

groove²grow

Entdecke die Salsa

Didaktische 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, Ausdruckskraft 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/>



Entdecke die Salsa

Fokus der Einheit:

Diese Einheit holt die Schüler*innen genau dort ab, wo sie sich sicher fühlen: im Sitzen an ihrem Platz. Der methodische Aufbau (Spüren → Hören → Klatschen/Zählen → Fußtechnik → Partnering) sichert das Rhythmusverständnis im 4/4-Takt, bevor die koordinative Herausforderung der Beinbewegung hinzukommt. Das Konzept erfordert keinerlei Raumumbau und nutzt die Tischreihen als natürliches Setting.



Methodische Hinweise zur Umsetzung

- ✓ **Zu Phase 1 (Im Sitzen):** Die auditive Wahrnehmung der Synkopen und Clave ist in lateinamerikanischen Tänzen essenziell. Die Trennung von Zählen und Klatschen in zwei Gruppen (mit und ohne Musik) baut ein kollektives Rhythmusgefühl auf und entlastet das Gehirn.
- ✓ **Zu Phase 2 (Der Grundschrift):** Das Prinzip „links vor-rück-schließen / rechts rückvor-schließen“ reduziert den Mambo-Grundschrift auf sein absolutes Minimum. Achten Sie darauf, dass die Schritte klein bleiben (Schuhgröße!). Die Zählzeiten 4 und 8 (Pause) können anfangs durch ein leises „Schh“ oder Schnalzen markiert werden.
- ✓ **Zu Phase 3 (Rhythmus-Support):** Diese didaktische Maßnahme verknüpft Musikpraxis und Bewegung. Die zählende/klatschende Gruppe übernimmt Verantwortung für den Takt der tanzenden Gruppe. Das stärkt die musikalische Gruppendynamik enorm.
- ✓ **Zu Phase 4 (Face-to-Face):** Die Gassen zwischen den Schülertischen eignen sich perfekt für die erste Partnererfahrung. Der physische Abstand (ohne Handhaltung) nimmt die typische Hemmschwelle in der Pubertät, fordert aber durch das „Spiegeln“ dennoch eine starke nonverbale Kommunikation.

1. → 2. → 3. → 4.



Musik-Tipps für das Pacing im Unterricht

Die Musikauswahl steuert maßgeblich den Lernerfolg und die Motivation. Nutzen Sie diese drei Tracks für eine methodische Steigerung:

1. Erarbeitung (Langsam): „Chan Chan“ - Buena Vista Social Club *



Didaktischer Wert: Ein extrem entspanntes Tempo (ca. 85 BPM). Ideal für die erste Umsetzung des Grundschriffs. Die Schüler*innen haben ausreichend Zeit, die Gewichtsverlagerungen zu spüren und die Pausen auf 4 und 8 sauber zu setzen.

2. Festigung (Mittleres Tempo): „La Vida Es Un Carnaval“ - Celia Cruz



Didaktischer Wert: Der klassische Salsa-Standard (ca. 104 BPM) mit markanter Clave und vollem Bläsersatz. Hier entsteht der eigentliche „Bounce“ und Groove. Perfekt für die Gruppenphasen (Phase 3).

3. Transfer & Motivation (Schnell & Modern): „Nuevalo“ - Bad Bunny (oder ähnliche Latin-Urban-Tracks)



Didaktischer Wert: Holt die Jugendlichen direkt in ihrer aktuellen Lebenswelt ab. Das Tempo ist hoch, der Bass treibt. Hier rückt die technische Perfektion in den Hintergrund - es geht um Ausdruck, Energie und die Erkenntnis, dass traditionelle Latin-Rhythmen den Kern moderner Popkultur bilden.



Name Datum

SALSA heißt auf Spanisch „Soße“. Die Musik ist genau das: Eine feurige Mischung aus verschiedenen karibischen Rhythmen (vor allem aus Kuba). In den 1970er-Jahren wurde Salsa in den Straßen von New York zu einem weltweiten Hit.

Phase 1: Den Puls spüren (Wir starten im Sitzen!)

Salsa hat eine magische Zutat: Die Clave (Klanghölzer). Sie gibt den Herzschlag der Musik vor.

1. Der Puls: Hört die Musik. Klopft die Viertelnoten (den durchgehenden Puls) locker mit den Händen auf die Oberschenkel.

2. Der Rhythmus: Im Salsa tanzen wir nicht auf jeden Schlag. Der Rhythmus lautet: 1, 2, 3, Pause – 5, 6, 7, Pause.

3. Zählen & Klatschen:

- ✓ Zählt den Rhythmus laut mit: „Eins, zwei, drei, Pause...“
- ✓ Klatscht den Rhythmus (auf die Pause gehen die Hände auseinander!).
- ✓ Team-Split: Die Klasse wird halbiert. Gruppe A zählt laut, Gruppe B klatscht. Zuerst ohne, dann mit Musik. Danach wird gewechselt!

Phase 2: Aufstehen – Der Grundschrift

Jetzt bringen wir den Rhythmus in die Füße. Stellt euch hinter eure Stühle. Wir üben den Schritt zuerst langsam ohne Musik, dann mit Musik. Achtet auf die Pause!

Teil 1 (Start mit links):

- ✓ • Zz. 1: Schritt links vor
- ✓ • Zz. 2: Gewicht rück (auf den rechten Fuß am Platz)
- ✓ • Zz. 3: Fuß links schließen (neben den rechten stellen)
- ✓ • Zz. 4: Pause! (Knie leicht federn)

Teil 2 (Start mit rechts):

- ✓ • Zz. 5: Schritt rechts rück
- ✓ • Zz. 6: Gewicht vor (auf den linken Fuß am Platz)
- ✓ • Zz. 7: Fuß rechts schließen (neben den linken stellen)
- ✓ • Zz. 8: Pause! ---



Phase 3: Rhythmus-Support in Gruppen

Wir teilen die Klasse wieder in zwei Gruppen:

- ✓ Gruppe A tanzt den Grundschrift.
- ✓ Gruppe B unterstützt die Tänzer*innen: Eine Hälfte von Gruppe B klatscht den Rhythmus, die andere Hälfte zählt laut mit.
- ✓ Wechsel! Danach tauschen die Gruppen ihre Aufgaben.

Phase 4: Face-to-Face in der Bankreihe

Salsa ist ein Paartanz! Dreht euch in den Tischreihen einfach zu eurem Nachbarn / eurer Nachbarin um, sodass ihr euch über den Gang hinweg anseht.

- ✓ Tanzt den Grundschrift nun gemeinsam zur Musik. Ihr seid wie ein Spiegelbild!
- ✓ Schaut euch dabei an (nicht nur auf die Füße!) und achtet gemeinsam darauf, dass ihr die Pausen auf 4 und 8 exakt trefft.





Vielen Dank

für das Herunterladen unserer
didaktischen Anleitung!

Deine Fragen, Anmerkungen
und Feedback
sind immer willkommen!

Wir freuen uns
auf Deine
Rückmeldung! →



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



Inspirationen & Tipps

BLOG →

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



Bleib auf dem Laufenden!

NEWSLETTER →

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



Mit freundlicher Unterstützung von:

