

Grundsätzliches:

- ♪ Trauen Sie sich! Fangen Sie einfach mal an. Seien Sie kreativ und improvisieren Sie!
- ♪ Die Grenzen zur rhythmischen Gymnastik sind fließend
- ♪ es geht um die Freude, um körperlich-geistiges Erleben und Gemeinschaft
- ♪ es geht nicht um Leistung, nicht um therapeutische Ziele
- ♪ Jede/r kann mitmachen – auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- ♪ Der Schwierigkeitsgrad wird bestimmt durch das Tempo und die Anzahl der unterschiedlichen Bewegungen. Der Schwierigkeitsgrad passt sich der Gruppe an – nicht umgekehrt.
- ♪ Auch die Länge eines Musikstücks kann den Schwierigkeitsgrad steigern. Nicht alle alten Menschen haben viel Ausdauer.
- ♪ Genügend Pausen machen. In den Pausen und danach Getränk anbieten.

Vorbereitung:

- ♪ Üben Sie jeden Tanz selbst vorher 2 – 3 mal komplett durch. Schreiben Sie sich dann einen „Spickzettel“.
- ♪ Verwenden Sie Musik, die bei ihrer Gruppe beliebt ist (Musikbiografie) – das können sehr verschiedene Musikstile, wie Volkslieder, Volkstänze, Marschmusik, Schlager oder Operette sein.
- ♪ Raum vorbereiten: in der Regel Stuhlkreis.
Möglichst Stühle ohne Armlehne (manche Bewohner benötigen aber evtl. dennoch eine Armlehne aus Gleichgewichtsgründen)
- ♪ Es sollte genügend Abstand zum „Nebenmann“ sein, aber noch nah genug, um sich an den Händen fassen zu können. Berührung der Tänzer führt zu Gemeinschaftsgefühl.
- ♪ Für ungestörten Raum sorgen. Besonders demente Menschen lassen sich sehr leicht ablenken.
- ♪ Zum Einstimmen kann man schon vor Beginn leise die entsprechenden Musikstücke laufen lassen.

Durchführung:

- ♪ Die Sitztänzer sollen möglichst auf dem vorderen Drittel des Stuhles sitzen.
- ♪ Rollstuhlfahrern kann man evtl. die Fußstütze entfernen, damit Beinfreiheit entsteht.
- ♪ Zum Aufwärmen kann man einen Luftballon hin- und herwerfen (mit Musik)
- ♪ Immer fließende Bewegungen. Nie ruckartig bewegen.
- ♪ Bewegungen schrittweise vormachen und zunächst ohne Musik schrittweise nachmachen lassen.
- ♪ Zum Einüben neue Bewegungen während des Tanzens kurz vorher ankündigen.
- ♪ Möglichst wenig korrigieren. Nicht zu genau sein. Es soll Spaß machen. Es ist nicht schlimm, wenn jemand den linken statt den rechten Arm hebt.
- ♪ Demenzen Menschen evtl. die Bewegung einzeln vormachen oder sogar während des Tanzes mit Ihnen zusammen die Bewegungen durchführen (z.B. die Hände reichen und zusammen heben oder schwenken usw.)
- ♪ Achten Sie auf Ermüdungszeichen der Teilnehmer.
- ♪ Beachten und respektieren Sie, wenn ein TN nicht von anderen angefasst werden möchte.