

# Kreistänze

## Miteinander die Freude am gemeinsamen Tanz erleben

Kreistänze laden Menschen jeden Alters – Kinder wie Erwachsene – ein, um mit einfachen Schritten und Liedern zum Mitsingen in Bewegung zu kommen und Freude zu teilen. Das gemeinsame Tanzen fördert gegenseitiges Verstehen und Vertrauen. Dabei wird auf leichte Weise unser Herz- und Kreislaufsystem geübt, unser Gedächtnis geschult und in der Bewegung schöpfen wir Kraft und kommen zur Ruhe.

Durch die Wiederholung der Schrittfolgen kann sich jeder Teilnehmer nach kurzem Üben der Musik hingeben und so die Kraft der Lieder und der Gemeinschaft in sich aufnehmen. Jeder führt jeden und so entsteht mit Leichtigkeit ein wunderschönes Erlebnis... und es macht einfach Spaß!

### Kreistänze für Kinder

Kreistänze nehmen den Bewegungsdrang der Kinder auf. Die Ordnung des Tanzes gibt Orientierung und Halt, fördert Konzentration und Gemeinschaftssinn und erlaubt einen Spannungsabbau in der Bewegung. Spannungsabbau aber bedeutet einen Schritt zur Entspannung. Auch schwierige, sprachunkundige oder einfach nur lustlose Kinder lassen sich so spielerisch in die Gruppe integrieren.

### Meditativer (Kreis-)Tanz

Der Kreistanz ermöglicht durch seine meist einfache, sich immer wiederholende Schrittfolgen, einen Weg zur Meditation. Hierbei kommt es vor allem auf eine Sensibilisierung der einzelnen Geste und den Gebärden an, auf den inneren Bezug dessen, was ich tanze. So kann der Tanz nachklingen und führt zur Begegnung mit dem eigenen Selbst. Hier nun ein Beispiel für einen Kreistanz:

### Tanz der Verbundenheit

#### Teil 1:

-  Aufstellung im Kreis mit Blick zur Mitte, Hände liegen auf der Lendenwirbelsäule des Nebestehenden
-  Wiegen nach rechts, dann nach links 8 x
-  Vier Schritte zurückgehen, mit rechts beginnen und dabei die Arme heben und wieder senken
-  Wiegen rechts, wiegen links 2 x

#### Teil 2:

-  Nun die Hände fassen
-  In Kreisrichtung nach rechts 4 Schritte gehen (mit rechts beginnen) 2 x
-  Hände lösen und mit 4 Schritten eine Drehung um sich selbst
-  Zur Mitte 4 Schritte gehen, Arme heben 2 x
-  4 Schritte wieder zurück, Arme senken

- 🌿 Wiegen rechts, wiegen links 4 x
- 🌿 Dieser Teil kann beliebig wiederholt werden.

### Teil 3 (kann zusätzlich eingebaut werden):

- 🌿 Zwei Nachbar-Tänzer schauen sich an und geben sich die rechte Hand
- 🌿 im Rhythmus der Musik weitergehen und dem nächsten Entgegenkommenden die linke Hand reichen, dem Nächsten wieder die rechte Hand, usw.
- 🌿 So entsteht ein Flechtanz, ein Bewegungsreigen mit vielen Begegnungen

Zum Abschluss finden wir uns wieder in der Kreisaufstellung (Teil 1), kommen in Ruhe zum Stehen, heben und senken im langsamen Tempo die Arme und spüren die Verbundenheit mit den Mittänzern.

Musikvorschläge: Grundsätzlich lieber ruhige, nicht sehr schnelle Musik auswählen.

Je nach Thema mit Gesang zum Mitsingen, oder instrumental um zur Ruhe zu kommen.