

Darf ich bitten?

Biografische Fragen

Die biografischen Fragen dienen als Anregung für ein geleitetes Einstiegsgespräch. Es lohnt sich Material zum Thema anzubieten um das Gespräch anzuregen.

Beispiele für gesprächsanregendes Material: Tanzschuhe (für Frauen und Männer), eine Tanzkarte (kann man gut und schnell selbst basteln), eine rote Rose, CDs mit bekannten Schlagern, evtl. auch alte Schallplatten, Ballettschuhe, Kastagnetten, Bilder von Tanzpaaren und -formationen ...

Können Sie tanzen? Wenn ja, welche Tänze?

Waren Sie früher in einer Tanzschule? Wenn ja, erinnern Sie sich noch an Ihre erste Tanzstunde?

Zu welchen Gelegenheiten wurde früher getanzt?

Welche Kleidung wurde getragen?

Zu welcher Musik wurde getanzt?

Tanzen Sie gerne? Bzw. Haben Sie gerne getanzt?

Mittelwörter Suchen

Eine schöne Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren ist das Suchen von "Mittelwörtern". Das heißt, dass zwei Wörter vorgegeben werden und ein verbindendes Wort gefunden werden soll. Das gefundene Wort soll mit den beiden anderen Wörtern ein SINNVOLLES zusammengesetztes Wort ergeben. Für die Übung können die zwei vorgegebenen Wörter jeweils auf das Flip-Chart geschrieben werden.

Ein Beispiel: Tanz – Schüler – Streich. Durch Hinzufügen des Wortes "Schüler" ergeben sich die Wörter "Tanzschüler" und "Schülerstreich".

1. Tanz _____ Tasse (Lösung: Tee)
2. Tanz _____ Kleid (Lösung: Bein)

3. Tanz _____ Look (Lösung: Partner)
4. Tanz _____ Raum (Lösung: Kurs)
5. Tanz _____ Ausschuss (Lösung: Fest)
6. Tanz _____ Text (Lösung: Lied)
7. Tanz _____ Zimmer (Lösung: Lehrer)
8. Tanz _____ Miete (Lösung: Saal)
9. Tanz _____ Kasette (Lösung: Musik)
10. Tanz _____ Sonne (Lösung: Abend)

Tanzen ist Pflicht. Eine Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren

Lesen Sie diese Bewegungsgeschichte in der Gymnastik für Senioren vor. Immer wenn der Satz "Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt" in der Geschichte vorkommt, führen Sie mit den Senioren folgende Bewegungsfolge durch:

Auf: Die linke Ferse auf dem Boden aufsetzen

Schritt: Die linke Fußspitze auf dem Boden aufsetzen

und: Die rechte Ferse auf dem Boden aufsetzen

Tritt: Die rechte Fußspitze auf dem Boden aufsetzen

im: Mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen

Wal-: In die Hände klatschen

zer-: Mit der rechten Hand schnipsen

schritt: Mit der linken Hand schnipsen

Tanzen ist Pflicht

Tanzen ist Hugos große Leidenschaft. Wenn Hugo morgens aufsteht, dann hat er meist schon ein kleines Lied auf den Lippen und sobald er die Füße und Beine aus dem Bett geschwungen hat, führen sie auch schon Tanzschritte aus. Hugo bewegt sich:

Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt.

Schon als Jugendlicher in der Tanzschule, war er der große Mädchenschwarm. Während andere Jungs die Füße kaum voreinander setzen konnten, wirbelte er die Damenwelt nur so über die Tanzfläche. Alle wollten mit ihm Tanzen. Am liebsten Walzer. Hugo hatte nichts dagegen. Er tanzte mit den Mädels:

Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt.

Nur ein Mädel gab es, dass ihn auch bei Damenwahl nie zum Tanzen aufforderte. Das war die Irmtraud und natürlich hatte Hugo sich genau in dieses Mädchen verguckt. Zu gerne hätte er mit ihr getanzt, doch er selbst traute sich nicht sie um einen Tanz zu bitten. Wie wunderbar musste es sein mit Irmtraud durch die Welt zu tanzen:

Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt.

Die Zeit verging und irgendwann näherten er und Irmtraud sich doch noch auf einem Dorffest an. Natürlich gab es auch Musik auf dem Dorffest und selbstverständlich wurde getanzt. An diesem Abend traute sich Hugo endlich Irmtraud um einen Tanz zu bitten. Um so enttäuschter war er, als Irmtraud ablehnte. "Tanzen tue ich nicht gerne und vor allem nicht gut. Ich trete meinem Tanzpartner immer nur auf die Füße!", eröffnete sie ihm. Hugos Herz sank ein wenig herab. Wie konnte man denn nicht gerne Tanzen? Er selbst liebte das Tanzen. Tanzen war Pflicht. Aus der Traum vom Walzer mit Irmtraud:

Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt.

Doch so schnell ließ sich Hugo nicht unterkriegen. Er redete gut zu, er versuchte zu überreden und schließlich bettelte er ein bisschen. Irgendwann wurde Irmtrauds Herz weich und sie willigte in einen Tanz ein. Der Tanz lief wie am Schnürchen. Mit den starken Armen von Hugo, die sie führten, verfehlten Irmtrauds Füße nicht einmal den Takt. Sie wirbelten über die Tanzfläche. Irmtraud konnte es selbst kaum glauben:

Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt.

Fortan tanzten sie sehr oft miteinander und wenige Jahre später tanzten sie einen ganz besonderen Tanz. Den Hochzeitstanz. Irmtraud war glücklich und Hugo war glücklich. Walzertanzend verbrachten die beiden nun ihr Leben gemeinsam.

Auf Schritt und Tritt im Walzerschritt.

Tanzen? Bezugswort gesucht! Ein Stichworträtsel

Hier finden Sie ein Rätsel für Senioren rund um das Thema "Tanzen". Wir haben uns Oberbegriffe zu dem Thema Tanzen ausgedacht und jeweils vier Bezugswörter dazu aufgeschrieben. Die Aufgabe der Senioren ist es, den passenden Oberbegriff zu den Bezugswörtern (bzw. Stichwörtern) zu finden. Für tanzbegeisterte Teilnehmer eine Kleinigkeit!

Österreich, schnell, Standardtanz, 3/4- Takt

Lösung: Wiener Walzer

Metallplättchen, Schuhe, Klänge, Schritte

Lösung: Stepptanz

Rhythmus, Lateinamerika, Brasilien, 2/4- Takt

Lösung: Samba

Schüler, Lehrer, Ausbildung, Gebäude

Lösung: Tanzschule

3/4, Musik, Rhythmus, 2/4

Lösung: Takt

klassischer Tanz, Bühne, Tütü, Schwanensee

Lösung: Ballett

Füße, Leder, anziehen, zubinden

Lösung: Tanzschuhe

Standardtanz, Argentinien, leidenschaftlich, Rose

Lösung: Tango

Um die Ecke gedacht, Die Lösung reimt sich auf Tanzen

Bei dieser Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren geht es darum "um die Ecke zu denken". Die Lösung ist jeweils etwas, dass sich auf das Wort "Tanzen" reimt.

1. In einem Kinderlied werden meine tänzerischen Fähigkeiten besungen. Im Bett möchte mich keiner haben.
(Lösung: Wanzen)
2. Früher bestand ich meist aus Leder. Heute leuchte ich in allen Farben des Regenbogens. In mir wird Lernstoff hin und her transportiert.
(Lösung: Schulranzen)
3. Wir gehören zu der Ausrüstung eines guten Ritters einfach dazu. Schon die Römer wussten unsere Dienste zu schätzen. Die längsten von uns sind nicht unbedingt die besten im Kampf mit dem Gegner.
(Lösung: Lanzen)
4. Wir sind bitter und gehören zu der Familie der Zitruspflanzen. Mit dem Wort "Land-" davor wird unser schöner Name als Beleidigung für Hinterwäldler benutzt.
(Lösung: Pomeranzen)
5. Steuerberater befassen sich ausgiebig mit uns. Unternehmern verraten wir die Höhe Ihrer Einnahmen.
(Lösung: Bilanzen)

Ein Rätsel rund um das Thema Tanzen

Was sind die fünf Standardtänze?

- a) Lambada, Polka, Salsa, Twist und Mambo
- b) Rock 'n' Roll, Swing, Cha-cha-cha, Discofox und Flamenco
- c) Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep/Foxtrott (Lösung)

Was ist typisch für den Schuhplattler?

- a) Das Patschen auf Schenkel, Knie und Fußsohlen (Lösung)
- b) Das gleichmäßige im Kreis rumhüpfen
- c) Die gekonnten Handstände

Welcher Tanz, ist kein Paartanz?

- a) Tango
- b) Sirtaki (Lösung)
- c) Wiener Walzer

Wo hat Rock 'n' Roll (Tanz) seinen Ursprung?

- a) USA (Lösung)
- b) England
- c) Australien

Welcher Tanz gilt als ältester, der modernen bürgerlichen Gesellschaftstänze?

- a) Tango
- b) Foxtrott
- c) Walzer (Lösung)



Mal-alt-werden.de

Zu was für einem Takt wird der langsame Walzer getanzt?

a) 4/4

b) 3/4 (Lösung)

c) 2/4

Einfach mal tanzen. Eine 3-Minuten-Geschichte zum Vorlesen.

Der Herbst ist da. Morgens wird es immer später hell. Abends wird es immer früher dunkel. Die Bäume verlieren ihre Blätter. Gestern bin ich durch unseren Park spaziert. Der Park ist nicht weit von unserem Haus entfernt. Ich besuche ihn häufig. Gestern habe ich gemerkt, dass der Herbst auch in diesem Park angekommen ist. An manchen Stellen konnte ich den Weg kaum sehen. Das lag daran, dass so viele Blätter darauf lagen.

Kinder standen auf der Wiese des Parks und ließen ihre bunten Drachen steigen. Sie freuten sich über den Wind. Die Erwachsenen denen ich begegnete, freuten sich scheinbar nicht über den Wind. Sie zogen den Kragen ihrer Jacken ganz weit nach oben und schauten mit dem Gesicht nach unten. Ein Mann hatte seinen Blick so starr auf den Boden gerichtet, dass er mich gar nicht kommen sah und fast umgerannt hat. Zum Glück konnte ich noch ausweichen.

Was da auf dem Boden wohl so spannend war? Ich richtete meinen Blick nach unten.

Und dann sah ich es: Die Blätter tanzten.

Der Wind blies sie durcheinander. Sie machten Drehungen. Sie machten Sprünge. Einige tanzten alleine. Einige tanzten zu zweit.

Es sah lustig aus. Es sah leicht aus. Es sah aus als ob die Blätter Spaß hatten.

Bei dem Anblick breitete sich auch bei mir auf dem Gesicht ein Lächeln aus. Ein Lächeln das mich bis in die Fußspitzen erwärmte.

Meine Füße begannen zu zucken. Langsam fing ich an mich im Takt des Windes zu drehen. Wie im Traum ließ ich mich von der erfrischenden Herbstluft tragen. Wie die Blätter, fiel ich in den Herbsttanz mit ein. Was die Leute dachten war mir egal.

Es war lustig. Es war leicht. Es machte mir Spaß.

Und so tanzte ich im Park. Ich tanzte auf dem Weg vom Park nach Hause. Ich tanzte zu Hause noch ein bisschen weiter. Mein Lächeln blieb auch als ich aufhörte zu tanzen. Ich nahm es mit ins Bett.