

groove²grow

Rhythmus & Connection

Entdecke den Handshake

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 den Handshake

Fokus der Einheit:

Diese Einheit rückt das soziale Miteinander und die nonverbale Kommunikation in den Mittelpunkt. Der methodische Aufbau (Rhythmus spüren - vorgegebenen Handshake erlernen - eigenen Handshake kreieren) sichert das gemeinsame Taktgefühl im 4/4-Takt. Das Konzept erfordert wenig Raum, nimmt typische Berührungsängste durch eine klare, coole Struktur und fördert die Kooperation in der Partnerarbeit.

Methodische Hinweise zur Umsetzung

- ✓ **Zu Phase 1 (Sinn und Herkunft):** Die kulturelle Einordnung ist wichtig, um die Übung nicht als bloße Spielerei, sondern als ernstzunehmendes Element der urbanen Kultur zu positionieren. Ein Handshake erfordert Präsenz, Blickkontakt und Respekt.
- ✓ **Zu Phase 2:** Nutzen Sie für die Erarbeitung [das Video zum Mitlernen von unserer Partnerseite urban dance](#). Die Schüler*innen erlernen hier eine vorgegebene, rhythmische Abfolge. Achten Sie darauf, dass die Bewegungen synchron zum Beat ausgeführt werden. Die Zählzeiten müssen anfangs laut mitgesprochen werden.
- ✓ **Zu Phase 3 (Kreativität & Inspiration):** Nachdem die Basis sitzt, entwickeln die Schüler*innen eigene Variationen. Zeigen Sie zur Inspiration dieses [YouTube-Video](#). Die didaktische Vorgabe lautet hier: „Beschränkt euch auf 8 Zählzeiten (einen 8-Count) und integriert mindestens einen Richtungs- oder Ebenenwechsel (z. B. tief/hoch).“
- ✓ **Zu Phase 4 (Performance):** Die Paare präsentieren ihre Handshakes. Dies kann in einem „Cypher“ (Kreis) geschehen, wo jedes Paar nacheinander in die Mitte tritt.

Musik-Tipps für das Pacing im Unterricht

Nutzen Sie instrumentale Hip-Hop-Beats oder R&B-Instrumentals mit einem sehr klaren, durchgehenden Snare-Schlag auf den Zählzeiten 2 und 4.

- ✓ **Tempo:** Starten Sie bei ca. 85 BPM zum Erlernen der Abläufe.
- ✓ **Steigerung:** Für die Performance-Phase kann das Tempo auf 95–100 BPM angehoben werden, um den „Flow“ und die Dynamik der Handshakes zu betonen.



Lese-Tipp für Lehrkräfte zur Vertiefung:

Wie stark Rhythmus und gemeinsame Bewegung die Klassengemeinschaft positiv verändern können, erfährst Du in unserem aktuellen Blogartikel: [\[Teambuilding durch Rhythmus auf unserer Website\]](#).



Entdecke den Handshake

Name Datum

Rhythmus, Respekt und Connection

Die Herkunft und der Sinn des Handshakes

Ein „Handshake“ (Handschlag) ist weit mehr als nur eine einfache Begrüßung. In der urbanen Kultur, im Hip-Hop und im Sport hat sich der Handshake zu einem komplexen, rhythmischen Ritual entwickelt. Er ist ein starkes Zeichen für gegenseitigen Respekt, Vertrauen und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft (Crew oder Team). Wenn zwei Menschen einen synchronen Handshake ausführen, verbinden sie sich nonverbal durch den gemeinsamen Rhythmus – man ist buchstäblich „im selben Takt“.

Phase 1: Den gemeinsamen Beat finden

Stellt euch paarweise gegenüber. Bevor die Hände ins Spiel kommen, müsst ihr den gleichen Puls spüren.

1. Hört auf den Beat der Musik
2. Bouncet leicht in den Knien auf jede Zählzeit (1, 2, 3, 4).
3. Haltet Blickkontakt! Eure Bewegungen sollen wie ein Spiegelbild genau gleichzeitig passieren.

Phase 2: Den Handshake lernen

Wir lernen nun eine feste Abfolge. Schaut euch dazu das [Tutorial-Video von urban dance](#) an.



- ✓ • Übt die Schritt-für-Schritt-Anleitung aus dem Video zuerst ganz langsam und ohne Musik.
- ✓ • Zählt laut mit (z.B. „Klatsch auf 1, greifen auf 2, Slide auf 3, Check auf 4“).
- ✓ • Achtet auf die richtige Körperspannung: Ein cooler Handshake braucht Energie, darf aber nicht wehtun!

Phase 3: Create your own – Euer eigener Handshake

Jetzt seid ihr an der Reihe! Lasst euch von [diesem Inspirations-Video](#) anregen und kreiert euren ganz persönlichen Handshake.

Die Regel: Euer Handshake muss genau 8 Zählzeiten (einen 8-Count) lang sein.

- ✓ **Ideen für Elemente:** Klatschen (High, Low), Faust-Check (Fistbump), Ellenbogen, Drehungen, Fuß-Taps oder eine kleine Pose am Ende.
- ✓ **Tipp:** Weniger ist oft mehr. Ein sauber im Takt ausgeführter, einfacher Handshake sieht besser aus als ein komplizierter, der aus dem Rhythmus fällt.





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:

