

TANZ & BEWEGUNG

01



VERWANDLE JEDE HANDLUNG IN BEWEGUNG

Gehen, Dehnen, Springen – schon kleine Bewegungen können Teil eines Tanzes werden.

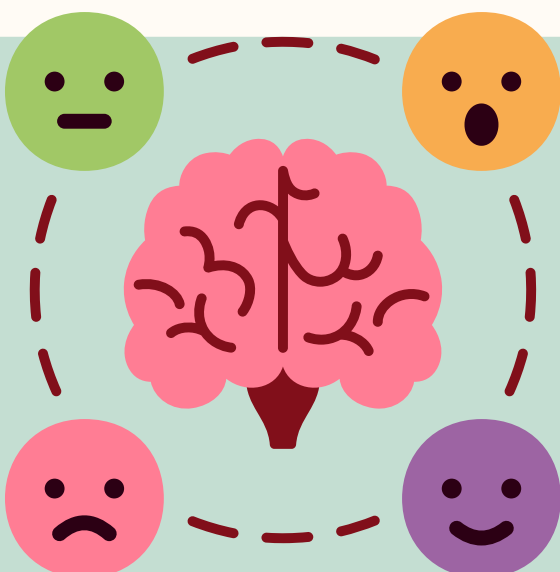
ACHTE DARAUF, WIE SICH ANDERE BEWEGEN

Beobachte ohne zu urteilen. Was kannst du aus verschiedenen Bewegungsstilen lernen?



02

03



TANZE ZU DEINER STIMMUNG

Wie würden sich „aufgeregt“, „ruhig“ oder „verwirrt“ in deinem Körper anfühlen? Probier es mal aus.

NUTZE DEN RAUM UM DICH HERUM

Bewege dich dicht am Boden, strecke dich hoch in die Höhe oder gehe quer durch den Raum.



04

05



SETZE DEINEN KÖRPER EIN – ODER AUCH NUR EINEN TEIL DAVON

Versuche zunächst, nur deine Hände, Schultern oder Kopf zu bewegen, und steigere dann langsam die Bewegung.