

groove<sup>2</sup>grow

**ESC-Vibe im Klassenzimmer**

**„Tanzschein“ von Cosmó**  
**Didaktisch-methodische  
Anleitung**



[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, 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/>



# „Tanzschein“

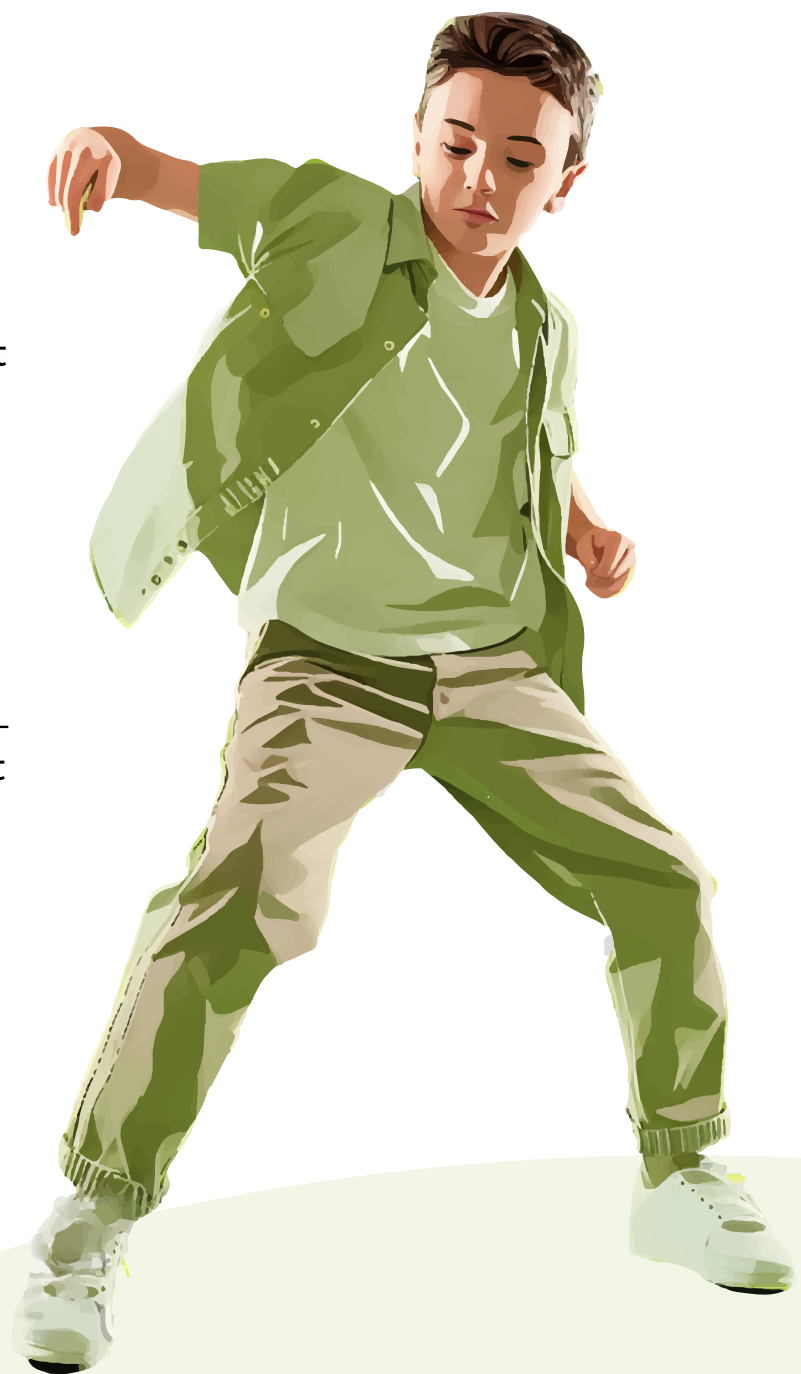


## Mit Sicherheit und Struktur zur gemeinsamen Performance

### Einleitung und didaktische Intention

Der Song „Tanzschein“ des 19-jährigen Künstlers Cosmó für den Eurovision Song Contest 2026 in Wien bietet eine ideale Steilvorlage für den Musik- und Bewegungsunterricht. Die Metapher des strengen Türstehers, der nur leidenschaftliche Tänzer:innen in den Club lässt, bildet den roten Faden der Einheit.

Unser Ziel ist keine klinisch perfekte Bühnenshow, sondern eine Performance, bei der die SuS mit echter Begeisterung dabei sind. Diese Freude entsteht vor allem durch Sicherheit: Nur wer genau weiß, was wann zu tun ist, kann die Bewegung genießen. Wir nehmen uns daher bewusst Zeit für die Erarbeitung und nutzen klare Strukturen, um Überforderung zu vermeiden.



## 1. Phase 1: Der Club-Check – Motivation und Vorerfahrung

Bevor wir uns in die Bewegungsarbeit stürzen, holen wir die Klasse emotional und fachlich ab:

- ✔ **Video-Premiere:** Wir schauen uns gemeinsam das offizielle Musikvideo von Cosmó an, um den Vibe, den Beat und die Energie aufzusaugen.
- ✔ **Experten-Check:** Da solche Songs oft schon auf Social Media präsent sind, fragen wir in die Runde: Wer kennt die Original-Choreografie von TikTok oder Instagram bereits und kann uns vielleicht schon einen Move zeigen?. Das wertet die Expertise der SuS auf.
- ✔ **Warm-up:** Ein kurzes Stopptanz-Spiel dient zur Vorbereitung auf die im Song essenziellen „Freeze“-Momente (Posen).

## 2. Phase 2: Den Refrain meistern – Sicherheit durch Übung

Der Refrain ist das verbindende Element, das alle gemeinsam tanzen. Er wird über das offizielle Tutorial schrittweise erarbeitet.

- ✔ **Klarheit vor Tempo:** Wir konzentrieren uns auf zwei goldene Regeln, die den SuS helfen, sich „stark“ in der Bewegung zu fühlen: Rechte Winkel (klare Kanten statt weicher Arme) und Präzises Timing (jeder Move rastet scharf auf dem Beat ein).
- ✔ **Zeitfaktor:** Geben Sie der Klasse Zeit, diese Moves zu automatisieren, damit sie während der Show nicht mehr nachdenken müssen, sondern den Kopf für den Ausdruck frei haben.



### 3. Phase 3: Die Gruppenphase – Eigene Akzente setzen

Die Klasse wird in fünf Gruppen geteilt, die jeweils für eine Strophe (8 Takte bzw. 4x8 Zählzeiten) verantwortlich sind.

- ✓ **Material:** Als Basis dienen die Moves von [www.groove2grow.com/moves](http://www.groove2grow.com/moves)
- ✓ **Differenzierung:**
  - **Basic:** Vier Basics wählen, jeder Move wird 1x8 Takte lang getanzt.
  - **Advanced:** Eigene Variationen oder komplett neue Moves entwickeln. Dieses Erfolgserlebnis in der Kleingruppe ist entscheidend für das Selbstbewusstsein in der späteren Gesamtaufstellung.

### 4. Phase 4: Das Staging – Die gemeinsame Show genießen

Damit alle SuS genau wissen, wo ihr Platz ist, nutzen wir eine klare Reihen-Formation (Gruppe 5 vorne bis Gruppe 1 hinten).

#### Struktur für maximale Orientierung:

- ✓ **Alle zusammen:** Refrain und die Posen auf der „1“ werden immer von allen synchron getanzt. Das gibt der Gruppe Halt.
- ✓ **Fokus-Wechsel:** Nur die Gruppe, deren Strophe gerade läuft, steht auf und präsentiert ihren Teil.
- ✓ **Die aktive Warte-Position:** Wer gerade nicht tanzt, kniet mit dem rechten Knie am Boden und schnippt oder klatscht im Takt mit. Diese klare Anweisung verhindert Unsicherheit („Was mache ich, während die anderen tanzen?“) und sorgt dafür, dass die Energie in der gesamten Klasse erhalten bleibt, ohne die tanzende Gruppe zu stören.

Durch diesen strukturierten Wechsel zwischen „Action“ und „aktivem Support“ entsteht eine Dynamik, in der sich jede/r Einzelne sicher fühlt – die beste Voraussetzung für eine Performance mit echter Freude.



# Songsheet „Tanzschein“

**Song** TANZSCHEIN - COSMÓ

• [Youtube](#)



## Showaufbau

Zeit	8er		Wer
00:00 - 00:04	I		<b>Posen</b>
00:04 - 00:20	IIII	Strophe 1	<b>Gruppe 1</b>
00:20 - 00:35	IIII	Strophe 2	<b>Gruppe 2</b>
00:35 - 00:48	IIII	Bridge	<b>Posen</b>
00:48 - 01:04	IIII	Refrain	<b>Alle</b>
01:04 - 01:19	IIII	Strophe 3	<b>Gruppe 3</b>
01:19 - 01:32	IIII	Bridge	<b>Posen</b>
01:32 - 01:49	IIII	Refrain	<b>Alle</b>
01:49 - 01:52	I	Bridge	<b>Posen</b>
01:52 - 02:07	IIII	Strophe 4	<b>Gruppe 4</b>
02:07 - 02:23	IIII	Strophe 5	<b>Gruppe 5</b>
02:23 - 02:28	½ I	Bridge	<b>Posen</b>
02:28 - 02:43	IIII	Refrain	<b>Alle</b>

Tutorial zu Refrain: [Link](#)





## Lyrics

Steh vor dem Club (ey), bin schon gespannt  
Sag, hast du Lust auf einen Tanz?  
Wir treten ein, mh, auf der Suche nach Ekstase  
Doch hinterm Neonlichterschein liegt eine Tier-Oase

Und der Löwe versucht's bei einer Gazelle  
Der Hunger macht ihn böse und er rückt ihr auf die Pelle (ah-ah)  
Im Gehege geht er durch wie eine Säge  
Ist bekanntlich nicht romantisch, er steht nicht aufs Gerede

Ey, ey, das kann doch gar nicht wahr sein  
Die machen sich zum Affen und Tänzer seh ich gar kein'n  
Ey, ey, ich hätt eine Idee, ein Konzept  
Ja, das wär einfach perfekt

Sie brauchen einen Tanzschein, da muss ich streng sein  
Weil ohne Tanzschein lass ich Sie nicht rein  
Hab'n Sie einen Tanzschein? Das soll kein Witz sein  
Weil ohne Tanzschein, da komm'n Sie nicht rein

Ich schließ die Augen, dann bin ich Clubbesitzer  
Und auf der schwarzen Liste steh'n die Steroidenspritzer  
Und auch wenn sie nur bell'n und eigentlich gar nicht beißen  
Ja, das ist hier die Regel, Hunde müssen draußen bleiben

Ey, ey, so kann es jeden Tag sein  
Wir tanzen durch die Nacht und Löwen seh ich gar kein'n  
Ey, ey, draußen macht sich wer zum Affen  
Doch der Türsteher sagt mit einem Lachen

Sie brauchen einen Tanzschein, da muss ich streng sein  
Weil ohne Tanzschein lass ich Sie nicht rein  
Hab'n Sie einen Tanzschein? Das soll kein Witz sein  
Weil ohne Tanzschein, da komm'n Sie nicht rein

Der Gorilla in der Ecke träumt von seiner Pirouette  
Er scheut sich vor den Blicken, die die Artgenossen schicken  
Ich nehm ihn an der Hand, ja, bildet einen Gang  
Wir schau'n uns in die Augen und jetzt fang'n wir an

Ey, ey, ey, ey, du kannst mir vertrau'n  
Ey, ey, ey, ey, hier ist alles erlaubt  
Oh, wir hab'n uns doch lang genug versteckt

Und alle woll'n einen Tanzschein, sie woll'n wie wir sein  
Doch ohne Tanzschein werden sie Tiere bleiben  
Hab'n Sie einen Tanzschein? Das soll kein Witz sein  
Weil ohne Tanzschein, da komm'n Sie nicht rein



# Arbeitsblatt: Eure Crew, Euer Style - Der „Tanzschein“-Baukasten



Name ..... Gruppe Nr.: ..... Eure Strophe: .....

**Ein cooler Auftritt funktioniert nur, wenn sich alle sicher fühlen und genau wissen, was zu tun ist. Geht diese Checkliste Schritt für Schritt durch, nehmt euch Zeit zum Üben und feiert am Ende eure gemeinsame Performance!**

## Phase 1: Der Club-Check (Einstieg)

Bevor wir selbst tanzen, müssen wir den Vibe des Songs verstehen.

- ✓ **Video-Premiere:** Wir schauen uns gemeinsam das offizielle Musikvideo von Cosmó an. Achtet dabei auf den Beat und die Energie!.
- ✓ **Wer hat den Tanzschein?** Kurze Umfrage in der Klasse: Wer von euch kennt die Original-Choreografie von TikTok oder Insta bereits und kann sie uns kurz zeigen?.

## Phase 2: Das gemeinsame Fundament (Refrain & Posen)

Dieses Material tanzen wir in der Show alle absolut synchron. Nehmt euch Zeit, das richtig abzuspeichern!

- ✓ **Der Refrain:** Wir üben die Original-Choreografie gemeinsam mit dem offiziellen Video-Tutorial.
  - **Regel 1: Rechte Winkel** – eure Arme müssen klare Kanten bilden (keine „Spaghetti-Arme“!).
  - **Regel 2: Präzises Timing** – jeder Move muss exakt und scharf auf den Beat einrasten.
- ✓ **Eure 4 Posen:** Im Songsheet gibt es spezielle Posen-Blöcke (Intro und Bridges), in denen wir kurz einfrieren.
  - **Aufgabe für alle:** Überlegt euch 4 verschiedene, coole Posen (z. B. strenger Türsteher, cooler Hip-Hop-Freeze). Übt sie so, dass ihr sie auf Kommando sofort abrufen könnt!

## Phase 3: Der Club-Check (Einstieg)

Jetzt gestaltet eure Kleingruppe (Gruppe 1 bis 5) euren eigenen Teil für eine der Strophen. Euer Part ist genau 4x8 Zählzeiten (8 Takte) lang. Geht auf [www.groove2grow.com/moves](http://www.groove2grow.com/moves) und baut eure Choreografie:

- ✓ **Basis-Level:** Wählt 4 Basic-Moves. Jeden Move tanzt ihr für genau einen 8er-Block.
- ✓ **Profi-Level:** Wandelt die Basics ab oder erfindet eigene, passende Bewegungen.



## Euer Masterplan

Zählzeiten	Welcher Move? (Name / Skizze / Beschreibung)
1. Achter (1-8)	
2. Achter (1-8)	
3. Achter (1-8)	
4. Achter (1-8)	

## Phase 4: Die Show-Regeln (Sicherheit auf der Bühne)

Wir stehen alle im selben Raum in Reihen  
(Reihe 1 ist Gruppe 5, die letzte Reihe ist Gruppe 1).

Damit das Ganze richtig gut aussieht, halten wir uns strikt an diese drei Regeln:

- ✓ **Die Power der Gruppe:** Wenn der Refrain kommt oder Posen anstehen, springen wir alle auf und machen gemeinsam mit!
- ✓ **Euer Moment:** Eure 4x8-Choreo zeigt ihr nur, wenn genau eure Strophe im Song läuft.
- ✓ **Die aktive Warte-Position:** Wenn eure Gruppe gerade nicht an der Reihe ist, macht ihr euch klein. Gebt das rechte Knie auf den Boden und groovt mit, indem ihr im Takt schnippt oder klatscht. So gebt ihr der tanzenden Gruppe die Bühne, haltet aber die Energie hoch!





## 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/>



## Inspirationen & Tipps

*BLOG* →

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



## Bleib auf dem Laufenden!

*NEWSLETTER* →

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



Mit freundlicher Unterstützung von:



Bildung  
Tomorrow

