

Bewegung schafft Raum

sentlichen Kulturbereichen zur allseitigen Persönlichkeitsentfaltung". Dazu sollen unter anderem bereitgestellt werden:

- Gelegenheiten und Formen gemeinschaftlichen Zusammenlebens und -arbeitens
- Raum und Zeit für Selbstfindung, Selbstbestimmung und Selbsttätigkeit
- Erziehung zu Kreativität, Flexibilität und lebenslanger Lernbereitschaft

Dieser Bildungsauftrag kann, wie an den beschriebenen Beispielen zu sehen ist, insbesondere in Bewegung und Tanz verwirklicht werden. Sie ermöglichen darüber hinaus, auch einer zweiten großen Herausforderung zu begegnen, nämlich die Störung in Lernprozessen aufzugreifen und konstruktiv zu lenken.

Bewegen und Tanzen – Bewegender Unterricht!

Bewegung und Tanz können als ureigene Möglichkeiten für persönliche Entwicklung und kulturelle Mitteilung genutzt und unter bestimmten Voraussetzungen in der Schule sinnvoll eingesetzt werden. Dafür möchte ich vier Kriterien herausstellen:

Individueller Selbstausdruck

Menschen wollen das, was sie bewegt, mitteilen. Das ist ein vitales Grundbedürfnis. Bewegung ist das unmittelbarste Medium dazu. Kinder sind ständig in Bewegung und verarbeiten ihre Erfahrungen, zum Beispiel durch nachahmendes Tun: Schleichen wie eine Katze, springen wie ein Löwe. Die Lehrkraft kann sie dabei unterstützen, fremde und eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen und zu differenzieren. Darüber eröffnen sie sich vielseitige Möglichkeiten des Verschieden-sein-Könnens und des entsprechend vielfältigen eigenen Ausdrucks.

Soziale Erfahrung

Im Zusammenspiel mit anderen erkennen Kinder die Vielfalt an Möglichkeiten, eine gegebene Aufgabe zu

lösen. Die Lehrkraft kann darauf hinwirken zu erfahren, wie wertvoll es sein kann, eigene Überzeugungen zurückzustellen und im gemeinsamen Probieren zu einer völlig neuen Lösung zu kommen: Zu viert einen Elefanten kreieren, der groß und massig ist und dabei ganz leise und behutsam gehen kann. Sie spüren dabei, wie das Vertrauen zueinander wächst, wenn Zeit da ist, Rücken an Rücken wechselseitig Gewicht zu nehmen und zu geben oder den anderen ganz auf dem Rücken „fliegen“ zu lassen.

Gesundheitsförderung

Ziele auf der körperlichen Ebene sind der Erwerb von Fertigkeiten, zum Beispiel rasch zu wechseln zwischen Körperanspannung und -entspannung. Auf der Persönlichkeitsebene geht es um die Entwicklung von Selbstkompetenz. Dazu gehört zum Beispiel ein Gespür dafür zu bekommen, welche Aktivität zum jetzigen Zeitpunkt dazu beiträgt Konzentration aufzubauen. Kinder können dazu im achtsamen Umgang mit sich und anderen angeregt werden.

Entwicklung kreativer Potenziale

Im Bewegen, Spielen und Tanzen reproduzieren Kinder nicht nur vorgegebene Muster, sondern erfinden sie auch eigene Spiel-Regeln und Bewegungsabläufe. Die Lehrkraft kann sie dazu anregen, selbst etwas zu erfinden, allein und gemeinsam mit anderen zu arbeiten. Bewegung und Tanz, die diesen Kriterien dienen, ermöglichen einen Unterricht, der die Bewegung des Lernprozesses in der Klasse berücksichtigt. Ob Kinder aufgedreht sind oder müde, ob unsicher oder wagemutig – die vorhandene Energie schafft einen je spezifischen Raum. LehrerIn und Kinder können ihn nutzen. Zu fragen ist, wie lassen sich diese Räume beschreiben? Zu was fordern sie auf und was ist zu beachten? Was lässt sich konkret tun?

Nehmen wir zwei Perspektiven, aus denen heraus sich unterschied-

Sitzen, schreiben,
denken –
Bewegung kann
neue Energien
fließen lassen ...

B. HEUSINGER VON WALDEGGE

Die vorhandene Lust der Kinder am Lernen ist eine starke Energie. Eine Herausforderung an die Lehrkraft besteht darin sie so zu lenken, dass sie konstruktiv genutzt wird. Wege dahin – ohne durch zu viel Disziplinierung die Lernlust auszutreiben oder durch zu viel individuelle Bedürfniserfüllung die Lehrkraft aufzureiben – zeigen Schulentwicklungen, in denen Schule sich selbst als „Bewegte Schule“ begreift.

Jedoch: Auch die Regelschule birgt Chancen: Nach dem Rahmenplan für die Grundschulen in Hessen von 1995² ist eine ihrer beiden zentralen Aufgaben die „Bildung in allen we-

Foto: Meite

liche Räume eröffnen: Zeit-Räume und Begegnungs-Räume.

Zeit-Räume Intermezzo für auftretende Situationen

Im Schulalltag entstehen Situationen, in denen es hoch her geht oder die Luft raus ist. Das Intermezzo (s. Kasten S. 22) nimmt in solchen Situationen die vorhandene Energie auf und gibt Raum, gemeinsam eine konstruktive Richtung zu finden. Hierfür braucht es keine Vorbereitung.

Wenn die Luft raus ist

Es herrscht müde Stimmung: Gähnen, Stühle kippen, unruhig hin und herrutschen, mit den Beinen wackeln – im Laufe des Vormittags fällt es Kindern zunehmend schwer, auf den Stühlen sitzen zu bleiben. Hier kann die Tanzgestaltung „Cool mit dem Stuhl“ (s. Kasten S. 39) ansetzen. Dieser Tanz kann von den Kindern beliebig weitererrunden und z. B. auch als „Kanon“ ausgeführt werden (je ein Schüler beginnt jeweils nach 4 Schlägen).

Als Begleitung eignet sich eine rhythmische Musik – von Hip-Hop bis Ethno-Jazz.

Begegnungs-Räume

Projekt zur Begegnung zwischen Jungen und Mädchen

In der Klasse lernen Jungen und Mädchen miteinander und voneinander. Sie gucken voneinander ab, aber sie

haben natürlich auch Scheu voreinander.

Anstatt über allgemeine Unterschiede und aktuelle Konflikte in der Klasse zu reden, können ganz konkret unterschiedliche Körperhaltungen, Gesten, Bewegungsvorlieben angeschaut werden. Sie werden nur beobachtet, nicht beurteilt. So beginnt ein Prozess, der von Bewegungsspielen bis zum Tanzprojekt führen kann.

Stufe 1: Bewegungsspiele

Abgucken

Die Mädchen stehen an der einen Seite des Raumes, die Jungen an der anderen. Jens geht auf die gegenüberliegende Seite, indem er betont sein linkes Bein nachzieht. Mareike hat die Aufgabe zu beobachten und die Bewegung genauso zu imitieren. Je eindeutiger Jens ist, umso einfacher ist es für sie. Kaum ist sie angekommen, geht Seena los und wiegt die Hüften großzügig hin und her. Großes Gelächter – und Tim, auf den sie zuläuft, muss die Bewegung jetzt nachahmen.

Die Kinder protestieren: „Das ist nicht dasselbe.“ Sie erkennen genau, dass seine Bewegungen viel kleiner und wesentlich schneller sind. „Versuch's noch einmal.“ Tim weigert sich: „Das ist Mädchenkram.“ Carlos will's probieren – und er übertreibt und macht die Bewegung noch ausladender. Großes Gelächter und anerkennende Kommentare. Das Spiel wird mindestens so lange gespielt, bis jede/r einmal dran war. Die Kinder staunen, auf wie unterschiedliche Weisen sie gehen können und im Gespräch wird ihnen deut-



lich, wie schnell sie urteilen und etwas als „normal“ oder „unnormale“ bezeichnen.

Jungen und Mädchen wollen miteinander in Kontakt sein. Das andere reizt und verunsichert zugleich. Jungen schubsen Mädchen. Mädchen laufen kreischend davon. Können nur die Jungen aggressiv sein und müssen Mädchen immer wegrennen? Sind Mädchen wirklich schwach oder würden sie auch gern mal richtig kämpfen?

Stampfen

Die Kinder gehen mit stampfenden Schritten kreuz und quer durch den Raum, die angewinkelten Arme kreuzen vor dem Körper, die Hände sind zur Faust geballt. Niemand darf berührt werden. Als Nächstes gehen sie direkt auf jemanden zu, schauen ihm fest in die Augen und im letzten Moment drehen sie abrupt ab.

Wieder Gelächter, weil es schwer fällt, den Augenkontakt zu halten. Protest, weil jemand zu spät abgebogen ist. Alle sind engagiert: probierend und beobachtend.

Abwehren

Wenn sie jetzt jemanden treffen, bleiben sie direkt vor ihm stehen und heben den Arm wie ein Schutzschild vor die Augen, die Unterarme berühren sich. Sie verstärken den Druck und stoßen sich wieder voneinander ab. Wie von diesem

... und Kindern den Raum geben in andere Rollen zu schlüpfen, wie hier einen auf-
fliegenden Vogel



Fotos (2): Westphal

Impuls in den Raum geworfen, laufen sie weiter bis sie dem Nächsten begegnen.

Das Spiel bekommt mehr Dynamik. Die Musik unterstützt das Stampfen und Abstoßen und fordert auch die Vorsichtigeren heraus. Sie üben das kontrollierte Übertragen von Gewicht in den Berührungspunkt, das Abstoßen und Sich-wieder-Auffangen.

Ärger und Wut zwischen Mädchen und Jungen werden in Bewegung im Tanz aufgegriffen und nachgespielt – und dabei auch mal die Rollen getauscht

Und welche andere Bewegungsmöglichkeit ergibt sich noch aus der Berührung?

Angeben

Die Kinder stehen im Kreis und klatschen einen Rhythmus. Wer möchte, geht in den Kreis, zeigt seine Kampfgebärde und geht zurück auf seinen Platz.

Im 2. Schritt bewegt sich der Tänzer mit seiner Gebärde auf jemanden zu, der die Bewegung übernimmt. Sie tanzen so eine Weile aufeinander zu bis beide wieder zurücktreten. Der Kreis feuert zusätzlich an und das Klatschen wird mit rhythmischen Zurufen verstärkt.

Angeben erfordert ein bisschen Mut sich zu zeigen. Insbesondere die Mädchen werden herausgefordert, die kraftvollen Kicks, schnellen Drehungen und waghalsigen Sprünge zu probieren. Diesmal ist es nicht so wichtig, dass die Bewegungen exakt wiederholt werden, sondern viel-



Foto: Mette

mehr, dass sich im Aufeinander-zu-Tanzen die Energie steigert.

Nach diesem Vorführen vorhandener Kampfgebärden haben die Kinder „Feuer gefangen“ und wollen nun einen richtigen Kampftanz einüben. Die Mädchen auch?

Zwei Dinge erleichtern ihnen die Teilnahme: Erstens beruht dieses Projekt auf Freiwilligkeit. Wer im Klatschkreis angetanzt wird, gibt durch Stehenbleiben zu verstehen, dass er nicht mitzieht. Oft werden Angst und Scheu durch Zugucken schnell überwunden. Zweitens er-

möglicht die tänzerische Form eine Distanz zum persönlichen Ausdruck. Tabea würde von sich aus wohl niemanden auf dem Schulhof zum Kampf herausfordern, aber innerhalb des Tanzes sind ihre Bewegungen klar und kraftvoll.

Stufe 2: Tanzprojekt

Nach all dem Ausprobieren sind die Kinder jetzt versessen darauf, einen „richtigen“ Tanz einzuüben. Ideen der Bewegungsspiele können sich zum einem Projekt weiter entwickeln, z. B. mit dem Thema „Von Kratzbürsten und Kraftmeiern“. Einzelne Motive aus den Bewegungsspielen können durch Übergänge verbunden und entsprechend einer ausgewählten Musik rhythmisiert werden.

Erfinden

Welche unterschiedlichen Geschichten erfindet ihr im Spiel: Jungen und Mädchen verbünden sich, drei Mädchen besiegen einen Jungen, eine Mädchen-Gang macht sich stark für Bedrohung von außen usw. Wichtig: Die Geschichten nicht ausdenken, sondern im Spiel erfinden! Für ein Stück, das aufgeführt werden soll, kann man im Folgenden auch umgekehrt vorgehen: Erst wird die Idee formuliert und anschließend ausprobiert. Wichtig auch dabei: Ideen nicht abtun. Das Spiel bringt oft das Unmögliche hervor, das man sich eben nicht ausdenken kann!

INTERMEZZO: LAUT SEIN OHNE STIMME – BEWEGUNGSSPIEL

Text

Was seid ihr laut! Wie wär's, wenn ihr alle laut redet, und Tobias versucht dann, euch alle zu übertönen. Jetzt Marina, jetzt Laura ...

Wer hat eine Idee, womit man noch „laut“ sein kann außer mit der Stimme? Laut sein mit dem Körper – wie geht denn das? Ja, Svenja, indem deine Bewegungen ganz groß sind. Gut, Marvin, oder indem du deine Bewegungen in der Mitte ausführst, wo dich alle sehen können.

Jede und jeder wird jetzt einmal so richtig laut sein. Wenn ihr die Klangstäbe hört, rennt der Erste los bis in die Mitte, ist „total laut“ mit dem ganzen Körper, erstarrt zu einer Statue und rennt zurück auf seinen Platz. Dann kommt die Nächste. Achtet darauf, dass immer nur eine/r vorläuft.

Aktion

Situation benennen; Spielregel vorstellen

Ideen der Kinder aufgreifen

Spielrhythmus steuern: Klangstäbe als Signal für den Einsatz aneinander schlagen

Musik

Klangstäbe

Fortsetzung auf Seite 39

Gestalten

Der Höhepunkt des Projektes ist der Gestaltungsprozess. Hier werden die Aussage entschieden, die Reihenfolge festgelegt, der Spannungsbogen aufgebaut. Durch das gegenseitige Anschauen schärft sich das Urteilsvermögen: Was macht es langweilig? Was macht es witzig? Die Kinder lernen, aus den einzelnen Elementen der Improvisationsphasen ein Stück zu entwickeln unter Verwendung wichtiger Gestaltungsmittel: Wiederholung, Vergrößerung, Tempo-Veränderung, Kontrastierung, Auseinandernehmen von Zusammengehörigem, Abwechslung von Solo und Gruppe.³ Nicht jeder Schritt muss festgelegt sein. Ein Spielraum für die Aufführung macht es prickelnd.

Kreativ – selbsttätig – gemeinschaftlich

so lautet der Bildungsauftrag. Und welche Erfahrungen machen die Kinder in so einem Projekt? Sie lernen in all diesen Übungen ihre Unsicherheiten und Stärken kennen und sie lernen, die Unterschiedlichkeiten untereinander anzuerkennen – nicht nur zwischen Jungen und Mädchen. Ein Spiel-Raum, den sie sich erspielt haben und in dem sie Wahlmöglichkeiten haben, wird für sie spürbar: „Ich muss nicht immer nur draufgängerisch sein“ und „Ich muss nicht immer nur zurückweichen“. Zwischen den Polen gibt es vielerlei Nuancen. Die Kinder erwerben in so einem Projekt Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper und mit anderen. Erfahrungen aus dem Spiel mit Bewegung – Nachahmen. Ideen weiterführen, zusammenarbeiten, Risiko eingehen, Ausdauer haben u. v. a. m – prägen ihre Formen des Zusammenlebens – von der 1. Klasse an.

Bewegung und Tanz im Unterricht

Der, die LeserIn mag inzwischen Lust bekommen haben, die eine oder andere Anregung auszuprobieren. Ein Zögern macht deutlich, wie wichtig es ist, die Aktivitäten bewusst auszuwählen:

Ein Intermezzo lässt sich leicht in jeden Fachunterricht mit der ganzen Klasse integrieren. Für ein Tanzpro-

jekt empfiehlt es sich, gute Bedingungen zu schaffen: Nicht gleich mit einer ganzen Klasse starten, sondern (beispielsweise innerhalb einer Projektwoche) die gewünschte Gruppenstärke festlegen. KollegInnen mit speziellen Expertisen anfragen, langfristig eine systematische Fortbildung für Bewegung und Tanz nutzen.⁴

Im Unterricht sind beide – Klasse wie Lehrkraft – in Bewegung. Es ist eine Chance für alle Beteiligten, immer wieder die Balance zu suchen zwischen den Anforderungen der Klassensituation und den eigenen Möglichkeiten. Die Bewegung aufzugreifen bedeutet, den Prozess in Fluss zu halten. Eben dadurch entstehen neue Handlungsmöglichkeiten. Das wollte dieser Artikel zeigen.

Auch wenn zunächst noch Bedenken bezüglich der Umsetzung bestehen, sicher ist: Erst- wie Viertklässler haben Spaß daran sich zu verwandeln, sich vorzuwagen, sich zu zeigen, also viele Fassetten zum Ausdruck zu bringen. Und die Erfahrung zeigt, dass Lehrkräfte eben-

falls mehr und mehr Vergnügen darin finden, vielerlei Fassetten im Unterricht einzusetzen. ■

Anmerkungen

- 1) Dokumentation des Lehrertfortbildungsprojekts „Bewegte Schule zieht Kreise“, Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz, LZG, Mainz, Kontakt: Frau Kisslig, Tel. 0 61 31 20 69 18
- 2) Hessisches Kultusministerium: Rahmenplan Grundschule vom 21.3.1995, S. 7 f., Frankfurt 1995
- 3) Vgl. Usula Fritsch, „Etwas sagen, das man nicht sagen kann“ in „Tanz – Ausdruck und Gestaltung“, Butzbach 1994 und dies.: „Tanzprojekte – Raum für unterschiedliche Annäherungen an den Tanz“ in: Sportpädagogik, Friedrich Verlag, S. 97
- 4) siehe Intos und Termine, S. 56

Diskografie

Interpret	CD/Kassette/Platte
Aubry, Rene	Killer Kid 45250 WM 332 3-347128-525006
Aubry, Rene	Plaisirs d'amour 3040862 ARC 331 3-383001-408622
Flatley, Michael Kruder & Dortmeister Unmada	Lord of the Dance The K&D Session 7-30003-70772-2 Erdenkinder LC 3796 zu beziehen bei M. Kindel Tel. 0511 311651,

COOL MIT DEM STUHL – TANZGESTALTUNG

Rhythmus Aktion

- Ausgangsposition: Mit geschlossenen Knien und aufrechtem Oberkörper auf dem Stuhl sitzen, Füße auf den Ballen aufgesetzt.
- 1 2 3 Beine mit 3 Ballen-Tipps nach außen öffnen
- 4 Beine schließen
- 1 2 3 Beine mit 3 Ballen-Tipps nach außen öffnen
- 4 Beine schließen
- 1 2 Re. Bein kickt nach links, li. Bein kickt nach rechts
- 3 4 Re. Bein kickt nach links, li. Bein kickt nach rechts
- 1 2 3 Oberkörper sackt zusammen, Gesicht verzieht sich gelangweilt
- 4 Zurück in Ausgangsposition
- 1 2 3 Oberkörper sackt zusammen, Gesicht verzieht sich gelangweilt
- 4 Zurück in Ausgangsposition
- 1 2 3 4 Körper gleitet auf den Boden
- 1 Mit starkem Impuls mit rechter Hand abdrücken
- 2 3 4 Langsam zurück in Ausgangsposition
- 1 2 3 4 Körper gleitet auf den Boden
- 1 Mit starkem Impuls mit linker Hand abdrücken
- 2 3 4 Langsam zurück in Ausgangsposition
- 1 2 Körper gleitet auf den Boden
- 3 4 Dreht sich um 180 Grad
- 1 2 Rückwärts rollen bis auf den Nacken
- 3 4 Vorwärts rollen, zurück in Ausgangsposition
- 1 2 Körper gleitet auf den Boden
- 3 4 Dreht sich um 180 Grad
- 1 2 Rückwärts rollen über die Schulter, zum Stehen aufrollen
- 3 4 Zurück zum Stuhl gehen und enden in Ausgangsposition

Foto: Minkus

