

Tanzen lernen: So gewinnen Kinder ein besseres Körpergefühl

Kinder und Teenies wollen gern tanzen lernen, wenn man ihnen das passende Angebot macht. Und das Beste daran: Tanzen lernen macht den Kindern nicht nur Spaß, sondern schult auch das Körpergefühl, regt die Sinne an und fördert soziale Kompetenzen.

Besonders kleine Kinder haben ohnehin einen ausgeprägten natürlichen Drang zu Bewegung und brauchen viel Zeit und Raum, diesen auszuleben. Indem sie unentwegt Bewegung haben und hin- und herlaufen, krabbeln, kriechen und klettern, sammeln Kinder nicht nur fleißig Informationen über ihr Umfeld, sondern erfahren auch besonders viel über sich selbst, z. B. wie schnell und stark sie sind, wann ihre körperlichen Grenzen bei Bewegung erreicht sind, und was sie durch ihre Aktivitäten in der Welt so alles bewirken können.

Diese vielfältigen Sinneserfahrungen bei Bewegung der Kinder sind wiederum wichtig für eine gesunde kognitive und emotionale Entwicklung. Sich beim Tanzen zu Musik zu bewegen, kann für Kinder eine besonders lustvolle Methode sein, bei Kindertänzen den eigenen Körper mit all seinen Sinnen kennen und (ein)schätzen zu lernen.

Tanzen lernen fördert die Konzentrations- und Lernfähigkeit

Bewegung für Kinder ist also weit mehr als Ausdruck von Neugier und Unternehmungslust. Sie ist sowohl für die physische als auch die psychische Kindesentwicklung von zentraler Bedeutung. Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass es sich für Kinder in Verbindung mit Tanzen und Bewegung leichter lernen lässt: Ganzheitliche tanzpädagogische Konzepte werden zunehmend im schulischen Alltag beim Tanzen lernen verankert, und so manche Mathematikstunde wird mit rhythmischen Bewegungsspielen und Kindertänzen aufgelockert. Tanzen lernen macht Kinder nicht nur körperlich fit und seelisch ausgeglichen, sondern fördert ebenso Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Tanzen und Bewegung ist auch bei Haltungsschwäche, X-Beinen oder Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose) ein sehr gutes Mittel, die Balance des Körpers der Kinder zu verbessern.

Tanzen lernen: 1. Kindertanz *(kreativ / modern / sonst. für Vorschul- und frühes Grundschulalter)*

Rhythmische Erziehung ist besonders für jüngere Kinder geeignet, aber auch für Kinder mit Lernschwierigkeiten, ADHS oder seelischen Problemen. Rhythmikunterricht besteht zu weiten Teilen aus dem Singen von Liedern, Sprach- und Wahrnehmungsspielen sowie Improvisationen. Oft wird auch auf einfachen Instrumenten musiziert (z. B. Orff).

Tanzen lernen: 2. Kindertanz, weiterführend *(als Vorstufe versch. Tanzformen für Kinder im Grundschulalter)*

Hier stehen die Freude an der freien Bewegung und die damit verbundene Spontanität im Vordergrund. Kreativer Tanz wird für unterschiedliche Altersstufen zum Tanzen lernen angeboten. Die Kleineren experimentieren spielerisch mit Tüchern, Bällen, Seilen, Federn etc. und setzen Geschichte, Reime und Musik in Bewegung um. Größere und geübtere Kinder arbeiten dann schon an kurzen Schrittfolgen und kleineren Tanzchoreografien beim Tanzen lernen.

Tanzen lernen: 3. Tanztheater *(für Kinder ab etwa 9 Jahren)*

Die Kombination von Tanz und Theater ist eine besondere Form des kreativen Tanzes. Hier werden Geschichten mit Elementen des Theaters, des Tanzes und der Sprache in Szene gesetzt. Die Kinder können eigene Ideen einbringen und sich experimentell mit Worten und Ihrem Körper ausdrücken. Hier werden vor allem Fantasie und Neugier beim Tanzen lernen gefördert.