

6.5 Bodentanzfüsse – Lufttanzfüsse

Wie gebrauchen wir unsere Füße? Was könnten sie auch noch tun? Mit den Füßen spielen, die eigenen Füße entdecken, mit ihnen unterschiedlichen Bodenkontakt aufnehmen und mit Hilfe von Blättern mit Fussabdrücken einen «Bodenfüssler-Tanz» erarbeiten.

Meine Füße können schwer sein und stampfen, aber auch leicht sein und fliegen.

Begrüssen: Zur Begrüssung geben sich alle die Hände: ganze Hand rechts, links, einzelne Finger, mit viel und mit wenig Druck; alle durcheinander, paarweise, sich selbst, mit und ohne Klatschen.

- Für die Füße sensibilisieren. Wie könnte eine Begrüssung mit den Füßen aussehen? Zuerst im Gehen, dann im Sitzen ausprobieren, mit beiden Füßen, mit einem Fuss, links und rechts.
- Füße untersuchen: Im Sitzen die Füße durchkneten, reiben, streicheln, berühren und Teile benennen (Ballen, Ferse, Rist, ganze Sohle, Aussenkante...).
- Fingerverse auf Zehen übertragen.



☞ Deutung des Grusses: bei uns und in andere Kulturen. Wie erlebt ihr die Begrüssung mit den Füßen? Vergleich zu den Händen?

Bodentanz: Die Kinder berühren den Boden mit verschiedenen Stellen der Füße.

- Gehen und die Füße verschieden aufsetzen (ganze Sohle, Ferse, Aussenseite, Innenseite usw.).
- Stampfen, schleichen, den Boden stupfen und streicheln; leise polternd, langsam und schnell gehen.
- Rhythmische Stampf- und Laufmuster.
- Rhythmische Frage- und Antwortspiele.



☞ Rhythmisches Bewegung durch Begleitung mit der Stimme oder mit Rhythmusinstrumenten fördern.

Schattentanz: Im Schwarm durch den Raum gehen. Ein Kind darf eine neue Bewegungsform oder eine andere Gangart vorgeben; die andern Kinder bewegen sich wie sein Schatten!

- Mit der Stimme unterstützen.
- Als Gedächtnislauf: ein Kind läuft eine Strecke vor. Die anderen schauen zu und führen anschliessend denselben Lauf, dieselbe Bewegung aus.



☞ Mit Klavier oder Stimme unterschiedlich begleiten, damit verschiedene Qualitäten «getanzt» werden.

Fusstanz: Gangformen im Kreis gemeinsam auswählen und einen Ablauf festlegen: Fussballen – ganze Sohle – Ferse – Aussenkante – wiederholen. Mit den Fusssohlen sanft und fein, mit viel Kraft, gegen die Wand, den Partner drücken. Mit den Händen die Bewegung unterstützen.



☞ Fussabdrücke (evtl. in Gips).

Bodentanzfüsse-Lufttanzfüsse: Viele Blätter mit Fussabdrücken liegen auf dem Boden. Zuerst stellen und drücken alle ihre Füße auf die Fussabdrücke; immer neue Füße suchen. Nun stehen alle auf zwei Blättern (klarer Anfang des Tanzes!). Sobald die Musik ertönt, dürfen alle ihre Fussabdrücke verlassen und sich durch den Raum bewegen. Zwischendurch immer wieder fest auf zwei Fussabdrücke stehen. Zwei Blätter in die Hand nehmen und sie durch die Luft wirbeln, die Füße tanzen mit. Immer wilder tanzen, bis schliesslich die Blätter aus den Händen fliegen und wieder den Boden erreichen - dann ist der Tanz zu Ende!



☞ Klarer Beginn auf den Blättern ist nötig. Der klare Rahmen lässt den Kindern viel Spielraum für eigene Ideen und Fantasien; guter Bodenkontakt gibt Leichtigkeit und Freiheit.

☞ Musik: DELAPORTE/CHANTERAU: Funambules. SVSS Kasette 5. Seite A, Nr.1.