

## Eisbär-Warm-up-Move

**Material:** Song „Eisbär“ von Grauzone (Original von 1987, öffentliche Aufführungsrechte beachten!), Abspielgerät

Arktis leitet sich vom altgriechischen Wort árktos (Bär) ab. Der Eisbär ist das größte Landsäugetier der Arktis. Die Männchen werden bis zu 3 m groß und 300 bis 600 kg schwer. Der Eisbär ist auch ein guter Sprinter und schafft bis zu 40 km/h. Sein dichter Pelz und seine 10 cm dicke Fettschicht wärmen ihn auch bei minus 50 Grad.

Um aufgewärmt in die Arktis zu starten, machen sich die Teilnehmenden bei einem Eisbär-Tanz fit. Sechs Eisbär-Moves werden zum Song eingeübt und getanzt (je auf 16 Beats).

Der Eisbär schläft. Alle liegen auf dem Bauch auf dem Boden (Musik: Windsound). Beim ersten Wort: „Eisbär“ erwacht der Eisbär und springt auf (alle springen auf).

1. Der Eisbär läuft los: Aerobicmarch-Schritt und Arme wie beim Joggen mitnehmen.
2. Der Eisbär streckt sich: Arme hochstrecken und jeweils 2x (2 beats) Arme und Oberkörper nach links und dann nach rechts recken.
3. Der Eisbär sprintet: Skippings am Platz.
4. Der Eisbär schleicht sich an: Anschleichschritte mit Armbewegung (halbes Tempo) (8 beats vor, 8 beats zurück)
5. Der Eisbär schwimmt: Schwimm-/Kraulbewegung am Platz
6. Der Eisbär besiegt die Beute: Marschschritt am Platz und Boxhände nach vorne.

Beim Instrumentalteil (ohne Beats) wird Freestyle getanzt.

## Impuls: Möchte ich ein Eisbär sein?

**Songtext:** „Ich möchte ein Eisbär sein am kalten Polar. Dann müsste ich nicht mehr schrei’n.  
Alles wär’ so klar. Eisbären müssen nie weinen.“

Der Sänger möchte nicht er selbst sein. Er möchte jemand anderes sein. Kurioserweise ein Eisbär, der in einer eiskalten Region lebt. Für einen Menschen hat diese Region außer einer traumhaft schönen Landschaft mit genialen Naturphänomenen nicht viel zu bieten – ab vom Schuss, wenig Einwohner, wenig Nahrungsauswahl, eine lange Dunkelphase, mega-kalt, die neue Bikini-mode ist uncool. Warum möchte der Sänger ein Eisbär sein? Antwort: Alles wäre so klar und er müsste nie weinen. Er stellt sich ein fröhlicheres und einfacheres Leben vor. Als Mensch ist das Leben doch echt kompliziert (z. B. viel lernen für gute Noten, Stress, nervige Mitmenschen, viele Entscheidungen treffen, Traurigkeit, Enttäuschung, Krieg, Krankheiten, Unfälle ...). Der Eisbär hat keine Feinde (außer dem Klimawandel). Er ist stark, schnell, gut getarnt, hat seine Ruhe. Wer möchtest du gern sein?

Eine jüdische Erzählung bringt die Sache auf den Punkt: Vor seinem Ende sprach Rabbi Sussja: „In der kommenden Welt werde ich nicht gefragt werden: ‚Warum bist du nicht Mose gewesen?‘ Die Frage wird lauten: ‚Warum bist du nicht Sussja gewesen?‘“ (Chassidische Geschichte)

Mose war damals ein Ideal, das große Vorbild. So wie er wollte „man“ damals sein. Auch Rabbi Sussja. Bis er erkennt: Wenn ich Mose kopiere, verliere ich mich selbst. Gott hat mich nicht als eine von vielen identischen Kopien des Mose gewollt. Sondern er hat mich als den nur einmal auf dieser Welt vorhandenen Sussja geschaffen. Ich muss nun herausfinden, wozu er mich in diese Welt gesetzt hat, was meine Aufgabe ist.

Heute sind die Vorbilder andere (Sängerinnen/Sänger, Schauspielerinnen/Schauspieler, Freundinnen/Freunde usw.). Aber: Du bist du! Gott hat dich so genial gemacht, wie du bist, und in die Region gestellt, in der du lebst. Hier kannst du dein Leben gestalten. Du musst nicht wie jemand anderes sein. Gott kennt dich und weiß, wer und wie klasse du bist.