

Kreativer Kindertanz

Der Drang und die Begeisterung, mit welcher Kinder sich den ganzen Tag bewegen, ist immer wieder erstaunlich. Es scheint so, als bräuchten sie nicht einmal Musik beim Ausüben ihrer fröhlichen Hüpf-, Spring- und Drehkünste. Meine Vitalität-Expertin Kristina Göbler verrät Ihnen, warum gerade Tanzen und Singen bei Kindern so beliebt ist.

03.09.2015 - von Kristina Basiner

Brüderchen komm tanz mit mir

Kinder lieben es, sich zu bewegen. Sie können mit unermüdlicher Kraft und unerschöpflicher Energie rennen, springen, sich drehen, toben, klettern und über den Boden rollen. Dabei machen sie immer wieder neue **Erfahrungen** im Umgang mit ihrem Körper und mit Gegenständen ihrer Umgebung. Aber auch die Verbindung von **Gesang** und **Bewegung** fasziniert Kinder sehr stark. Ob es nun alte klassische Lieder sind, Fingerspiele oder Kreis- und Paartänze. Selbst Geräusche herzustellen und sich dabei zu bewegen, macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Phantasie der Kinder.

Das Besondere am kreativen Kindertanz

Die Gestaltung einer **Unterrichtsstunde** beim kreativen Kindertanz hängt natürlich sehr stark von der Kursleitung ab. Jedoch sind die **Grundelemente** überall die gleichen und mit dem Ziel verknüpft, dass die Kinder Freude an der Bewegung haben und in kein festes Tanzkorsett dirigiert werden. Diese Grundelemente beinhalten durchaus komplexe **Körperübungen**, jedoch sind sie von so viel spielerischer Form geprägt, dass die Kinder mit viel Leichtigkeit an **zentrale Tanzthemen** wie Körperhaltung, Rhythmik, Motorik, Musikalität, Koordination, Raumgefühl und Dehnung herangeführt werden. Beispielsweise sind die eher unbeliebten **Dehn- und Stretchübungen** in süße Geschichten verpackt, so dass auch das Üben zu Hause Spaß macht.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/742>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Auch die **Haptik** ist für die Kleinen ein spannendes Thema. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit haptischen Elementen die Tanzstunde abwechslungsreich zu gestalten:

- **Jongliertücher** in vielen bunten Farben eignen sich zum Verkleiden, Werfen, Drehen und Geschichtenerzählen.
- Verschiedene **Steine** können mithilfe von Improvisationsspielen die Phantasie anregen.
- **Instrumente** wie Gitarre, Rasseln, Percussion, Trommeln oder Klanghölzer, die gleichzeitig auch die Bewegungen untermalen.
- **Kissen, Decken und Matten**

Die verschiedenen **Tanzgeschichten** stellen zudem einen tollen **Ausgleich** zum Alltag für die Kinder dar. Tanzen ist oft eine Art Ventil, über das sie Erlebnisse, welche sie tagsüber in der Kita oder in der Schule gesammelt haben, verarbeiten können. Außerdem schafft der Umgang mit anderen Kinder Raum für **soziale Kontakte** und fördert den Umgang mit neuen Situationen außerhalb ihres gewohnten Umfeldes.

Ab welchem Alter kann man beginnen?

Diese Frage ist für viele Eltern sehr wichtig und manchmal gar nicht so leicht zu beantworten. Wichtig ist es, sein Kind gut zu **beobachten**, um herauszufinden, welche Neigungen es hat. Oft bewegen sich schon Kinder mit Hingabe zu **Musik**, wenn sie kaum stehen oder laufen können. Das heißt allerdings nicht, dass sie auch Freude an einem **festen Kurs** hätten. Solange das Kind noch nicht zwei Jahre alt ist, sollte man ganz entspannt im Wohnzimmer die Musik anstellen und zusammen mit dem Kind tanzen. Ab zwei Jahren ist es ratsam, eine **Probestunde** in einem Kurs zu machen, denn ab diesem Alter können sich die Kinder durchaus bis zu einer halben Stunde auf einen Kurs einlassen und diesem konzentriert folgen.

Fazit: Beim kreativen Kindertanz bekommen Kinder die Möglichkeit sich auszutoben, in Rollen zu schlüpfen, ihre eigenen Bewegungsimpulse zu entdecken und diesen zu folgen. Dabei wird besonders viel Wert auf eine sanfte Körperformung gelegt,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/742>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

verbunden mit Freude und Lachen. Tanzen stärkt zudem die Entwicklung der Körpermitte, die Ausdruckskraft und damit auch das Selbstbewusstsein des Kindes.

Lesen Sie auch:

Kinder-Yoga: Übungen für Körper und Konzentration

Geschichten turnen: Yogakurse für Kinder

Bewegung für Kinder: Den Alltag spielend gestalten