



Benjamin Olzem  
[meetbo@posteo.de](mailto:meetbo@posteo.de)  
[www.facebook.com/justMeetBO/](https://www.facebook.com/justMeetBO/)  
coming soon: [www.meet-bo.com](http://www.meet-bo.com)

## Kinderyoga-Konferenz der Kinderyogaakademie

Skript zum WS ‚Tanz & Yoga mit Kindern erleben‘ - 20.6.2021 mit Nadia, BO & Benjamin

Hallo ihr Lieben,

im Skript findet ihr Wort, Bewegung und Musik aus unserem Workshop am Sonntagmorgen. Es war mir/uns eine riesengroße Freude, mit euch zu tanzen - vielen Dank für eure Offenheit, Begeisterung und tolle Energie... hat mich sehr bewegt!

Wenn Ihr Fragen zu den Übungen oder zum Tanzen mit Kindern habt, meldet euch gerne bei mir.

### ZITATE ZUM TANZ – Was ist Tanz / Wie wirkt er?

*„Tanz kann fast alles sein! Es hat mit einem bestimmten Bewusstsein, einer bestimmten inneren, körperlichen Haltung, einer ganz großen Genauigkeit zu tun: Wissen, Atmen, jedes Detail. Es hat immer etwas mit dem Weg zu tun. Es gibt so viele Dinge, die Tanz sind, auch ganz gegensätzliche Dinge...“*

Pina Bausch

*„Tanzen verbindet dich mit dir selbst, es zeigt dir, wo und wie du stehst. Tanzen erzeugt Fließen. Alles, was fließt, befindet sich in einer eigenen Harmonie oder öffnet der Erfahrung den Weg dahin. Verspannungen werden aufgespürt und können sofort durch das Zusammenspiel zwischen Bewegung, Bewusstheit und Atem aufgelöst werden. Tanzen holt dich sofort, wirklich sofort in deinen Körper. Direkt und ohne Umwege. Tanzen löst physische und emotionale Blockaden.“*

*Tanzen ist immer Jetzt. Präzise, flüchtig, in jedem Moment neu.“*

Ruth Nuriya Macia

*(weitere, schöne Gedanken zum Tanzen von ihr: <https://www.sein.de/tanzen-der-sinnliche-ausdruck-deiner-seele/>)*

*„Tanzen ist Spüren, Fühlen, erLEBEN... sich mit sich selbst in Gemeinschaft verbinden. Raus aus dem Kopf, rein in den Körper - im Moment sein!“*

BO

### Was Tanz ist, erlebt und definiert jede\*r Menschen auch immer für sich!

Was ist / bedeutet er für dich? Fällt dir ein Wort, ein inneres Bild, eine Bewegung dazu ein? Tanzen ist wie...? Warum tanzen wir wohl? Tanzen Tiere auch? Was ist mit Pflanzen...?

Wie auch im Yoga kann man hier schnell ins Philosophieren mit Kindern kommen und darüber auch mehr über den ganz einzigartigen Blick auf die Welt und das Erleben eines\*r jeden bekommen. Ausdruck findet die Gedanken- und Gefühlswelt dann auch in der Bewegung.



## Tanzen mit Kindern

Prinzipiell liegt mein Fokus beim Tanz auf dem **ICH Erleben in Bewegung, Raum und Gemeinschaft**. Tanzen stärkt Selbstvertrauen & Selbstwert, indem eigenen Bedürfnissen, Impulsen, Wegen nachgegangen werden kann. Dabei Neues auszuprobieren und sich zu erforschen regt die Kreativität an.

Tanzen ermöglicht auch einen körperlichen Zugang zu Emotionen, Wünschen, zur Phantasie; macht glücklich und frei. Bewegungskreativität & Körperkoordination werden ebenso gestärkt wie die Imagination. Tanz ist auch immer Kommunikation mit dem Innen & Außen sowie soziale Interaktion.

*„Im Tanzen suchte Pina vor allem eine Sprache für das, was schwer zu erklären ist: Gefühle wie Angst, Hoffnung, Glück... wer tanzte, sollte sich selbst erforschen und mit dem eigenen Körper sprechen lernen.“* (aus Pina Bausch – little people, BIG DREAMS)

Tanz (und auch Yoga) mit Kindern ist für mich...

- **immer freiwillig, eigenbestimmt und partizipativ** – es kann auch ein sehr lustvolles Erlebnis sein, (erst einmal) zuzuschauen und sich ‚innerlich‘ bewegen zu lassen; irgendwann folgt ein intrinsischer Impuls. Kinder haben Zeit & Raum für eigene Ideen, Bedürfnisse und Wünsche.
- **freudvoll, kreativ & sinnlich** – tanzt mit allen Sinnen (ja, warum nicht auch mal schmeckend & riechend?!) und der eigenen Intuition folgend. Feiert & genießt das gemeinsame Tun.
- **verspielt, lebendig & ruhig** – es darf laut und wild, ebenso wie leise und meditativ sein. Gerade diese Kontraste ermöglichen es uns oft, entsprechende Qualitäten besser zu verinnerlichen.
- **‚less is more‘ beim Anleiten** – wie es auch Klaus König mit seiner Abschlussübung so wunderbar erfahrbar gemacht hat: *was wir tun* wirkt viel stärker, als was wir sagen!
- **immer & überall möglich** – *„Man kann überall tanzen. Und das ist das Schöne daran.“* (Hervé Koubi) – Enjoy the movement & the moment!

## ÜBUNGEN

### „Zeig mal!“ - Ankommen im (digitalen) Raum

*Blick durch den Raum schweifen lassen, Gegenstände wahrnehmen, die sich im Raum befinden; Farben, Formen... Augen schließen.*

Zeige (nacheinander) auf etwas eckiges oder ein Fenster / etwas rotes / etwas grünes oder eine Pflanze / etwas rundes, etc. (kann individuell angepasst werden) – öffne die Augen & schau mal hin...

*ab hier die Augen zulassen und weiterzeigen auf*

- etwas, dass du mit Gemütlichkeit verbindest
- etwas, dass ihr mit Gemeinschaft / Zusammenhalt verbindet
- mit einer Reise, mit Träumen, mit Yoga, mit Tanzen...

### „Heute bin ich...“ – Kennenlernen & Ankommen

*Haben wir nicht gemacht, wollte ich euch aber trotzdem noch mit auf den Weg geben.*

Gruppe im Kreis, eine\*r beginnt und es geht reihum:



- „Ich heiße...“ (Name)
- „und heute bin ich...“ (mache eine Bewegung, die beschreibt, wie du dich heute/gerade fühlst; gerne auch Mimik, Gestik und Laute einsetzen)
- die Gefühlsäußerung kann mit oder ohne Sprache im Raum stehen, dann
  - ist die\*der Nächste an der Reihe
  - kann die Gruppe raten, wie sich die Person fühlt
  - kann die Gruppe die Äußerung/Bewegung gemeinsam wiederholen

*Variation:*

- kann wie „Ich packe meinen Koffer“ gespielt werden.

### „Wenn der Körper spricht“ – Ankommen im Körper

**Musik:** Limitations, East Forest

Finde einen Platz / eine Position im Raum und mache es dir dort ‚gemütlich‘. Wenn gleich die Musik beginnt, dann höre ihr zu und **höre auch auf deinen Körper – was möchte er dir sagen, erzählen? wann möchte er sich bewegen... und wie?**

*oder differenzierter (mit älteren Kindern oder Erwachsenen) anleiten, z.B.*

„Schau, dass du ausreichend Platz zum Bewegen hast – finde eine bequeme Position im Stehen – vllt. möchtest du noch einmal auf deinen Füßen vor- und zurückwippen, dann komm zur Ruhe. Spüre mal in deinen Körper hinein, wie er heute in Bewegung kommen möchte... das kann eine ganz kleine Bewegung sein, z.B. ein sanftes Wiegen, dass dann vllt. größer wird, sich in deinem Körper ausbreitet und ihn in einen Bewegungsfluss bringt - alles so wie du es möchtest und brauchst.“

Mach gerne die Augen zu während der Übung, so kannst du besser nach innen schauen und die Impulse deines Körpers wahrnehmen; du kannst sie aber auch geöffnet lassen, wenn dir das lieber ist. Dein Atem fließt ruhig und sanft... ganz in seinem eigenen Rhythmus. Wenn die Musik beginnt, höre erst einmal nur auf die Geräusche, die Töne, die Melodie... wahrscheinlich wird es nicht lange dauern, bis dein Körper ganz tief innen einen Bewegungsimpuls findet. Atme dann tief ein und aus, folge diesem Impuls, lass‘ die Bewegung sich ausbreiten...“

**Wenn fertig: Augen geschlossen halten / Innehalten – ein guter Moment für Affirmationen.**

### „Der tanzende Pinsel“ – Aufwärmen, in den Körper kommen, Raum wahrnehmen

**Musik:** La Joya, Aukai

„Stell dir vor, es wächst (nacheinander) ein Pinsel aus deinem

- linken Zeigfinger / rechten Zeigfinger
- linken großen Zeh / rechten großen Zeh
- Kopf / ...



mit dem du eine imaginäre (Zauber-) Leinwand / den Raum um dich herum bemalst. Tauch ihn in den Farbeimer vor dir & leg los!“ Freies Malen zu Musik (wer mag mit geschlossenen Augen); Bewegungsimpulse geben, z.B.:

- groß / klein / rund / eckig / schnell / langsam...
- oben / mittig / unten malen...

Wenn das Kunstwerk fertig ist: Augen geschlossen halten: „Schau dir dein Gemälde noch einmal ganz genau an - möchtest du erzählen, was du gemalt, was du erlebt hast?“

*Variation:*

- mit den Kindern weitere Körperteile, aus denen ein Pinsel wächst, z.B. Knie, Ellbogen, Schultern, Po... (Ideen der Kinder erfragen)
- weitere Bewegungsimpulse / -qualitäten mit den Kindern finden
- Übung kann auf der Yogamatte (als Raum) durchgeführt werden – besonders auch im Zusammenhang mit Bewegungsimpulsen eine gute Vorbereitung für die Asana Praxis
- (eigene) Geschichten mit dem Körper malen

## Skulpturen Bemalen

**Musik:** Journey among worlds, Niklas Paschburg

Gruppe im Kreis oder Partner / Kleingruppe (3-4)

- eine\*r (Skulptur) kommt in die Mitte, bleibt in einer Position stehen
- zweite\*r (Maler) kommt dazu und bemalt / umpinselt die Skulptur / Körperposition, sieht Räume und malt diese aus, **aber ohne zu berühren**.
- wenn Kunstwerk fertig, macht der Maler ein ‚Foto‘ und findet eine eigene Position
- Kunstwerk geht raus, nächste\*r Maler kommt rein, usw.

*Variation:*

- beim Skulpturen Bemalen bieten sich Yogaposen an
- Partnerübung **mit** Berührung (vertraute Personen); verstärkt den
- Gruppenskulptur mit mehreren Malern & Skulpturen

## Puzzeln

**Musik:** Ship, Isan

Gruppe im Kreis oder Partner / Kleingruppe (3-4)

- eine\*r kommt in die Mitte, bleibt in einer Position stehen
- zweite\*r kommt dazu sieht Räume und füllt diese mit dem eigenen Körper aus (sucht sich Position dicht am anderen Körper) **aber ohne zu berühren**
- Wenn zweite\*r Person in Position, geht erste\*r raus, nächste\*r kommt rein.



Benjamin Olzem  
[meetbo@posteo.de](mailto:meetbo@posteo.de)  
[www.facebook.com/justMeetBO/](https://www.facebook.com/justMeetBO/)  
coming soon: [www.meet-bo.com](http://www.meet-bo.com)

Variation:

- Beim Puzzeln bieten sich bekannte Yogaposen an
- zweite\*r positioniert sich so, dass erste\*r aus Position ausweichen muss
- Ablauf öffnen: mehrere Personen puzzeln sich (nacheinander) an; raus geht, wer den Impuls dazu verspürt *oder* Gruppenpuzzle mit allen ohne rausgehen (wichtig: einfache Positionen wählen, die man länger halten kann ☺ )

## Der Stuhl & Ich

(haben wir nicht mehr so ‚richtig‘ geschafft)

**Musik:** Alviverde, Jun Miyake

- Jede\*r nimmt sich einen Stuhl und positioniert diesen im Raum, mit Abstand zu den anderen.
- achtsame Stuhl wahrnehmen, Zwischenräume erkunden / erforschen (geschlossene Augen)
- Bewegen mit Berühren des Stuhls, dann Bewegen ohne den Stuhl zu berühren
- nacheinander Präpositionen ansagen:  
IN\*UM\*AN\*UNTER\*ÜBER\*ZWISCHEN\*AUF\*NEBEN\*HINTER\*VOR (ggf. Auswahl treffen)
- dazu eine Pose mit Stuhl finden, die für dich stimmig ist.
- Musik dazu, kleine Choreographie

Auf der Vimeo Seite der TanzTangente, Berlin findet ihr hierzu auch ein Video sowie viele weitere, tolle Anregungen zum Bewegen & Tanzen mit Menschen: <https://vimeo.com/tanztangente> (nach ‚Schneckenimpro‘ suchen). Oder siehe auch meine **Übung ‚Schneckentanz‘**

Variation:

- Bewegungsgeschichte zu den Präpositionen erfinden; für & mit den Kindern

## LITERATUR

- *María Isabel Sánchez Vegara: Pina Bausch* aus ‚Little People, BIG DREAMS‘ (Insel Verlag)

Die absolut zu empfehlende Kinderbuchreihe erzählt von den beeindruckenden Lebensgeschichten großer Menschen, die Unvorstellbares erreicht haben. Dabei begann alles, als sie noch klein waren... für Menschen ab 3 Jahren.

- *Gabby Dawnay: Das Ballhaus Ballett, eine Pop-up Performance* (Laurence King Verlag)

Ein inspirierendes Fest der Farben, Formen und Bewegungen... für Menschen ab 4 Jahren.

- Detlef Kappert: **Tanz mit Kindern** (Verlag für Ästhetische Bildung)

Erziehung zu Toleranz und Respekt durch Kreativität und Körperbewusstsein.

Mit ausführlichem Praxisteil. Für alle, die ein grundlegendes Verständnis der Möglichkeiten von Tanz & Körperarbeit mit Kindern erhalten möchten.



Benjamin Olzem  
[meetbo@posteo.de](mailto:meetbo@posteo.de)  
[www.facebook.com/justMeetBO/](https://www.facebook.com/justMeetBO/)  
coming soon: [www.meet-bo.com](http://www.meet-bo.com)

## MUSIK

Die Musik aus dem Workshop findet ihr jeweils bei den Übungen. Habe euch auch noch eine kleine Playlist mit weiteren Anregungen bei Spotify gemacht:

<https://open.spotify.com/playlist/6ZblQGh2W9FKKOKBUzrj6z?si=a09b5e3d05ad48d8>

Ansonsten gilt für mich immer der Grundsatz: was mir gefällt und mich bewegt, gefällt auch (meistens) den Kindern! Fragt sie doch mal, welche Musik sie gerne hören; oft kommen da Welthits zu Tage... wer tanzt schon nicht gern zu Michael Jackson?! Alles darf sein – Vielfalt erLEBEN!

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Freude beim Ausprobieren und Glückliche sein im Moment.

Benjamin



„Verloren sei uns der Tag, wo nicht ein Mal getanzt wurde!“ Friedrich Nietzsche