

# Tanz - Spiel & Spaß

5 kreative Tanzspiele für weniger Stress  
und mehr Spaß im Kita-Alltag



von

*Verena Tarnai*

EINFACHE HANDHABE  
IM PRAKTISCHEN PDF- FORMAT



# Hello! Ich bin Verena

Ich bin **Dipl. Tanzpädagogin** und habe vorher viele Jahre als **Erzieherin im Kindergarten** gearbeitet.

I feel you! - Ich weiß also, wie schön, aber auch wie stressig dieser Job ist!

Darum ist es meine **Mission**, Erzieherinnen wie dir, die von dem **hohen Bewegungsdrang** der Kinder und der **Lautstärke** in der Gruppe, sowie den ständigen Dienstübernahmen, vom **Kita-Alltag** gestresst und frustriert sind, zu **helfen**.

Ich zeige dir, wie du in wenigen Minuten am Tag, die **Kinder** durch **Tanzen** ausreichend **bewegen** kannst und eine **harmonische** und ruhige **Gruppenatmosphäre** erschaffst.

Möchtest du nicht auch wieder deiner kreativen, **pädagogisch wertvollen Arbeit** nachkommen, **ohne** viel Zeit für Planung oder **aufwendige Vorbereitung** investieren zu müssen?

Dann.... Stühle weg und Musik an! 😊🎶

Willkommen  
Herzlich

# SO GEHT'S

Kennst du das? Die Kinder sind laut, wuselig und haben gefühlt endlos Energie – aber du bist gerade allein in der Gruppe oder suchst eine schnelle Lösung, um für Ruhe zu sorgen?

## **Genau dafür sind diese 5 Tanzspiele da!**

Das Beste daran? Du brauchst keine Vorbereitung und kein Zusatzmaterial – einfach ausprobieren und loslegen!

Du findest zu jedem Tanz eine kurze schriftliche Beschreibung und ein paar Tipps oder Bewegungsanregungen.  
Dort stehen auch passende Musikvorschläge, die du nutzen kannst.  
Klicke dazu einfach auf den Namen des Liedes. Du wirst dann zu spotify weitergeleitet, genau zu dem Musikstück.

**Tipp:** Du kannst dir die Musikstücke auch schon vorher alle in spotify runterladen, so dass du sie auch offline verwenden kannst und sie leichter wiederfindest. Lege zum Beispiel auf spotify eine Playlist für deine Kindertanzstunden an.

## Start-Check

- Musik bereit? - sonstige Alternative, z. B. Tamburin
- Bewegungsraum frei? - sonst Platz schaffen in der Gruppe (Stühle und Tische an die Seite)
- evtl. Requisiten griffbereit, z. B. Chiffontücher? - für Extraption Spaß, Kreativität & Improvisation (nicht zwingend notwendig!)

# 5 kreative Tanzspiele



## TANZ 1: STOPPTANZ - VARIANTEN

Klassiker, von dem die Kids nicht genug kriegen!  
Hier zeig ich dir kreative Varianten. Die Kids lieben es  
**Ziel:** Reaktionsfähigkeit & Körperspannung schulen



## TANZ 2: ADD ON - TANZ

Wie "Ich packe meinen Koffer" - aber mit viel Tanz und Bewegung. Werdet Bewegungs-kreativ!  
**Ziel:** Kreatives Denken & Bewegung kombinieren



## TANZ 3: ZIEHEN, SCHLEPPEN - WAS FÄLLT RAUS?

Eine kleine kreative Tanzgeschichte. Was war wohl in der großen Kiste drin?  
**Ziel:** Fantasie & Bewegungsvielfalt



## TANZ 4: KLEINER TANZ

Ein einfaches rhythmisches Tänzchen, das man allein oder mit Partner tanzen kann.  
**Ziel:** Rhythmusgefühl & Partnerarbeit fördern



## TANZ 5: REGENTROPFEN - SONNENSCHEIN

Lernen durch Tanz! Hier vertanzen die Kinder gelerntes und zwar den Kreislauf des Wassers.  
**Ziel:** Naturphänomene durch Bewegung erlebbar machen

# 1. Stopptanz

## DER KLASSIKER

Musik-Tipps:  
Gehüpft wie gesprungen

So geht's:

- 🎵 Musik läuft – die Kinder tanzen frei im Raum.
- ⏸ Wenn die Musik stoppt, bleiben alle stehen wie eingefroren.

Aufgaben:

- Wer wackelt oder zu spät stoppt, scheidet eine Runde aus.  
Nach dem nächsten Stopp, darf wieder mitgetanzt werden.
- Ich mach es ohne ausscheiden und lege den Fokus auf die Körperspannung. Manchmal teste ich, ob wirklich keiner wackelt. 

## VARIANTEN

Musik-Tipps:  
La Tarara -Instrumental -Ensemble Rossi

1. Wenn die Musik spielt, dann gibst du oder ein Kind die Bewegung vor, mit der jeder sich im Raum bewegen soll bis zum nächsten Stopp.
- z. B. Hampelmann, 1-Bein-Hüpfer, Fersenlauf...

1. Wenn die Musik stoppt, rufst du einen Begriff, den nun jeder als Pose oder in Bewegung darstellen soll.
- Kugel (rollend)/ Kreisel (drehend/ der Kreisel muss erst angedreht werden)/ Roboter (muss eingeschaltet werden/ die Batterie geht leer)/ Eis (schmilzt)/ Baum (Äste wehen im Wind) ... Seid kreativ

**Wichtig:** Es gibt kein Falsch! Einfach ausprobieren und Spaß haben!

# 2. Add on

So geht's:

🎵 Musik läuft – die Kinder tanzen frei im Raum.

⏸ Wenn die Musik stoppt, bleiben alle stehen.

👣 Nun gibst du eine Bewegung vor. Alle machen diese nach.

Bei jedem weiteren Stopp wird eine Bewegung hinzugefügt, wie bei "Ich packe meinen Koffer" nur mit Bewegungen.

⌚ So geht es weiter, bis eine lustige Bewegungskette entsteht!

- Beziehe die Kinder mit ein. Jeder darf eine Bewegung dranhängen.
- Beim Musikstück Seven Jump, werden die Bewegungen auf dem Ton gemacht, wenn die Melodie stoppt.

Musik-Tipps:

Tarantella Tortorella - Instrumental

Seven Jumps (Siebensprung) - Ensemble Rossi

# 3. Was fällt raus?

So geht's:

- 📦 Die Kinder stellen sich vor, eine schwere Kiste zu tragen, zu rollen oder zu schieben.
  - ⏸ Wenn die Musik stoppt, „fällt etwas heraus“!
  - 💚 💀 Jedes Kind stellt mit Bewegungen dar, was rausgefallen sein könnte (Murmel, Kreisel, Frösche ...).
- 
- Die Kinder können auch zu zweit die imaginäre Kiste tragen
  - Die Kiste kann auch ein Sack sein oder ein Geschenk. Da eröffnen sich manchmal ganz andere Möglichkeiten, was da drinnen sein könnte.
  - Gib vor, was drinnen ist oder lass die Kinder vormachen und du musst es erraten.

Musik-Tipps:

Branle Cassandre (Frankreich) - Ensemble Rossi

# 4. Kleiner Tanz

So geht's:

Diese Musik besteht aus 2 Musikteilen.

Teil 1 ist rhythmisch (Rasseln) und Teil 2 ist melodisch (Flöte)

Teil 1:  Klatschen, stampfen oder gehen zur Musik.

Teil 2:  auf der Stelle drehen, alleine oder mit Partner.

- Auf Teil 1 kann auch frei durch den Raum getanzt werden
- oder zu zweit klatschen
- Du kannst immer rufen, was als nächstes gemacht wird, oder vorher die Bewegungen zu den Musikteilen festlegen.

Musik-Tipps:

Schot - Ensemble des Orff- Instituts

# 5. Regen - Sonnenschein

So funktioniert es:

Auch hier hat die Musik wieder 2 Musikteile. Schnell und Langsam.

💧 Musik Teil 1: Die Regentropfen-Kinder hüpfen durch den Raum und „landen“ am Ende als Pütze auf dem Boden.

☀️ Musik Teil 2: Die Sonnenstrahlen-Kinder streicheln über den Rücken der Regenkinder. Wer gestreichelt wurde stellt sich hin. (Der Wasserdampf steigt auf)

Dann gehts wieder von vorne los.

- Alle Kinder sind Regentropfen, du bist der Sonnenstrahl.
- Jedes mal ist ein anderes Kind der Sonnenstrahl.
- Oder ihr macht Gruppen (Regentropfen und Sonnenstrahlen) und wechselt die Rollen, wenn das ganze Musikstück zu ende ist.
- Als Sonnenstrahlen können gelbe Chiffontücher zum Einsatz kommen, mit denen dann über den Rücken des Regenkindes gestreichelt werden kann.

Musik-Tipps:

Eile mit Weile - Ensemble Rossi

# UND JETZT?

01

## LUST AUF MEHR?

Coming soon: TANZEN statt Turnen  
Für eine spielerische Bewegungsförderung  
– einfach umzusetzen, ohne Planungs- und  
Vorbereitungsstress!  
✉ Erhalte den besten Deal und trage dich hier  
auf die Startliste ein: [\*\*Tanzen statt Turnen\*\*](#)

02

## SCHREIB MIR DEIN FEEDBACK 🤝

Welches Spiel hat den Kindern am besten ❤ gefallen?  
Wie klappt es mit der Umsetzung?  
Hast du Anregungen oder Wünsche?  
[\*\*E-mail senden\*\*](#) ❤

03

## FOLGST DU MIR SCHON?

Folge mir auf Instagram: [\*\*@verena.kindertanz\*\*](#)  
Schau auf meine Webseite: [\*\*tanzen-tarnai DIY\*\*](#)  
und verpasste keine Tanzspielideen mehr!



Bis bald!

*Verena Tarnai*

# DEINE NOTIZEN

Halte hier alles fest, was dir beim Tanzen ein- /auffällt:  
(Ideen der Kinder, ❤-lings Tänze, Fortschritte von Kindern...)

