



**Uschi Gatol, MA**

Psychomotorik, Motopädagogin, Lehrerin, Kindergartenpädagogin, Aerobic- und Fitnesstrainerin, Zumbatrainerin



## TROMMELHITS FÜR KIDS UND TEENS



### INHALT

Takt- und Rhythmuschulung stellen die Basis für Kindertanz und Rhythmisierung in Bewegungsabläufen dar. Mit Hilfe von

- Tonnen/Eimer/Kübel
- Kochlöffeln sowie dem
- Einsatz von Körperinstrumenten

werden in dieser Einheit motivierend und intensiv für Kinder ab dem Kindergartenalter kreativ umgesetzt. Freude an der Ganzkörperbewegung steht im Vordergrund, basierend auf einer bewegungsintensiven Tanz- und Trommeleinheit für 3- bis 10-Jährige Kinder.

Der kreative und spielerische Zugang wird über Medien und Alltagsmaterialien intensiviert, welche die kindliche Phantasiewelt bereichern und Kinder in die Rolle der jeweiligen Tanzgeschichte eintauchen lassen. Eine praxisorientierte Tanzeinheit, deren Inhalte in Kindergarten, Volksschule und Verein, im Alltag, Sportunterricht und bei Festen umsetzbar sind!

### ALTERSGRUPPE

3–10 Jahre

### MEDIEN/TURNMATERIAL:

Kübel, Tonne, Kochlöffel, Fitbälle, Körperinstrumente



A12



## TROMMELWORKOUT AUF MÜLLEIMERN

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung oder Kreisformat*

Alter: 6–10 Jahre bis Erwachsene

Material: Mülleimer, Kochlöffel

Zielsetzung: Rhythmusschulung und Tanzchoreographie

### AUFWÄRMEN:

Trommeln mit Kochlöffel/versch. Rhythmen

### HAUPTTEIL/WORKOUT:

1–4 rechts, links trommeln auf Tonne

5–8 rechts, links trommeln Luft

1–4 rechts, links trommeln auf Tonne

5–8 rechts, links trommeln Luft

1–3 rechte Trommel, 4 Pause

5–7 linke Trommel, 8 Pause

1–3 rechte Trommel, 4 Pause

5–7 linke Trommel, 8 Pause

1–8 rechts, links schnell trommeln

1–8 Pause x über Kopf

1–8 rechts, links schnell trommeln

1–8 Platzwechsel/Sitz auf Tonne



## TROMMELWORKOUT AUF FITBÄLLEN

Alter: 6–10 Jahre bis Erwachsene

Material: Fitbälle, Ballschalen, Kochlöffel

Zielsetzung: Rhythmusschulung und Tanzchoreographie



A12



Aufwärmen:

Experimentieren mit Bällen:

(vorwärts – rückwärts prellen, laufen, Seit-Galopp, Bälle tauschen, Igel,..)

### HAUPTTEIL/WORKOUT:

1–4 rechte, linke Ballseite trommeln

5–8 rechts, links Mitte am Ball trommeln

1–4 rechte, linke Ballseite trommeln

5–8 rechts, links Mitte am Ball trommeln

1–3 am Ball des rechten Kreisnachbar trommeln, 4 = Pause

1–3 Mitte am eigenen Ball trommeln, 4 = Pause

1–3 am Ball des linken Kreisnachbar trommeln, 4 = Pause

1–3 Mitte am eigenen Ball trommeln, 4 = Pause

1–4 schnelles Trommeln am eigenen Ball mit Running

5–8 mit Kochlöffeln in der Luft trommeln (Scherenschleifen)

1–4 schnelles Trommeln am eigenen Ball mit Running

5–8 mit Kochlöffeln in der Luft trommeln (Scherenschleifen)

1–2 Ball trommeln

3–4 Luft trommeln

5–6 Ball trommeln

7–8 Luft trommeln

1–2 Ball trommeln

5–7 Luft, weiter marschieren nach rechts zum nächsten Ball

### OVERDRIVE/OFENBACH

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

#### *Pre-Refrain/Slow:*

I wanna feel the heat, I wanna own the night

I wanna feel the beat, I wanna dance tonight

I wanna lose myself, I wanna come alive

#### *Slow:*

Drum-Sticks vor Körper kreuzen

verkreuzt über Kopf

ausatmen, seitlich am Körper

A12



I wanna feel the love, go into overdrive

**Refrain:**

I wanna feel the heat, I wanna own the night  
I wanna feel the beat, I wanna dance tonight  
I wanna lose myself, I wanna come alive  
I wanna feel the love, I wanna go into overdrive

**Bridge:**

Into overdrive (oh)

**Strophe/Cross:**

Mm  
It doesn't matter where I go (go)  
I feel the music in my soul (mm-mm)  
I love the way the rhythm makes my body go

Mm  
There's a dance floor in my dreams  
And I've been movin' in my sleep (my sleep)  
Love the way the bass sound makes me lose control

**Refrain:**

I wanna feel the heat, I wanna own the night  
I wanna feel the beat, I wanna dance tonight  
I wanna lose myself, I wanna come alive  
I wanna feel the love, I wanna go into overdrive

**Bridge:**

Into overdrive (oh)

**Pre-Refrain/Slow:**

I wanna feel the heat, I wanna own the night  
I wanna feel the beat, I wanna dance tonight

2x Schulterrolle, WH

Lunges zur Seite &  
Sticks kreuzen, ausatmen-seitlich am Körper  
Lunges zur Seite/Trommeln

Drehung rechts/4 Schritte/Drehung links/4 Schritte  
Arme über Kopf/4x auf Nachbartonne trommeln

**Marschieren hinter Tonne**

Trommeln: 4x Luft  
8x Tonne  
8x Luft  
8x Tonne

4x Luft  
8x Tonne  
8x Luft  
8x Tonne

Lunges zur Seite &  
Sticks kreuzen, ausatmen-seitlich am Körper  
Lunges zur Seite/Trommeln

Drehung rechts/4 Schritte/Drehung links/4 Schritte  
Arme über Kopf/4x auf Nachbartonne trommeln

**Slow:**

Drum-Sticks vor Körper kreuzen  
verkreuzt über Kopf

A12



I wanna lose myself, I wanna come alive  
I wanna feel the love, go into overdrive

### Instrumental-Part:

...

### Bridge:

Into overdrive  
Into overdrive  
Into overdrive (oh)  
Into overdrive

## ITALODISCO/THE KOLORS

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

### Intro:

### Strophe:

Sbagliare un calcio di rigore  
Suonare prima dei Coldplay, forse sì, forse no  
Almeno tu hai sempre ragione (excuse me?)  
Quante domande ti farei, dimmi di sì, dimmi di no

Che ho un tatuaggio da rifare perché non mi piace più  
A volte ho l'ansia che mi sale (che mi sale)  
La cosa che mi fa incazzare è quando non mi parli più  
E il mondo sembra tutto uguale (tutto uguale)  
*Io mi fido più di te che di me, che dei miei, dei DJ*

### Refrain:

### Presto che non resisto

Italodisco, scusa se insisto, ma questa note

ausatmen, seitlich am Körper  
2x Schulterrolle, WH

### Flieger = 1 Stick auf Tonne/8 Schritte im Kreis

8 Schritte am Platz/Seitenwechsel

Drehung rechts/4 Schritte/Drehung links/4 Schritte  
Arme über Kopf/4x auf Nachbartonne trommeln

### 8 Schritte marschieren, Trommeln in der Luft

8 Schritte marschieren/Trommeln auf Tonne  
8 Schritte marschieren/Trommeln in der Luft  
4 Schritte Marschieren/Trommeln auf Tonne  
4 Schritte Marschieren/Trommeln in der Luft  
2 Tonne/2 Luft/2 Tonne/2 Luft

8 Schritte/Tonne/Luft

4 Schritte/Tonne/Luft

2 Schritte/Tonne/Luft

*Kreis um Tonne marschieren/Trommeln über Kopf*

**4 Lunges zur Seite**/Trommeln auf Tonne

4 Lunges zur zurück/Trommeln auf Tonne

A12



Quello che preferisco  
È un chiodo fisso, un imprevisto per far l'amore  
**(Ah)**

**Post-Refrain:**

**Questa non è Ibiza**

Festivalbar con la cassa dritta  
Ti sto cercando, ma è nebbia fitta  
Ti giuro, se ti penso, la mia testa suona  
Suona ItaloDisco

**Strophe:**

Io sto distratto e tu sei seri  
Ognuno tra i pensieri suoi, forse sì, forse no  
Mi parte il basso dei Righeira  
Se vado in contro agli occhi tuoi-oi-oi-oi

La cosa che mi fa incazzare è quando non rispondi più  
E a volte ho l'ansia che mi sale (che mi sale)  
Io mi fido più di te che di me, che dei miei, dei DJ

**Refrain:**

**Presto che non resisto**

ItaloDisco, scusa se insisto, ma questa note  
Quello che preferisco  
È un chiodo fisso, un imprevisto per far l'amore  
**(Ah)**

**Post-Refrain:**

**Questa non è Ibiza**

Festivalbar con la cassa dritta  
Ti sto cercando, ma è nebbia fitta  
Ti giuro, se ti penso, la mia testa suona  
Suona ItaloDisco

Wiederholung

**Trommelwirbel**

**V-Step 2x rechts, 2x Links**

2x seitlich auf Tonne trommeln

**1 Drehung**

8 Schritte marschieren/Trommeln auf Tonne  
8 Schritte marschieren/Trommeln in der Luft  
4 Schritte Marschieren/Trommeln auf Tonne  
4 Schritte Marschieren/Trommeln in der Luft  
2 Tonne/2 Luft/2 Tonne/2 Luft

8 Schritte/Tonne/Luft  
4 Schritte/Tonne/Luft  
2 Schritte/Tonne/Luft

*Kreis um Tonne marschieren/Trommeln über Kopf*

**4 Langes zur Seite**/Trommeln auf Tonne  
4 Langes zur zurück/Trommeln auf Tonne  
Wiederholung

**Trommelwirbel**

**V-Step 2x rechts, 2x Links**

2x seitlich auf Tonne trommeln

**1 Drehung**

A12



### Slow-Part:

Vorrei spiegarti quanto mi manca  
Moroder nell'anima  
Mi parte la cassa eppure sto zitto  
Italodisco (ahah)

### Post-Refrain:

#### Questa non è Ibiza

Festivalbar con la cassa dritta  
Ti sto cercando, ma è nebbia fitta  
Ti giuro, se ti penso, la mia testa suona  
Suona Italodisco

Suona Italodisco  
Ti giuro se ti penso la mia testa suona

## HEAD SHOULDERS KNEES & TOES/OFENBACH

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

### Refrain:

I feel it in my head, my shoulders, knees and toes  
My bones  
Your music gets me through the highs and lows  
My head, my shoulders, knees and toes  
My bones  
You're keeping me from feeling all alone

### Strophe 1:

I've been praying to a thousand different stars  
To a thousand different arms till I found you  
I've been chasing 'bout a thousand different hearts  
For a thousand million hours, now I've found you

Scherenschleifen-Nachbartonne rechts, 3x Trommeln  
zurück/Home  
Scherenschleifen-Nachbartonne links, 3x Trommeln  
zurück/Home

### V-Step 2x rechts, 2x Links

2x seitlich auf Tonne trommeln

### 1 Drehung

Marschieren durch den Raum,  
auf freie Tonne trommeln

Trommeln: Auf – zu auf – zu  
Beine öffnen und schließen/Jumping Jack  
1x um Tonne, Arme pumpen, hoch-tief

Step touch vor/zurück/Trommeln auf Tonne

A12



### Pre-Refrain:

My nights will never be the same, the same again  
I've got you running through my veins

### Refrain:

I feel it in my head, my shoulders, knees and toes  
My bones  
Your music gets me through the highs and lows

### Post-Refrain:/Instrumental

You're keeping me from feeling all alone  
You're keeping me from feeling all alone

### Strophe 2:

Let me breathe you, take you down into my lungs...

### Pre-Refrain:

My nights will never be the same, the same again  
I've got you running through my veins

### Refrain:

I feel it in my head, my shoulders, knees and toes  
My bones  
Your music gets me through the highs and lows

### Post-Refrain:/Instrumental

You're keeping me from feeling all alone...

### Refrain:

I feel it in my head, my shoulders, knees and toes  
My bones  
Your music gets me through the highs and lows

Grapevine, Arme Aufspulen

Trommeln: Auf – zu- auf- zu  
Beine öffnen und schließen / Jumping Jack  
1x um Tonne, Arme pumpen, hoch-tief..

### marschieren vor-zurück/Trommeln auf Tonne

Du-ich/Arme vor – Arme kreuzen

Step touch vor/zurück/Trommeln auf Tonne

Grapevine, Arme Aufspulen

Trommeln: Auf – zu – auf – zu  
Beine öffnen und schließen/Jumping Jack  
1x um Tonne, Arme pumpen, hoch-tief..

### Side steps

Grapevine/Drehung

Trommeln: Auf – zu – auf- zu  
Beine öffnen und schließen/Jumping Jack  
1x um Tonne, Arme pumpen, hoch-tief..



A12



### Post-Refrain:/Instrumental

You're keeping me from feeling all alone  
You're keeping me from feeling all alone

### ROCK MI (REMIX)

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

**Intro:** / **breiter Beistand,**

**1.Strophe:** ///

Wenn der Maibaum wieder am Dorfplatz steht  
und sich alles um die Madeln dreht,  
wenn sie ihre heissen Dirndeln zeign,  
und mir Burschen uns die Augen reibn.

**Pre-Refrain:** //

Auf gehts, jetzt ist's wieder so weit,  
auf gehts, heut wird nichts bereut.

**Refrain:** ///

Komm, zeig mir no a bisserl, i wills a bisserl wissen,  
rock mi heut Nacht.  
Tanz ma a bisserl Schieber, oder was ist dir lieber,  
rock mi heut Nacht.  
Schau mir in die Augen, Kleine, du bist a ganz a Feine,  
rock mi heut Nacht.

**Drah di um, drah di um, bis der Tanzbodn kracht.**

**Instrumentalteil:** //

**2.Strophe:** ///

Und jetzt fangt die Nacht erst richtig an,  
jedes Madel greift sich einen Mann, ja,  
dann kocht in uns des Wahnsinnsg'fuehl,  
weils a jeder heit no wissen will.

### marschieren vor – zurück/Trommeln auf Tonne

Du-ich/Arme vor – Arme kreuzen

*Tanzchoreo*

**Klatschen: We will rock you**

V-Step: Rechter Arm hoch, linker Arm hoch  
klatschen

Sprung:  
Beine schließen, Hände auf Oberschenkel

**V-Step:**  
**Hände klatschen**

**Schuhplattler**

**Drehung**

**Seitgallopp, Drehung**

**V-Step:** Rechter Arm hoch, linker Arm hoch  
klatschen

Sprung:  
Beine schließen, Hände auf Oberschenkel

A12



**Pre-Refrain:** //

Auf gehts, jetzt ist's wieder so weit,  
auf gehts, heut wird nichts bereut.

**2x Refrain:** //// ////

Komm, zeig mir no a bisserl, i wills a bisserl wissen,  
rock mi heut Nacht...

**Post-Refrain:** //

Kopf tut weh...

**V-Step:**  
**Hände klatschen**

**Schuhplattler**

**Kopf halten**

**WE WILL ROCK YOU/KIDSVERSION**

*Ordnungsrahmen: Kreis, Trommeln auf Tonne oder Boden mit Kochlöffeln*

**Refrain/We will rock you**

- 1-3 rechts, links trommeln
- 3 x Kochlöffel kreuzen
- 4 Pause

**Welle:**

- 1-2 down/2x auf Mülleimer trommeln
- 3-4 up/Kochlöffel über Kopf in die Luft halten

**Strophe/Matter on your face:**

- 1-3 Scherenschleifen mit Kochlöffeln nach rechts,
- 4 Pause
- 1-4 Scherenschleifen mit Kochlöffeln nach links,
- 4 Pause

## KINDERTANZ- UND KINDERTROMMELHITS

### TANZ DER TAUSENDFÜSSLER

Die Gruppe teilt sich in mehrere Kleingruppen von Tausendfüßlern, die sich in 1 Reihe aufstellen und mit den Händen an den Schultern des Vorderkindes anhängen.

Trommelgruppe (oder CD-Lieder 4 und 5) beginnt langsam den Rhythmus „1-2-3 Pause“ zu trommeln:

|        |        |        -

Die Tausendfüßlergruppen marschieren im Takt los, wobei sie die Schritte so breit wie möglich nach außen machen, um den Takt besser halten zu können.

Jede Gruppe achtet darauf, nicht mit anderen Tausendfüßlern zusammenzustoßen und im Trommel-Takt zu bleiben. Trommelgruppe wird immer schneller...

### TIP-TIP, DIE TROMMELMAUS

Tip-Tip					
die Trommelmaus					[]
Tap-Tap					
der Trommelfloh					X            X
Tup-Tup					
das Trommelschwein					[]
Top-Top					
der Trommelhahn					
Töp-Töp					
der Trommelbär					}

### © Ursula GATOL, MA

Kid-Fit-Fun Verein für kreative Bewegungsförderung, [www.kid-fit-fun.at](http://www.kid-fit-fun.at)

Mariahilfer Strasse 47/1/21, 1060 Wien

Tel 0699/ 1780-1887      uschi@kid-fit-fun.at