

Inhalt

Bewegliche Lieder – Einführung und Denkanstöße | 9

Bewegliche Lieder – Musik, die Beine macht | 10

Ein Streitgespräch über Bewegung und Lernen oder

Bewegung ist mehr als Fitness | 15

Hand- und Fingerübungen: Aufwärmung und Aktivierung | 17

Ein bewegter Weg zum Ich | 21

Gedicht vom Ich | 21

Musik fängt mit dem Klatschen an | 27

Musik, Musik, Musik? | 27

Ajumbada – Klatschhandkreise | 30

Kleine Rede über das Klatschen | 32

Die Klatschtonleiter | 34

Papas Grappa schwappt – Klatschübungen | 37

Uhrmachermeister Klopstock | 39

Der kleine Fuchs | 41

Der kleine freche Wüstenfuchs | 45

Fata Morgana des Klatschens und Handschleife | 48

Kleine Rede von der linken und der rechten Hand | 50

Der kleine freche Wüstenfuchs mit Hand- und

Fußbewegungen | 51

Ping und Pong (Daumenvers) | 53

Bauch- und Popoklatschlied | 54

Hände in gemeinsamer Bewegung | 57

Das Karateklatschen | 59

Kopf, Herz und Hand – von frühen Zusammenhängen | 61

Fußrhythmus- und Trampellieder | 65

Fußsohlen | 65

Guck, der kleine König kommt | 66

Der Fußrhythmus-Dialog | 69

Das Nilpferd geht zum Nil oder

Die Entdeckung des inneren Nilpferdes | 70

Grußlied aus Nupitanien | 72

Wie blinde Füße lesen lernen –

die Geschichte von Gerda und Gabi | 78

Berührung macht Musik erst schön | 85

Das klitzekleine Wohlgefühl | 85

Bauchstreichelreim | 86

Hand- und Backenlied | 87

Vom Berühren und Berührtwerden | 88

Rundherum auf dem großen Teich | 90

Dem Rücken etwas mit den Händen erzählen | 92

Mit dem Rücken lernen | 94

«Dramatisierung» der Geschichte vom Wasserkäfer | 95

Zauberhände hat die Sonne | 96

Hokus pokus fidibus – der Zauberer hat Hexenschuss | 98

Wie das Lied von der Zauberin und dem Zauberer gespielt
werden kann – Hände brauchen Taktgefühl | 100

Der Zaubergang der Zauberin | 105

Okä awimba -

Kraft- und Energielieder (nicht nur für Jungen) | 109

Was Jungen gefällt oder Eine kleine Anmerkung zu den

«schwierigen Jungen» | 109

Quertreiber | 111

Energielied | 112

Wumm, wumm oder Schuster, Elefant und Katze | 113

Akunde Akundéjo – Tanzgeschichte und Bewegungskanon | 115

Tiger, Oma, Samurai | 121

Der Drache Fu (Es war einmal ein Drache) | 124

Anmerkungen zum Lied vom Drachen | 126

Klabasta, klabasta – ein Tisch-Trommellied | 128

Händeschieben auf einem Bein | 129

Der kleine König | 130

Der kleine König – Übungsfolge | 134

Okä awimba | 138

Okä awimba gemeinsam tanzen – fast bis nach Afrika | 140

Zauberhände – Bewegung und Stille | 142

«Ruhe!» – vom Übergang in die Stille | 143

Die friedliche Faust | 145

Die Indianerübung | 146

Von unseren Händen zum Tai-Chi und Qigong | 148

Bewegungsgedicht: Zauberhände | 150

Übungsfolge zu den Zauberhänden | 151

Vom Sitzen | 153

Der Gang zum Gong | 157

Anmerkungen | 159

Quellennachweis | 159

Literatur | 160