

## Helden privat

### »Besuch von Banaroo«

Peb ist wie immer in Bewegung – diesmal beim Erfinden von neuen Tanzschritten. Pebber liest währenddessen in einem Comic-Heft, denn zum Mitmachen fehlt ihm der Mut. Als ihn Peb schließlich doch zum Mit-Tanzen überredet hat, klingelt es. Was sich Pebber insgeheim schon immer gewünscht hat, wird wahr: Seine Lieblingsband

BANAROO steht vor der Tür. Cat, Steffy, Bobby und Vito haben ihre Musik mitgebracht, zu der Peb's frisch erfundene Tanzschritte perfekt passen.



.....→ Normalerweise haben Kinder wenig Hemmungen, neue Bewegungsabläufe auszuprobieren – ob es nun darum geht, ein Hüpfspiel zu lernen, mit einem Gummitwistband zu experimentieren oder auf der Sofalehne herumzuklettern. Wenn trotzdem einmal der Mut fehlt, sich beispielsweise auf das neue Fahrrad zu setzen, haben Freunde die größte Überzeugungskraft. Was in in einer Gruppe, die man mag angesagt ist, probieren selbst die ängstlichsten oder schüchternsten Kinder.

## Lieder bringen in Bewegung

Viele der beliebtesten Spiele für das Vorschulalter bauen auf einem Lied auf – ob das Spiel vom Bi-Ba-Butzemann oder vom Plumpsack. Melodie und Text machen das Spiel besonders gut einprägnbar und jede Wiederholung macht gerade kleinen Kindern immer mehr Spaß. Wenn genügend Freunde mitmachen sind diese Spiele also nicht nur etwas für den Kindergarten, sondern auch für eine bewegte Spielstunde zuhause.



## Das Tanz-Stopp-Tier-Spiel

Vereinbaren Sie mit den Spielern eine Reihe von Tierdarstellungen. Beispielsweise Maus – sich ganz klein zusammenkauern, Giraffe – auf die Zehenspitzen stellen und die Arme nach oben strecken. Spinne – auf allen Vieren stehen, Storch: auf einem Bein stehen. Dann beginnen die Mitspieler zu einem Musikstück zu tanzen. Nach einer Weile stellen Sie die Musik aus und rufen einen der vereinbarten Tiernamen, der dann sofort dargestellt werden muss.

## Tanzen: Bewegung auch für die Kleinsten

Wenn es um die richtige „Sportart“ für Ihr Kind geht, sollte das Tanzen nicht vergessen werden. Tanzschulen bieten heutzutage Kurse für alle Altersstufen an, vom Mutter- und Kind-Tanz für die Allerkleinsten bis hin zum Dance4Kids-Angebot ab 6. Auf die jeweilige Altersstufe abgestimmte Musik sorgt für dauerhafte Motivation und in Bewegung bleibt man beim Tanzen ganz bestimmt.



Tanzen kombiniert Bewegung im Raum mit der Wahrnehmung von Melodie und Rhythmus. Es wird nicht nur geübt, bestimmte Bewegungen zu beherrschen, sondern auch, diese Bewegungen im Gleichtakt mit der Musik und den Tanzpartnern auszuführen. Das so gewonnene Gefühl für ein exaktes Timing der eigenen Bewegung kommt Kindern nicht nur beim Tanzen, sondern bei allen körperlichen Aktivitäten zugute.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)