



Bildungsangebot nach den Hamburger Bildungsleitlinien

für die pädagogische Arbeit an unserem GBS-Standort:

"Just Dance – Spielerisch bewegen, tanzen, wohlfühlen"

Beschreibung:

Im Angebot „Just Dance“ tanzen die Kinder in der Gruppe zu verschiedenen bekannten Liedern und Choreografien mithilfe des Videospieles (oder Videos) *Just Dance*. Die Bewegungsabläufe werden von animierten Figuren auf dem Bildschirm vorgegeben, denen die Kinder mit Freude nacheifern. Dabei stehen der Spaß an der Bewegung, das gemeinschaftliche Erleben und das eigene Körpergefühl im Vordergrund. Die Kinder können sich ausprobieren, ohne bewertet zu werden, und erleben sowohl Anstrengung als auch Freude an der Bewegung.

Das Angebot „Just Dance“ ist in mehrfacher Hinsicht förderlich, im speziellen für den Bildungsbereich: *Körper-, Bewegungs- und Gesundheitserfahrungen* (beschrieben in Kapitel 4.1 der Hamburger Bildungsleitlinien) und unterstützt insbesondere folgende Entwicklungsaspekte:

Kinder bewegen sich beim Tanzen ganzkörperlich: Sie springen, drehen sich, nutzen Arme und Beine koordiniert und rhythmisch. So lernen sie ihren Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren dabei auch körperliche Grenzen – etwa, wann sie aus der Puste geraten oder eine Bewegung nicht (sofort) gelingt.

Der spielerische Vergleich mit anderen führt, anders als in ihrem Schulalltag, nicht zu Leistungsdruck, sondern stärkt die Selbstwahrnehmung („Was kann ich schon gut? Wo will ich mich verbessern?“). Durch das Tanzen erleben die Kinder Spaß und Leichtigkeit. Dies trägt zur Stärkung der psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Besonders wichtig ist dabei das Gruppenerlebnis: Das Tanzen in der Gemeinschaft fördert Zugehörigkeit und positive soziale Erlebnisse. Die freie Auswahl von Liedern stärkt die Selbstbestimmung und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.



Die Kinder erleben im Tanz ein Kohärenzgefühl, das sich im Wesentlichen aus drei Punkten zusammensetzt:

- **Verstehbarkeit:** Die Bewegungsanleitungen auf dem Bildschirm sind visuell klar und leicht nachvollziehbar. Kinder erkennen ein Muster, das sie imitieren können – so wird Bewegung für sie „begreifbar“ und nachvollziehbar.
- **Handhabbarkeit:** Durch Übung merken Kinder, dass sie immer besser mitkommen – sie erleben: „Ich kann das schaffen!“
- **Sinnhaftigkeit:** Die Kinder wählen teilweise selbst, zu welchen Liedern sie tanzen möchten. So ergibt sich eine innere Motivation und ein klarer Sinn: „Ich möchte mich zu meiner Lieblingsmusik bewegen!“

Im spielenden Tanz steckt auch Resilienzförderung und emotionale Regulation:

Über die Bewegung im Tanz regulieren die Kinder auf natürliche Weise Spannungen und Emotionen. Freude, Stolz oder auch Frustration (wenn etwas nicht gleich klappt) dürfen erlebt und verarbeitet werden – in einem geschützten, unterstützenden Rahmen. Durch Erfolgserlebnisse und das wertschätzende Miteinander stärkt sich die innere Widerstandskraft (Resilienz).

Das Gesundheitsbewusstsein wird gefördert und Selbstfürsorge erlernt:

Nach dem Tanzen reflektieren die Kinder, wie sie sich fühlen („Bin ich müde? Brauche ich eine Pause oder etwas zu trinken?“). Diese Gespräche fördern die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Wohlbefinden. Pädagogische Fachkräfte begleiten das Angebot achtsam und regen die Kinder dazu an, auf Signale des Körpers zu hören – ganz im Sinne einer alltagsintegrierten Gesundheitsförderung.

Fazit:

Das Bildungsangebot „Just Dance“ vereint Freude an der Bewegung mit vielfältigen Lern- und Erfahrungsräumen für Kinder. Es fördert die Körperwahrnehmung, emotionale und soziale Kompetenzen, Resilienz und das ganzheitliche Gesundheitsverständnis im Sinne der Hamburger Bildungsleitlinien und das auf spielerische, motivierende Weise.