

groove²**grow**

Die Schaufensterpuppe

Mannequin

Didaktisch-methodische Anleitung



www.groove2grow.com

Liebe Kolleg*in,

herzlichen Glückwunsch! Du hast Dich entschieden, mit Deinen Schüler*innen zu tanzen – und das ist großartig. Tanz und Bewegung zur Musik sind weit mehr als nur Freizeitaktivitäten: Sie fördern Kreativität, Ausdrucks Kraft und Gemeinschaft. Sie stärken Deinen Körper und Geist und schaffen eine positive Atmosphäre, in der Lernen einfach mehr Freude macht.

In den neuen Lehrplänen nimmt Tanz und Bewegung zur Musik eine zentrale Rolle ein – zu Recht! Denn die Vorteile sind vielfältig: Tanzen steigert nicht nur die motorischen Fähigkeiten und körperliche Fitness, sondern auch die Konzentration, das soziale Miteinander und Dein Selbstbewusstsein. Musik und Tanz sprechen Emotionen an und lassen Dich die Welt auf eine ganz besondere Weise erfahren.

Mit dieser didaktischen Anleitung möchten wir Dich dabei unterstützen, Tanz ganz unkompliziert in Deinen Unterricht zu integrieren. Hier findest Du alles, was Du brauchst:

Praxiserprobte Inhalte:

Von einfachen Moves bis hin zu kreativen Choreografien.

Leicht umsetzbare Konzepte:

Ob als kurze Bewegungspause oder als umfangreiche Tanzeinheit.

Interaktive Elemente:

Alle Links, Bilder und Videos sind klickbar und leiten Sie mit einer Internetverbindung direkt zu den passenden Inhalten auf unserer Website.

Didaktische Tipps

Hinweise zur Anpassung für verschiedene Altersstufen und Lernniveaus.

Wir laden Dich ein, die Anleitung durchzusehen, Neues auszuprobieren und Spaß an der Bewegung zu haben – gemeinsam mit Deinen Schüler*innen.

Und noch etwas: Wir freuen uns sehr über Dein Feedback! Lass uns wissen, wie Du die Anleitung einsetzt, was besonders gut funktioniert hat und welche Ideen Du noch hast. Und wenn Du besonders begeistert bist, erzähl es gerne weiter – damit noch mehr Klassen mit groove2grow tanzen können.

Jetzt bleibt uns nur noch, Dir viel Freude und Erfolg zu wünschen.
Viel Spaß beim Tanzen mit Deinen Schüler*innen!

Herzliche Grüße,

Markus Eggensperger
und Dein groove2grow-Team

Feedback



<https://groove2grow.com/kontakt/>



Mannequin

- Die Schaufensterpuppe

1. Ziel der Übung



Die Übung Mannequin – die Schaufensterpuppe schult Körperbewusstsein, Körperspannung, Ausdruck und Empathie. Durch den Wechsel zwischen Bewegung und Stillstand sowie durch taktile, visuelle und auditive Impulse lernen die Teilnehmenden, bewusst auf äußere Signale zu reagieren, Bewegung zu kontrollieren und nonverbal zu kommunizieren.

Sie ist geeignet für Unterricht und Ausbildung im Bereich Tanz, Bewegung, Theater, Musik und darstellende Kunst.

Zentrale Lernziele:

- ✓ Spannung und Entspannung differenziert steuern
- ✓ Bewegung gezielt stoppen und halten
- ✓ Körpersprache mit Emotion, Qualität und Charakter füllen
- ✓ auf unterschiedliche Reizformen (taktil, visuell, auditiv) reagieren
- ✓ Partnerarbeit und Vertrauen im physischen Kontakt entwickeln
- ✓ Kreative Gestaltung durch Pose, Wechsel und Variation



2. Material & Raumgestaltung



- ✓ Freie Bewegungsfläche (Sport- oder Mehrzweckraum)
- ✓ Musik mit klarer Struktur oder markanten Akzenten (z. B. Ambient, Electronica, Lo-Fi Beats)
- ✓ Lautsprecher oder Musikanlage
- ✓ Optional: Accessoires (Schal, Hut, Tuch, Tasche) für kreative Erweiterungen

Raum

Alle Teilnehmenden sollen sich frei bewegen können. In der Partnerarbeit genügend Abstand zwischen den Duos.

3. Einstimmung / Vorbereitung

Körperaktivierung:

Kurze Lockerungsphase
(Schultern, Arme, Hände, Beine)
und Atemübung.

Ziel: Aufmerksamkeit nach innen lenken, Bewegungen bewusst wahrnehmen.

Kreisaufstellung:

Kurze Erklärung:

„Wir sind heute Schaufensterpuppen – unbeweglich, aber voller Ausdruck. Wir lernen, Bewegung zu stoppen und Haltung bewusst zu gestalten.“



4. Hauptteil – Methodische Progression



A. Bewegung und Freeze

1. Freies Gehen im Raum

- ✓ Musik läuft mit gleichmäßigem Puls.
- ✓ Auf ein akustisches Signal (z. B. Klatschen oder Musikstopp): alle frieren ein.
- ✓ Die eingefrorene Pose wird 8 Schläge lang gehalten, danach geht die Bewegung weiter.
- ✓ Wiederholung mehrmals, um Reaktionsfähigkeit und Kontrolle zu trainieren.

2. Rhythmische Struktur

- ✓ 8 Schläge gehen – 8 Schläge stehen bleiben.
- ✓ Ziel: bewusstes Umschalten zwischen Bewegung und Stillstand.
- ✓ Variationen:
 - Bewegung langsam / schnell
 - unterschiedliche Richtungen
 - unterschiedliche Ebenen (hoch / tief)

3. Emotionale / Qualitative Erweiterung

Jede Pose erhält eine emotionale oder charakterliche Qualität:

- ✓ traurig, glücklich, wütend, überrascht
- ✓ groß, klein, ...
- ✓ Clown, Model, Straßenkehrer, Sportlerin ...

Die Lehrkraft ruft Begriffe auf – die Gruppe reagiert mit einer Pose, die diese Qualität verkörpert.



B. Partnerarbeit – Schaufensterpuppe & Dekorateur*in

1. Taktile Vorgabe

- ✓ Partner A ist Schaufensterpuppe, Partner B Dekorateurin*.
- ✓ B bewegt einzelne Körperteile von A langsam und respektvoll in neue Positionen (Arm heben, Kopf drehen, Bein leicht beugen).
- ✓ A bleibt passiv und lässt Bewegung zu, ohne aktiv mitzuwirken.
- ✓ Nach etwa 2 Minuten wechseln.
- ✓ **Ziel:** Vertrauen, Sensibilität, Achtsamkeit und Wahrnehmung körperlicher Grenzen.

2. Visuelle Vorgabe

- ✓ A ist Schaufensterpuppe, B zeigt eine Pose vor.
- ✓ A beobachtet genau und stellt diese Pose selbstständig nach.
- ✓ Danach wechseln.
- ✓ **Fokus:** genaue Beobachtung, Körperabbildung und räumliches Verständnis.

3. Auditiva Vorgabe

- ✓ A ist Schaufensterpuppe, B gibt verbale Anweisungen:
„Dreh langsam deinen Kopf nach rechts. Heb den linken Arm. Beug das rechte Knie.“
- ✓ A führt die beschriebenen Bewegungen aus.
- ✓ Nach etwa 2 Minuten wechseln.
- ✓ **Ziel:** präzises Zuhören, sprachlich klare Anweisung und motorische Umsetzung.

Reflexion nach allen drei Varianten:

„Was war leichter? Was war schwieriger? Wie unterschiedlich sind Berührung, Beobachtung und Sprache als Kommunikationsformen?“



C. Gestaltung – Bewegung in Sequenzen

1. Vier Posen entwerfen

- ✓ Jede*r entwickelt vier unterschiedliche Posen mit klaren Formen.
- ✓ Jede Pose kann eine andere Emotion oder Qualität darstellen.

2. Wechsel auf Musik

- ✓ Variante 1: Wechsel auf 1, Pose halten für 8 Schläge
- ✓ Variante 2: Über 8 Schläge in Slow Motion von einer Pose zur nächsten übergehen
- ✓ Variante 3: Pose halten und eine isolierte Bewegung ergänzen
(z. B. Kreisen des Kopfs, Klappen des Handgelenks, Drehen des Fußes)

3. Gruppenarbeit / Präsentation

- ✓ Kleingruppen kombinieren ihre Posenfolgen zu einer Mini-Choreografie.
- ✓ Übergänge werden abgestimmt und musikalisch geübt.
- ✓ **Abschluss:** Präsentation im Klassen- oder Workshoprahmen.



5. Reflexion & Transfer

Gesprächsimpulse:

- Wann hast du dich am stärksten konzentriert?
- Wie verändert eine Emotion deine Körperhaltung?
- Wie klar muss eine Pose sein, damit andere sie „lesen“ können?
- Welche Kommunikationsform hat am besten funktioniert (taktil, visuell, auditiv)?

Transferideen:

- In Tanz- oder Theaterprojekten als Werkzeug zur Szenenentwicklung
- In Musikstunden zur Visualisierung von Dynamik und Phrasierung
- In Teambuilding-Prozessen als Übung für Achtsamkeit und Vertrauen

6. Kompetenzbezug

Kompetenzbereich	Beschreibung
Bewegungskompetenz	Halten, Spannen, Koordinieren, präzise Posen gestalten
Sozialkompetenz	Vertrauen, Kommunikation, Kooperation
Kreativ-ästhetische Kompetenz	Ausdruck, Interpretation, Gestaltungswille
Kognitive Kompetenz	Analyse von Bewegung, Erkennen von Reiz-Reaktions-Beziehungen
Emotionale Kompetenz	Empathie, emotionale Differenzierung, Selbstwahrnehmung

7. Musikvorschläge

-  Ólafur Arnalds - Near Light
-  Kiasmos - Blurred
-  Daft Punk - Robot Rock
-  Woodkid - Run Boy Run
-  Balmorhea - Settler
-  The Glitch Mob - We Can Make the World Stop



8. Erweiterung & Digitale Umsetzung

-  **Videoanalyse:** Bewegungsqualität oder Timing mit Zeitlupe analysieren
-  **KI- oder App-Unterstützung:** Bewegungsfolgen filmen und visuell überlagern
-  **fächerübergreifende Nutzung:**
 - **Musikunterricht:** Rhythmus- und Dynamikbewusstsein
 - **Bildnerische Erziehung:** Körperperformen, Linien, Raumkomposition
 - **Deutschunterricht:** Figurenbeschreibung, Adjektive für Ausdruck

9. Pädagogische Hinweise

-  Sensibler Umgang mit Nähe und Berührung in der Partnerarbeit
-  Klare Sicherheitsregeln: keine ruckartigen Bewegungen
-  Fokus auf Wahrnehmung, nicht Perfektion
-  Positive Verstärkung: „*Deine Haltung erzählt etwas!*“ statt „*Du hast dich bewegt!*“



Folge uns auf Instagram!
@groove2growofficial

Vielen Dank

für das Herunterladen unserer
didaktisch-methodischen Anleitung!

Deine Fragen, Anmerkungen
und Feedback
sind immer willkommen!

Wir freuen uns
auf Deine →
Rückmeldung!

<https://groove2grow.com/kontakt/>



Inspirierungen & Tipps

BLOG →

<https://groove2grow.com/blog/>



Bleib auf dem Laufenden!

NEWSLETTER →

<https://groove2grow.com/kontakt/#newsletter>



Mit freundlicher Unterstützung von:



Bildung
Tomorrow



www.groove2grow.com

