

## 1. Balkandiesel

2/2-Takt

Idee: Üben von Tanzelementen, wie sie u.a. in bulgarischen Tänzen vorkommen, z.B. Kombinationen aus Schritten vorwärts und unbelasteten Stampfern – laufen seitwärts – hinten kreuzen – mit abschließendem ein- oder mehrmaligem Stampfen, u.ä.

Spielidee: Eine "Entenkolonne" übt das Hinterherwatscheln hinter der Mutter und lernt auf kurvigem Raumwegen die Welt kennen (Schritte auf ganzem Fuß). Damit kein Küken verlorengeht, halten sich alle an einem langen Seil (zusammengeknotete Springseilchen) fest.

## 2. Seikilos-Lied

6/8-Takt

Idee: Den stark schwingenden und vorwärts treibenden Charakter der Musik in Bewegung umsetzen (Schwingen und Drehen).

Gestaltung: 1. Laufen im Dreier durch den Raum vorwärts und rückwärts, Gewichtsverlagerungen und Drehungen am Ort, alleine und mit Partner.  
2. Schwingen mit Material, z.B. Strumpfhosenzöpfe, große Tücher oder Gymnastikstäbe: Zwei Partnerinnen halten nebeneinanderstehend einen Gymnastikstab in den Händen und versuchen sich – den Stab hin- und herschwingend – mit kleinen Gehschritten vorwärts/rückwärts zu bewegen oder eine Drehung am Ort zu machen (Drehpunkt zwischen dem Paar!).

weis: Tanz mit Schleuderhörnern, Djingalla-Begleitheit "Kleine Stadt im Süden".

### 3. Gehüpft wie gesprungen

2/4-Takt

Idee: Gehen, Hüpfen, Seitgalopp, alleine oder mit einer Partnerin – Seitgalopp z  
zweit in Tanzhaltung mit halben Drehungen rechts herum (Polka rund) – sch  
Laufschritte ("Flitzen").

Spielidee: 1. MusikstoppSpiel: Während die Musik läuft, soll eine der Bewegungsgrund-  
formen auf kurvigem Raumwegen ausgeführt werden. Bei Musikstopp wird eine  
Frage gestellt, z.B.: "Wer hat weiße Socken an?" Je nach Antwort – ja oder  
nein – laufen alle zu dem vorher bestimmten Ja- oder Nein-Ort  
(bspw. Hallenkreise).  
2. Jede hat einen Gymnastikreifen und zwirbelt diesen am Ort, danach soll man  
sich im Hüpfen oder Galopp um die drehenden Reifen bewegen. Wenn einer  
droht zu fallen, schnell hinlaufen und ihn wieder anzwirbeln.

Hinweis: Tanzform siehe Dingalla-Begleitheft "The Braes of Ballluder".

### 4. Keep Cool

4/4-Takt

Idee: Schleichen langsam = 2 Schritte auf einen 4/4 Takt.  
Schleichen schnell = 4 Schritte auf einen 4/4 Takt.

Spielidee: 1. Darstellung von Tieren, die sich dicht am Boden fortbewegen: Krokodile,  
Schlangen, schwarze Panther u.a.  
2. Kostüme aus Zeitung erfinden – Hilfsmittel: Kordel, Schere, Klebeband.  
Diese in einer Modenschau auf einem Laufsteg präsentieren – Pausen und  
Drehungen werden durch die Musik vorgegeben.  
3. Paarweise ein Latexband (ca. 1m lang) an je einem Ende festhalten; sich  
tanzend durch den Raum bewegen und in den musikalischen Fermaten des  
Vibraphon das Band sanft auseinander ziehen. In gymnastischen Haltepos-  
tionen – Standwaage, weiter Ausfallschritt u.a. – "einfrieren", kurz verhar-

## 5. Follow Me

3/4-Takt

Idee: Schnelles Laufen mit flüchtiger Andeutung des Dreiers und Hüpfen im Dreier mit Drehungen und Verlagerungen.

- Spielidee: 1. Darstellung von Tieren mit schnellen Bewegungen: watschelnde Pinguine, flitzende Ameisen, schwirrende Mücken, flatternde Vögel.  
2. Am Anfang paarweise Nachlauf- oder Versteckspiel im Renn-Tempo.  
Solo-Teil in der Musik: Eine macht Arbeitsbewegungen, z.B. zum Thema "verschiedene Berufe" (Bäckerin, Schreinerin, Fließband-Arbeiterin, Friseurin, Sekretärin) vor, die andere macht die Tätigkeiten nach.  
3. Eine Treppenstufe oder ein Aerobic-Step zur Koordinationsschulung nutzen.  
Bewegungsbegleitung: "rauf - 2 - 3 - runter - 2 - 3".

Hinweis: Schnelle Ideen siehe auch im Djingalla-Begleitheft "Ansgar's Turbo".

## 6. Hetzjagd

2/4-Takt

Idee: Vierfüßlergang oder schnelle Gehschritte.

- Spielidee: 1. Bewegungsgeschichte: Ameisenhaufen. Eine pfiffige Ameise kundschaftet aus, wo es gute Vorräte zu holen gibt. Alle laufen hintereinander her und holen Stöckchen (Arbeitskette). Ein Vögelchen kommt, um kleine Stöckchen für den eigenen Nestbau zu rauben. Die Ameisen umkreisen den Vogel, krabbeln, kitzeln an den Füßen, so dass der Vogel die Flucht ergreift. Die Arbeitskette der Ameisen geht weiter.

2. Übertragung des Ablaufs: eine Tätigkeit ausüben – es passiert ein Fehler – Ärger darüber – Korrektur und neuer Versuch.

Beispiele:

a) Eine Frau schminkt sich in Eile vor dem Spiegel – sie macht Fehler – wird wütend – beseitigt die Farbe im Gesicht und beginnt von neuem.

b) Ein Mann geht einkaufen und lädt alles in den Wagen – er vergisst etwas – er muss den Gang noch einmal zurück – er wirft etwas um und muss es aufheben – er steht in der langsamsten Schlange an der Kasse und er hat es sehr eilig – immer wieder kommt Ärger in ihm hoch, u.ä.

Hinweis: Weitere Bewegungsgeschichten siehe Djingalla-Begleitheft "Ansgars Turbo".

## 7. Hinkelstein

3/4-Takt und 4/4-Takt

Idee: Freie Umsetzung mit Material, z.B. mit Handgeräten aus der Rhythmischen Sportgymnastik: Ball, Reifen, Band, Stab, Seil.

Gestaltung: "Kunststücke" mit einem Handgerät in der Bewegung zur Musik ausprobieren und evtl. später eine "gekonnte" Reihenfolge festlegen.

A-Teil (3/4-Takt): Band

B-Teil (4/4-Takt): Ball oder Seil

C-Teil (4/4-Takt): Reifen

B-Teil (4/4-Takt): Stab

## 8. Krimi-Nacht

4/4-Takt

Idee: 1. Innehalten – schauen – wieder weiterhuschen – um die Ecke gucken etc.  
2. Schleichen (vorwärts oder rückwärts) im Rhythmus: "lang - lang - kurz - kurz - lang" mit ruckhaften Richtungsänderungen (1/4 oder 1/2 Drehung).

Spielidee: Die Polizei in der Großstadt XY hat alle Hände voll zu tun. Es gibt in dieser Nacht viele Tatorte! Autodiebstahl, Bankraub, Entführung, Brandstifterinnen, Einbruch in Einfamilienhaus mit Geiselnahme, Selbstmord von einer Brücke. Verbrecherinnen tauchen auf und verschwinden mit hochgezogenem Mantelkragen und tief in die Stirn gezogenem Hut. Die Einbrecherinnen

huschen durch die Stadt und versuchen unerkant zu bleiben. Dann beginnt es zu regnen und die Einbrecherinnen spannen einen Schirm auf. Der Schirm gibt ihnen zunehmend Sicherheit, nicht erkannt zu werden und ihre Bewegungen werden immer selbstbewußter und selbstverständlicher bis zum Tanzen mit dem Schirm. Die Polizei ist zwar unterwegs, aber nicht zur richtigen Zeit am richtigen Ort!

Hinweis: Im Uccello-Verlag erschienen: Lesemusik "Krimi", Bad Lippspringe 2000.

## **9. Lied aus Karksi**

2/4-Takt

Idee: Gehen und Hüpfen. Die Musik hat ein deutlich hörbares rhythmisches Motiv: "kurz - kurz - lang" und sechstaktige Phrasen, die jeweils wiederholt werden. Dieser Aufbau kann in Bewegung umgesetzt werden.

Gestaltung: a) Hüpfen frei durch den Raum  
b) die Hüpfwege geradlinig vorwärts – rückwärts tanzen, unterbrochen durch das rhythmische Motiv in der Musik: stampfen oder klatschen am Ort.  
a) und b) können miteinander verbunden werden.

Hinweis: Spielform zum Hüpfen im Djingalla-Begleitheft "Die Rückkehr des Bären".

## **10. Der Querenburger**

4/4-Takt

Idee: Bewegungsgrundformen Laufen und Hüpfen; Kombination Laufen – Hüpfen in einer festen Schrittfolge, z.B. "lauf - lauf - Hüpfen" – Rheinländergrundschrift.

Gestaltung: Siehe hierzu die ausführliche Beschreibung im Djingalla-Begleitheft zu "Bauernpolka" (Rheinländer).

## 11. Hopscotch

6/8-Takt

Idee: Bewegungsgrundformen Hüpfen und Galopp in allen Variationen und Nachstellschritte vorwärts, rückwärts, seitlich.

Gestaltung: Wechselschritte angehüpft und auf dem Ballen durch den Raum vorwärts und rückwärts tanzen. Geradlinige Raumformen mit Gassen und Linien wählen, in Gassenaufstellung aufeinander zu, voneinander weg und gemeinsam mit einer Partnerin durch die Gasse tanzen.

Hinweis: Die Musik weckt die Assoziation an schottische Tänze. Weitere Informationen dazu findet man in entsprechender Fachliteratur.

## 12. Finnische Polka

4/4-Takt

Idee: Hüpfen und Seitgalopp, Polka-Grundschrift, Polka-Rundtanz, Klatschelemente, Bewegungskombinationen im Springen mit Hacke und Spitze.

Gestaltung: Polkatanz. Der Aufbau der Musik gibt den Wechsel der Variationen an.

Hinweis: Polka ist ein Paarrundtanz, der um 1830 in Böhmen aufkam. Sie wurde zunächst mit vielen Figuren getanzt, später als Nur-Rundtanz. Beschreibungen findet man in diverser Fachliteratur.

## 13. Tim Tiger

2/4-Takt

Idee: Bewegungen im Raum im Wechsel mit Bewegungen am Ort. Schleichen und Verharren.

Spielidee: Katzentypische Bewegungen und Gesten machen: Katzen, die sich an- und wegschleichen – die umeinander herum schleichen – die sich die Pfoten lecken und die Ohren putzen – die sich räkeln und einen Katzenbuckel machen – die

fauchen und mit den Pfoten schlagen – die innehalten und warten. Katzen, die andere Katzen wahrnehmen und umschleichen, anfauchen und umwerben, dann völlig ignorieren und nur mit sich selbst beschäftigt sind.

## 14. Bim Bam Bembe

6/8-Takt

Idee: Verschiedene Fortbewegungsmittel in einer Großstadt in Südamerika.

Spielidee: 1. Darstellung von überfülltem Bus – klapprigem Fahrrad – Schnellbahn, an der Kids hängen (surfen) – Autos – die ohne zu blinken ständig die Spur wechseln – überladenen LKW's – langsamen landwirtschaftlichen Fahrzeugen. Die Transportmittel fahren chaotisch in unterschiedlichem Tempo auf einer breiten, staubigen Straße.  
2. Affen im Dschungel: Freies Spiel mit Strumpfhosenzöpfen und /oder Seilchen. Eventuell das Großgerät "Tave" in einer Turnhalle auch für die Darstellung nutzen in Kombination mit Bänken, großen und kleinen Kästen.

## 15. Karawane

4/4-Takt

Idee: Bewegungsgeschichte: Die Karawane in der Wüste findet eine Oase.

Gestaltung: Intro: Eine Karawane mit Kameltreibern und Händlern mit "Bauchläden" baut sich auf. Ein Kamel wird jeweils von 2 Personen dargestellt.  
A-Teil: Die Karawane zieht los – alle hintereinander in langsamem Tempo.  
B-Teil: Kurze Verschnaufpause – Kamele setzen sich und kauen gemütlich, was sie von den Kameltreibern bekommen – und ziehen weiter.  
C-Teil: Eine Oase wird gesichtet, alle bekommen etwas zu trinken. Manche Kameltreiber machen unter einem schattigen Baum ein Nickerchen, die Händler preisen ihre Waren an. Andere sitzen stumm in Gruppen und fächern sich Luft zu.

A-Teil: Der Führer der Karawane geht durch die Oase und winkt zum Aufbruch.  
Die Karawane zieht los.

B-Teil: Einige Kamele tanzen aus der Reihe und werden wieder mit Stöckchen in die Reihe gelenkt.

Fade Out: Die Karawane verschwindet am Horizont.

## 16. Sommerwalzer

3/8-Takt

Idee: Jede Form des Drehens und Schwingens am Ort und im Raum mit und ohne Gerät, Walzer-Grundschrift am Ort, Hüpfen im 3/4-Takt.

Spielidee: 1. Auf dem Spielplatz: verschiedene Spielmöglichkeiten mit und ohne Gerät (pantomimisch) darstellen: schaukeln – wippen – Ball spielen – Roller fahren – im Sandkasten spielen – sich um ein Spielzeug streiten – auf einem kleinen Karussell fahren. Gemeinsam hüpfend beginnen – Spielaktionen darstellen – Abschluss: durcheinander hüpfen.

2. Bunte Krepppapierstreifen (ca. 4 cm breit und 1 m lang) in Bögen, Achterschleifen, Kreisen umherschwingen und sich selbst dabei durch den Raum bewegen (vorwärts, rückwärts drehend). Wenn man die Krepppapierstreifen in den Farben gelb, orange, rot, violett, blau, hellgrün verwendet, kann man bei Musikende mit einem Regenbogen-Abschlussbild aufhören.

Gestaltung: Paarweise gegenüber sitzen. Eine zeigt mit einem Schlag pro 3/4-Takt vier verschiedene Körperteile an. Die Partnerin macht dies in langsamem Tempo nach. Wenn die Partnerin die Körperteile aufgegriffen hat, werden alle Schläge des 3/4-Taktes metrisch auf die vier Körperteile geklopft, d.h. drei Schläge pro Körperteil.

Hinweis: Diese Walzermusik begleitet auch das Hörspiel "Herr Z, Herr B und das Fräulein Wunder", Uccello-Verlag, Bad Lippspringe 2000.

## 17. Die Springmaus

2/4-Takt

Idee: Bewegungsgrundform Laufen.

Spielidee: Reaktionsspiel mit Schaumstoffwürfel mit Zahlen von 1 bis 6. Es werden vorab die Orte 1, 2, 3, ... verabredet oder durch Schilder kenntlich gemacht. Alle laufen kreuz und quer durch den Raum. Die Spielleitung würfelt. Alle laufen zum ausgewürfelten Ort und laufen dort auf der Stelle ohne Unterbrechung weiter.

Hinweis: Siehe auch Ausführungen zu "Wirbelwind" (Nr. 23).

## 18. Aus dem Pahlenschen

4/4-Takt

Idee: Gleichmäßige Bewegungen in Partnerinnenanpassung auf verschiedenen Raumwegen und -ebenen.

Spielidee: 1. Zwei Partnerinnen stehen sich gegenüber und halten eine Hand spiegelbildlich im Abstand von 5 – 10 cm voreinander. Die Hände sind magnetisch aneinander gebunden. Jeder Bewegung, die Partnerin A mit der Hand nach oben – unten – rechts – links macht, folgt Partnerin B und wird so vom Boden bis auf die Zehenspitzen, in den Raum, in Drehungen und in ständige Bewegungen auf – ab, in den Raum – am Ort geführt.

2. Beginnend mit Seifenblasen, Wechsel zu Luftballons, die alleine zur Musik bewegt werden und am Ende zwischen zwei Personen eingeklemmt nur noch bestimmte Bewegungen in verschiedenen Ebenen zulassen.

## 19. Ivanica

7/8-Takt

Idee: Gehen im 7/8-Takt im Rhythmus: 3 - 2 - 2, d.h. "lang - kurz - kurz" nur vorwärts und in Verbindung mit Verlagerungen / Wiegebewegungen am Ort (z.B. vor - rück - vor) / Drehungen tanzen während der drei Schritte.

Gestaltung: 1. Zu zweit: vier 7/8-Takte sollen mit vier verschiedenen körpereigenen Instrumenten gestaltet werden, d.h. eine kleine rhythmische Bewegungsabfolge entwickelt werden.

2. Einsatz von alternativen Musikinstrumenten, z.B. Filmdöschenrasseln, Tütenrasseln, Holzkochlöffel, Glöckchenbänder, Kronkorkenrasseln, um den 7/8-Takt ins Gehör zu bekommen.

Hinweis: Tanzbeschreibung "Ivanica" in: Hrsg.: Femke van Doorn, u.a. Autoren "20 Internationale Volkstänze...", Georg Kallmeyer Verlag, Wolfenbüttel 198

## 20. I like to be ...

12/8-Takt

Idee: Die Schwerpunkte des Rhythmus erfassen und in Klanggesten umsetzen: Klatschen, Patschen, Schnipsen, Stampfen.

Rhythmus: 3 - 3 - 2 - 2 - 2, d.h. "lang - lang - kurz - kurz".

Gestaltung: 1. Den Rhythmus im Gehen erfassen, indem man jeweils einen Schritt auf ein "Achtelpäckchen" macht 3 - 3 - 2 - 2 - 2 oder Bewegungskombinationen, z.B. 3 - 3: am Ort tippeln, 2 - 2 - 2: drei Schritte vor oder rück, u.ä.  
2. Zu zweit eine rhythmische Gestaltungsmöglichkeit mit Klanggesten für den Rhythmus festlegen (voreinander sitzend oder stehend).

Hinweis: Weitere Gestaltungsmöglichkeiten eines Rhythmus siehe Djingalla-Begleitheft "Neunmalklug".

## 21. Siebensprung aus der Mark

2/4-Takt

Idee: A-Teil: Laufen,  
B-Teil: 7 verschiedene Gleichgewichtspositionen oder "Sprünge".

Gestaltung: A-Teil: 16 Laufschrirte in Tanzrichtung, 16 in Gegentanzrichtung.  
B-Teil: "Das ist EINS" ... Bei jedem B-Teil kommt auf die Fermate in der Musik eine weitere Gleichgewichtsposition dazu, alle schon bekannten Figuren werden jedoch zu Beginn wiederholt.

Hinweis: Der Siebensprung ist im 16. Jh. in vielen deutschen Landschaften bekannt. Siebensprung-Tanzbeschreibungen findet man in diverser Fachliteratur. Anschauliche Vorschläge für "sieben Sprünge" finden sich bei: Anneliese Gaß-Tutt "Kinderparty - Kinderspaß", Fidula-Verlag, Boppard/Rhein 1980.

## 22. Schreittanz

3/4-Takt

Idee: Gehen im Dreier, Kombination von Hüpf- und Laufschrirten im Dreier.

Gestaltung: Rhythmisierungsmöglichkeiten des Dreiers durch Bewegungskombinationen mit Hüpf- und Laufschrirten, z.B.

a) 3 Hüpf - Schritt und Schlusssprung (über 2 Takte),

b) Hüpf - Lauf - Lauf - Lauf - Lauf (1 Takt),

c) Hüpf - seit - rück - seit - rück (1 Takt), oder

d) mit drei Schritten rechtsherum drehen und mit drei Schritten in Gegenrichtung drehen (über 2 Takte),

e) aus der Tiefe angesetzte Schritte mit Schritten auf Zehenspitzen kombinieren.

Eine eigene Tanzform aus Bewegungskombinationen entwickeln.



Spielidee: Es gibt Burgdamen mit Jongliertüchern (vornehmer Habitus) und Ritter mit kurzen Stöcken (Schwerterersatz). Man zeigt sich gegenseitig durch Blicke und Bewegung die Schönheit oder Stärke.

Hinweis: Tanzgestaltung siehe Djingalla-Begleitheft "Der Spielmann".

## 23. Wirbelwind

4/4-Takt

Idee: Bewegungsgrundform Laufen.

Gestaltung:

1. In einer langen Schlange auf kurvigen Raumwegen (Kreisen, Spiralen, Schnecken, etc.) im Raum laufen. Durch Tore tauchen, die mit den Armen zweier nebeneinander laufenden Personen gebildet werden. Im geschlossenen Kreis durch ein Tor laufen und den Kreis nach außen stülpen u.ä.
2. Zwei Personen fassen je mit einer Hand an einen Tennisring und durch gegenseitigen Zug oder Druck soll im Laufen ein Führungswechsel erfolgen.
3. Bleibänder, die in verschiedenen Formen auf dem Boden liegen, sollen in einer Gruppe laufend als Raumform gebildet werden.

Hinweis: Raumformen siehe auch Djingalla-Begleitheft "Lai gaida tauru".