

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

### Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

# TANZEND IM PARK

## I. WORUM GEHT ES?

Tanzen fordert uns in vielerlei Hinsicht: Wir lernen auf unseren Körper zu achten, bringen unsere Bewegungen mit der Musik in Einklang, schulen unser Gehör und Rhythmusgefühl und trainieren unsere Muskeln und unser Herz. Außerdem tut Tanzen der Seele gut und stärkt Selbstbewusstsein und Persönlichkeit. Und Spaß macht es außerdem!

### BEISPIEL 1

#### TANZWORKOUT

Kinder und Jugendliche konnten gemeinsam mit einer Trainerin zu aktueller Musik Tanzschritte und Übungen erlernen und ausprobieren. Es wurde dabei aber nicht ausschließlich getanzt, sondern die Tanzschritte aus Hip Hop und Freestyle wurden mit Bodyworkout (Liegestütz etc.) kombiniert.



Fotos © Kinderfreunde Ottakring



### BEISPIEL 2

#### DANCING PARKS

Über den Zeitraum von einem Monat wurde parkübergreifend jede Woche ein anderer Tanzstil zum Mitmachen angeboten (Zumba, Afrodance inkl. Trommelworkshop, Hip-Hop-Dance, Jazz-Dance, Bauchtanz etc.). Dadurch hatten junge und ältere TeilnehmerInnen die Möglichkeit, verschiedene Stile auszuprobieren und Neues kennenzulernen.

#### WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

„ICH LIEBE TANZEN, WANN KÖNNEN WIR WIEDER MAL TANZEN?“



Foto © Kinderfreunde Favoriten



## BEISPIEL 3

### TANZFEST

Zu unterschiedlichsten Musikstilen und Rhythmen „der ganzen Welt“ wurden Tanz- und Bewegungsspiele zum Aufwärmen (Stopptanz, ‚Ninja‘, Ausdruckstanz usw.) durchgeführt. Anschließend konnten die Kinder und Jugendlichen unter professioneller Anleitung einer Tanztrainerin eine kurze Choreographie einstudieren.

#### WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

„ES WAR VOLL LUSTIG, ICH HAB SOWAS ÄHNLICHES SCHON MAL IN DER SCHULE GEMACHT.“

## BEISPIEL 4

### LIMBO TANZEN

Beim Limbo tanzen werden Muskeln bewegt, welche normalerweise eher benachteiligt werden. Obwohl es sehr anstrengend war, haben alle durchgehalten! Beim Limbo tanzen steht vor allem die Freude am Tun im Vordergrund.



Fotos © Kinderfreunde Brigittenua



Foto © Kinderfreunde Donaustadt

### TANZWORKSHOP

Im Rahmen der Mädchenbetreuung wurde ein Tanzworkshop angeboten, bei dem die Mädchen nach Aufwärm- und Dehnübungen eine Choreographie erlernen konnten. Das Programm wurde außerdem durch Bewegungsspiele aufgelockert.

## BEISPIEL 5

## II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- **LOCKERE, SPORTLICHE KLEIDUNG**
- **GUTE SCHUHE**
- **EINE MUSIKANLAGE**
- **EINE TANZLEHRERIN / EINEN TANZLEHRER**
- **EINE PORTION HUMOR**

## III. WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- Die TeilnehmerInnen konnten völlig neue Bewegungsabläufe und damit neue Seiten ihres Körpers kennenlernen.
- Den Kindern und Jugendlichen gefiel diese Möglichkeit Sport zu machen, sie kamen dabei ordentlich ins Schwitzen.
- Tanzen macht wirklich großen Spaß und tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele!
- Teilweise war auch ein wachsendes Selbstbewusstsein zu beobachten – im Lauf der Zeit trauten sich manche Kinder mehr!
- Besonders interessant war, dass es nach anfänglichem Widerstand vor allem auch den Burschen gefallen hat. Wichtig ist es, einen passenden Musikstil und/oder eine/n gute/n Trainer/in auszuwählen!

## IV. WAS HABEN WIR SELBST GELERNT? WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUER/INNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- Es empfiehlt sich als BetreuerIn selbst mitzumachen und die eigene Scheu abzulegen. Durch die aktive Teilnahme werden die Jugendlichen eher motiviert, auch über ihren Schatten zu springen.
- Tanzen ist für manche Kinder und Jugendliche als Ausdrucks- und Bewegungsform Neuland. Daher geht es vor allem darum, die anfängliche Scheu abzubauen und das Niveau nicht zu hoch anzusetzen bzw. auch nicht zu schnell zu steigern.
- Gute Musik aus einer guten Anlage bzw. guten Boxen sind für sich schon ein Magnet. Vor allem jüngere Kinder beginnen sich fast von alleine zu bewegen und zu tanzen, sobald sie Musik hören.
- Es lohnt sich in einer Schnupperstunde im Vorhinein festzustellen, wie gut ein/e Lehrer/in die Kinder animieren kann.
- Es ist von Vorteil, wenn die Kinder die Musik, zu der sie tanzen, auch kennen, oder sie sogar selbst aussuchen dürfen.
- Selbst sonst eher ruhige bzw. introvertierte Kinder kommen beim Tanzen aus sich heraus.
- So etwas wie Tanz im öffentlichen Raum anzubieten, ist wie eine Bühne für die Arbeit der Parkbetreuung!