

## TANZGRÜBE / 2. Brief

Liebe Tanzkinder der Schule Barlsheide und liebe Eltern!

Ich hoffe, es geht Euch allen gut und ihr seid gesund!  
Habt Ihr alle schon fleißig zu Hause Musik gehört, getanzt, gesungen, Yoga Posen und Entspannungsreisen ausprobiert?

Ich hoffe, dass ihr mit den Youtube Links weiter aktiv seid und Spaß habt!

Heute schicke ich Euch weitere Ideen. Ihr dürft selbstverständlich weiter an den Tänzen und Übungen des ersten Briefes weitermachen.



### **WARM UP / FITMACHER / MORGENGYMNASTIK FÜR ALLE! (nach Schwierigkeitsgrad sortiert)**

**KINDER FITNESS MIT GRECCOROBIC 4+**: <https://youtu.be/7lb0ml8MxTk>

**MORNING KIDS WORKOUT**: <https://youtu.be/skSbg1IGup8>

**MORNING FUN**: <https://youtu.be/gIU1vXOH2ts>

**9 MIN EXERCISE FOR KIDS**: <https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

**7 DAYS KIDS EXERCISE CHALLENGE**: <https://youtu.be/ZQJLAX00P4k>

**KIDS WORKOUT BEGINNERS 1**: [https://youtu.be/L\\_A\\_HjHZxfl](https://youtu.be/L_A_HjHZxfl)

**ENERGIE ÜBUNG**: <https://youtu.be/ixMe3Cm0tGw>

**DANCE WORKOUT ZU AFROBEATS**: <https://youtu.be/kl8KuW0K25I>

**25 MIN WORKOUT AFROBEATS/DANCEHALL**: <https://youtu.be/a9NVJIM8w40>

**Tanz Warm Up (30 Min!) für alle von Patricia Mai für das Wohnzimmer.** Hier geht es darum den ganzen Körper zu aktivieren, hör die Anleitungen, aber versuch nicht zu kopieren (nachmachen). Du entwickelst Deinen eigenen Tanz nach der Anleitung und versuchst Deinen eigenen Körper zu fühlen. Du musst Dich nicht vergleichen.

+ zwei Spielanleitungen für bewegungsfreudige Kinder (die man auch mit zum Spaziergang nehmen kann).

+ Drücke auf: <https://k3-hamburg.de/magazin/editionen/> und such das K3 Magazin zum blättern. Da findest Du das Video und die Spielanleitungen.

**SEID IHR JETZT FIT?**

## ICH HABE EIN PAAR TANZAUFGABEN FÜR EUCH :-)

### CORONA VIRUS ABSCHÜTTELN / FÜR ALLE

Wenn Du gestresst bist, oder Angst hast, kannst Du Deinen ganzen Körper schütteln. Fang mit Körperteilen an: Hände, Schultern, Arme, Hüfte, Kopf, Füße, Beine; Po, etc. Und dann alle Körperteile zusammen.

Entwickle Deinen eigenen „Corona Tanz“.

Musik Empfehlung (Du solltest das Video nur für die Musikwiedergabe nutzen. Konzentriere Dich auf Dich selbst und nicht auf den Bildschirm):

- Shake it off: [https://youtu.be/nfWlot6h\\_JM](https://youtu.be/nfWlot6h_JM)
- Shake Body: [https://youtu.be/\\_qoUU4onORY](https://youtu.be/_qoUU4onORY)
- Shake that Thing: <https://youtu.be/dWPeWhFL8Lk>

### DIESE TÄNZE TANZEN WIR GEMEINSAM, WENN WIR UNS WIEDERSEHEN: also übt gerne schon zu Hause...;-)

#### VSK-2. KLASSE:

I LIKE TO MOVE IT: <https://youtu.be/GRM9h8EQ6Bw>

DANCE MONKEY: <https://youtu.be/GRM9h8EQ6Bw>

#### 3.+4. KLASSE:

DANCE KIDS CAN'T STOP THE FEELING: <https://youtu.be/9sxifR0Ltqk>

DANCE MONKEY: <https://youtu.be/rNb53djljkw>

**AUFGABE FÜR ALLE:** Zu dem Song „Happy“ könnten wir eine Tanz Collage herstellen. Dafür überleg dir 1-3 Moves, die Dir besonders gefallen und Dir richtig Freude machen und die Du immer wiederholen kannst. ( Benutze dazu bitte keine Fortnite Tänze sondern entwickle etwas eigenes): [https://youtu.be/ZbZSe6N\\_Bxs](https://youtu.be/ZbZSe6N_Bxs)

### WEITERE MÖGLICHE AUFGABEN + FÜR DIE VSK-2. KLASSEN

Überleg Dir einen kleinen Tanz zum Thema: Ich wache auf, putze mir die zähne, ziehe mich an, frühstücke, gehe raus... Wohin?... Was passiert?...

**Musik Idee:** - <https://youtu.be/MZR4sNVMJeM>

- [https://youtu.be/0daS\\_SDCT\\_U](https://youtu.be/0daS_SDCT_U)

#### + FÜR DIE 3. KLASSEN

Entwickle einen Tanz mit einem Haushaltsgegenstand. ( Besen, Stuhl, Buch, Eimer, Ball Kleidungstück... oder was nicht zerbrechlich ist und Du benutzen darfst)

**Musik Idee :** <https://youtu.be/b-DpJyyBY1E>

#### + FÜR DIE 4. KLASSEN

**schau dir diesen Tutting Tutorial an und entwickle selber einen eigenen Tutting.**  
<https://youtu.be/lrluSO-Qs0E>

**benutze dazu die Musik Deiner Wahl oder:**  
<https://youtu.be/GU7wE-fcewM>

## **TANZ ANIMATION / MITMACHTÄNZE AB 5 JAHRE**

**DANCING ROBOTS:** <https://youtu.be/hpLULy-gjyc>

**HAPPY DANCE:** <https://youtu.be/cQ6BPWylueQ>

**MOVE AND FREEZE:** <https://youtu.be/388Q44ReOWE>

**SWIMMING SONG:** <https://youtu.be/ZsaywRY5iP0>

**ZUMBA KIDS- ELECTRONIC SONG MINIONS:** <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

## **BODYPERCUSSION**

**MUSIZIEREN MIT DEM KÖRPER:** <https://youtu.be/n1DIAh7d0Zo>

**JUEGOS DE RITMO:** <https://youtu.be/qty8j5xKqSQ>

zum anschauen oder mitmachen. Du brauchst Stäbe am Besten aus Holz und vielleicht Töpfe oder Blechdosen.

**TARAMBE PERCUSION CORPORAL:** <https://youtu.be/ncD2xjg71tw>  
schau Dir die Profis an...

## **DENKT UNBEDINGT AN DIE HAUSPARTY!**

**Tanz auch einfach frei mit Deiner ganzen Familie zu Deinen Lieblings Hits!**  
<https://youtu.be/C7dPqrmDWxs>

## **BONUS VIDEOS DIE SPAß MACHEN:**

**MOONWALK CHALLENGE:** <https://youtu.be/MQqKYXoMD60>

**FLASHMOB:** <https://youtu.be/4Ch3MWQG3CE>

**EVOLUTION OF DANCE:** <https://youtu.be/uqHt2VeYJN4>

**BABY DANCE- DANCE MONKEY :-)):** <https://youtu.be/Xg5D73E7Zqw>

**Wer Fragen hat, gerne einen Film seines Tanzes schicken möchte, oder mir einfach schreiben möchte, hier ist meine dienstliche Emailadresse:**  
[veronique.telliez@schuba.hamburg.de](mailto:veronique.telliez@schuba.hamburg.de)

**HABT VIEL SPAß BEIM TANZEN UND BLEIBT GESUND!**  
**HERZLICHE GRÜßE, FRAU TELLIEZ**

