

**groove2grow**

**Rhythmus spüren,  
Groove teilen**

**Der Beat geht**  
**Didaktisch-methodische  
Anleitung (Level 3)**



[www.groove2grow.com](http://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/>



# Der Beat geht

## Rhythmus spüren, Groove teilen



### I. Ziel der Übung

Die Übung „Der Beat geht“ verbindet musikalisches Empfinden, Körperbewusstsein und präzise Bewegungssteuerung.

Der Beat wird als Energiefluss durch den Körper erlebt – er wandert, verändert sich und wird weitergegeben.

Dadurch entwickeln die Teilnehmer\*innen ein tiefes Verständnis für Rhythmus, Isolation, Groove und Synchronität.



#### Lernziele:

- ✓ Rhythmus im Körper spüren, lokalisieren und bewusst steuern
- ✓ Einzelne Körperregionen isoliert und rhythmisch präzise bewegen
- ✓ Komplexe rhythmische Muster erkennen, zählen und wiederholen
- ✓ Rhythmische Kommunikation (Call & Response) und Partnerarbeit erleben
- ✓ Eigene Bewegungs-Pattern entwickeln und präsentieren



## 2. Material & Raumgestaltung



- ✓ Kreisaufstellung (alle sehen sich)
- ✓ Musik mit klarem, konstantem Beat (90–110 BPM – Funk, Hip-Hop, Lo-Fi)
- ✓ Lautsprecher, ggf. Trommel oder Beatbox
- ✓ Optional: Metronom oder Bodypercussion als Taktgeber



### Musikbeispiele:

- 🎵 Daft Punk – Around the World
- 🎵 James Brown – Get Up Offa That Thing
- 🎵 Anderson .Paak – Come Down
- 🎵 The Funk Hunters – Party Rockin'

## 3. Einstieg / Motivation



### Körperaktivierung:

„Der Beat geht in meinen rechten Fuß ...  
jetzt spürst du ihn dort auch!“

Lehrkraft beginnt mit einem einfachen Bewegungsimpuls. Die Gruppe übernimmt – spielerisch, intuitiv, ohne Erklärzwang.

**Ziel:** Den Beat körperlich erleben, bevor er erklärt wird.

# 4. Durchführung - Methodische Progression



## A. Der Beat wird spürbar

### 1. Start im Kreis

Lehrkraft beginnt mit dem rechten Fuß auf und ab → „Der Beat geht in den rechten Fuß.“

Nach 8 Takten weiter: „Jetzt geht der Beat in die linke Hand ... ins rechte Knie ... in die Schultern ...“

→ Alle übernehmen jeweils synchron.

### 2. Wandern des Beats

Der Beat durchläuft nacheinander verschiedene Körperteile (Hände, Schultern, Kopf, Hüfte, Brust, Wirbelsäule, Zunge, Augenlider ...).

Bewegungen bleiben rhythmisch klar, linear oder kreisförmig.

### 3. Rhythmische Variationen

Jede Bewegung:

- 8 × wiederholen → 4 × → 2 × → 1 ×
- Varianten in halben, Viertel-, Achtel-, Sechzehntel-Noten
- Fokus:** Kontrolle, Präzision, Reaktionsfähigkeit



## B. Bewegungsqualität & Differenzierung

### 1. Linear vs. Kreisförmig

- Bewegungen vor/zurück, auf/ab vs. rollend/drehend

### 2. Bewegungscharakter

- der Beat geht weich / kantig / federnd / schwer / leicht

### 3. Kombinationen

- zwei Körperteile gleichzeitig (z. B. Fuß + Hand)

### 4. Gruppenleitung

- Teilnehmende geben vor, wohin der Beat geht

## C. Improvisation / Komplexe Rhythmen

### 1. Kettenreaktion im Kreis

Der Beat wandert sichtbar von Person zu Person (je 2 Schläge).

### 2. Polyrhythmik

Rechte Hand bewegt sich in Achteln, linkes Knie in Vierteln.

### 3. Kreative Erweiterung

Gegensätzliche Richtungen, Stopps, Syncopen, individuelle Phrasierungen.



## D. Call & Response – Der Beat wird geteilt

### 1. Lehrkraft → Gruppe

- ✓ Lehrkraft macht 1-8 Zählzeiten vor (z. B. Schulter-Kopf-Knie-Pause).
- ✓ Gruppe antwortet exakt nach – „Der Beat geht weiter.“
- ✓ **Fokus:** präzises Timing, kollektives Hören, Synchronität.

### 2. Individuelle Pattern-Entwicklung

- ✓ Jede Person entwickelt einen eigenen 8-Zählzeiten-Pattern.  
Beispiel: rechts Fuß (1-2) → Brust (3-4) → linke Hand (5-6) → Pose (7-8).
- ✓ 2-3 Minuten Zeit zum Experimentieren.

### 3. Partnerarbeit – Pattern austauschen

- ✓ A zeigt B seinen Pattern (2-3 Wiederholungen).
- ✓ B lernt die Bewegung, dann Wechsel.
- ✓ Beide versuchen, ihre Patterns aufeinander abzustimmen oder ineinander übergehen zu lassen.
- ✓ **Ziel:** rhythmische Kommunikation, gegenseitiges Lernen, präzises Zählen.

### 4. Gruppen-Präsentation

- ✓ Paare oder Kleingruppen präsentieren ihre kombinierten Patterns vor der Gruppe.
- ✓ Beobachtungskriterien: Timing, Synchronität, Kreativität, Körperbewusstsein.
- ✓ Applaus als „Beat-Echo“.



## 5. Reflexion & Transfer



### Reflexionsfragen

- Wie fühlt es sich an, den Beat „weiterzugeben“?
- Wann bist du im Groove – wann verlierst du ihn?
- Welche Körperteile reagieren bei dir spontan auf Musik?
- Was war einfacher: Nachmachen oder selbst erfinden?



### Transfer:

- Im Tanzunterricht: Vorbereitung auf Waving, Popping, Locking
- Im Musikunterricht: Umsetzung rhythmischer Werte (Viertel / Achtel / Sechzehntel)
- In Team- oder Theaterarbeit: nonverbale Kommunikation und Timing

## 6. Kompetenzbezug

Kompetenzbereich	Beschreibung
Musikalisch-rhythmisches	Beat, Takt, Tempo, Zählzeiten differenzieren
Bewegung & Koordination	Isolation, Synchronität, Präzision
Sozial & Kommunikativ	Partnerarbeit, Reaktion, Kooperation
Kreativ-ästhetisch	Eigenständige Bewegungsgestaltung
Kognitiv	Analyse & Reproduktion rhythmischer Muster

## 7. Pädagogische Hinweise



- ✓ Humorvoller Zugang („Der Beat geht in die Zunge!“) fördert Lockerheit
- ✓ Deutlichzählbare Musik – klarer 4/4-Puls
- ✓ Bewegungsvorgaben anschaulich mitsprechen: „Und eins, zwei, drei, vier ...“
- ✓ In Partnerarbeit: gegenseitiger Respekt und Raumgefühl betonen
- ✓ Reflexion nicht auslassen – sie vertieft das musikalisch-kinästhetische Lernen

## 8. Erweiterungen (für Fortgeschrittene)

- ✓ Kombination mit Mannequin: Beat → Freeze → Beat → Freeze
- ✓ Einsatz unterschiedlicher Metren (3/4, 6/8)
- ✓ Layering mit Bodypercussion oder Vocal Sounds („ts“, „ka“, „pa“)
- ✓ Nutzung digitaler Tools (Loop-Station, GroovePad) zum Einspielen der Patterns

„Der Beat geht“ ist eine zentrale groove2grow-Grundübung zur Verbindung von Musik, Bewegung und Bewusstsein.

Sie lässt sich in allen Alters- und Ausbildungsstufen einsetzen – vom Musik- und Bewegungsunterricht bis hin zu professionellen Tanztrainings.

Durch die Erweiterung um Call & Response wird sie zu einer kommunikativen Rhythmus-Performance, bei der jede\*r den Beat nicht nur spürt, sondern aktiv gestaltet und teilt.





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](http://www.groove2grow.com)

