
Inhalt

1	Musik und Bewegung – Eine tolle Kombination	11
2	Wichtige Begriffe	17
3	Tanzgeschichte	21
4	Der musikalische Biographiebogen	27
5	Krankheitsformen im Überblick	29
6	Musikalische Bewegungseinheiten planen – Grundlagen	45
6.1	Rahmenbedingungen	45
6.2	Musikauswahl	48
6.3	Bewegungsauswahl	52
7	Sitztänze selbst entwickeln	57
7.1	Ein Musikstück auswählen	57
7.2	Bewegungsfolgen auswählen	59
7.3	Handgeräte, Accessoires oder Dekorationsgegenstände auswählen	65

7.4	Hilfestellungen auswählen	67
7.5	Gesprächsimpulse auswählen	68
8	Beispiele Sitztanz	71
8.1	»Herz-Schmerz-Polka«	71
8.2	»Don't be cruel«	73
8.3	»Canción Rusa« (»Russian Song«)	75
8.4	»Im Wagen vor mir«	78
8.5	Tango	81
8.6	»Schneewalzer«	83
9	Sitztänze mit Teilnehmern verwirklichen	85
9.1	Sitztänze einüben	85
9.1.1	Beispiel »River flows in you«	87
9.1.2	Beispiel »Arrival«	89
9.2	Sitztänze wiederholen	91
10	Bewegungslieder selbst entwickeln	95
10.1	Ein Lied auswählen	96
10.2	Eine Darbietungsform auswählen	98
10.3	Bewegungen auswählen	99
10.4	Accessoires oder Dekorationsgegenstände auswählen	102
10.5	Hilfestellungen auswählen	103
10.6	Gesprächsimpulse auswählen	104
11	Beispiele Bewegungslieder	105
11.1	»My Bonnie is over the ocean«	105
11.2	»Vom Aufgang der Sonne«	108
11.3	»Rucki Zucki«	110
11.4	»Leise rieselt der Schnee«	112
11.5	»So ein schöner Tag«	115
11.6	»Laurentia«	119

12	Bewegungslieder mit Teilnehmern verwirklichen	121
12.1	Bewegungslieder einüben	121
12.2	Beispiel »Ein Stern (der deinen Namen trägt)«	122
12.3	Bewegungslieder wiederholen	125
13	Kreistänze selbst entwickeln	127
13.1	Ein Musikstück auswählen	128
13.2	Bewegungsfolgen auswählen	129
13.3	Handgeräte, Accessoires oder Dekorationsgegenstände auswählen	133
13.4	Hilfestellungen auswählen	134
13.5	Gesprächsimpulse auswählen	135
14	Beispiele Kreistänze	137
14.1	Beispiel »Mit Wunder jezunder«	137
14.2	Beispiel »H'e Sapa«	139
14.3	Beispiel Kanon	140
14.4	Beispiel »Zehntausend Gründe«	142
14.5	Beispiel »Für mich soll's rote Rosen regnen«	144
15	Kreistänze mit Teilnehmern verwirklichen	147
15.1	Kreistänze einüben	148
15.2	Beispiel »Chan Chan«	149
15.3	Kreistänze wiederholen	150
16	Tanzcafé	153
17	Checkliste: Sitztänze	155
18	Checkliste: Bewegungslieder	157
19	Checkliste: Kreistänze	159
20	Checkliste: GEMA	161
21	Literatur	163