

Pausensamba

Die Kinder bewegen sich frei zur Musik. Sobald die Musik stoppt, nehmen sie sofort diejenige Position ein, welche die Lehrperson vorgängig verlangt hat: z.B.

- ... beidbeiniger Stand
- ... auf einem Bein
- ... mit dem Gesäss am Boden
- ... die Beine höher als der Kopf
- ... auf dem Bauch.

Wenn die Musik wieder einsetzt, laufen alle weiter.

Die Schülerinnen und Schüler begrüßen sich, während die Musik ertönt und frieren beim Musikstopp ein: z.B.

- ... irgendwie begrüßen
- ... mit dem Ellbogen
- ... mit dem Knie
- ... mit der Hüfte

Während der Pause stehen die Kinder still und die Lehrperson sagt an, welcher Körperteil vorausgehen und die Richtung weisen soll, wenn die Musik wieder einsetzt: z.B.

- ... rechte Hand
- ... linker Fuss
- ... Kopf
- ... Ellbogen
- ... Gesäss

Während der Pause stehen die Kinder still und die Lehrperson bestimmt, wie sie sich fortbewegen sollen, wenn die Musik wieder einsetzt: z.B.

- ... als Riesen
- ... Zwerge
- ... Hexen
- ... Seeräuber
- ... glückliche Kinder
- ... gehetzte Geschäftsfrauen
- ... stolze Tänzer
- ... Motorradfahrer
- ... Fussballerinnen

Zu zweit: A führt B durch den Raum – Musikpause = einfrieren. Führungswechsel, sobald die Musik wieder einsetzt. Variationen:

- ... beide auf freien Wegen, aber stets Blickkontakt
- ... beide auf freien Wegen, Blickkontakt in der Pause
- ... die aufgerufene Sportart gemeinsam spielend darstellen (Karate, Boxen, Golf, Volleyball)

Grundlagen:

Berger, R.: Tagung DOBS 2007.

Meyerholz, Reichle-Ernst (1992). Einfach lostanzen. Bern. Zytglogge.
