AUVA

Blatt Nr. 4/1

Schütteltanz

Stehe auf und
schüttle deine Arme
und Beine locker aus!

Am besten geht's mit Musik!

UNIVERSITÄT SALZBURG | VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT | www.auva.at

Schütteltanz

Fachliche Begründung:
Das Lockern der Gelenke und Muskeln nach längeren Phasen des Sitzens ist aus anatomisch-physiologischer Sicht auch bei Kindern sehr wichtig. Unangenehme Körperspannungen werden dadurch vermieden und ein anschließendes konzentriertes Arbeiten ist dadurch besser möglich.

Zielstellung:
Mit dieser Übung soll eine Lockerung und Entspannung der Gelenke und Muskeln erreicht werden. Besonders durch den Einsatz passender Musik kann eine angenehme und freudvolle Atmosphäre hergestellt werden.

Durchführung:
Die Kinder suchen sich einen freien Platz und ahmen Bewegungsformen des „Ausschüttelns" nach oder erfinden selbst eigene.

Wichtig

Bei allem Spaß soll darauf geachtet werden, dass alle wichtigen Gelenke und Muskelgruppen in das Ausschütteln miteinbezogen werden.

Varianten:
Der Einbau von gezielten Entspannungsübungen kann ebenso angedacht werden wie der Wechsel von schneller und langsamer Musik.

Notizen: