

# • Inhalt •

<b>Einführung . . . . .</b>	<b>4</b>
Tanz als Quelle von Freude und Entspannung . . . . .	4
Hinweise zum Gebrauch . . . . .	5
Methoden für lebendiges Spiel . . . . .	6
Begriffe aus Tanz und Musik . . . . .	8
<b>Bewegungs- und Tanzspiele zu Musik . . . . .</b>	<b>10</b>
Den Kreis wahrnehmen . . . . .	10
Mein Körper . . . . .	15
Es geht durch den Raum . . . . .	31
Mal langsam und mal schnell . . . . .	39
Hopsen – Springen – Laufen . . . . .	45
Stopptanz-Variationen. . . . .	58
<b>Tänze selbst gestalten . . . . .</b>	<b>63</b>
Musik als Ausgangspunkt . . . . .	63
Darstellendes Spiel als Ausgangspunkt . . . . .	64
Bewegung als Ausgangspunkt . . . . .	65
Material als Ausgangspunkt . . . . .	67
Wie wird der Tanz interessant? . . . . .	68
<b>Tänze. . . . .</b>	<b>69</b>
1. Begrüßungstanz (Fuschupokl-Tanz) . . . . .	70
2. Gorillas im Urwald . . . . .	71
3. Hallo, Freunde . . . . .	73
4. Un, dos, tres . . . . .	75
5. Pirulín . . . . .	77
6. Feuriger Tanz . . . . .	78
7. Dinosaurier . . . . .	81
8. Ritter und Burgfräulein . . . . .	83
9. Räuber . . . . .	85
10. Piraten . . . . .	87
11. Kleine Clowns . . . . .	90
12. Hexen und Zauberer . . . . .	93
13. Der König und sein Gefolge. . . . .	95
14. Durch das Tor. . . . .	96
15. Die Zauberbrücke . . . . .	98
16. Der Apfelbaum . . . . .	100
17. Blumentanz . . . . .	102
18. Regenbogentanz . . . . .	107
19. Tanz mit mir . . . . .	110
20. Tiere der Welt . . . . .	112
21. Von Elfen und Kobolden . . . . .	113
22. Entspannung im Wind . . . . .	116
<b>Verzeichnis der Spiele . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Inhalt der CDs . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>Verzeichnis der Einstudier-Videos . . . . .</b>	<b>120</b>