

TANZ FÜR JUNGES
PUBLIKUM
KOMPLIZEN

SEI WASSER, MEIN FREUND

Bewegungsaufgaben für zuhause

Einleitung

Wir sind mitten in der Coronakrise. Wir freuen uns, dass wenigstens die Sonne scheint, wenn wir einmal am Tag rausgehen. Das ist gut so!

Aber die Wetterforscher und die Bauern sind besorgt: **Es fehlt Wasser!** Seit Wochen hat es nicht mehr richtig geregnet! Was passiert mit all den Feldern, wenn es nicht genug regnet?

Was passiert mit dir, wenn du nicht genug trinkst?

Unser Körper besteht aus ca. 80% aus Wasser. Wo befindet sich eigentlich das Wasser in unserem Körper? **Hüpfe ein paar Mal hoch** und stell Dir vor, das Wasser in deinem Körper schwappt mit.

Wasser ist so gut wie überall! Aber es kann immer anders aussehen. Im Stück geht es um die unterschiedlichen Zustände von Wasser: **flüssig, fest** und **gasförmig**.

Aufgabe 1

Bewege dich wie flüssiges Wasser: zuerst nur mit drehenden Hand- und Fußgelenken, dann der ganze Körper. Alle Bewegungen sehen weich und fließend aus. Mach dir Musik dazu an, die deinen Bewegungen entspricht. „Die Moldau“ des Komponisten Bedřich Smetana ist sehr passend dafür!



Smetana ~ Moldau

Aufgabe 2

Bewege dich, als ob du ein Eis-Mensch wärst: abgehackt und eckig. Passiert vielleicht auch etwas mit der Temperatur in deinem Körper? Kannst du dir vorstellen, jetzt zu frieren und wie die Tänzerin Anna in unserem Stück eingefroren zu sein? Lass dich anschließend von einem lieben Menschen in deiner Familie aufwärmen.

Aufgabe 3

Sei gasförmig! Huch, wie geht denn das? Denke an die Form einer Wolke, denke an Nebel oder an Dampf, der aus einem kochenden Wassertopf steigt. Plustere deinen Körper auf, werde ganz groß und bewege dich langsam.

Zeig alle drei Zustände einer Person in deinem Haushalt und lasse sie raten, welcher Zustand es ist!

Und wie immer: Schick uns gerne dein Feedback!

An Amelie: mallmann@tanzzeit-berlin.de