



Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

46 Mustertänze

Sandra Köhnlein

**Tanzen im Sitzen –
46 Mustertänze**

Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen

46 Mustertänze

Tectum Verlag

Sämtliche Tipps, Ideen und Hinweise wurden ausgiebig und mit großer Sorgfalt durchdacht und recherchiert. Prüfen Sie vor Ort selbst entsprechend ihrer Situation und wägen Sie ab, welche Anregungen Sie wie und bei welchen Personen umsetzen. Eine Haftung für etwaige Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen. Die Durchführung der Anregungen erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung des Anwenders.

Sandra Köhnlein

Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze

© Tectum Verlag Marburg, 2016

ISBN 978-3-8288-6501-3

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter der ISBN 978-3-8288-3730-0 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: © Andre Zelck, www.andrezelck.com

Der Verlag dankt Peter Möller für die Genehmigung des Abdrucks.

Fotografien im Innenteil: Mareike Gill

Assistenz: Sabine Borhau, Thomas Wasmer, Caroline Döschner

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im

Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

1	Grundsätze	7
2	»Am Rosenmontag bin ich geboren«	11
3	»An der Nordseeküste«	13
4	»Aus Böhmen kommt die Musik«	15
5	»Bunt sind schon die Wälder«	17
6	»Capri-Fischer«	21
7	»Dat du min Leevsten büst«	23
8	»Mit Wunder jezunder«	25
9	»Molly Malone«	29
10	»Mountain dew«	33
11	»Shalom chaverim«	37
12	»Sugar, Sugar«	41
13	»Wem Gott will rechte Gunst erweisen«	45
14	»What shall we do with the drunken sailor«	49
15	»Bajuschki Baju«	53
16	»Call me irresponsible«	59
17	»Der Winter ist vergangen«	63
18	»Don't be cruel«	69

19	»Geh aus mein Herz«	73
20	»Heidi«	79
21	»Hijo de la luna«	83
22	»Holzschuhtanz«	87
23	»Ich möcht' so gern Dave Dudley hör'n«	91
24	»Jetzt fängt das schöne Frühjahr an«	95
25	»Küss mich, halt mich, lieb mich«	99
26	»Le bourgeois gentilhomme – Marche pour la cérémonie Turcs«	103
27	»Matilda«	107
28	»Millenium Prayer«	111
29	»New York, New York«	115
30	»Por una cabeza« (»Carlos Gardel's Tango«)	119
31	»Portsmouth«	123
32	»Resi, i hol' di mit mei'm Traktor ab«	127
33	»River flows in you«	129
34	»Sirtaki«	133
35	»Son todas bellas« (»Rot sind die Rosen«)	135
36	»That'll be the day«	141
37	»A Lausbua muass er sei'«	145
38	»Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren«	149
39	»By the rivers of Babylon«	155
40	»Dancing Queen«	159
41	»Fang das Licht«	163
42	»Hände zum Himmel«	169
43	»Lass die Sonne in dein Herz«	173
44	»Moskau«	177
45	»Soy«	183
46	»Take me home, country roads«	187
47	»Wenn auch die Jahre vergeh'n«	193

1 Grundsätze

Rahmenbedingungen

Üben Sie die Sitztänze oder Bewegungslieder vorher selbst und machen Sie sich gegebenenfalls einen »Spickzettel«. Stellen Sie Getränke bereit. Beim Bewegen zu Musik im Kreis können Sie die Kreismitte im Vorfeld dekorieren. Legen Sie für Begegnungsrunden mit kognitiv eingeschränkten Menschen wie Demenzkranken Gegenstände bereit, welche mit den Musikinhalten zu tun haben und Gesprächsimpulse bieten. Planen Sie vor dem Tanzen und Bewegen im Sitzen Lockerungsübungen ein, um Körperteile aufzuwärmen, welche dann in Anspruch genommen werden. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre und lassen Sie Raum für Gespräche. Eignen Sie sich Gesprächstechniken an, um mit Problemen und negativen Gefühlen von Teilnehmern umgehen zu können. Geben Sie der Begegnungsrunde einen Rahmen mit einem gemeinsamen Beginn und Abschluss (Ritual).

Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt. Jegliche Teilnahme ist freiwillig. Auch das Mitwirken an einzelnen Bewegungsfolgen ist freiwillig sowie das Tragen von Accessoires. Die präzise Ausführung von Bewegungsfolgen ist nicht erforderlich, solange für entsprechende Personen keine Gefahrensituation entsteht. Verletzte, versteifte oder

schmerzende Körperteile werden nicht bewegt, weder aktiv noch passiv. Entwickeln Sie gegebenenfalls für Einzelne Alternativen zu beschriebenen Bewegungsfolgen (Pause, Liedbegleitung mit einem Instrument, Bewegungsausführung mit einem anderen Körperteil ...).

Musikauswahl

Welchen Tanz oder welches Bewegungslied Sie für Teilnehmer auswählen, hängt neben deren Musikgeschmack hauptsächlich davon ab, wie alt sie sind und welche Fähigkeiten sie mitbringen. Anhaltspunkte für Ihre Auswahl dazu bieten Ihnen Hinweise in den einzelnen Kapiteln.

<i>Musikstück</i>	Entstehung, Musikstil, Interpreten, Länge des Musikstücks
<i>Teilnehmer</i>	Schwierigkeitsgrad, Sitzform, ggf. Hinweis auf auszuschließende Teilnehmergruppen
<i>Material</i>	Accessoires, Handgeräte
<i>Musikverlauf</i>	Reihenfolge von Musikelementen bzw. Gliederung des Musikstücks
<i>Bewegungs- beschreibung</i>	Tanzschritte, Bewegungsfolgen
<i>Variante</i>	Bewegungsalternativen oder Bewegungsvereinfachungen
<i>Weiterführende Möglichkeiten</i>	Aktivitäten zum Inhalt des Musikstücks oder zu einem übergeordneten Thema

So lesen Sie die Bewegungsbeschreibungen richtig

- ▷ Soweit nicht anders in den Beschreibungen angegeben, ist die **Ausgangsposition** folgende: Die Füße sind parallel zueinander platziert und haben einen festen Stand, die Beine bilden einen 90°-Winkel, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln auf.
- ▷ Ebenso liegen die **Hände während der Bewegung zur Musik locker auf den Oberschenkeln** auf, soweit nicht anders in den Bewegungsbeschreibungen angegeben.
- ▷ Soweit nicht anders in den Beschreibungen angegeben, werden **Bewegungsfolgen mehrmals wiederholt**. Passen Sie das Tempo der Bewegungsausführung an das Tempo der Musik und die Fähigkeiten der Teilnehmer an. Eine Bewegungsfolge kann innerhalb von einem oder von mehreren Takten ausgeführt werden.
- ▷ Soweit nicht anders in den Beschreibungen angegeben, werden Bewegungsfolgen **orientiert am Grundschlag** ausgeführt. Der Grundschlag beschreibt zeitlich fortlaufende, gleichmäßige Impulse und wird in Musikstücken oft durch ein Schlaginstrument wiedergegeben.
- ▷ Soweit nicht anders in den Beschreibungen angegeben, werden Bewegungsfolgen **parallel zueinander** ausgeführt. Parallel bedeutet, Bewegungen werden gleichförmig ausgeführt. Wenn ein Körperteil nach vorne bewegt wird (zum Beispiel ein Arm), dann wird das andere Körperteil gleichzeitig ebenso nach vorne bewegt, wenn ein Körperteil zur rechten Seite bewegt wird, dann wird das andere Körperteil gleichzeitig ebenso zur rechten Seite bewegt,



Abb. 1: Ausgangsposition

wenn ein Körperteil nach oben bewegt wird, dann wird das andere Körperteil gleichzeitig ebenso nach oben bewegt und so weiter.

- ▷ **Gegengleich** bedeutet, Bewegungen entgegengesetzt auszuführen. Wenn ein Körperteil (zum Beispiel ein Arm) nach vorne bewegt wird, dann wird das andere Körperteil gleichzeitig nach hinten bewegt. Oder: Wenn ein Körperteil zur rechten Seite bewegt wird, dann wird das andere Körperteil gleichzeitig zur linken Seite bewegt. Und wenn ein Körperteil nach oben bewegt wird, dann wird das andere Körperteil gleichzeitig nach unten bewegt und so weiter.
- ▷ Eine **etappenweise Bewegung** bedeutet, dass Bewegungen nicht auf einmal sondern nach und nach in Teilabschnitten auszuführen sind. Die Bewegung wird also durch kurzes Verharren in Positionen beziehungsweise durch Bewegungspausen unterbrochen. Zum Beispiel wird der Arm erst ein Stück nach oben geführt, in der Position gehalten, wieder ein Stück weiter nach oben geführt, in der Position gehalten und so weiter.
- ▷ **Kicks** sind Bewegungsmotive aus dem Rock'n'Roll. Das Bein dazu vom Boden abheben, waagrecht ausknicken beziehungsweise ausstrecken, wieder zurückziehen und absetzen. Mit den Füßen wird also gekickt, als ob ein Ball angestoßen wird.
- ▷ Manche Bewegungsbeschreibungen enthalten **Aufzählungen**: a) und b). Die beschriebenen Bewegungsfolgen werden dann im Wechsel ausgeführt, das heißt, nach Bewegungsfolge a) wird Bewegungsfolge b) ausgeführt, dann wieder Bewegungsfolge a), danach Bewegungsfolge b) und so weiter.

2 »Am Rosenmontag bin ich geboren«

Musikstück

Aus dem Album »SWR4-Schlager-Fastnacht 3
(Ernst Neger zum 100. Geburtstag)«, 3 Min.
22 Sek.

Teilnehmer

Schwierigkeitsgrad 1 (leicht), Stirnkreis

Material

Für jeden Teilnehmer ein Partyhut oder eine
Prunkmütze

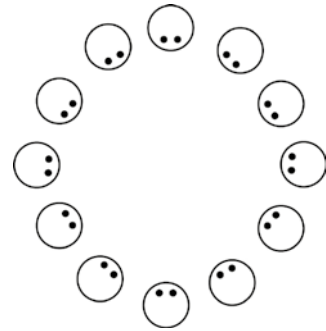


Abb. 1: Stirnkreis

Musikverlauf

Einleitendes Instrumentalelement – Refrain (*Am Rosenmontag ...*) – Stro-
phe – Refrain (*Am Rosenmontag ...*) – Strophe – Refrain (*Am Rosenmon-
tag ...*) – Refrain (*Am Rosenmontag ...*)

Bewegungsbeschreibung

Einleitendes Instrumentalelement und Strophen:

- ▷ Jeweils die Sitznachbarn an der Hand halten. Die Arme vor- und zurückschwingen.

Refrain:

- ▷ Jeweils die Sitznachbarn an der Hand halten. Schunkeln, nach rechts beginnen.

Weiterführende Möglichkeiten

- ▷ Impuls: Verkleidungsgegenstände, Luftschlangen, Konfetti
- ▷ Gespräch über Bräuche an Karneval/Fasching/Fastnacht
- ▷ Scherzfragen stellen
- ▷ Eine Büttendre vorlesen oder enthaltene Reimwörter am Ende von Zeilen ergänzen lassen
- ▷ Anagramm oder Galgenmännchen: Weiberfastnacht, Rosenmontag, Aschermittwoch
- ▷ Witze erzählen (Teilnehmer, Angehörige oder Mitarbeiter)
- ▷ Faschingsäsuren anhand von beschreibenden Sätzen erraten, z.B. Pirat, Prinzessin, Hexe, Clown, Cowboy, Indianer, Polizist, König, Ritter, Nonne, Arzt, Zauberer, Bauarbeiter, Schlafwandler, Koch
- ▷ ABC-Spiel: Faschingsäsuren bzw. -verkleidungen
- ▷ Entsprechendes Gebäck zubereiten oder besorgen, z. B. Krapfen, Küchle
- ▷ Kopfbedeckungen gestalten
- ▷ Eine entsprechende Veranstaltung anbieten oder im Fernsehen anschauen (Umzug, Prunksitzung, Komiker ...)

3 »An der Nordseeküste«

Musikstück

Stimmungshit aus den 80er Jahren, Klaus und Klaus, 3 Min. 39 Sek.

Teilnehmer

Schwierigkeitsgrad 1 (leicht), Stirnkreis

Musikverlauf

Instrumentalelement – Strophe – Refrain (*An der ...*) – Instrumentalelement – Strophe – Refrain (*An der ...*) – Instrumentalelement – Strophe – Refrain (*An der ...*) 5-mal

Bewegungsbeschreibung

Instrumentalelemente:

- ▷ Jeweils die Sitznachbarn an der Hand halten. a) Das rechte Bein ausstrecken, so dass die Ferse den Boden berührt – dann wieder in die Ausgangsposition zurücksetzen. b) Das linke Bein ausstrecken, so dass die Ferse den Boden berührt – dann wieder in die Ausgangsposition zurücksetzen.

Strophen:

- ▷ Jeweils die Sitznachbarn an der Hand halten. Schunkeln, nach rechts beginnen.

Refrain:

- ▷ Die Arme in Brusthöhe halten und hin- und herbewegen (Abb. 2–4). Den Klatschrhythmus jeweils mitklatschen und dazu die Wiegebewegung unterbrechen.

Weiterführende Möglichkeiten

- ▷ Impuls: Bilder vom Meer, Sand, Muscheln
- ▷ Gespräch zum Thema Meer: Wetter, Salzwasser, Gezeiten, Watt, Inseln, Strand, Dünen, Deiche, Tiere, Pflanzen, Hafenstädte, Hansestädte, Flüsse, Schiffe, Windenergie, Sagen ...
- ▷ Vorlesen: Text über die versunkene Stadt Rungholt, Text über den Schimmelreiter, »Der fliegende Holländer« (stark gekürzte Fassung), »Der Fischer und seine Frau« ...
- ▷ Gefüllte Kalbsbrust: Nordsee, Heidekraut, Strandlieder, Seehund, Trauerente
- ▷ Plattdeutsche Wörter erraten (Wie heißt der Begriff auf Hochdeutsch?)
- ▷ Ein plattdeutsches Lied anhören, z. B. »Dat du m in Leevensten büst«, »Dat Paddelboot«, »An de Alster, an de Elbe, an de Bill«, »Hamborger Veermaster« ...



Abb. 2



Abb. 3

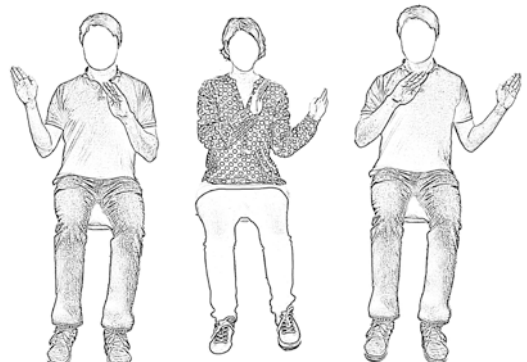


Abb. 4

4 »Aus Böhmen kommt die Musik«

Musikstück

Volkstümliches Musikstück, u. a. gesungen von Gitti und Erika oder Marianne und Michael

Teilnehmer

Schwierigkeitsgrad 1 (leicht), Sitzform beliebig

Musikverlauf

Einleitendes Instrumentalelement – Strophe – Refrain (*Aus Böhmen ...*) – Strophe – Refrain (*Aus Böhmen ...*) – Refrain (*Aus Böhmen ...*)

Bewegungsbeschreibung

Einleitendes Instrumentalelement:

- ▷ Mit den Händen jeweils die eigene Hüfte umfassen.

Strophen:

- ▷ Weiterhin die Hüfte umfassen. a) Die rechte Hand zuerst zur Seite wegbewegen, in der Endposition ist der rechte Arm angewinkelt und bildet ein »V«, die Handfläche zeigt dabei nach oben – dann

wieder zurück zur Ausgangsposition bewegen. b) Die linke Hand zuerst zur Seite wegbewegen, in der Endposition ist der linke Arm angewinkelt und bildet ein »V«, die Handfläche zeigt dabei nach oben – dann wieder zurück zur Ausgangsposition bewegen.

Refrain:

- ▷ Weiterhin die Hüfte umfassen. Die Fersen gegengleich, also im Wechsel, anheben.

Weiterführende Möglichkeiten

- ▷ Impuls: Landkarte oder Globus
- ▷ Gespräch über den eigenen Herkunftsort und die Bedeutung von Heimat: Was kennzeichnet Heimat? Welche Personen, Dinge, Gerüche, Geschmackserlebnisse oder Orte stehen damit in Verbindung? Wie wichtig ist Heimat? Wo fühlen sich Teilnehmer heute heimisch? ..., Herkunftsort und Heimatort auf der Landkarte oder einem Globus anzeigen
- ▷ Alltagsbegriffe in verschiedenen Dialekten oder Sprachen nennen
- ▷ Dinge dem Herkunftsland oder dem entsprechenden Landstrich zuordnen, z.B. Lebkuchen – Nürnberg, Frauenkirche – Dresden, Schnitzel – Wien, Porzellan – Meissen, Kuckucksuhr – Schwarzwald, Knödel – Bayern, Bratwurst – Thüringen, Pizza – Italien, Käse – Schweiz, Eiffelturm – Frankreich, Sombrero – Mexiko, Cowboy – USA, Samba – Brasilien
- ▷ Heimatlieder: »Nun ade, du mein lieb' Heimatland«, »Es steht eine Mühle im Schwarzwälder Tal«, »Bergisches Heimatlied«, »Mein Ravensburg im Schwabenland« ... – Teilnehmer zum Vortragen von Liedern aus deren Heimat motivieren
- ▷ Meditation oder Andacht zum Thema Heimat und Wurzeln
- ▷ Rezepte aus der Heimat sammeln und daraus ein Kochbuch erstellen – Speisen im Rahmen eines Projekts zubereiten

5 »Bunt sind schon die Wälder«

Musikstück

Volkslied aus dem 18. Jahrhundert

Material

Jeder Teilnehmer hält in jeder Hand einen Bänderring oder ein Gymnastikband mit Stab > Bänder ca. 40 cm lang.

Teilnehmer

Schwierigkeitsgrad 1 (leicht), Sitzform beliebig, ausreichend Platz zwischen Teilnehmern

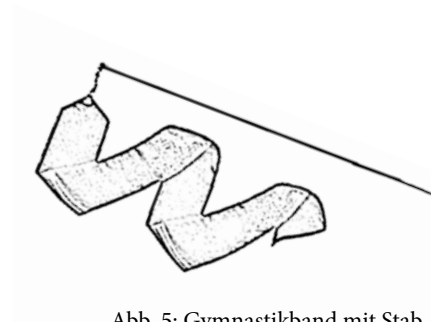


Abb. 5: Gymnastikband mit Stab

Abb. 6: Bänderring



Text

*Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.*

*Flinke Träger springen,
und die Mädchen singen,
alles jubelt froh!
Bunte Bänder schweben
zwischen hohen Reben
auf dem Hut von Stroh.*

*Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pärsiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.*

*Geige tönt und Flöte
bei der Abendröte
und im Mondesglanz.
Junge Winzerinnen
winken und beginnen
frohen Erntetanz.*

Bewegungsbeschreibung

Bunt sind schon die Wälder,

- ▷ Mit der rechten Hand 2-mal vor dem Oberkörper eine liegende Acht (∞) beschreiben.

gelb die Stoppelfelder,

- ▷ Mit der linken Hand 2-mal vor dem Oberkörper eine liegende Acht (∞) beschreiben.

und der Herbst beginnt.

- ▷ Die Arme vor- und zurückschwingen.

Rote Blätter fallen,

- ▷ Mit der rechten Hand 2-mal vor dem Oberkörper eine liegende Acht (∞) beschreiben.

graue Nebel wallen,

- ▷ Mit der linken Hand 2-mal vor dem Oberkörper eine liegende Acht (∞) beschreiben.

kühler weht der Wind.

- ▷ Die Arme vor- und zurückschwingen.

Bei den anderen Strophen genauso vorgehen:

- ▷ 2-mal liegende Acht rechts, 2-mal liegende Acht links, Schwingen,
2-mal liegende Acht rechts, 2-mal liegende Acht links, Schwingen.

Weiterführende Möglichkeiten

- ▷ Impuls: getrocknete Blätter, Herbstfrüchte, Herbstblumen
- ▷ Gespräch zum Thema Herbst: Farben, Pflanzen, Wetter, Tiere, Feiertage, Speisen, Freizeitgestaltung, Arbeiten, Vorräte, ...
- ▷ Herbstgedichte vorlesen
- ▷ Bauernregeln zum Thema Herbst sammeln oder ergänzen
- ▷ Herbstquiz
- ▷ Wörter mit Herbst, Regen oder Wind sammeln
- ▷ Gegenstände durch Ertasten benennen z.B. mit Kastanien, Bucheckern, Eicheln, Walnüssen, Äpfeln, Birnen, Kartoffeln, einem Stück Schaffell, Gänsefedern
- ▷ Memory mit aufgeklebten getrockneten Blättern
- ▷ Bewegungsübungen mit Regenschirmen (> Schirme ohne eine Verletzungsgefahr darstellende Schirmspitze) oder mit Igelbällen
- ▷ Gestalten eines Windrades, eines Kartoffeldrucks oder von mit getrockneten Blättern verzierten Karten
- ▷ Legen eines Mandalas mit Naturmaterialien zu meditativer Musik
- ▷ Kürbissuppe zubereiten