

• Inhalt •

Einführung	4
Tanz als Quelle von Freude und Entspannung	4
Hinweise zum Gebrauch	5
Methoden für lebendiges Spiel	6
Begriffe aus Tanz und Musik	8
 Bewegungs- und Tanzspiele zu Musik	 10
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
 Tänze selbst gestalten	 63
Musik als Ausgangspunkt	63
Darstellendes Spiel als Ausgangspunkt	64
Bewegung als Ausgangspunkt	65
Material als Ausgangspunkt	67
Wie wird der Tanz interessant?	68
 Tänze	 69
1. Begrüßungstanz (Fuschupokl-Tanz)	70
2. Gorillas im Urwald	71
3. Hallo, Freunde	73
4. Un, dos, tres	75
5. Pirulín	77
6. Feueriger 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
 Verzeichnis der Spiele	 117
Inhalt der CDs	118
Verzeichnis der Einstudier-Videos	120