

Pia Gmeiner

# Rhythmik mit Kita-Kindern

Übungen für alle Sinne  
in Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Neuausgabe 2022  
(2. Gesamtauflage)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall  
Satz und Layout: Arnold & Domnick, Leipzig  
Illustrationen: Julia Kaergel, Dersau

Herstellung: Graspo CZ, Zlín  
Printed in the Czech Republic

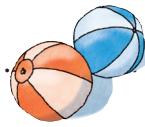
ISBN 978-3-451-39328-0

# INHALT

	
<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Was ist Rhythmik?</b> .....	6
Warum brauchen Kinder Rhythmik? / Mimi Scheiblauer/	
Die 5 Übungsgruppen der Scheiblauer-Rhythmik	
<b>Rhythmik in der Kita</b> .....	16
Rahmenbedingungen / Materialien / Aufbau einer Rhythmik-Einheit /	
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können	
 <b>FRÜHLING</b> .....	27
 <b>Schnecken auf Entdeckungsreise</b> .....	28
Rhythmik mit Schneckenhäusern	
 <b>Farbenfrohe Osternester</b> .....	33
Rhythmik mit bunten Eiern	
 <b>Stachelige Langschläfer</b> .....	36
Rhythmik mit Igelbällen	
 <b>Unterm Regenbogen</b> .....	40
Rhythmik mit Wollkordeln	
 <b>Marienkäfer-Ausflug</b> .....	44
Rhythmik mit Farbmatten	
 <b>SOMMER</b> .....	49
 <b>Endlich barfuß!</b> .....	50
Rhythmik mit Stoffstücken	
 <b>Guten Morgen, liebe Sonne</b> .....	54
Rhythmik mit Reifen	
 <b>Trab, mein Pferdchen!</b> .....	58
Rhythmik mit Hufeisen	



<b>Fühlen, Buddeln, Burgenbauen</b>	62
Rhythmisches Rollen mit Sand (im Freien)	



<b>Werfen, Springen, Fangen</b>	66
Rhythmisches Rollen mit Wasserbällen (im Freien)	

## **HERBST** ..... 69

<b>Wir tanzen wie der Wind</b>	70
Rhythmisches Rollen mit Flatterstäben	



<b>St. Martin und die Gänse</b>	74
Rhythmisches Rollen mit weißen Federn	



<b>Specht-Getrommel</b>	78
Rhythmisches Rollen mit Schlaghölzchen	



<b>Grün und stachlig, blank und braun</b>	82
Rhythmisches Rollen mit Kastanien	

<b>Fliegen, Wirbeln, Schweben</b>	86
Rhythmisches Rollen mit roten und gelben Herbstblättern	

## **WINTER** ..... 90

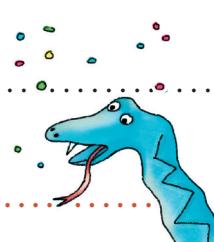
<b>Bald kommt der Nikolaus</b>	91
Rhythmisches Rollen mit Winterstiefeln	



<b>Alles glitzert silberweiß</b>	95
Rhythmisches Rollen mit Eiszapfen aus Karton	

<b>O Tannenbaum</b>	98
Rhythmisches Rollen mit Tannenzweigen	

<b>Ho, hey, Piraten! (Fasching)</b>	102
Rhythmisches Rollen mit Papierschiffen	



<b>Schla – schlu – schla (Fasching)</b>	106
Rhythmisches Rollen mit Sockenschlangen	

<b>Anhang</b>	110
Buch- und Musiktipps / Quellen	

# VORWORT

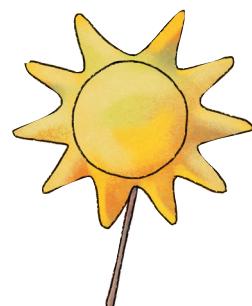
Als Heilpädagogin habe ich sowohl im Kindergarten, als auch in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung und schließlich als Lehrerin in der Erzieher/innen-Ausbildung vielfältige Erfahrungen mit Rhythmik gesammelt. In diesem Buch sind praktisch erprobte Stundenbilder aus all diesen Erfahrungsfeldern zusammengetragen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die auf irgendeine Weise zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben: Bei meiner Familie, insbesondere bei meiner Tochter Sarah, die mir bei der Arbeit am PC öfter mit Rat und Tat zur Seite stand; bei meiner Rhythmiklehrerin, die mir den Zugang zur Scheiblauer-Rhythmik eröffnet hat; bei meinen Kindergruppen, mit denen ich die Stundenbilder praktisch erproben konnte; bei meinen Kolleginnen, die mich bei meiner Rhythmikarbeit immer unterstützt haben und bei der Musikschule in Offenburg, deren Projekt SBS (Singen, Bewegen, Sprechen) mir wertvolle Impulse und Lieder mit auf meinen Weg gegeben hat. Mein besonderer Dank gilt einer lieben Kollegin, die im November 2017 verstarb und die mich immer wieder ermutigt hat, mit der Rhythmik weiterzumachen.

Ich freue mich, dass Sie mein Buch in Händen halten und wünsche Ihnen für die praktische Umsetzung

- den Mut, Rhythmik zu einem festen und regelmäßigen Bestandteil Ihrer pädagogische Arbeit zu machen, denn jede Rhythmikstunde ist ganzheitliche Bildung und Förderung im Sinne des Bildungsplans.
- viele gelungene Stunden mit den Kindern, die Sie motivieren weiterzumachen.
- nie zu verzagen, wenn eine Stunde nicht so gut läuft (das passiert auch mir manchmal noch, trotz jahrelanger Erfahrung).
- dass Sie Ihren eigenen Stil aus den hier vorgeschlagenen Stundenbildern entwickeln.
- viel Freude am positiven Einfluss der Rhythmik auf die kindliche Entwicklung.

*Pia Gmeiner*



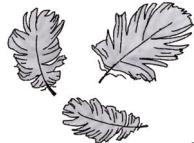
# WAS IST RHYTHMIK?

In der Frühpädagogik verstehen und praktizieren wir Rhythmik als harmonisches Zusammenspiel von Bewegung, Musik und spielerisch-experimentierendem Umgang mit einfachen Materialien und Instrumenten. Diese Kombination fasziniert und begeistert sowohl jüngere als auch ältere Kinder. Durch Rhythmik werden alle Sinne angesprochen und dadurch viele emotionale, soziale und sensorische Fähigkeiten und Fertigkeiten geweckt und gefördert.

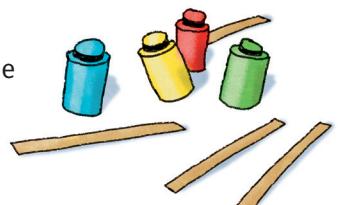
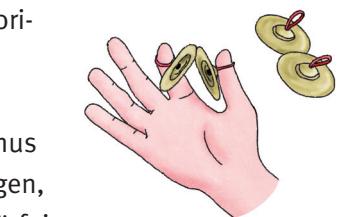
In der Rhythmik geht es auch um Rhythmus: den Rhythmus in der Musik, im eigenen Körper, in unseren Bewegungen, unserer Atmung. Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Musik, sie singen, musizieren und bewegen sich gerne.

Musik führt und ordnet die Bewegungen. Ein Kind nimmt Musik nicht

einfach nur passiv auf, sondern es wird, je nach Stimmung und Art der Musik, emotional angesprochen und zu unterschiedlichen Äußerungen und Bewegungen angeregt. In der musikalisch-rhythmischen Erziehung fließt eine Erziehung zur Musik mit ein. Damit wird das Kind zu **genauem Hören, gefühlsmäßigem Erleben und neuem Gestalten** hingeführt.



Eine ebenso große Rolle wie die Musik spielt in der Rhythmik die Materialerfahrung. Über das Material werden grundlegende Erfahrungen gemacht, Begriffe gebildet und sowohl gestalterischer als auch sprachlicher Ausdruck gefördert z. B.: Wie fühlt sich das Material an? Wie verhält es sich? Womit lässt es sich vergleichen? Die verwendeten Materialien können aus dem Erlebnisbereich der Kinder oder aus der Natur kommen, und es gibt eigens für die Rhythmik (von Mimi Scheiblauer) entwickelte Materialien, die durch ihre Formen, Farben und sensorischen Eigenschaften die Kinder zum Mittun und selbstständigen Erproben anregen. Die Kinder sollen über das Material **vom Erleben zum Erkennen und Benennen und vom Greifen zum Begreifen** geführt werden.



Hierzu ein Zitat von Barbara Holzapfel (Rhythmikerin), das mir aus dem Herzen spricht:

*„Es reicht nicht, wenn ein Kind etwas im Kopf weiß. Es muss es auch in den Händen, in den Füßen, im Bauch wissen. Der ganze Körper der Jungen und Mädchen muss hören, fühlen, erleben.“*

## Mimi Scheiblauer

Begründerin der heilpädagogisch-rhythmischen Erziehung war Mimi (Marie-Elisabeth) Scheiblauer (geb. 1891 in Luzern). Sie arbeitete – wie Maria Montessori – ursprünglich mit Menschen mit Behinderung. Daher röhrt ihr Prinzip der Einfachheit und ihr spezielles Material, das sie entwickelt hat, um diese Menschen über das Erleben mit allen Sinnen zu aktivieren und zu fördern. Schon bald erkannte man, dass Scheiblauers Methode der rhythmischen Erziehung auch für die ganzheitliche Wahrnehmungs- und Entwicklungsförderung von Kindern ohne Behinderung ein großes Potential darstellt.

Nach dem Ende ihrer Schulzeit ließ sich die Ingenieurstochter Mimi Scheiblauer zur Pianistin ausbilden. 1908 besuchte sie den Rhythmik-Sommerkurs des renommierten Musikpädagogen Émile Jaques-Dalcroze und absolvierte anschließend in Dresden und Hellerau ihre Ausbildung zur Lehrerin der Rhythmischen Gymnastik (so die damalige Titulierung), die sie 1911 mit einem Diplom abschloss.

Ab 1924 arbeitete sie als Dozentin für rhythmische Gymnastik am neu gegründeten Heilpädagogischen Seminar in Zürich. Ein Jahr später begann sie Kinder, Erzieher und Angestellte des Landerziehungsheimes Albisbrunn zu unterrichten. Da die Rhythmik immer mehr Anerkennung fand, gründete Scheiblauer 1926 das Seminar für musikalisch-rhythmische Erziehung als selbständige Abteilung am Zürcher Konservatorium. Dort war sie bis zu ihrem Tode im Jahre 1968 tätig.

Hier einige grundlegende Aussagen von Mimi Scheiblauer (aus: J.L. Neikes, 1969):

*„Weil der Mensch sich entwickelt, kann man ihn erziehen.*

*Weil die Entwicklung ein Veränderungsprozess ist, kann man sie beeinflussen.*

*Da sich der Mensch ein Leben lang verändert, ist seine Veränderung immer beeinflussbar.“*

*„Die Bewegung ist gleichsam die Türe, durch welche man einen Einblick in die Verfassung des Menschen gewinnt. Sie wird dem, der sie zu lesen versteht, zum diagnostischen Mittel.“*

*„Die Musik öffnet die Tür zum Innersten des Menschen, sie wird, wenn richtig gewählt, zum erzieherischen Mittel.“*



## Warum brauchen Kinder Rhythmik?

Kinder brauchen Rhythmik heute mehr denn je. Die allgegenwärtigen Medien und zahlreiche technische Spielzeuge lassen manche Sinne verkümmern. Vieles in der Umwelt der Kinder ist visualisiert, die anderen Sinne, besonders der Tastsinn, werden nicht oder nur selten benötigt. Das, was die Kinder in der virtuellen Welt erleben, können sie nicht ganzheitlich erfahren.

In den ersten Rhythmikstunden mit einer neuen Gruppe bin ich immer wieder erstaunt, welche Begriffe die Kinder beim Ertasten eines Materials verwenden. Da wird das Fell als hart bezeichnet, oder Bälle als eckig. Diese Beispiele verdeutlichen, warum ich in fast allen Rhythmik-Einheiten das Material in einem Tastsäckchen oder unter einem Tuch verberge. Die Kinder lernen mit der Zeit zu beschreiben, was ihre Hände fühlen und finden dafür auch geeignete Begriffe.



In der Rhythmik geht es nicht darum, mit den Kindern einzelne Bewegungs- und Wahrnehmungsfunktionen zu trainieren. Man geht vielmehr davon aus, dass Bewegung ein natürliches kindliches Bedürfnis ist. Jedes Kind wird in einer Rhythmikstunde so angenommen wie es ist, mit all seinen Stärken und Schwächen. Es gibt kein Kritisieren oder Korrigieren. Der Erwachsene tritt in den Hintergrund, die Kinder agieren und korrigieren sich selbst, in dem sie schauen, wie es die anderen Kinder machen. Jedes macht das, was es kann. Das ist gerade bei den Phantasieübungen sehr wichtig. Bei diesen Übungen erfährt jedes Kind Bestätigung, denn jedes macht etwas Einmaliges. Die Erzieherin/der Erzieher ist darin gefragt, auch nur die kleinste Abweichung von einer schon gezeigten Übung zu erkennen und hervorzuheben.

Die Rhythmik vermittelt persönlichkeits- und charakterbildende Werte:

*„Ziel der rhythmisch-musikalischen Erziehung ist es, einen freien, harmonischen, selbständigen Menschen hervorzubringen, der Initiative und Verantwortungsbewusstsein innerhalb der Gesellschaft entwickelt.“ (Mimi Scheiblauer)*

## Die 5 Übungsgruppen der Scheiblauer-Rhythmik

Mimi Scheiblauer hat ihre Übungen in 5 Gruppen eingeteilt:

- 1 Ordnungsübungen
- 2 Soziale Übungen
- 3 Konzentrations- und Sinnesübungen
- 4 Begriffsbildende Übungen
- 5 Phantasieanregende Übungen

## 1 Ordnungsübungen

Bei den Ordnungsübungen werden die Sinnesorgane durch akustische, visuelle, und taktile Reize angesprochen. Ordnungsübungen bedeuten für das Kind eine Hilfestellung zur Selbständigkeit, denn ein Rahmen bietet ihm die nötige Sicherheit. Wir unterscheiden 5 Untergruppen:

- a Ordnungsübungen im freien Raum
- b Ordnungsübungen im begrenzten Raum
- c Ordnung in den Dingen
- d Ordnung in uns selbst
- e Ordnung in der Sprache

### 1a Ordnungsübungen im freien Raum

Als freien Raum bezeichnet man eine Übungsfläche, die nicht durch Gegenstände oder Personen begrenzt ist, also eine Übungsfläche frei von Hindernissen.



#### Übungsanweisung:

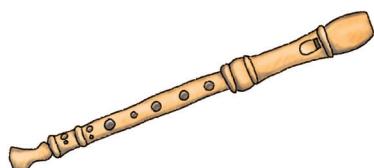
„Geht bitte zum Spiel der Trommel durch den Raum, ohne an ein anderes Kind anzustoßen.“ (Im Raum befinden sich keine Gegenstände oder Materialien.)

### 1b Ordnungsübungen im begrenzten Raum

Als begrenzten Raum bezeichnet man eine Übungsfläche, die durch „ruhende Objekte“, also durch Gegenstände, Materialien oder stehende Kinder begrenzt ist.

#### Übungsanweisung:

„Alle Jungen bleiben verteilt im Raum stehen, die Mädchen gehen zum Spiel der Flöte um die Jungen herum, ohne anzustoßen.“



### 1c Ordnung in den Dingen

Bei Ordnungsübungen mit Dingen (Materialien) lernt das Kind deren spezifische Eigenschaften kennen; oft bestimmt das Material, wann das Kind weitermachen kann oder aufhören sollte. Die Präsentation des Materials, die Aufbewahrung, ist auch ein wichtiger Aspekt, denn spätestens am Ende der Stunde wird das Material aufgeräumt, je nachdem auch am Ende einer Übung.

#### Übungsanweisung:

„Dreht euren Reifen an und geht solange um ihn herum, bis er am Boden liegt, dann setzt euch hinein.“

### 1d Ordnung in uns selbst

Ebenso wichtig wie die Ordnung im Material ist die innere und äußere Ruhe der Erzieherin/des Erziehers, denn sie überträgt sich auf das einzelne Kind und die ganze Gruppe.

Es ist wichtig, gut vorbereitet in die Stunde gehen, den Ablauf der Stunde verinnerlicht und die benötigten Materialien vorbereitet und am richtigen Platz zu haben. Vor Beginn der Stunde sollte man sich kurz konzentrieren und die Stunde noch einmal in Gedanken durchgehen.

Eine schwierige Übung, die man nur mit geübten Kindern (nicht mit verhaltensoriginellen Kindern!) durchführen kann ist folgende:

#### Übungsanweisung:

„Geht zum Spiel der Trommel durch den Raum. Wenn das Trommel-Spiel aufhört, setzt sich immer nur ein Kind auf seinen Stuhl. Wenn die Trommel wieder spielt, gehen die übrigen Kinder wieder durch den Raum. Wir machen das solange, bis jedes Kind auf seinem Platz sitzt.“

Wie reagiert man, wenn sich zwei Kinder hinsetzen? Das passiert in der Praxis öfter. Die Erzieherin/der Erzieher sagt: „Es sollte sich nur ein Kind hinsetzen, einigt euch, wer sitzen bleibt und wer noch einmal weitergeht“. Diese Entscheidung erfordert von den Kindern ein hohes Maß an Disziplin, Selbstvertrauen, Rücksichtnahme und Frustrationstoleranz, um nur einige wichtige Charaktereigenschaften zu nennen.



### 1e Ordnung in der Sprache

Ich habe mir lange Zeit die Übungs-Anweisungen genauso aufgeschrieben, wie ich sie an die Kinder weitergebe. Dabei sollte man das Alter, den Entwicklungsstand, und andere individuelle Besonderheiten der Kinder berücksichtigen. Die Anweisung sollte ja nur einmal gegeben werden, deshalb ist die Art der Formulierung umso wichtiger: Die Kinder sollen Sie auf Anhieb verstehen und umsetzen können. Die Erzieherin/der

Erzieher sollte nie in eine Unruhe hineinsprechen, sondern immer warten, bis alle Kinder ruhig sind. Die Kinder sollten sie/ihn dabei ansehen. Sie/er achtet auf eine klare und deutliche, dialektfreie Aussprache. Beim Erarbeiten einer Stunde sollte man sich für das Formulieren der Übungs-Anweisungen ausreichend Zeit nehmen. Wenn in der Formulierung etwas nicht eindeutig oder ungenau ist, können die Kinder sie nicht wie gewünscht ausführen.

#### *Übungsanweisung:*

„Geht durch den Raum. Jedes Kind geht so, wie es möchte. Wenn ich meine Hand hochhalte, bleibt ihr stehen.“

Hier fehlt ein wichtiger Zusatz: „Beim Gehen achtet ihr darauf, dass ihr an kein anderes Kind anstoßt.“

Man bemerkt es spätestens, wenn die etwas temperamentvolleren Kinder andere Kinder beim Durchlaufen anrempeln. Dann gilt es, die Gruppe durch das Handzeichen zu stoppen und die Übung mit einer korrigierten Anweisung zu wiederholen. Kritik am Verhalten der Kinder ist hier nicht angebracht, denn der Fehler lag ja an der Formulierung.

## 2 Soziale Übungen

Hierbei handelt es sich vor allem um Partnerübungen. Bei diesen ist es besonders wichtig, dass man die Gruppe gut einschätzen kann. Für eine Anfängergruppe sind diese Übungen noch nicht geeignet. Beim Aufbau von sozialen Übungen ist darauf zu achten, dass jedes Kind sowohl führen als auch folgen darf. Bei ängstlichen und schüchternen Kindern muss man alles erst langsam erarbeiten.

### Beispiele für Partnerübungen / Übungen zum Führen und Folgen

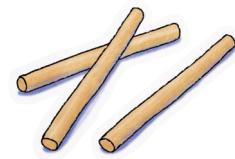
**Übung 1**  Zwei Kinder sitzen um einen Holzreifen herum, in dem eine Holzkugel liegt. Ein Kind rollt die Kugel an (oder beim ersten Mal rollt sie die Erzieherin/der Erzieher an, um Diskussionen zu vermeiden). Sobald die Kugel ruhig liegt, rollt sie eines der beiden Kinder wieder an, beim nächsten Mal kommt das andere Kind an die Reihe.

**Übung 2**  Die Partner halten sich an den Händen und gehen zusammen zum Spiel der Flöte durch den Raum. Ist das Spiel beendet, bleiben sie stehen.

**Übung 3**  Ein Kind stellt sich in einen Reifen, hebt ihn an bis in Bauchhöhe, hält sich mit beiden Händen fest und lehnt sich mit dem Rücken dagegen. Das andere Kind zieht es durch den Raum. Jedes Paar bewegt sich in seinem eigenen Tempo. Wenn die/der Ziehende stehenbleibt, ist Wechsel.

### Übung 4

Ein Kind klopft mit seinen beiden Klanghölzchen einen Takt vor, der Partner versucht das Gehörte nachzuklopfen (bei dieser Übung kann immer nur ein Paar tätig sein, denn es wären sonst zu viele Geräusche im Raum).



## Die 3 Formen der Partnerwahl

### Der zugeordnete Partner

Die Erzieherin/der Erzieher bestimmt, welche beiden Kinder eine Übung gemeinsam durchführen und berücksichtigt dabei ihre Charaktere.

### Die Partnerwahl nach festgelegten Regeln

Die Kinder finden z.B. anhand der Art oder der Farbe ihres gewählten oder zugeteilten Materials oder nach anderen Regeln als Paare zusammen.

### Die freie Partnerwahl

Jedes Kind sucht sich einen Partner aus. Wenn Sie diese Variante wählen, sollten Sie die Gruppe gut kennen, denn bei dieser Form benötigen die Kinder eine gute Frustrationstoleranz. Es gilt zu bedenken, wie beispielsweise ein Kind reagiert, wenn ein anderes den Partner wählt, den es selbst aussuchen wollte – um nur ein Beispiel für mögliche Komplikationen und Unruhen bei dieser Form der Partnerwahl zu nennen.

## 3 Konzentrations- und Sinnesübungen

Durch Konzentrationsübungen mit akustischen, visuellen und taktilen Reizen werden die Kinder zur Wahrnehmung ihres Körpers und der einzelnen Sinne geführt.

## Beispiele für Konzentrationsübungen auf akustische Reize

### Übung 1

Solange die Kinder den Klang eines Beckens hören, gehen sie durch den Raum. Wenn nichts mehr zu hören ist, bleiben alle stehen (die Kinder werden unterschiedlich stehen bleiben, weil sie den Klang unterschiedlich wahrnehmen).

### Übung 2

Die Kinder gehen durch den Raum, jedes nach seinem eigenen Tempo. Sobald die Erzieherin/der Erzieher eine Rasselbüchse schüttelt, bleiben sie stehen und gehen weiter, wenn die Rasselbüchse verklungen ist.

