

groove²grow

Größe, Richtung und Tempo
bewusst gestalten

Ein Move, drei Veränderungen

Didaktisch-methodische
Anleitung



www.groove2grow.com

Größe, Richtung und Tempo bewusst gestalten

Vom Nachmachen zum Selbergestalten

Für Volksschule und Grundschule sowie die Sekundarstufen I und II

Oktober 2026 · groove2grow



Liebe Kolleg*in,

eine Bewegung nachzumachen ist ein guter Anfang. In diesem Lehrmittel geht es um den nächsten Schritt: Deine Schüler*innen verändern eine Bewegung und entscheiden selbst, welche Varianten sie verbinden möchten.

Dafür braucht es keine lange Choreografie. Ein Handkreis, eine Armbewegung oder eine andere vertraute Bewegung genügt. Drei klare Aufträge helfen beim Erkunden: Verändert die Größe. Verändert die Richtung. Verändert das Tempo.

Du findest zu jedem Auftrag einen kurzen Ablauf, eine mögliche Ansage und Varianten für unterschiedliche Schulstufen. Die Aufgaben lassen sich einzeln einsetzen oder zu einer kleinen Gestaltungsreihe verbinden. Sitzen, Stehen und kleine Bewegungen sind gleichwertige Möglichkeiten.

Probiere die Aufgaben mit Deiner Klasse aus und passe sie an Eure Voraussetzungen an. Wir freuen uns auf Deine Erfahrungen!

Herzliche Grüße,

Markus Eggensperger
und Dein groove2grow-Team

Feedback



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





Aus einer Bewegung werden eigene Ideen

Die Lernenden erproben Veränderungen, wählen bewusst aus und beschreiben ihre Entscheidungen. Jede Aufgabe dauert etwa fünf Minuten. Für alle drei Aufgaben mit anschließender Verbindung und Austausch etwa 20 bis 25 Minuten einplanen.

Aufgabe	Erkundung	Veränderung
Größe	Klein und groß unterscheiden	Den Bewegungsumfang verändern
Richtung	Eine Bewegung anders ausrichten	Den Bewegungsweg verändern
Tempo	Langsam und schneller vergleichen	Die Dauer der Bewegung verändern

Wählt eine einfache, angenehm ausführbare Bewegung. Verändert zuerst nur eine Eigenschaft. Die anderen Eigenschaften bleiben möglichst ähnlich. Für den Einstieg eignet sich ein kleiner Kreis mit einer Hand; er lässt sich im Sitzen und Stehen ausführen.



Gemeinsam und zugänglich gestalten

Alle wählen eine passende Beteiligungsform: im Sitzen, im Stehen, mit kleineren Bewegungen oder beobachtend mit eigenen Gestaltungsvorschlägen. Niemand muss allein vorführen. Ergebnisse können einem vertrauten Paar gezeigt, gezeichnet oder beschrieben werden. Rückmeldungen beziehen sich auf die Veränderung, nicht auf Körper oder Aussehen. Bewegungen bleiben angenehm; bei Beschwerden wird pausiert.



Vor dem Start



1. Ist der eigene Bewegungsraum frei?
2. Sind Ausgangsbewegung und Stoppsignal verständlich?
3. Gibt es eine passende sitzende oder kleinere Variante?
4. Ist klar, welche eine Eigenschaft jetzt verändert wird?



Größe verändern

Ziel:

Dieselbe Bewegung klein und groß erproben und eine Variante auswählen.

Dauer	5 Minuten
Lautstärke	Gesprächslautstärke
Platz	eigener freier Bewegungsraum
Intensität	selbst gewählt
Material	keines, Musik optional.

Ablauf

- ✓ **0:00-0:45 Ausgangsbewegung finden**
Wählt zu zweit eine einfache Bewegung, zum Beispiel einen Handkreis. Probiert sie gemeinsam aus. Jede Person darf eine passende Ausführung wählen.
- ✓ **0:45-1:45 Klein ausprobieren**
Führt die Bewegung so klein aus, dass sie für euch noch klar erkennbar ist. Wiederholt sie einige Male in einem angenehmen Tempo.
- ✓ **1:45-2:45 Größer ausprobieren**
Vergrößert dieselbe Bewegung innerhalb eures freien Bewegungsraums. Richtung und Tempo bleiben möglichst gleich. Groß bedeutet nicht maximal.
- ✓ **2:45-4:00 Varianten verbinden**
Wählt eine kleine und eine größere Variante. Führt sie nacheinander aus und wiederholt die Folge. Beide Personen bringen eine Entscheidung ein.
- ✓ **4:00-5:00 Wahrnehmen und sichern**
Besprecht: Was hat sich verändert? Welche Variante wollt ihr behalten? Merkt oder zeichnet euch diese Variante für die spätere Folge.

Größe anleiten und variieren

Mögliche Ansage

Lehrperson

Ihr braucht keine neue Bewegung zu erfinden. Nehmt eure Bewegung und macht sie kleiner und größer. Probiert aus, was angenehm möglich ist. Entscheidet gemeinsam, welche Variante ihr behalten möchtet.

- ✓ **Volksschule Grundschule:**
Die Lehrperson zeigt eine kleine und eine größere Ausführung. Die Kinder wählen eine davon und ergänzen eine eigene Idee.
- ✓ **Sekundarstufe I:**
Die Paare gestalten klein, mittel und groß. Anschließend wählen sie zwei Varianten und eine Reihenfolge.
- ✓ **Sekundarstufe II:**
Die Paare vergleichen die Wirkung unterschiedlicher Größen und begründen eine bewusste Entscheidung für ihre Folge.
- ✓ **Sitzende Variante**
Einen Kreis mit Finger, Hand oder Unterarm ausführen. Der Bewegungsumfang richtet sich nach den persönlichen Möglichkeiten.



Wenn mehr Zeit vorhanden ist

In 15 Minuten eine Folge aus drei Größen entwickeln und mit einem anderen Paar vergleichen. In 30 Minuten einen Anfang, einen Größenwechsel und einen Schluss gestalten; anschließend anhand beobachtbarer Veränderungen Rückmeldung geben.

- ✓ **Gestaltungskarte**
GRÖSSE — Macht eure Bewegung klein. Macht sie größer. Behaltet Richtung und Tempo möglichst bei. Wählt eure Lieblingsvariante.

Richtung verändern

Ziel:

Den Bewegungsweg verändern und Unterschiede erkennen.

Dauer	5 Minuten
Lautstärke	Gesprächslautstärke
Platz	eigener freier Bewegungsraum
Intensität	selbst gewählt
Material	keines, Musik optional.

Ablauf

- ✓ **0:00-0:45 Bewegung aufnehmen**
Greift eure Ausgangsbewegung wieder auf. Falls ihr hier beginnt, wählt einen einfachen Handkreis oder eine andere vertraute Bewegung.
- ✓ **0:45-1:45 Eine Richtung erproben**
Führt die Bewegung in einer klar erkennbaren Richtung aus: zum Beispiel mit der Hand von links nach rechts oder als Kreis in eine Drehrichtung.
- ✓ **1:45-2:45 Richtung wechseln**
Kehrt den Bewegungsweg um. Eine Bewegung von links nach rechts läuft jetzt von rechts nach links; ein Kreis dreht andersherum. Größe und Tempo bleiben möglichst gleich.
- ✓ **2:45-4:00 Eine Folge finden**
Verbindet beide Richtungen. Entscheidet, wann der Wechsel stattfindet. Übt die Folge so, dass ihr sie wiederholen könnt.
- ✓ **4:00-5:00 Entscheidung sichern**
Beschreibt oder zeichnet den Bewegungsweg. Welche Richtungsvariante wollt ihr später verwenden?

Richtung anleiten und variieren

Mögliche Ansage

Lehrperson

Behaltet eure Bewegung bei und verändert ihren Weg. Wohin bewegt sie sich zuerst? Wie sieht sie aus, wenn ihr den Weg umkehrt? Bleibt dabei in eurem eigenen Platz.

- ✓ **Volksschule Grundschule:**
Zwei gut sichtbare Pfeile geben die Richtungen vor. Zuerst gemeinsam mit der Lehrperson ausprobieren.
- ✓ **Sekundarstufe I:**
Die Paare zeichnen ihren Weg mit Pfeilen und prüfen, ob ein anderes Paar ihn nachvollziehen kann.
- ✓ **Sekundarstufe II:**
Die Paare setzen einen Richtungswechsel bewusst als Kontrast ein und erklären dessen Wirkung.
- ✓ **Sitzende Variante**
Hände oder Unterarme bewegen sich in verschiedenen Richtungen. Wege müssen nicht durch Schritte im Raum dargestellt werden.



Wenn mehr Zeit vorhanden ist

In 15 Minuten zwei Bewegungswege als kurze Folge notieren und ausprobieren. In 30 Minuten die Notation mit einem anderen Paar tauschen, Unterschiede besprechen und die Anweisung verständlicher machen.

- ✓ **Gestaltungskarte**
RICHTUNG — Zeigt den Weg eurer Bewegung. Kehrt ihn um. Behaltet Größe und Tempo möglichst bei. Wählt eine Richtungsvariante.

Tempo verändern

Ziel:

Dieselbe Bewegung unterschiedlich lange dauern lassen.

Dauer	5 Minuten
Lautstärke	Gesprächslautstärke
Platz	eigener freier Bewegungsraum
Intensität	selbst gewählt
Material	keines, für den Einstieg ohne Musik arbeiten.

Ablauf

- ✓ **0:00-0:45 Bewegung aufnehmen**
Wiederholt eure Ausgangsbewegung in einem angenehmen Tempo. Größe und Richtung sind für diesen Versuch festgelegt.
- ✓ **0:45-1:45 Langsam ausführen**
Lasst euch für die Bewegung mehr Zeit. Wenn Zählen hilft: Führt einen Handkreis über vier gleichmäßig gesprochene Zählzeiten aus.
- ✓ **1:45-2:45 Etwas schneller ausführen**
Führt dieselbe Bewegung etwas schneller aus, weiterhin kontrolliert und angenehm. Beim Zählen dauert der Handkreis jetzt zwei Zählzeiten; der Zählpuls bleibt gleich.
- ✓ **2:45-4:00 Tempo wechseln**
Verbindet eine langsame und eine schnellere Ausführung. Verabredet ein Zeichen für den Wechsel und wiederholt eure Folge.
- ✓ **4:00-5:00 Wirkung vergleichen**
Wie wirkt die Bewegung langsam, wie schneller? Welche Tempovariante wollt ihr für eure gemeinsame Folge verwenden?

Tempo anleiten und variieren

Mögliche Ansage

Lehrperson

Heute verändert ihr die Zeit, die eure Bewegung braucht. Probiert langsam und etwas schneller aus. Schnell ist kein Wettbewerb. Wählt ein Tempo, in dem ihr die Bewegung gut steuern könnt.

- ✓ **Volksschule Grundschule:**
Die Lehrperson spricht einen ruhigen Zählpuls. Zunächst nur zwischen langsam und etwas schneller unterscheiden.
- ✓ **Sekundarstufe I:**
Vier und zwei Zählzeiten für dieselbe Bewegung vergleichen. Die Paare vereinbaren ihren Tempowechsel selbst.
- ✓ **Sekundarstufe II:**
Einen Tempokontrast gezielt gestalten und beschreiben, wie er die Wirkung der Folge verändert.
- ✓ **Sitzende Variante**
Hand oder Unterarm im eigenen angenehmen Bewegungsumfang bewegen. Langsam und etwas weniger langsam sind ebenfalls ein gültiger Kontrast.



Wenn mehr Zeit vorhanden ist

In 15 Minuten eine Folge mit zwei Tempowechseln und einer bewussten Pause entwickeln. In 30 Minuten dieselbe Folge mit und ohne Musik erproben und die Unterschiede besprechen.

- ✓ **Gestaltungskarte**
TEMPO — Führt eure Bewegung langsam aus. Probiert sie etwas schneller. Behaltet Größe und Richtung möglichst bei. Wählt einen Tempokontrast.
- ✓ **Eure gemeinsame Folge**
Verbindet je eine gewählte Größen-, Richtungs- und Tempovariante zu einer Folge. Plant für das Auswählen, Verbinden und den Austausch zusätzlich fünf bis zehn Minuten ein.

Unsere Gestaltungsschritte begleiten

Halte fest, welche Aufgaben verständlich waren und welche Unterstützung Deine Klasse brauchte. Das Protokoll dient der Weiterplanung.

Datum und Stunde	Ausgangsbewegung	Gestaltungsauftrag	Beobachtung	Nächste Anpassung

Fragen für die Weiterplanung

- ✓ Welche Veränderung wurde erkennbar?
- ✓ Konnten beide Personen mitentscheiden?
- ✓ Welche Hilfestellung war hilfreich?
- ✓ Was vereinfachen oder erweitern wir?

Vier Unterrichtsschritte

1. Größe erkunden.
2. Richtung ergänzen.
3. Tempo ergänzen.
4. Drei ausgewählte Varianten verbinden und reflektieren.

Die Schritte können auf mehrere Stunden verteilt werden.

Aus unserer Bewegung wird eine Folge

Name (freiwillig): Datum:

Ihr könnt schreiben, zeichnen oder eure Antworten gemeinsam besprechen.

✓ **Unsere Ausgangsbewegung**



✓ **Diese Varianten haben wir gewählt**

Größe: _____

Richtung: _____

Tempo: _____

✓ **Unsere Reihenfolge**

1. _____

2. _____

3. _____

✓ **Unsere gemeinsamen Entscheidungen**

Wir konnten gemeinsam entscheiden:

☐ ja ☐ teilweise ☐ noch nicht



✓ **Diese Veränderung erkennt man besonders gut:**

✓ **Das möchten wir noch ausprobieren:**

Gestaltung im Schulalltag verankern

Im Kollegium weiterarbeiten

Verwendet im Kollegium dieselben drei Begriffe Größe, Richtung und Tempo. Vereinbart passende Beteiligungsformen und tauscht Beispiele für verständliche Aufgaben aus. In einer schulinternen Fortbildung kann groove2grow mit Euch Gestaltungsaufgaben erproben und auf Eure Schulstufen und Räume abstimmen.

Methodische Einordnung

Die Aufgaben geben eine Ausgangsbewegung und jeweils einen Veränderungsauftrag vor. Innerhalb dieses Rahmens wählen die Lernenden eigene Varianten. Beobachtet werden die erkennbaren Veränderungen und die begründeten Entscheidungen. Daraus wird keine garantierte Steigerung von Kreativität oder Lernleistung abgeleitet.

Weiterlesen

Wie viel Vorgabe braucht Kreativität im Tanzunterricht?

Unser Blogartikel vertieft die Frage, wie verständliche Aufgaben und eigene Entscheidungen zusammenwirken. Er zeigt, wie Du beim Erproben begleitest und Rückmeldungen auf die Gestaltung richtest.



Version: Oktober 2026 | Redaktioneller Arbeitsstand | © groove2grow



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>

