

Ausdruck und Bewegung

So viel mehr als ein Tanzkurs



Zum Kurs

Finde viele Events, Materialien und Blogartikel
auf [elisabethkrista.com](https://www.elisabethkrista.com)

Warum es so gut tut, das kreative Tanzen:

Wenn Kinder sich frei oder zu offenen Vorgaben bewegen dürfen, lernen sie ihren eigenen Körper besser kennen. Sie entwickeln ein Gefühl für Rhythmus, Gleichgewicht und Koordination. Sie erleben sich als selbstwirksam, weil sie selbst entscheiden, wie sie sich ausdrücken.

Diese Form der Bewegung stärkt nicht nur die motorische Entwicklung, sondern auch die emotionale Regulation, denn Bewegung ist für Kinder oft der direkteste Weg, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten, die sie noch nicht in Worte fassen können.

Tanzen ist bewegtes Lernen (Dr. René Reichel)

„So wie beim Kleinkind, so hängt auch beim Erwachsenen das Lernen, das Erfahren, das Entwickeln von Ideen und Lösungen mit Beweglichkeit zusammen.“ (Reichel, 1999, S. 19)

Die Kreative Tanz- und Bewegungspädagogik soll die Spaltung von „Sitzen = Lernen, Hören, Denken“ und „Bewegung = Austoben, Leistungstraining“ überwinden. Sie ermöglicht dem Kind, Erfahrungen mit Raum, Zeit, Tempo und sozialer Interaktion auf verschiedensten Ebenen zu verinnerlichen.

Die Gehirnforscherin Dr. Sally Goddard Blythe konnte zeigen, dass typische Tanzbewegungen wie Drehen, Hüpfen und Balance-Halten das Gleichgewichtsorgan im Ohr stimulieren. Das schult nicht nur die Motorik, sondern legt im Gehirn auch die Bausteine für räumliches Denken und die spätere Konzentration beim Lesen und Schreiben.

Die Kinder erhalten in den Wirbelstunden Impulse, die sie in Bewegung umsetzen: Dies können sein:

-  Geschichten
-  Musik (verschiedene: Dynamik, Klang und Tempo)
-  Worte (hoch-tief, weit-eng, schnell-langsam, u.ä.)
-  Bilder (inspirierende Natur, Tiere, Farben u.ä.)
-  Material (Tücher, Bälle, Decken u.ä.)

Sie gehen mit sich selbst und mit anderen auf spielerische Weise in Kontakt. So erleben sie ihre eigenen Grenzen und die der anderen. Sie erfahren verschiedene Weisen, Kontakt aufzunehmen und sich abzugrenzen. Sie erleben Raum und Zeit auf vielen Ebenen und fassen diese Erfahrungen in Worte.

Nächster Kurs in Berlin: Rumpoldinas Wirbelstunde. BalanceZeit Berlin, Weißensee.