

Tanz den Nikolaus!



EINFACHE BEWEGUNGSPULSE MIT WEIHNACHTLICHEM THEMA

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Diese Nikolaustanzeinheit hilft ihnen, Freude am **körperlichen Ausdruck** zu Musik und Rhythmus zu entwickeln. Die Kinder entdecken, dass sie mit ihrem Körper erzählen und gestalten können.

Materialien:

- CD-Player mit Musik, z. B. Lied 4 des „Chocolat“ Soundtracks zur Einstimmung und Lied 3 aus „Djingalla. Die Vierte“ von Ensemble Rossi zur Bewegungsentwicklung bzw. Improvisation

Los geht's:

Die folgende Bewegungseinheit ist mit Nikolausgeschichten verknüpft und führt Kinder durch ein vielfältiges Spektrum an Bewegungen. Die drei Bausteine der Bewegungseinheit bauen aufeinander auf. Neben vorgegebenen Übungen haben die Kinder in spielerischen Improvisationen genug Raum und Freiheit, ihre eigenen körperlichen Ausdrucksformen zu entfalten und kreativ auszuleben.

Sie können die einzelnen Bausteine als komplette Einheit (ca. 30 Minuten) durchführen oder einzeln in den Tagesablauf, z. B. im Morgenkreis, integrieren. Es empfiehlt sich eine maximale Gruppengröße von 10–12 Kindern, die Sie z. B. je nach Alter in zwei Gruppen einteilen können. Verpacken Sie fordernde Körperübungen in kleine Geschichten oder Gedichte. So rückt die Anstrengung in den Hintergrund und die Aufmerksamkeit der Kinder hält länger an.

Einstimmung und Aufwärmen

Ausgangsposition: Die Kinder stehen im Kreis.

Geschichte: Der Nikolaus ist gerade aufgestanden und noch ganz verschlafen. (**Gähnen und sich strecken.**)

Nun muss er seine Glieder aufwecken und wachklopfen. (**Auf die Füße, Waden, Knie, Oberschenkel, Po, Bauch,**

Rücken, Schultern, Arme, Hände, Wangen, Ohren und Kopf klopfen sowie Grimassen schneiden und mit den Augen blinzeln.)

Jetzt überlegen wir gemeinsam, wie sich der Nikolaus bewegt, wenn er einen schweren Sack voll mit Geschenken trägt. (**Einen imaginären, schweren Sack tragen, sich rund machen und mit schweren, langsamen Schritten vorwärts in die Kreismitte und rückwärts wieder zurücklaufen.**)

Als Nächstes macht der Nikolaus einen Schneespaziergang und kickt mit den Füßen den Schnee in die Luft. (**Durch den Raum hopsen und mit den Füßen „Schnee“ in die Luft kicken.**)

Jetzt ist der Nikolaus richtig wach und tanzt munter einen Freudentanz durch den Schnee. (**Frei durch den Raum tanzen.**)

Tänzerische Übungen

Dieser Baustein beinhaltet Übungen, die kräftigen, dehnen, Koordination und Balance schulen.

Gedicht	Bewegung
Der Nikolaus, der Nikolaus	Abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß auf den Boden stampfen.
streckt seine Arme ganz weit aus.	Die Arme über die Seite nach oben führen, in den Zehenstand kommen und sich lang machen.
Er holt sich einen Sack	Einen unsichtbaren Sack in die Hand nehmen.
und nimmt ihn huckepack.	Sich den schweren, unsichtbaren Sack auf den Rücken werfen.
Der Sack ist ganz schön schwer, er schleppt ihn hin und her.	Den Sack vorwärts in die Kreismitte und rückwärts wieder zurückschleppen.
Der Nikolaus, ihr werdet sehen, kann auf seinem rechten Bein und dann auch auf dem linken stehen.	Erst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein balancieren.
Der Nikolaus, der Nikolaus, teilt Geschenke für die Kinder aus.	Von der Körpermitte ausgehend ausladende Bewegungen mit den Armen in alle Richtungen machen.
Er freut sich sehr und tanzt, so wie auch du es machen kannst.	Sich in beide Richtungen um die eigene Achse drehen und dann aufeinander zeigen.

Bewegungsentwicklung und Improvisation

Die Kinder stehen im Kreis oder im Raum verteilt. Erzählen Sie zu Beginn folgende Geschichte: **Der Nikolaus hat seinen Schlitten gepackt und die Rentiere sind eingespannt. Er ist nun bereit, alle Kinder zu besuchen und die Geschenke zu verteilen. Da kommt ein großer Schneesturm und schneit den Nikolaus völlig ein.**

Teil 1: Bewegungsentwicklung

Bewegungsmotiv: Enge/langsam

Der Nikolaus ist nun unter einer großen Schneedecke vergraben. Er muss sich wieder befreien, indem er mit viel Kraft den Schnee beiseite schiebt und wegdrückt. (**Die Kinder machen sich klein und liegen zusammengerollt auf dem Boden. Sie wachsen langsam in die Höhe und drücken und schieben mit viel Kraft den Schnee nach oben, unten, seitlich, diagonal beiseite. Zunächst am Platz; dann, während sie gehen.**)

Teil 2: Improvisation

Bewegungsmotiv: Weite/schnell

Der Nikolaus hat sich endlich befreit und fährt mit seinem Schlitten los, um noch rechtzeitig bei allen Kindern anzukommen.

(**Die Kinder tanzen durch den Raum und verteilen im ganzen Raum die imaginären Geschenke. Musik: zunächst langsam und ruhig, dann rhythmisch und schneller werdend**)

Ideal ist es, wenn Sie diese Bewegungseinheiten einmal wöchentlich in Ihre Bewegungsstunde integrieren, z. B. über einen Zeitraum von vier Wochen. Durch die Wiederholung verinnerlichen die Kinder die Bewegungen und beginnen, sich in der Sprache des Tanzes sicher zu fühlen. In den spielerischen Improvisationen entdecken sie dann ihr eigenes Bewegungsvokabular und können es ausprobieren. Gemeinsam mit den Kindern können Sie in den folgenden Stunden neue Bewegungsmotive suchen und erforschen, z. B. wie kullert der Nikolaus durch den Schnee?

Lisa Crone (www.lisacrone.com)