



# Lektion 1

## Polonaise

### Bezug zu Lehrplan 21

BS.3.A.1.h: Die Schülerinnen und Schüler können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.

### Anknüpfungen

MI.2.2.1.a: Die Schülerinnen und Schüler können formale Anleitungen erkennen und ihnen folgen (z.B. Koch- und Backrezepte, Spiel- und Bastelanleitungen, Tanzchoreographien).

### Zeitbedarf

45 Minuten

### Material

- grosser Raum, z.B. Turnhalle

### Arbeitsform

- Zweierteams
- Fangen spielen (alle)

## Idee

Die Polonaise ist ursprünglich ein polnischer Nationaltanz. Die Tänzer:innen stehen dabei paarweise hintereinander, wobei die ersten Paare die Figuren vorgeben.

Besonders in Deutschland wird am Fasching ebenfalls eine Polonaise getanzt, die mit dem polnischen Original aber nur wenig gemeinsam hat. Hierbei bilden die Menschen eine lange Schlange, wobei sie sich von hinten an den Schultern festhalten.

Während die Faschingspolonaise von der ersten Person in der Schlange angeführt wird, steuert sich die Digikult-Polonaise von hinten nach vorn: die Signale werden über die Schultern von einer Person zur nächst vorderen übergeben.

## Ablauf

### Sequenz 1

1. Die Kinder werden in Zweiergruppen eingeteilt. Das erste Kind steht hinter dem zweiten und legt diesem die Hände auf die Schultern.
2. Nun üben die beiden Schüler\*innen die ersten fünf Befehle ein.
3. Wenn die Befehle sitzen, können die Kinder einen Parcours mit Hindernissen absolvieren.

### Befehle

- |                     |  |
|---------------------|--|
| ↑ vorwärts gehen    | mit beiden Händen beide Schultern einmal antippen  |
| ← nach links gehen  | die linke Schulter zweimal antippen                |
| → nach rechts gehen | die rechte Schulter zweimal antippen               |
| ↓ rückwärts gehen   | mit beiden Händen den Rücken hinabstreichen        |
| ⊥ stoppen           | mit beiden Händen beide Schultern zweimal antippen |
| ♥ aufnehmen         | ein Kind umarmen                                   |



# Lektion 1

## Polonaise

### Sequenz 2

1. Zwei 2-er Teams stellen sich in der Turnhalle auf. Die übrigen Kinder verteilen sich.
2. Die 2er-Teams manövrieren anhand der erlernten Befehle durch die Turnhalle und sammeln durch "umarmen" die Kinder ein.
3. Die eingesammelten Kinder schliessen sich am Ende der länger werdenden Polonaise an. Sie steuern nun von hinten die Schlange.

### Erweiterung

1. Bis auf das letzte Kind verbinden sich die Kinder die Augen und manövrieren so blind durch die Turnhalle.

