfolge
------------------------	---------	------------------------	---------	---	------------------------	---------

Später entwickeln die Kinder **eigene Choreographien**. Gegebenenfalls kombinieren sie dabei eine Auswahl aus folgenden **Bewegungsbausteinen**:

1	2	3	4
kreu-	zen	kreu-	zen
Rechte Hand über die linke Hand schieben		Linke Hand über die rechte Hand schieben	

1	2	3	4
win-	ken	win-	ken
mit der rechten Hand winken		mit der linken Hand winken	

1	2	3	4
Knie	hoch	Knie	hoch
Rechtes Knie hochziehen		Linkes Knie hochziehen	

1	2	3	4
gra-	ben	gra-	ben
Hände nach rechts unten stoßen		m Hände nach links unten stoßen	

1	2	3	4
Schmetter-	ling	Schmetter-	ling
zweimal überkreuzt re Hand auf li Schulter/li Hand auf re Schulter patschen, dazwischen Handrücken aneinander klatschen		zweimal überkreuzt re Hand auf li Schulter/li Hand auf re Schulter patschen, dazwischen Handrücken aneinander klatschen	

1	2	3	4
Ell-	bogen	Ell-	bogen
mit der linken Hand auf rechten Ellbogen klopfen		mit der rechten Hand auf linken Ellbogen klopfen	

1	2	3	4
Hör-	ner	Hör-	ner
mit rechter Hand Horn andeuten und mit den Fingern winken		mit linker Hand Horn andeuten und mit den Fingern winken	

1	2	3	4
dre-	hen	dre-	hen
im Stehen (halbe) Drehung nach rechts		im Stehen (halbe) Drehung nach links	

Als Merkhilfe für neue Abfolgen eignen sich Symbolkarten.

Je nach Leistungsfähigkeit der Kinder können auch achttaktige Schemata entwickelt werden, die sich wiederholen, bzw. jeweils ein Schema für Strophe und Refrain.