

TANZ FÜR JUNGES  
PUBLIKUM  
KOMPLIZEN



**SCHWERKRAFT  
LEICHT GEMACHT**

Bewegungsaufgaben für zuhause

## Einleitung

Bevor wir uns bewegen, geht mir eine Frage nicht aus dem Kopf: Warum fallen Dinge nach unten und nicht nach oben? Springt mal so hoch ihr könnt: Schade, dass man nicht einfach in der Luft stehen bleiben kann, oder?

Das hat mit der „Erdbziehungskraft“ zu tun. Besonders gut wird sie in einer kurzen Sendung des **Deutschen Museums in München** erklärt.

Checker Tobi kennen wahrscheinlich viele von euch. Im „Weltraum-Check“ erkundet auch er das Geheimnis des Alls.



Schwerkraft – Was ist das eigentlich?



Der Weltraum-Check | Reportage für Kinder | Checker Tobi im Weltraum

# Aufgabe 1

## Vertrauensübung zu zweit

Aber jetzt geht's los mit eurer eigenen Bewegung:

Da wir leider nicht ohne Hilfsmittel fliegen können, versuchen wir, wenigstens den **Zustand der Schwerelosigkeit** so gut es geht nachzuempfinden. Schnappt euch dazu eine\*n Erwachsene\*n. Er oder sie soll sich hinter euch aufstellen, ungefähr eine Armlänge entfernt. Du stellst dich mit dem Rücken vor die Person. Jetzt gibst du der Person hinter dir ein kurzes Zeichen, dass du dich fallen lässt. Sie muss dich jetzt auffangen! Am Anfang kann das so sein, dass du dich ganz sicher fühlst, und gleich aufgefangen wirst, aber nach ein paar Mal könnt ihr mutiger sein: Die Person hinter dir lässt dich ein Stück weiter nach unten fallen, bis sie dich auffängt. Für dich ist es dabei besonders wichtig, den Körper so gerade und steif zu machen, wie es nur geht.

Und, wie war das für euch? Welches Gefühl hat das Fallen bei dir ausgelöst? Konntest du der Person hinter dir vertrauen? Gab es wirklich einen kurzen Moment des „Fliegens“?

## Aufgabe 2

### Vertrauensübung zu dritt

Falls ihr noch eine Person zur Verfügung habt, die etwas stärker ist als du, macht die Übung nochmal zu dritt: Du stellst dich eine Armlänge weit Person A gegenüber auf. Person B steht – wie vorher – hinter dir. Jetzt kannst du dich nicht nur nach hinten, sondern auch nach vorne fallen lassen. Person A und B fangen dich auf, bzw. geben dir einen ganz leichten Stups wieder in die Mitte. Wie ein **Pendel** müsste das jetzt aussehen.

War das anders als vorher? Was hat mehr Spaß gemacht?

Schreibt mir gerne auf [mallmann@tanzzeit-berlin.de](mailto:mallmann@tanzzeit-berlin.de), wie ihr Hermanns Stück „Schwerkraft leicht gemacht“ und die Bewegungsübungen fandet. Auch ich freue mich gerade sehr über Post!

Viel Spaß,  
Amelie von TANZKOMPLIZEN