Stille-Karten

Stopptanz: acht Aufgaben für die Stille und ein Stoppmuster

Für Kita, Schule, Seminar und Kurse mit Älteren



So setzt du das Material ein

Seite 2 ist für dich, mit Stoppmuster, Rollen und dem Satz für das Ende. Die Karten auf Seite 3 und 4 schneidest du aus und lässt ab dem dritten Stopp eine ziehen, während die Musik noch läuft. So ist die Aufgabe da, bevor die Stille kommt.

Inhalt

Stoppmuster und Rollen ..... Seite 2
Karten für Kinder ..... Seite 3
Karten für Erwachsene und Ältere ..... Seite 4

Stoppmuster und Rollen

Für dich als Leitung. Gut drei Minuten, unregelmäßig gestoppt.

Musik	Dann	Achte auf
30 Sekunden	Stopp	Alle kommen in Bewegung
20 Sekunden	Stopp	Du hältst selbst still
8 Sekunden	Stopp mit Karte	Karte vorher ziehen
25 Sekunden	Stopp mit Karte	Mitten in der Zeile stoppen
4 Sekunden	Stopp	Überraschung
40 Sekunden ruhig	Musik langsam leiser	Letzter Stopp ohne Musik

1 **Museumswache**
Geht durch die Statuen und schaut, ob sich etwas bewegt, ohne zu berühren.

2 **Musikchef**
Startet und stoppt die Musik auf dein Handzeichen.

3 **Fotografin**
Formt mit den Händen einen Rahmen und „fotografiert" die schönste Statue.

Zum Schluss

„Die Statuen bleiben noch drei Atemzüge stehen … und gehen jetzt in Zeitlupe zurück an ihren Platz." Statuen stehen mit beiden Füßen am Boden. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Karten für Kinder

An den gestrichelten Linien ausschneiden. Eine Karte pro Stopp vorlesen.

Karte 1 · Statue

RIESE

Werdet eine Statue, so groß wie möglich.

Karte 2 · Statue

SCHLAF

Werdet eine Statue, die tief schläft. Beide Füße am Boden.

Karte 3 · Zu zweit

SPIEGEL

Stellt euch zu zweit gegenüber und spiegelt euch, ohne Anfassen.

Karte 4 · Gefühl

GEWONNEN

Zeigt mit dem ganzen Körper, wie sich Gewinnen anfühlt.

Karten für Erwachsene und Ältere

An den gestrichelten Linien ausschneiden. Karte 4 geht im Sitzen.

Karte 1 · Zu dritt

DREI

Stehen Sie zu dritt zusammen und sagen Sie sich, was heute hängen geblieben ist.

Karte 2 · Begegnung

NEU

Bleiben Sie neben einer Person stehen, mit der Sie heute noch nicht gesprochen haben.

Karte 3 · Haltung

ENERGIE

Zeigen Sie mit einer Haltung, wie viel Energie Sie gerade haben.

Karte 4 · Im Sitzen

HÄNDE

Frieren Sie die Hände in der Luft ein. Beim letzten Stopp liegen sie im Schoß.