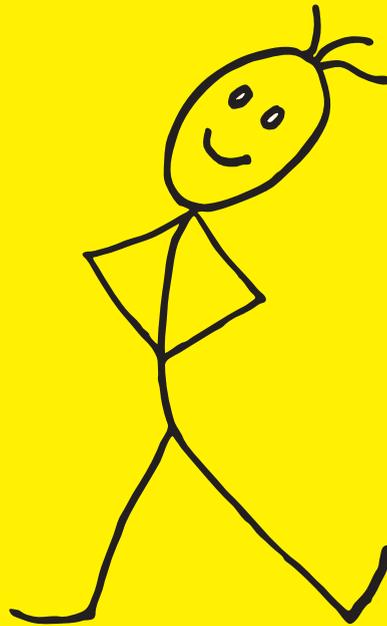


MEIN TANZBUCH



Kunterbunte Aufwärmideen aus der
Tanz- und Bewegungspädagogik für Kinder

Corinna Burtscher

Impressum

© 2019 beim Herausgeber
Corinna Burtscher, Herrengasse 60, 6712 Thüringen, Vorarlberg

Text, Illustrationen
Corinna Burtscher, Herrengasse 60, 6712 Thüringen, Vorarlberg

Lektorat
Stephanie Lindner

Buchgestaltung & Druck
Druckhaus Gössler GmbH, Schwefel 102, 6850 Dornbirn, Austria

1. Auflage 2019
ISBN 978-3-9504702-0-8

Hallo, ich bin Corinna.

Das Buch, das du in den Händen hältst, ist dein persönliches Tanzbuch. Hier findest du nicht nur Anleitungen, die du mit Kindern umsetzen kannst. Auf diesen Seiten ist auch Platz für deine eigenen Ideen. Lass dich von deiner Gruppe und von deinen Erlebnissen inspirieren und verändere, erfinde und improvisiere so viel du willst. Höre bei der Umsetzung der Abläufe auf deine Intuition. Du kannst jeden Bewegungsteil so oft wiederholen, wie es für dich passt. Besonders wenn es den Kindern so viel Spaß macht, dass sie gar nicht aufhören möchten. Dieses Buch liegt gut in der Hand, denn es ist dazu gemacht, jederzeit für dich griffbereit zu sein. Es passt in deine Tasche, damit du überall nachschlagen oder einen Einfall notieren kannst. Außerdem hat jede Bewegungsgeschichte eine Kurzform für den schnellen Überblick. Lass dich von den Anleitungen dazu anregen, spielerisch in den Tanz einzutauchen und dabei deinen ganz persönlichen Stil zu finden.

Das steht hinter diesem Buch

Ich bin davon überzeugt, dass wir unsere Kinder in der heutigen digitalen Zeit dabei unterstützen sollten, ihr Bauchgefühl zu stärken. Meiner Erfahrung nach eignen sich Tanz- und Bewegungspädagogik besonders gut dazu, die Intuition der Kinder zu fördern. Ich möchte dazu meinen persönlichen Beitrag leisten mit Ideen aus der Tanz- und Bewegungspädagogik, die sich sehr einfach umsetzen lassen. Durch die positiven Reaktionen auf meine Referentinnenätigkeit wuchs in mir der Gedanke ein Buch zu schreiben, welches nicht nur für Tanzpädagoginnen gedacht ist. Sondern für alle Lehrpersonen, auch wenn sie bisher noch keine Berührungspunkte mit dem Tanz hatten. Das Buch war für mich eine Suche nach der Einfachheit, damit möglichst viele Menschen die Chance haben, Tanzimpulse mit Kindern auszuprobieren. Die Beschreibungen und Anleitungen werden von Figuren begleitet, die ich selbst entworfen habe. Sie unterstützen das schnelle Verständnis, denn der Spaß an der Bewegung steht in dieser Einführung in den Tanz an erster Stelle.

Ich habe die vorgestellten Bewegungsimpulse mit Herz und Leidenschaft über viele Jahre während meiner Arbeit als Tanzpädagogin entwickelt und Bestehendes ausgebaut. Aufgrund meiner Erfahrungen ist es mir wichtig, den Kindern und Lehrerinnen zu vermitteln, wie viel Freude Tanz und Bewegung bringen. Eine Voraussetzung dafür ist, dass die Inhalte ohne Druck vermittelt werden. Denn nur dann bleibt das Tanzen unbeschwert und voller Begeisterung.

Ich wünsche allen Leserinnen viel Freude beim Tanzen!

Ich spreche in diesem Buch meine Leserinnen bewusst in der weiblichen Form an. Männer sind eingeladen, sich ebenfalls angesprochen zu fühlen.

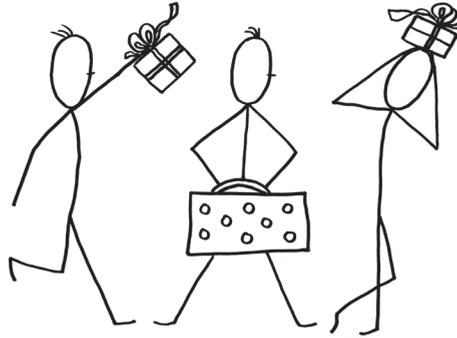
„MAN SOLLTE DIE KINDER ERMUTIGEN,
IHREN EIGENEN IDEEN UND
BEWEGUNGSPULSEN ZU FOLGEN,
OHNE SIE DURCH KORREKTUREN
AN DIE BEWEGUNGSNORMEN DER
ERWACHSENEN ANGLEICHEN ZU
WOLLEN.“

„IN DER SCHULISCHEN
TANZERZIEHUNG IST DAS ZIEL NICHT
KÜNSTLERISCHE PERFEKTION ODER
GESTALTUNG UND AUFFÜHRUNG
AUSSERGEWÖHNLICHER TÄNZE,
VIELMEHR DIE POSITIVE AUSWIRKUNG,
DIE DIE KREATIVE TÄTIGKEIT DES
TANZENS AUF DIE PERSÖNLICHKEIT
DES SCHÜLERS HAT.“

Aus dem Buch „Der moderne Ausdruckstanz in der
Erziehung“, Rudolf von Laban, 1937.

Inhalt

1 Kapitel	Bewegungsgeschichten mit Musikstopp	
	Geschichten und dehnen wie ich will _____	6
	Kunterbunt _____	11
	Der Weg in die Schule _____	17
2 Kapitel	Mattenaufwärmen	
	Im Mattenaufwärmeland _____	26
3 Kapitel	Diagonale	
	Bunte Diagonale _____	35
4 Kapitel	Grundaufwärmen	
	Rüttel, Schüttel! _____	41
5 Kapitel	Bewegungskanon	
	Richtig Durcheinander _____	49
6 Kapitel	Bewegungskreuz	
	Selbstgemachtes Kreuz _____	56



Geschichten und dehnen wie ich will

Einleitung

Diese Variante von Musikstopp eignet sich besonders, wenn du nicht viel Zeit für das Aufwärmen und Dehnen hast. Beispielsweise, wenn du für die letzten Proben einer Aufführung länger brauchst oder ein größeres Thema beginnen möchtest.

Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp erstarren sie und hören sich an, was die nächste Bewegungsaufgabe ist. Die Musik beginnt wieder zu spielen und die Kinder setzen die Aufgabe um.

Musiktipps

Audio-CD Djingalla 4 des Ensemble Rossi

Start

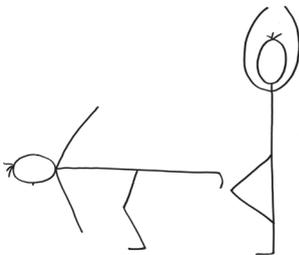
Die Kinder verteilen sich im Raum.

Übersicht

- 1 Eislaufschuhe anziehen, eislaufen wie du willst. Du kannst alles!
Musiktip: Djingalla 4, Track 1: Das Farbentor
- 2 Eigenständig im Stehen dehnen.
Musiktip: Djingalla 4, Track 23: Eisblume
- 3 Die ganze Klasse kommt als Geburtstags-Besuch, alles alleine machen. Geschenke auspacken, Essen, Getränke und Spiele organisieren.
Musiktip: Djingalla 4, Track 14: Jetzt wird getanzt
- 4 Eigenständig im Liegen bzw. Sitzen dehnen.
Musiktip: Djingalla 4, Track 23: Eisblume
- 5 Wortlos fotografieren, Fotomotiv in Pose formen, sich bedanken.
Musiktip: Djingalla 4, Track 18: Spurensuche
- 6 Drehungen und Sprünge ohne Hintergrundgeschichte.
Musiktip: Djingalla 4, Track 8: Lonely Jig

Im Detail

1



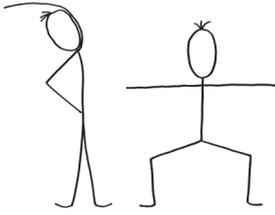
Du wirst gleich eislaufen. Vor dir siehst du einen wunderschönen, großen Eislaufplatz. Was willst du tun? Möchtest du gemütlich eislaufen oder lieber wunderschöne Eislauf-figuren erfinden? Komplizierte Sprünge machen oder einfach nur schnell laufen? Das Tolle ist, du kannst alles. Du bist eine der weltbesten Eisläuferinnen! Wenn die Musik beginnt, ziehst du zuerst die Eislaufschuhe an. Viel Spaß!

- * Eislaufschuhe anziehen, eislaufen wie du willst. Gemütlich, Figuren erfinden, komplizierte Sprünge, schnell laufen – alles ist möglich.

Musik einschalten.

Musiktip: Djingalla 4, Track 1: Das Farbentor

2



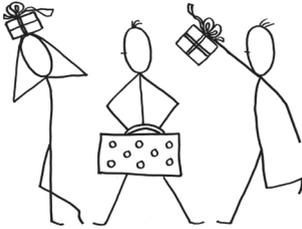
Als Nächstes wirst du ruhige Musik hören. Du sollst dich nun im Stehen selbstständig dehnen. Vielleicht bist du in einem Verein, wo man öfters dehnen muss, z.B. im Fußballverein, und kennst einige tolle Dehnübungen. Sollte dir nichts einfallen, kannst du bei den anderen abschauen.

- * Eigenständig im Stehen dehnen.
- * Die Erwähnung von Vereinen oder der Möglichkeit, von anderen abzuschauen, ist immer sehr hilfreich und interessant.

Musik einschalten. Die Dauer von 2–3 Minuten ist ideal.

Musikipp: Djingalla 4, Track 23: Eisblume

3



Du hast spontan deine ganze Klasse zu deinem Geburtstag eingeladen. Deine Mutter ist wütend darüber und lässt dich alleine. Nun musst du alles selbst machen. Wenn die Musik beginnt, steht deine Klasse vor der Türe. Geschenke auspacken, die Gäste mit Essen und Getränken versorgen, Spiele organisieren. So ein Stress! Viel Glück.

- * Die ganze Klasse zum Geburtstag alleine erwarten. Geschenke auspacken, Essen, Getränke und Spiele vorbereiten. Stress!
- * Stressige Geschichten immer stressig erzählen.

Musik einschalten.

Musikipp: Djingalla 4, Track 14: Jetzt wird getanzt

4



Jetzt hörst du wieder ruhige Musik. Du sollst dich im Liegen oder im Sitzen selbstständig dehnen.

- * Eigenständig im Sitzen oder Liegen dehnen.
- * Es empfiehlt sich, die gleiche ruhige Musik von vorhin zu verwenden.

Musik einschalten. Die Dauer von 2–3 Minuten ist ideal.

Musikipp: Djingalla 4, Track 23: Eisblume

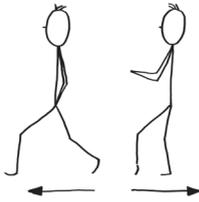
Was dir noch eingefallen ist: Tipps, Musik, Gedanken

* * * * *

Deine Illustrationen:

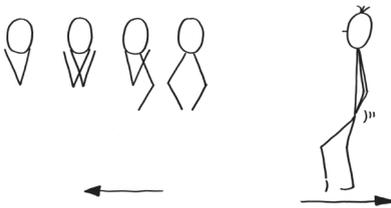
3 Bewegungskreuz mit leichten Koordinationen

Koordination 1



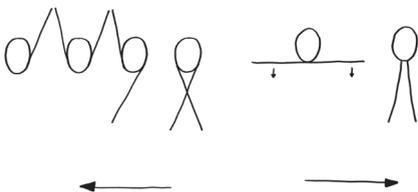
- * 4 Schritte nach vorne gehen, auf rechts beginnen.
Hände an die Hüfte.
4 Schritte rückwärts, 4x klatschen.
-

Koordination 2



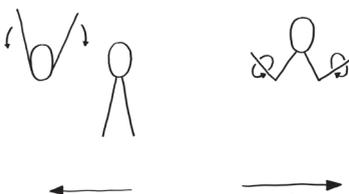
- * Beim Vorwärtsgehen: Die rechte Hand auf die linke Schulter legen, die linke Hand auf die rechte Schulter legen. Die rechte Hand an die Hüfte, die linke Hand an die Hüfte. Beim Rückwärtsgehen an die Hüften klatschen.
-

Koordination 3



- * Beim Vorwärtsgehen: Den rechten Arm hochstrecken, den linken Arm hochstrecken. Die rechte Hand an die linke Hüfte legen, die linke Hand an die rechte Hüfte legen. Beim Rückwärtsgehen beide Arme seitlich wegstrecken und absinken.
-

Koordination 4



- * Beim Vorwärtsgehen: Beide Arme nach oben strecken und seitlich absinken. Beim Rückwärtsgehen Unterarme nach außen kreisen.

Die Tanznomadin



Corinna Burtschers Reise in der Welt des Tanzes begann im Alter von zwölf Jahren. Damals entdeckte sie, wie viel Freude es macht, ganz für sich selbst zu tanzen. Eine Leidenschaft, die sie bis heute begleitet. Ihre Begeisterung für Bewegung gibt sie seit über 25 Jahren an ihre Schülerinnen und Schüler weiter.

Die Grundlage für ihren Beruf als Tanzpädagogin legte Corinna mit dem Studium des Freien Tanzes in Wien, einem Practitioner im Chladek-System und ihrer Ausbildung zur integrativen Tanzpädagogin. Auf dem Weg zu ihrem authentischen Stil inspirierten sie wichtige Vorbilder wie Royston Maldoon und Pina Bausch. Aber auch Pippi Langstrumpf hat ihre pädagogische Arbeit mit Kindern geprägt.

2015 beschloss Corinna, sich auf den Weg zu machen und ihr Wissen als Autorin weiterzugeben – sie wurde zur digitalen Tanznomadin. Ihr erstes Tanzbuch hat sie unterwegs geschrieben. Dafür begab sie sich auf eine Suche nach der Einfachheit, damit möglichst viele Menschen die Chance haben, ihre Tanzimpulse auszuprobieren. Zurzeit ist Corinna als Choreografin, Referentin in der Lehrerinnenfortbildung, digitale Nomadin, Autorin und natürlich auch als Tanzpädagogin tätig.

Auf ihrem Blog erzählt sie vom Alltag zwischen Reise und Tanz und teilt ihre Erfahrungen aus beiden Welten. Corinnas Leben als Tanznomadin kannst du online mitverfolgen. Auf ihrer Webseite findest du außerdem regelmäßig neue Musiktips.

Webseite – www.corinnaburtscher.com

Facebook – Mein-Tanzbuch

Instagram – Corinna.Burtscher

E-Mail – corinna.burtscher@gmail.com

Das Buch, das du in den Händen hältst, ist dein persönliches Tanzbuch.

Wenn du es liebst, mit Kindern einfache und kunterbunte Aufwärmideen aus der Tanz- und Bewegungspädagogik umzusetzen, dann wurde dieses Buch für dich geschrieben.

Du findest darin kreative Anleitungen, die den Kindern die Freude am Tanz vermitteln – denn der Spaß an der Bewegung steht in dieser Einführung an erster Stelle.

Lass dich dazu anregen, spielerisch in die Welt des Tanzes einzutauchen und dabei deinen ganz persönlichen Stil zu entdecken.

Dieses Buch ist für Kindergartenpädagoginnen, Grundschullehrerinnen, Erzieherinnen, Vereine und Tanzschulen mit offenem Konzept geeignet sowie für alle Interessierten, die bisher noch keine Berührungspunkte mit dem Tanz hatten.