



Trends mit Musik

[Dein Cheerdance in der Community](#) Teile deinen Cheerleading Dance

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 15 TN im Alter von 8–14 Jahren, **Ort:** Sport- oder Turnhalle, Klassenraum oder Aula

Der Dance ist beim Cheerleading ein choreografisches Element, das sich durch Synchronität, charakteristische Armbewegungen (Motions) und die Interpretation der Musik auszeichnet. In diesem Stundenbeispiel wird ein vorbereiteter Tanz/Cheerdance mithilfe eines Videos erarbeitet, wobei auch Raum für eigene Variationen und kreative Akzente gegeben werden.

Februar 2026

[Capoeira – Teil 2](#) Eine Kunst wie keine andere!

Zeit: 60 Minuten und länger, **TN:** Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre), **Ort:** Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Im Capoeira sind die Spieler/-innen in ständiger Bewegung. Drehritte, Sprungritte, Akrobatik und enorme Flexibilität machen es zum wahren Hingucker und perfekten Ganzkörpertraining.
Sonderausgabe Juli 2015

[Capoeira](#) Die etwas exotische „Kampftanz-Stunde“

Zeit: 60 Minuten und länger, **TN:** Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre), **Ort:** Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Capoeira stärkt sehr stark das soziale und gemeinschaftliche Miteinander, genauso aber auch die individuelle Kreativität. Die körperliche/motorische Entfaltung des Einzelnen steht beim Capoeira-Training besonders im Vordergrund.

Dezember 2014

[Die Halle zum Klingen bringen](#) Rhythmuschulung in der Sporthalle

Zeit: 60 Minuten und länger, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sport-/Turnhalle

So wie wir mit Gegenständen des täglichen Lebens (Töpfe, Kochlöffel usw.) Klänge erzeugen können, finden wir in der Turnhalle Kästen, Stäbe, Erbsensäckchen usw. In der hier vorgestellten Stunde wird der Rhythmus bewusst in den Vordergrund gestellt.

