

---

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Musik und Bewegung – Eine tolle Kombination</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Wichtige Begriffe</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Tanzgeschichte</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>Der musikalische Biographiebogen</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>Krankheitsformen im Überblick</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>Musikalische Bewegungseinheiten planen – Grundlagen</b>	<b>45</b>
6.1	Rahmenbedingungen	45
6.2	Musikauswahl	48
6.3	Bewegungsauswahl	52
<b>7</b>	<b>Sitztänze selbst entwickeln</b>	<b>57</b>
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
<b>8</b>	<b>Beispiele Sitztanz</b>	<b>71</b>
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
<b>9</b>	<b>Sitztänze mit Teilnehmern verwirklichen</b>	<b>85</b>
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
<b>10</b>	<b>Bewegungslieder selbst entwickeln</b>	<b>95</b>
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
<b>11</b>	<b>Beispiele Bewegungslieder</b>	<b>105</b>
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

<b>12</b>	<b>Bewegungslieder mit Teilnehmern verwirklichen</b>	<b>121</b>
12.1	Bewegungslieder einüben	121
12.2	Beispiel »Ein Stern (der deinen Namen trägt)«	122
12.3	Bewegungslieder wiederholen	125
<b>13</b>	<b>Kreistänze selbst entwickeln</b>	<b>127</b>
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
<b>14</b>	<b>Beispiele Kreistänze</b>	<b>137</b>
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
<b>15</b>	<b>Kreistänze mit Teilnehmern verwirklichen</b>	<b>147</b>
15.1	Kreistänze einüben	148
15.2	Beispiel »Chan Chan«	149
15.3	Kreistänze wiederholen	150
<b>16</b>	<b>Tanzcafé</b>	<b>153</b>
<b>17</b>	<b>Checkliste: Sitztänze</b>	<b>155</b>
<b>18</b>	<b>Checkliste: Bewegungslieder</b>	<b>157</b>
<b>19</b>	<b>Checkliste: Kreistänze</b>	<b>159</b>
<b>20</b>	<b>Checkliste: GEMA</b>	<b>161</b>
<b>21</b>	<b>Literatur</b>	<b>163</b>