

Dold | Schilling

Kreativer KINDERTANZ

Spaß und Freude am Tanz vermitteln



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 非
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

1 Einleitung	11
1.1 Einführende Gedanken	12
1.2 Unser Ansatz	15
1.3 Was verstehen wir unter kreativem Kindertanz?	16
1.4 Unterrichtskonzept	18
1.5 Was verstehen wir unter Improvisation?	21
1.6 Kinder und Bewegung heute	23
1.7 Der Einsatz von Musik im Kindertanzunterricht	25
2 Praktische Stundeninhalte und Übungen	27
2.1 Verse und Sprüche	28
2.1.1 Verse und Sprüche zum Stundenbeginn und -abschluss	28
2.1.2 Verse und Sprüche für den ersten Erwärmungsbaustein im Kreis	29
2.1.3 Verse und Sprüche zur Einführung von Takt und Rhythmus	36
2.1.4 Verse und Sprüche zur Schulung der Koordination und der Raumwahrnehmung	39
2.2 Übungen zur ersten Erwärmung im Kreis	43
2.2.1 Der „Wolkentanz“	43
2.2.2 „Wir malen mit den Füßen“	45
2.2.3 „Wir spitzen unsere Füße“	47
2.3 Bewegungsarbeit und Improvisation	48
2.3.1 Bewegungsarbeit und Improvisation mit Objekten	48
2.3.2 Improvisation mit Objekten	50
2.3.3 Bewegungsarbeit und Improvisation anhand von Bilderbüchern	52
2.4 Improvisationsspiele	55
2.4.1 „Katzen und Mäuse“ (4-6 Jahre)	55
2.4.2 „Zauberei im Spielzeugladen“ (4-6 Jahre)	57
2.4.3 „Spaziergang durch das Geisterschloss“ (4-6 Jahre)	58
2.4.4 „Das verzauberte Kaufhaus“ (6-9 Jahre)	59
2.4.5 „Der Rollentanz“ (6-9 Jahre)	62

2.4.6 „Bildhauer und Stein“ (6-9 Jahre)	63
2.5 Tänzerische Bewegungsspiele	64
2.5.1 Die „Puppenfee“ (4-6 Jahre)	64
2.5.2 „Diskoqueen“ (6-9 Jahre)	65
2.5.3 „Der Eckentanz“ (6-9 Jahre)	65
2.5.4 „Bewegungsmemory“ (6-9 Jahre)	69
2.6 Rhythmische Übungen	70
2.6.1 „Klatscher rumgeben“ (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	70
2.6.2 „Namen klatschen“ (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	70
2.6.3 Rhythmische Übungen mit dem Tambourin (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	71
2.7 Grundlagen des klassischen Balletts	
für die 4-6-Jährigen und 6-9-Jährigen	75
2.7.1 Allgemeine Ballettgrundlagen	75
2.7.2 Kleine Schrittfolgen aus klassischen Schrittelementen	
für Kinder von 4-6 Jahren und von 6-9 Jahren	79
2.8 Dehnungsübungen und -spiele (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	88
2.8.1 „Wir segeln“ (4-6 Jahre)	88
2.8.2 „Die Kinder ins Bett bringen“ (4-6 Jahre)	89
2.8.3 „Salat schnippeln“ (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	95
2.8.4 „Der Zauberstern“ (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	96
2.9 Übungen zur Fokussierung	
auf die Lehrperson/Koordinationsspiele	99
2.9.1 „Das Spiegelbildspiel“ (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	99
2.9.2 „Das Tanzrätsel“ (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	100
2.9.3 „Spinat und Spitzkohl“ (Koordinationsspiel)	101
2.10 „Zauberräume“ für Jungen	103
2.10.1 „Indianerraum“ (6-9 Jahre)	103
2.10.2 „Piratenschiff“ (6-9 Jahre)	104
2.10.3 „Dschungelsafari“ (6-9 Jahre)	105
2.10.4 „Expedition ins Eis“ (6-9 Jahre)	106
2.11 Anleitungen für einfache Schrittfolgen (4-6 Jahre/6-9 Jahre)	108
2.11.1 „Der Kuckuck und der Esel“ (4-6 Jahre)	108

2.11.2 „Flamingotanz“ (4-6 Jahre)	110
2.11.3 „Pinocchio Klick Klack“ (4-6 Jahre)	110
2.11.4 „Wer hat an der Uhr gedreht?“ Paulchen Panther (6-9 Jahre)	111
2.11.5 „Pinocchio in Moskau“ (6-9 Jahre)	112
2.11.6 „Eiskalt“ (6-9 Jahre)	114

3 „Das Baukastensystem“ –

Konzept zum Aufbau einer Kindertanzstunde	119
3.1 Vorstellung des Baukastensystems	120
3.2 Inhalte und Funktionen der sieben Bausteine	123
3.3 Praktische Anwendung des Baukastensystems – die Modellstunde	130
3.3.1 Die Modellstunde im Überblick	130
3.3.2 Praktisches Beispiel	133

4 Arbeitsmodell Improvisation: „Das Zauberhaus“

4.1 Was ist „das Zauberhaus“?	136
4.2 Anleitung zur Arbeit mit dem „Zauberhaus“	137
4.3 Vorstellung von beispielhaften „Zauberräumen“	141
4.3.1 „Die Zauberräume“	141
a) Imaginäre Figuren	141
b) Tiere	144
c) Märchen	149
d) Jahreszeiten	153
4.4 Weiterentwicklung und Variation der „Zauberräume“	158
4.4.1 Variation der „Zauberräume“	158
4.4.2 Weiterentwicklung der „Zauberräume“ für die Altersgruppe der 6-9-Jährigen	160

5 Grundkenntnisse zum Umgang mit Musik

5.1 Musik hören im Hinblick auf Improvisation	166
5.2 Die richtige Musik finden	169
5.3 Musik zählen und strukturieren für Choreografien	171

5.4	Schreibweise einer Choreografie im Beispiel	173
6	Praktische Tipps für eine kreative Kindertanzstunde	179
6.1	Regeln und Grenzen in der Freizeitpädagogik	180
6.1.1	Gruppenstärken	181
6.1.2	Eltern	182
6.1.3	„Auf die Bank setzen“	182
6.1.4	Diskussionen	185
6.2	Einsatz von Stimme und Körper/Gestik und Mimik	187
6.3	Umgang mit Ritualen	192
Anhang	194
1	Literatur zum Thema/Empfehlungen	194
2	Musikangaben und Empfehlungen	194
3	Bildnachweis	196



PRAKTISCHE STUNDENINHALTE UND ÜBUNGEN

2.1 Verse und Sprüche

Verse und Sprüche können innerhalb der Stunde zum Stundenbeginn oder Stundenabschluss als ritualisierte Begrüßungen oder Verabschiedungen eingesetzt werden. Sie können aber auch zur sprachlichen Untermalung gezielter Übungen oder Erwärmungen verwendet werden. Mit dem Einsatz von Sprüchen und Versen und damit der Sprache als Instrument kann, ohne großen Aufwand, das Rhythmusgefühl der Kinder geschult werden. Die Kinder können sich Bewegungsabläufe durch den gleichzeitigen Einsatz von Sprache schneller und langfristiger einprägen. Diese Schulung des Merkvermögens ist auch für das spätere Lernen und Einprägen von Choreografieabläufen wichtig und hilfreich.

2.1.1 Verse und Sprüche zum Stundenbeginn und -abschluss

„Kopf hoch und schütteln“

Körperübung, um vom Sitz in den Stand zu gelangen, zur punktuellen Körpererwärmung sowie zur Koordination.

Dieser Vers eignet sich besonders gut für den Stundenbeginn, da man mit ihm von der sitzenden Anfangsposition im Kreis schnell in den Stand kommen kann.

Die Kinder sitzen im Schneidersitz im Kreis. Die Köpfe sind nach unten geneigt.

Sprache

Kopf hoch und schütteln,
Schultern hoch und rütteln,
Hände hoch und fallen lassen,
und dann auf die Knie fassen.

Rechtes Bein und linkes Bein
steigen in den Fahrstuhl ein,
drücken auf den Knopf ganz oben,

und dann werden wir hochgezogen,

Tür geht auf.

Wir steigen aus,
und alle Kinder gehen ganz,
ganz schnell nach Haus.

1, 2, 3 sind alle Kinder im
Kreis wieder dabei.

Bewegungsfolge

Hierbei der Sprache mit der Bewegung
folgen!

Beine nacheinander aufstellen.

In die Hocke kommen.

Mit Zeigefinger nach oben in die Luft
drücken.

Von der Hocke in den Stand hochkom-
men.

Mit Armen bzw. Händen eine Geste „Tür
öffnet sich“ machen.

Einen Schritt nach vorne machen.

Alle laufen kurz durcheinander.

Alle kommen im Kreis wieder zusammen
und fassen sich an den Händen.

„1, 2, 3, 4 – Krabbeltier“

Alle Kinder sitzen im Schneidersitz im Kreis.

Die Hände werden flach zur Kreismitte gehalten mit den Handflächen nach unten.

Nun sind wir bereit. Alle sprechen gemeinsam die Sätze und führen die Bewegungen dazu aus.

**Sprache**

1, 2, 3, 4 – Krabbeltier

Bewegungsfolge

Wir klopfen bei den Zahlen 4 x auf den
Boden und trommeln mit den Fingern auf
den Boden zu „Krabbeltier“ (ein „Krab-
belgeräusch entsteht).

5 und 6 – alte Hex

Wir klopfen zu 5 und 6 mit den Händen auf den Boden und reiben uns mit einem Hexenlachen die Hände zu „alte Hex“.

7 und 8 – gut gemacht

Wir klopfen zu 7 und 8 mit den Händen auf den Boden und geben uns selbst laut Applaus mit den Händen zu „gut gemacht“.

9 und 10 – aufsteh'n

Wir klopfen zu 9 und 10 mit den Händen auf den Boden – es gibt eine lange Pause vom ÜL – auf „aufsteh'n“ versuchen wir, so schnell es geht aufzustehen.

2.1.2 Verse und Sprüche für den ersten Erwärmungsbaustein im Kreis

Sprache

Alle Arme fallen nach unten.

Alle gehen einen Schritt zurück.

Alle stehen ganz schief und krumm.

Bewegungsfolge

Hände im Kreis loslassen und fallen lassen.

Alle gehen einen Schritt rückwärts aus dem Kreis heraus.

Alle gehen in eine gebeugte, schiefe Körperhaltung.

„Jetzt bauen wir zusammen die Tänzerposition!“

Die Beine werden gerade.

Beine strecken.

Die Füße rücken nebeneinander.

Füße in parallele, geschlossene Position bringen.

Jetzt werden wir größer.

Den Oberkörper aufrollen.

Die Schultern setzen wir obendrauf.

Schultern hochziehen, leicht nach hinten drehen, Dekolleté öffnen, Schultern wieder fallen lassen.

Und nun schießen wir den Tanzfaden an die Decke.

Mit Zeigefinger vom Scheitel nach oben zur Decke schießen als imaginären Tanzfaden, der dann an der Decke befestigt ist (ein Geräusch dazu machen!).

Hier können Sie den Kindern die Frage stellen, ob der Tanzfaden auch richtig fest an der Decke befestigt ist. Dies lässt das Bild in der Fantasie der Kinder noch realer werden und sie können so den gewünschten Effekt, eine gerade Körperhaltung, besser umsetzen.

1. Tanzfadentest: Der Faden zieht uns auf die Zehenspitzen.

Mit den Kindern auf den Zehenspitzen gehen und die Balance halten.

2. Tanzfadentest: Die Arme sind auf der Seite und ein Fuß zeigt zur Mitte in die Luft, ohne umzufallen. Denk dran, der Faden hält dich fest!

Die Arme werden 90° seitlich gehalten und ein Fuß zeigt gestreckt zur Kreismitte – ebenfalls die Balance halten. Dann den anderen Fuß zur Mitte strecken.

Sie können sich während der Tanzstunde in Bezug auf die Körperhaltung der Kinder immer wieder auf diesen Tanzfaden beziehen. So können Sie die Kinder immer wieder auf eine gerade Körperhaltung hinweisen.

Dies gilt ebenfalls für Übungen zur Balance – auch hier können Sie den „Tanzfaden“, der uns festhält wie eine Marionette, als imaginäre Hilfestellung heranziehen.

Zu all den oben beschriebenen Bewegungsabläufen können Sie zusätzlich zur Sprache auch Geräusche einbauen.

Z. B.:

- Wenn wir schief und krumm stehen: ein Geräusch mit der Stimme erzeugen, das unser „Zusammenfallen“ untermalt.
- Wenn wir auf die Zehenspitzen hochgezogen werden: ein leises Pfeifen.
- Das Schießen des Tanzfadens mit einem zischenden Geräusch untermalen.



„Im Kreise geh'n"

Eine Übung für den Stundenbeginn und zum Kennenlernen

Alle Kinder stehen im Kreis.

Im Kreise geh'n, im Kreise geh'n

Alle Kinder gehen im Kreis und singen bzw. sprechen den Text.

und dann bleiben alle steh'n.

Alle Kinder bleiben stehen und drehen sich zur Kreismitte.

Das ist der Riese Timpetu.

Alle Kinder ziehen die Arme hoch und gehen auf Zehenspitzen – sie machen sich ganz groß.

Und wer bist du?

Eines nach dem anderen kommen die Kinder an die Reihe und werden angesehen.

Ich bin ...

Bei dieser Übung wird die Kreativität der Kinder gefordert und gefördert, sowie der Versuch unternommen, Hemmungen der Kinder abzubauen.

„Groß und klein"

Die Kinder stehen im Kreis. Alle sprechen gemeinsam die Sätze mit und führen die Bewegungen dazu aus.

Sprache

Bewegungsfolge

Erst ganz groß und dann ganz klein –

Wir strecken uns auf Zehenspitzen.

Wir gehen in die Hocke und machen uns ganz klein.

wir stehen jetzt auf einem Bein.

Stehen auf einem Bein.

Kerzengerade und ganz

Wir stehen ganz gerade und lang.

krumm –

Wir machen uns ganz krumm und schief.

wir drehen uns im Kreis herum.

Wir drehen uns einmal um die eigene Achse.

Arme hoch und Arme seit –
wir machen uns zum Sprung bereit.

Zählen 1, 2, 3 und 4 –
tja, immer noch steh'n wir hier.

Zählen 5, 6, 7 und 8 –
haben immer noch keinen Sprung
gemacht.

Zählen nun noch 9 und 10 –
um jetzt in die Luft zu geh'n!

Arme gestreckt nach oben und zur Seite.

Wir gehen ins Plié mit Händen auf den
Knien.

Wir zählen laut mit und bleiben in der
Pose.

Wir zählen laut mit und bleiben in der
Pose.

Wir zählen laut mit und machen aus dem
Plié einen hohen Streck sprung!



„Zappelphilipp und Zimmerliese“

Eine Übung zur punktuellen Erwärmung und zur Koordinationsschulung

Alle Kinder stehen im Kreis und müssen sich paarweise zusammenfinden. Die Paare stehen nebeneinander. Die Lehrperson geht nun reihum und teilt ein, welches Kind Zappelphilipp und welches Kind Zimmerliese ist.

Zappelphilipp
und Zimmerliese

sitzen zusammen auf einer Wiese.

Zappelphilipp fällt in ein Loch.

Zimmerliese sitzt da immer noch.

Die „Zappelphilipp-Kinder“ zappeln 1 x kurz.

Die „Zimmerliesen-Kinder“ verschränken die Arme vor der Brust (beleidigt!).

Beide Kinder rücken ganz eng nebeneinander (im Stand).

Die „Zappelphilipp-Kinder“ hüpfen in die Kreismitte und kommen in die Hocke.

Die „Zimmerliesen-Kinder“ gehen an ihrem Platz in die Hocke.

Bei dieser Übung spricht die Lehrperson den Text.

Die Kinder müssen auf die entsprechenden Worte bzw. Kommandos mit den dazugehörigen Bewegungen reagieren (Zappelphilipp = zappeln). Die Aufmerksamkeit der Kinder sowie die Fähigkeit, Worte schnell in Bewegungen umzusetzen, werden dabei gefordert und gefördert. Nun wird stetig das Tempo der Übung gesteigert. Die Lehrperson spricht den Satz immer schneller und die Kinder müssen immer schneller reagieren. Dann können die Rollen (Zappelphilipp und Zimmerliese) gewechselt werden.



„Tänzergruß“

Alle Kinder stehen im Kreis. Es werden alle Sätze gemeinsam gesprochen und die Bewegungen dazu durchgeführt.

Sprache	Bewegungsfolge
Linker Fuß und rechter Fuß –	Wir zeigen unsere spitzen, gestreckten Füße nacheinander zur Kreismitte.
wir machen jetzt den Tänzergruß.	Wir verbeugen uns ganz tief zueinander bzw. zur Kreismitte. (Man kann auch einen Knicks machen!)
Rechtes Bein und linkes Bein –	Wir strecken unsere langen Beine nacheinander zur Kreismitte. (Man kann die Beine auch angewinkelt hochheben!)
wir machen uns jetzt klitzeklein.	Und gehen runter in die Hocke, um uns ganz klein zu machen.
Rechte Hand und linke Hand –	Wir strecken unsere Arme/Hände lang zur Kreismitte.
wie ein Hase (...) durch das Land.	Wir hoppeln wie ein Hase alle durch den Raum.
	Auf das Kommando des ÜL finden sich alle Kinder wieder im Kreis ein.
	Die ganze Übung kann nun wiederholt werden und am Schluss mit verschiedenen Tieren beendet werden.



2.1.3 Verse und Sprüche zur Einführung von Takt und Rhythmus

„Der Riese Bollefakt“

Eine Übung zur punktuellen Erwärmung sowie zur Koordinationsschulung und zur Einführung des Takts

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Lehrperson spricht den Text. Die Kinder können und sollen mitsprechen, wenn sie den Vers kennen.

Das ist der Riese Bollefakt.

Der geht sehr gerne ganz exakt.

Und eins und zwei und eins und zwei.

In die Hände klatscht er auch dabei.

Und eins und zwei und eins und zwei.

Er stampft auch ganz fest auf dabei.

Und eins und zwei und eins und zwei.

Er dreht sich auch im Kreis dabei.

Und eins und zwei und eins und zwei.

Er kreist auch mit Armen gern dabei.

Und eins und zwei und eins und zwei.

(...)

So geht der Riese Bollefakt sehr gerne immer ganz exakt – das nennen wir ganz gerne **Takt**.

Alle Kinder machen eine große Verbeugung zur Kreismitte.

Alle Kinder gehen im gleichen Takt bzw. Tempo am Platz. Stampfen zur Sprache beim Gehen mit den Füßen laut auf.

Alle Kinder folgen nun der Sprache im gleichen Tempo und Taktmaß.

Andere Ideen und Möglichkeiten können nun gemeinsam gefunden werden.

Alle Kinder gehen wieder im gleichen Tempo am Platz zur Sprache und schließen die Übung mit dem letzten Satz ab.

Es ist wichtig für das Takt- und Rhythmusgefühl der Kinder, den Vers mit der Zeit selbst mitzusprechen. Dabei wird gleichzeitig auch ihre Koordinationsfähigkeit gefordert und gefördert.

„Das Mäuschen Pinkepank“

Eine Übung zur punktuellen Erwärmung sowie zur Koordinationsschulung und zur Einführung des Rhythmus

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Lehrperson spricht den Text allein oder gemeinsam mit den Kindern.

Da kommt das Mäuschen Pinkepank
mit schnellen Trippelschritten angerannt.

Sie trippelt rechts und trippelt links.

Sie trippelt vor und dann zurück.

Dann trippelt sie im Kreis vor Glück.

Sie trippelt schnell und trippelt langsam
dann.

Und fängt dann schnell von vorne an.

Wiederholung von „trippelt rechts (...)“.

Das ist das Mäuschen Pinkepank, das immer unterschiedlich trippeln muss – das nennen wir ganz gerne **Rhythmus**.

Alle trippeln mit schnellen, kleinen Schritten auf der Stelle, während sie den Vers sprechen.

Die Kinder folgen nun mit ihren Trippelschritten dem Vers.

Alle trippeln wieder auf der Stelle und werden dabei stetig langsamer, bis sie schließlich zum Stehen kommen – sie beenden die Übung mit dem letzten Satz.

Die Übung „Der Riese Bollefakt“ und die Übung „Das Mäuschen Pinkepank“ erläutern durch die praktische Ausführung den Takt und den Rhythmus, sowie den Unterschied zwischen beiden. Deshalb können diese beiden Übungen nach einiger Zeit sehr gut miteinander kombiniert werden.

Beispiel:

Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt. Die eine Hälfte sind „die Riesen“, die andere Hälfte sind „die Mäuschen“. Nun lässt man „die Riesen“ in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo durch den Raum stampfen. Sie geben so den Takt an. „Die Mäuschen“ dürfen mit kleinen, schnellen Trippelschritten ebenfalls zunächst frei durch den Raum trippeln. Sie geben den schnelleren Rhythmus dazu.



Variation:

Die Kinder bilden mit ihren zwei Gruppen zwei Kreise. „Die Riesen“ stehen im äußeren Kreis und „die Mäuschen“ stehen im inneren Kreis. „Die Riesen“ gehen außen in ihrem langsamen, gleichmäßigen Tempo und „die Mäuschen“ trappeln im inneren Kreis, wenn möglich, in die entgegengesetzte Richtung, in ihrem schnelleren Tempo. So wird gleichzeitig die Koordinationsfähigkeit der Kinder geschult.

„Tuß, tuß, die Eisenbahn“

Alle Kinder bilden eine Schlange, indem sie sich an die Hände nehmen.

Der ÜL führt die Schlange an.

Alle gehen im gleichen Rhythmus durch den Raum und sprechen die Sätze im gleichen Takt und Rhythmus zusammen.

Immer, wenn die Eisenbahn stehen bleibt mit einem lauten „Quietsch!“ und wir hinaus sehen, verwandeln wir uns in das, was wir draußen sehen.

Vers:

„Die Eisenbahn, die Eisenbahn, die will mit uns durchs Land heut fahr'n,
tuff, tuff, tuff und ratter, ratter
immer schneller mit Geknatter.

Quietsch!!! (Alle rufen dieses Quietsch ganz laut und bleiben steh'n.)

Nun bleibt sie steh'n!

Nun wollen wir nach draußen seh'n!

Oh, da fliegen lauter Schmetterlinge!

Hier können nun verschiedenste Tierarten für weitere Durchläufe eingefügt werden:

- die Affen springen,
- die Mäuse trappeln,
- die Kinder tanzen,
- die Pferde trappeln,

- die Diebe schleichen,
- etc.

Die Übung wird ohne Musik durchgeführt, um das gemeinsame Rhythmusgefühl zu schulen!

2.1.4 Verse und Sprüche zur Schulung der Koordination und der Raumwahrnehmung

„Der Riese Timpetu und das Mäuschen Lillebru“

Eine Übung zur punktuellen Erwärmung sowie zur Wahrnehmung von Raumebenen (hoch, mittig, tief), Koordination und Balance

Diese Verse können von der Lehrperson beliebig ausgeweitet werden, um auch andere Lernziele darin unterzubringen.

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Lehrperson spricht jeweils den ersten Text und macht die erste Bewegung dazu. Dann werden die Kinder zur Wiederholung aufgefordert: „Und jetzt du!“ Die Kinder wiederholen anschließend den Satz und führen die Bewegung dazu aus.

Riesig ist der Riese Timpetu.

Die Lehrperson zieht die Arme nach oben und geht auf den Zehenspitzen.

Und jetzt du: Riesig ist der Riese Timpetu.

Die Kinder wiederholen den Satz und die Bewegung.

Winzig klein ist Mäuschen Lillebru.

Die Lehrperson zieht sich ganz klein in der Hocke zusammen.

Und jetzt du: Winzig klein ist Mäuschen Lillebru.

Die Kinder wiederholen den Satz und die Bewegung.

Auf einem Bein steht der Riese Timpetu.

Die Lehrperson zieht ein Bein hoch und hält die Balance.



Und jetzt du: Auf einem Bein steht der Riese Timpetu.

Von einem Bein aufs andere hüpf Mäuschen Lillebru.

Und jetzt du: Von einem Bein aufs andere hüpf Mäuschen Lillebru.

Im Kreis dreht sich der Riese Timpetu.

Und jetzt du: Auf einem Bein steht Riese Timpetu.

usw.

Die Ideen der Kinder können im weiteren Verlauf mit einbezogen werden!

Die Kinder wiederholen den Satz und die Bewegung.

Die Lehrperson hüpf von einem Bein aufs andere, in einer seitlichen Bewegung.

Die Kinder wiederholen den Satz und die Bewegung.

Die Lehrperson macht eine einfache Drehung um sich selbst auf beiden Füßen.

Die Kinder wiederholen den Satz und die Bewegung.

usw.

„Zwischen uns, da ist ein Graben!“

Ein Vers zur Untermalung einer Dehnungsübung

Diese Übung kann gut gegen Ende des Stundenablaufs, im „Dehnungsbaustein“ (siehe Kap. 3 „Das Baukastenprinzip“), eingefügt werden.

Alle Kinder stehen im Kreis. In Paaren wenden sie sich nun zueinander, sodass sie sich gegenüberstehen. Die Kinder sollen möglichst alle Sätze des Verses während der Übung mitsprechen.



„Oh!“

Zwischen uns, da ist ein Graben!

Na, dass werden wir gleich haben.

Arme hoch!

Nach vorne zueinander beugen!

Hände fassen, ohne loszulassen!

Und dann strecken wir den Rücken!

Ist doch klar – so baut man Brücken!

Geht die Brücke dann entzwei,

na, dann bauen wir eben neu!

Die Kinder machen einen erschrockenen Ausruf und zeigen zwischen sich.

Die Kinder sprechen erschrocken den Satz.

Die Kinder zucken die Schultern.

Die Kinder strecken die Arme lang nach oben.

Die Kinder beugen die Oberkörper mit den ausgestreckten Armen um 90° zueinander.

Die Kinder können nun ihre Hände anfassen. Ihre Oberkörper und Arme bilden eine Linie.

Die Kinder sollen auf ihren Rücken achten, sodass die Wirbelsäule gestreckt ist.

Die Kinder halten die Position und sprechen den Satz – es findet eine Dehnung im Rücken sowie an der Rückseite der Beine statt.

Die Kinder lösen die Hände und ihre Oberkörper fallen nach unten – die Hände sollen dabei versuchen, die Füße zu berühren, sodass die Dehnung verstärkt wird.

Die Kinder rollen die Oberkörper langsam auf, ziehen die Arme wieder nach oben und sprechen dabei den Satz langsam mit. Dann beugen sie wieder die Oberkörper um 90° zueinander und kommen erneut in die „Brückenposition“.

