

**Vier niedrigschwellige
Übungen für einen sicheren
gemeinsamen Start**

Klassengroove-Startkit

**Didaktisch-methodische
Anleitung**



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/>



Klassengroove-Startkit

Vier niedrigschwellige Übungen für einen sicheren gemeinsamen Start

5-, 15- und 30-Minuten-Varianten | VS/Grundschule bis Sekundarstufe II

Raum

Klassenraum; im Sitzen oder Stehen; kein Umziehen erforderlich

Material

Keines; optional Lautsprecher, Papier und Stifte

Gruppengröße

Gesamte Klasse; Übungen 2 und 3 arbeiten zeitweise in Paaren/Kleingruppen

Lernziele

Wahrnehmen, koordinieren, führen/folgen, mitentscheiden und reflektieren

Vorbereitung

Persönlichen Raum klären; Teilnahmeoptionen sichtbar machen; Signal zum Stoppen vereinbaren



Grundsatz:

Sicherheit vor Perfektion

Jede Person darf mitmachen, eine Bewegung verkleinern, sie im Sitzen ausführen oder zunächst beobachten. Niemand muss allein vortanzen. Fehler werden nicht kommentiert; die Gruppe übt, wieder gemeinsam einzusetzen.

Vor dem Start:

vier Vereinbarungen

1. Wir achten auf den persönlichen Raum und berühren niemanden ungefragt.
2. Mitmachen kann unterschiedlich aussehen: groß, klein, sitzend oder beobachtend.
3. Wir bewerten keine Körper, Moves oder Rhythmusfähigkeiten.
4. Wir filmen oder fotografieren nur mit den erforderlichen Einwilligungen.



1. Name im Rhythmus

Ziel: Namen wahrnehmen, erinnern und jeder Person einen sicheren kurzen Beitrag ermöglichen.

Ablauf

- ✓ Die Klasse sitzt oder steht im Kreis. Sie zeigen einen einfachen Viertakt, zum Beispiel zweimal auf die Oberschenkel tippen, einmal klatschen, eine Pause.
- ✓ Eine Person spricht den eigenen Namen im passenden oder bewusst freien Rhythmus. Die Gruppe antwortet als Echo. Alternativ ist ein neutrales Wort oder nur ein Geräusch möglich.
- ✓ Nach jeweils vier bis sechs Namen wiederholt die ganze Gruppe den gemeinsamen Grundrhythmus. So bleibt die Aufgabe überschaubar.
- ✓ Abschlussfrage: Was hat uns geholfen, die Namen genau zu hören?

Zeitvarianten

- ✓ **5 Minuten:** Nur Vornamen und Echo; nach jeder fünften Person gemeinsamer Viertakt.
- ✓ **15 Minuten:** In Kleingruppen aus drei bis fünf Namen eine kurze Rhythmuskette bilden und gemeinsam sprechen.
- ✓ **30 Minuten:** Rhythmusketten kombinieren; eine Hälfte spricht, die andere begleitet leise. Präsentation bleibt freiwillig und kann aus der Gruppe heraus erfolgen.

Differenzierung

- ✓ **12.VS/Grundschule:** Namen mit Bildern oder Silbenbögen unterstützen; kurze Echos verwenden.
- ✓ **13.Sek I:** Kleingruppen wählen selbst Bodypercussion oder Tischrhythmus; Lautstärkegrenze vereinbaren.
- ✓ **14.Sek II:** Namen durch Begriffe ersetzen, die einen guten Lernraum beschreiben; anschließend Gemeinsamkeiten clustern.

Barrierearme Variante

Rhythmus kann hörbar, sichtbar oder spürbar sein: Handzeichen, Kopfnicken, Fingerbewegung, Tippen am Rollstuhl/Tisch oder das Zeigen einer Karte sind gleichwertige Beiträge.

2. Spiegel-Duo

Ziel: Aufmerksamkeit, Perspektivwechsel sowie langsames Führen und Folgen erproben.

Ablauf

- ✓ Paare finden mit ausreichend Abstand einen Platz. Beide dürfen sitzen oder stehen.
- ✓ Person A führt 30 Sekunden lang sehr langsame Bewegungen im eigenen Bewegungsraum. Person B spiegelt so genau wie angenehm.
- ✓ Rollenwechsel. Danach folgt eine dritte Runde ohne festgelegte Führung: Beide lassen die Bewegung gemeinsam entstehen.
- ✓ Abschluss: Jedes Paar nennt ein Signal, an dem Führung oder Wechsel erkennbar war.

Zeitvarianten

- ✓ **5 Minuten:** Je 30 Sekunden führen, 30 Sekunden gemeinsam; eine Reflexionsfrage.
- ✓ **15 Minuten:** Drei Runden mit Wechsel von Tempo, Ebene oder Bewegungsgröße; dazwischen kurze Abstimmung.
- ✓ **30 Minuten:** Paare entwickeln eine achtzählige Spiegel-Sequenz und tauschen sie mit einem zweiten Paar. Keine Solopräsentation.

Beobachtungsfragen

- ✓ Woran erkenne ich, dass mein Gegenüber bereit ist?
- ✓ Wie klein kann eine Bewegung sein und trotzdem verständlich bleiben?
- ✓ Was verändert sich, wenn niemand eindeutig führt?

Sicherheitsnote

Kein Körperkontakt, kein erzwungener Blickkontakt. Als Alternative können beide auf dieselbe neutrale Stelle im Raum oder auf die Hände des Gegenübers schauen.



3. Unser Klassenmove

Ziel: Kreativität mit fairer Entscheidung und gemeinsamer Anpassung verbinden.

Ablauf

- ✓ Kleingruppen entwickeln eine Bewegung auf vier Zählzeiten. Vorgabe: am Platz machbar, ohne Berührung und in mindestens zwei Größen ausführbar.
- ✓ Jede Gruppe zeigt ihren Move gemeinsam oder beschreibt ihn, während die Klasse ausprobiert. Niemand wird allein in die Mitte gestellt.
- ✓ Die Klasse wählt zwei oder drei Bausteine nach transparenten Kriterien: gut anpassbar, respektvoll, sicher im Raum und gemeinsam erinnerbar.
- ✓ Die Moves werden verbunden und dreimal wiederholt. Nach jeder Runde darf die Gruppe Tempo, Größe oder Reihenfolge verändern.
- ✓ Abschlussfrage: Wie haben wir entschieden, damit unterschiedliche Bedürfnisse Platz hatten?

Zeitvarianten

- ✓ **5 Minuten:** Sie bringen zwei bekannte Moves mit; die Klasse stimmt über die Reihenfolge ab und passt die Größe an.
- ✓ **15 Minuten:** Vier Kleingruppen entwickeln je einen Move; die Klasse kombiniert zwei davon.
- ✓ **30 Minuten:** Alle Gruppenbeiträge werden zu einer kurzen Sequenz verbunden; Rollen für Takt, Raumbeobachtung und Erinnerung verteilen.

Faire Auswahl statt Wettbewerb

- ✓ Keine Abstimmung über den „besten“ oder „coolsten“ Move.
- ✓ Vor der Auswahl gemeinsam Kriterien festlegen und jede Idee daran prüfen.
- ✓ Ähnliche Ideen verbinden; Urheber*innenschaft wertschätzen, ohne einzelne Personen auszustellen.
- ✓ Einwände zu Sicherheit und persönlichem Raum haben Vorrang vor Mehrheitsentscheidungen.

4. Reflexionskarte

Ziel: Beteiligung, Sicherheit und Kooperation kurz sichtbar machen - ohne Körper oder Können zu bewerten.

Einsatz

Die Reflexionskarte kann nach jeder Übung in zwei Minuten ausgefüllt, als Gesprächsimpuls genutzt oder anonym gesammelt werden. Wählen Sie höchstens drei Fragen. Bei jüngeren Schüler*innen genügen Symbole, Daumenzeichen oder mündliche Satzanfänge.

- ✓ Heute konnte ich mich beteiligen, indem ...
- ✓ Sicher fühlte es sich an, als ...
- ✓ Gemeinsam wurde es leichter, als ...
- ✓ Ich habe bei jemand anderem wahrgenommen ...
- ✓ Für die nächste Runde wünsche ich mir ...
- ✓ Eine Bewegung oder Rolle, die für mich gut funktioniert hat, war ...

Schnelle Auswertung für Lehrpersonen

- ✓ Welche Teilnahmeoptionen wurden tatsächlich genutzt?
- ✓ Gab es Schüler*innen, die sichtbar unter Beobachtungs- oder Leistungsdruck gerieten?
- ✓ War der persönliche Raum ausreichend?
- ✓ Konnten Gruppen nach Unterbrechungen wieder gemeinsam einsetzen?
- ✓ Welche Vereinbarung muss vor der nächsten Runde präzisiert werden?

Nicht bewerten

Die Reflexion dient nicht zur Benotung von Rhythmus, Ausdruck oder Mut. Sie liefert Hinweise für die Gestaltung der nächsten gemeinsamen Lernsituation.

Altersleiter und Rollen

Stufe	Rahmung	Mögliche Rollen
VS / Grundschule	Klare Bilder, kurze Runden, viel gemeinsames Nachmachen	Klare Bilder, kurze Runden, viel gemeinsames Nachmachen
Sekundarstufe I	Kleingruppenwahl, Musik optional, keine erzwungenen Soli	Takt, Raum, Erinnerung, Beobachtung
Sekundarstufe II	Auftrag als Kooperations-Experiment; Kriterien selbst entwickeln	Moderation, Dokumentation, kritische Auswertung

Schnelle Auswertung für Lehrpersonen

Rolle	Aufgabe
Taktgeber*in	gibt Start und Tempo; kann akustisch oder visuell arbeiten
Raumwächter*in	achtet auf Abstände und meldet, wenn die Gruppe kleiner werden muss
Erinner*in	behält Reihenfolge oder vereinbarte Zeichen im Blick
Beobachter*in	sammelt eine konkrete Wahrnehmung zur Zusammenarbeit
Moderator*in	stellt Reflexionsfragen und achtet darauf, dass mehrere Stimmen gehört werden

Rollen rotieren. Beobachten ist eine aktive Aufgabe und darf nicht als Sanktion vergeben werden.

Musik und Video

Alle vier Übungen funktionieren ohne Musik. Wenn Sie Musik einsetzen, wählen Sie einen klaren, nicht zu schnellen Beat und prüfen Sie Lautstärke, Textinhalt sowie Nutzungsrechte. Für eine kurze Demonstration können vorhandene groove2grow-Moves kuratiert werden; sie sind ein Angebot, keine verbindliche Norm für die Ausführung.

[Moves auf groove2grow](#)



Meine Klassengroove-Reflexion

Name (freiwillig): Datum:

Übung: ☐ Name im Rhythmus ☐ Spiegel-Duo ☐ Klassenmove ☐ Andere

✓ Heute konnte ich mich beteiligen, indem ...

✓ Gemeinsam wurde es leichter, als ...

✓ Sicher fühlte es sich an, als ...

✓ Für die nächste Runde wünsche ich mir ...

Mein nächster kleiner Beitrag

Beim nächsten Klassengroove möchte ich ...



Hinweis für Lehrpersonen:

Das Arbeitsblatt kann einzeln kopiert werden. Anonyme Abgabe ermöglichen, wenn Rückmeldungen zur Sicherheit der Gruppe eingeholt werden.

Kurzcheck für Lehrpersonen

- ☐ Die Übung ist im vorhandenen Raum sicher durchführbar.
- ☐ Sitzende, kleine und beobachtende Teilnahme sind erklärt.
- ☐ Niemand muss allein vorführen oder Blickkontakt halten.
- ☐ Ein sichtbares oder hörbares Stoppsignal ist vereinbart.
- ☐ Musik, Bilder und Video werden nur mit geklärten Rechten verwendet.
- ☐ Die Reflexion fragt nach Zusammenarbeit und Sicherheit - nicht nach Talent.
- ☐ Für die nächste Durchführung ist eine konkrete Anpassung notiert.

Weiterführende Unterstützung

Wenn Sie das Startkit an die Bedingungen Ihrer Schule anpassen oder einen gemeinsamen methodischen Rahmen im Kollegium entwickeln möchten, bietet groove2grow Workshops ab zwei Unterrichtseinheiten und schulinterne Fortbildungen an.

[Angebote von groove2grow](#)

[Weitere Unterrichtsideen und Blogartikel](#)





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:

