

Tanz doch mal!

18. September 2017



Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das letzte Mal zu Musik getanzt haben? Hatten Sie ein Lächeln im Gesicht, waren ganz in Ihrem Element und haben die rhythmische Bewegung zur Musik genossen? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen. Wir finden: Das sind viele gute Gründe, um mit Kindern in Kita und Grundschule regelmäßig zu tanzen.

Egal, ob mit aktuellen Songs per CD oder MP3-Player, auf Kindermusik auf Kassette oder mit Liedern zum Mitsingen: Tanzen macht Kindern jeden Alters Spaß. Und das Beste: Es müssen nicht zwingend feste Schrittfolgen eingeübt werden, auch das freie Tanzen ganz ohne Leistungsanforderung schult Gleichgewichtssinn, Koordination und Orientierungssinn gleichermaßen. Dabei bewegen sich die Kinder einfach zur Musik nach dem Motto „Du kannst nicht falsch tanzen“ – hier können auch Bänder und ähnliches eingesetzt werden.

Die [Unfallkasse Baden Württemberg](#) ist sich sicher: „Auf Kinder wirkt sich das Tanzen sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht positiv aus. Durch Drehungen, schnelles Stoppen der Bewegung und Sprünge werden Gleichgewichts- und Orientierungssinn sowie das Koordinationsvermögen der Gliedmaßen gefördert. So entwickeln die Kinder ein Gefühl für ihren Körper und trainieren

Bewegungsapparat und Kondition. Zudem werden durch das Tanzen die Konzentrationsfähigkeit und das soziale Miteinander geschult.“

Darüber hinaus sind einer aktuellen Studien zufolge tanzende Grundschüler weniger aggressiv eingestellt.

Sie haben Lust bekommen, mit ihren Kindern zu tanzen – wissen aber noch nicht so recht, wo und wie Sie anfangen sollen? Auf der Aktionsseite „Kindergärten in Aktion – Rund um sicher und gesund“ der Unfallkasse Baden Württemberg finden Sie eine Bewegungsstunde „Tanzen“ für Verwandlungskünstler.

Foto: [© Robert Kneschke - fotolia.com](#)

[Download: Bewegungsstunde "Tanzen", Motto: Verwandlungskünstler](#)

- [Mail](#)

- [Bewegung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Grundschule](#)
- [Kita](#)
- [Mitmachen](#)
- [Praxis](#)
- [Schule](#)
- [Tanzen](#)