

# Herbst-Tanz-Impulse

Bewegt durch den Kita-Herbst  
- statt Bastelchaos & Unruhe in der Gruppe



von

Verena Tarnai

EINFACH HANDHABE  
IM PRAKTISCHEN PDF- FORMAT



*Hallo! 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!

Gerade die **dunkle Jahreszeit** ist im Kindergarten immer eine **Herausforderung**, denn das Wetter ist auch nicht mehr so einladend, um draußen zu spielen - und in Regenklamotten können sich die Kinder auch **nicht richtig bewegen**. Auch der **Medienkonsum steigt** zu Hause.

**Fazit: Chaos und Unruhe** in deiner Kita-Gruppe und mehr **Stress für dich!**

Daher ist es meine **Mission**, Erzieherinnen wie dir zu zeigen, wie du den **hohen Bewegungsdrang** der Kinder durch **Kreativen Kindertanz** ausgleichen kannst - ohne zusätzlichen Aufwand.

Daher hier ein paar **Herbst-Tanz-Impulse** für Zwischendurch - statt Bastelchaos in der Gruppe.

Bewegte Kinder - entspannte Erzieherin  
Los geht's!



**Tanz-Impulse**  
Herbst

# 1. Herbsttiere

So geht's:

🎵 die Musik gibt an, wann getanzt wird und wann die Tiere wieder in das Versteck müssen

Aufgabe:

- die Kinder werden zu Igeln, Eichhörnchen und Bären
- dann dürfen sich alle Tiere im Raum ein Versteck suchen
- wenn die Melodie in der Musik erklingt, springen zuerst die Eichhörnchen durch den Raum, sammeln Nüsse und spielen miteinander
- endet die Melodie, müssen die Eichhörnchen wieder schnell ins Versteck zurück
- spielt wieder die Melodie, dann sind diesmal die Igel dran - kriechen durch den Raum, rollen sich ein... - dann schnell zurück ins Versteck
- danach kommt eine Melodie für das dritte Tier, z. B. der Bär - reckt und streckt sich, läuft auf allen Vieren
- am Ende bewegen sich alle gleichzeitig

Musik-Tipp:

Herbsttiere (- siehe Kursbereich)

# 2. Herbstwetter

So geht's:

🎵 Musik besteht aus 2 Musikteilen:

A: schnell und B: rhythmisch

Aufgabe:

- auf den schnellen Musikteil A sind die Kinder der Wind und sausen und wirbeln durch den Raum
- auf den rhythmischen Musikteil B sind die Kinder die prasselnden und hüpfenden Regentropfen

→ Tipp: Bewegt euch erst nur auf den Windteil, beim 2. Durchgang nur auf den Regenteil. Dann teile die Kinder in 2 Gruppen auf (Wind und Regen) - jedes Kind tanzt nur auf seinen Teil der Musik um die stehenden Kinder drumherum. Anschließend können die Rollen gewechselt werden.

## Musik-Tipp:

Uzicka Carlama - Ensemble Rossi

# 3. Herbst-Stopptanz

## DER KLASSIKER ALS KREATIVE VARIANTE

So geht's:

- 🎵 Musik läuft – die Kinder tanzen frei im Raum.
- ⏸ Wenn die Musik stoppt, bleiben alle stehen und du gibst eine Bewegungsaufgabe.

Aufgaben:

- jedes Kind ist eine dicke Regenwolke, du tippsst jede Wolke an, dann platzt sie auf und es regnet
  - jedes Kind ist eine Pfütze - klein, groß, flach, tief...- wenn du stampfst, dann spritzt die Pfütze in alle Richtungen
  - jedes Kind ist eine Kastanie - rollt und kullert über den Boden oder sie ist noch in ihrer piksiger Schale, die sich öffnet, wenn du sie antickst
- schau dir die Bewegungs-Impuls-Karten an, für noch mehr Ideen

Was ist dir und deinen Kita-Kids noch eingefallen?

Schreib mir gern



### Musik-Tipp:

Kleine Tarantella - Georg Pommer, Roncalli Royal Orchestra



# 4. Ernte-Tanzspiel

So geht's:

- 🎵 Musik läuft und alle bewegen sich
- ⏸ Wenn die Musik stoppt, kommen alle Kinder in die Raummitte

Aufgabe:

Heute wird geerntet: Möhren werden gezogen, Äpfel werden gepflückt, das Getreide wird mit der Sense abgeschnitten und die Kartoffeln werden ausgebuddelt.

Hänge die Obst-Gemüse-Gerreide-Plakate im Raum verteilt auf.

Markiere einen Platz in der Raummitte als Vorratskammer, der immer kleiner werden kann.

- wenn die Musik spielt, geht jedes Kind zu einem Plakat und erntet da mit der passenden Bewegung das Obst oder Gemüse...
- wenn die Musik stoppt, treffen sich alle in der Raummitte (in der Vorratskammer) - diese wird bei jedem Stopp kleiner (bzw. immer voller)
- spielt wieder die Musik, dann geht es zum nächsten Plakat zum Ernten...

Wenn sich die Kinder in der Vorratskammer kaum noch rühren können, dann ist genug geerntet - die Vorratskammer ist voll.

Jetzt können alle nochmal frei tanzen und sich über die erfolgreiche Ernte freuen.



Musik-Tipp:  
Bucimis - Djingalla 3

# 5. Herbstblättertanz

So geht's:

🎵 Musik besteht aus 2 Musikteilen:

A: langsam und B: schnell

Aufgabe:

- auf den langsamten Musikteil A sind die Kinder noch ein Blatt am Ast eines Herbstbaumes und schwingen ganz sacht im Wind (*jedes Kind allein oder gemeinsam einen Baum mit Ästen bilden oder im großen Kreis stehen...*)
- auf den schnellen Musikteil B wird das Blatt vom Sturm davon getragen und fliegt und wirbelt durch den Raum
- A: es landet auf dem Boden und wiegt sich leicht hin und her
- B: der Sturm wirbelt es wieder auf
- A: wieder auf dem Boden gelandet, stupst du jedes Kind sacht an und das Blattkind rollt zur Raummitte, alle bilden einen großen Blätterhaufen

 Musik-Tipp:

Wechselbad - Djingalla 3

# 6. Zugvögel

So geht's:

🎵 Musik besteht aus 2 Musikteilen:

A: melodische Flöte und B: rythmisches Keyboard

Aufgabe:

- alle Kinder sind Zugvögel, die gerade nebeneinander auf der Stromleitung sitzen (Bank oder Linie auf dem Boden)
- wenn die Flöte ihre Melodie spielt, dann fliegen alle Kinder frei durch den Raum
- bei Musikteil B müssen alle wieder zurück auf die Markierung

→ Tipp: Du kannst jedesmal ein Kind als Leitvogel benennen. Rufst du den Namen eines Kindes, dann müssen alle Kinder diesem Leitvogel hinterher fliegen.

## Musik-Tipp:

Zugvögel (- siehe Kursbereich)



# DU WILLST NICHT NUR ENTSPANNT DURCH DEN HERBST, SONDERN AUCH DURCH DIE ADVENTSZEIT?



Dann sei gespannt.

Denn bald geht der **Tanz-Adventskalender** an den Start

- mit Tanztürchen statt Schokolade.

Tanzend durch den Advent mit der ganzen Kita-Gruppe.

Spar dir die komplizierte Adventsplanung und  
bekomme jeden Mo-Fr einen **Tanz-Impuls** rund um das  
**Thema "Winter & Weihnachten"** zur direkten  
Umsetzung mit deinen Kita-Kids!

In der Zwischenzeit schau doch mal auf meinem Blog vorbei:

[BLOG](#)

Deine Verena

# Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes – insbesondere Texte, Fotografien, Grafiken und Tanzideen – sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Verena Tarnai / Tanzen-Tarnai.

Alle Rechte, einschließlich Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Nutzung ist ausschließlich für den persönlichen oder beruflichen Gebrauch im Rahmen deiner eigenen pädagogischen Arbeit erlaubt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung dieses Werkes – ganz oder in Teilen – ist nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung von Verena Tarnai / Tanzen-Tarnai erlaubt. Unerlaubte Nutzung, Weitergabe oder Vervielfältigung kann rechtlich verfolgt werden und führt ggf. zu kostenpflichtigen Abmahnungen und Schadensersatzforderungen.

# Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der Angaben.

Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich. Eine Haftung für etwaige Schäden oder Verletzungen - die direkt oder indirekt - durch das Anwenden der Inhalt entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Bitte achte stets auf die Bedürfnisse und die Sicherheit der Kinder.

Für externe Inhalte (z.B. verlinkte Musik- oder Videoquellen) sind ausschließlich die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© Verena Tarnai | [www.tarnai.info](http://www.tarnai.info)