

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