

## Tanzen als Gruppenaktivität

Als ich mit 13 Jahren auf der Suche nach etwas war, das mir so richtig Spaß macht und mich erfüllt, habe ich das Tanzen für mich entdeckt. Tanzen und sich zu Musik bewegen, schenkt Selbstvertrauen. Tanzen begeistert Kinder und Jugendliche, macht Gemeinschaft spürbar, und schenkt einem Selbstbewusstsein. Durch das Tanzen kannst Du an Lebensfreude gewinnen. Tanzen ist ein menschliches Bedürfnis: Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass Kleinkinder, die teilweise noch nicht mal ein Jahr alt sind, sich automatisch bewegen, wenn man Musik anmacht?

### Warum macht es Sinn und Spaß, mit Kindern und Jugendlichen zu tanzen?

#### #gruppendynamik

- Sich mit anderen gemeinsam im gleichen Rhythmus zu bewegen, steigert das **Gemeinschaftsgefühl** #together
- Tanzen schenkt der Gruppe ein **Vertrauensverhältnis** zueinander #trust
- Wie schätzt du Deine Gruppe ein? Habt Ihr bereits schon Vertrauen zueinander aufgebaut? Befindet Ihr Euch noch in der Kennlernphase?
- Trau Dich und probiere aus, mache Musik an und schaue was mit Deiner Gruppe passiert.

#### #sozialverhalten

- Gibt es Kinder/Jugendliche bei Dir, die gerne mal aus der Reihe tanzen?
- Tanzen hilft dabei, den Kopf frei zu machen und auf andere Gedanken zu kommen
- Tanzen in der Gemeinschaft fördert das **Sozialverhalten** und schafft es ein gutes Miteinander herzustellen, da jeder aufeinander achten muss
- Tanzen schüttelt **Dopamin und Endorphine** aus (Glückshormone)

#### #persönlichkeitsentwicklung

- Zum Tanzen braucht man **Mut**, dies wiederum stärkt Dich bei deiner Persönlichkeit und schenkt einem **Selbstbewusstsein** #bestrong
- Hast Du schon einmal getanzt und danach gespürt, was das mit Dir gemacht hat? Wenn nicht, traue Dich und probiere es einmal aus. #lets go

### Methoden:

Hier findest du Methoden wie Du Tanzen in Deine Gruppe integrieren kannst, sei es zu einem „Warmup“ oder aber auch um die Gruppendynamik zu steigern. Schau Sie Dir an, und mach Dir Gedanken, welche Methode zu Deiner Gruppe passen könnte:

#### StoppTanz

StoppTanz ist ein Spiel, welches ab zwei Personen gespielt werden kann. Alle Mitspieler\_innen gehen auf eine sogenannte „Tanzfläche“, und die/der Spielanleiter\_in macht dann die Musik an. Die Kinder und/oder Jugendliche dürfen frei zur Musik tanzen. Die/der Spielleiter\_in stoppt nach kurzer Zeit die Musik, und die Mitspieler\_innen müssen dann in ihrer Position „einfrieren“ und dürfen sich erst wieder bewegen, wenn die Musik wieder an ist. Hat sich ein/e Teilnehmer\_in, während die Musik aus ist, bewegt, scheidet diese Person aus. Es gibt zwei Varianten, entweder man scheidet für eine Runde aus und kommt danach direkt wieder rein, dadurch müssen ausgeschiedene Teilnehmer\_innen nicht so lange warten, bis das Spiel vorbei ist und bleiben somit auch in Bewegung oder man scheidet aus und bleibt so lange ausgeschieden bis am Ende nur noch eine Person übrig ist.

- Welche Musik hören die Kinder und Jugendliche gerne? Versuche schon vorher dies herauszufinden, so dass auf deren Geschmack eingegangen werden kann und somit die Motivation gesteigert wird
- Schauge, dass alle Gefahren weggeräumt sind und man genug Platz hat sich frei zu bewegen

#### Spiegeltanz

Beim Spiegeltanz stehen sich immer zwei Personen gegenüber. Eine der beiden Personen darf als erstes „vortanzen“. Das heißt, er/sie macht Bewegungen vor und die Person gegenüber macht diese nach und ist somit sein Spiegelbild. Irgendwann wird getauscht.

- Auch hierbei ist es hilfreich, Musik zu nutzen, die die Teilnehmer\_innen kennen und worauf sie Lust haben sich zu bewegen
- Bei einer schüchterneren Gruppe kann es hilfreich sein, als Spielanleiter\_in mitzumachen und so für mehr Vertrauen zu sorgen
- Du wirst schnell merken, wie diese Methode deine Gruppe auflockert und für eine gute Atmosphäre sorgt
- Denk daran, du kannst auch zwischendurch die Teilnehmer\_innen mischen, so dass nicht immer die gleichen miteinander tanzen



### Luftballontanz

Zunächst müssen zwei Pärchen gebildet werden. Jedes Paar bekommt ein Luftballon und muss dafür sorgen, dass dieser nicht auf den Boden gelangt. Der/ die Spielanleiter\_in gibt Anweisungen, in welcher Position der Ballon gehalten werden soll z.B.

- Zwischen den Kopf
- Zwischen den Knien
- Zwischen den Schultern
- Zwischen dem Bauch

Bei dem Paar wo der Luftballon auf den Boden fällt, scheidet aus, bis eine neue Aufgabe wieder gestellt wird.

- Verwende Musik, die die Teilnehmer\_innen mögen
- Besorge für diese Einheit Luftballons
- Sei aufmerksam und verändere zwischen durch die jeweiligen Pärchen, so dass ein stärkeres Miteinander entstehen kann
- Erwähne direkt am Anfang, dass man nicht mitmachen muss, wenn es einen zu nahe ist und überlege Dir eine Alternative z.B. Aufgaben die man auch ohne Partner\_in lösen kann (Luftballon mit dem Kopf/Bein etc. nicht auf dem Boden fallen lassen)

Das Wichtigste ist, Spaß und eine tolle Zeit mit den Kindern und Jugendlichen zu haben, das kombiniert mit Musik und Tanz kann in einer Gruppe eine Bereicherung sein. Bei einer Gruppenaktivität ist es wichtig, ein Feingefühl zu haben und darauf zu achten, ob sich jemand dabei unwohl fühlt. Denn dann ist der/die Gruppenleiter\_in gefragt und muss darauf eingehen können und ggf. eine Alternative anbieten.

Wenn Du Fragen oder Ideen für tolle Methoden hast, schreib uns einfach an [bildung@jugend-erzbistum-hamburg.de](mailto:bildung@jugend-erzbistum-hamburg.de)

Deine Cathrice

(Fachbereich Bildung)

