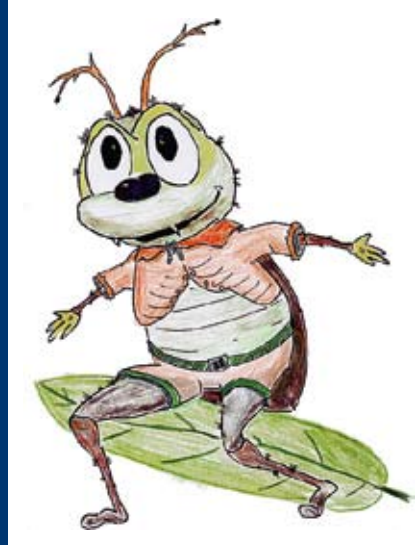


Gleichgewichtsprogramm – Stufe 1

Schnecke



Floh



Käfer



Uhu



Hase



Gleichgewichtsprogramm – Stufe 1 Rückseite



Vers:

Schnick, schnack, schneck,
Komm aus dem Versteck.
Streck das Köpfchen langsam
Hoch zur Sonne.
Ach, sie scheint ganz warm,
Welch` Wonne.

Beug den Kopf nach unten dann,
Dass Dein Auge sehen kann,
Wie der schöne Sonnenschein,
Lässt die Blumen wachsen,
Bunt und fein.

Schnick, schneck, schnack,
Ich wünsch dir einen guten Tag!

Ausgangsstellung:

(Die Schnecke sitzt in ihrem
Schneckenhaus.)
Das Kind sitzt auf dem Stuhl. Der
Kopf ist leicht gebeugt – das Kinn zeigt
zur Erde, die Hände liegen locker auf
oder neben den Oberschenkeln.

Bewegungsablauf:

Der Kopf wird langsam angehoben –
der Blick geht in Richtung Decke.
Position kurz halten.
Der Kopf wird langsam zurück in
Richtung Boden bewegt.
Position kurz halten.
Der Kopf wird langsam zurück in die
Ausgangsposition bewegt.

Es wird gewürfelt.

Alle Kinder kriechen, krabbeln, hüpfen,
gehen seitwärts ... je nach Würfelbild
in ihre Gruppen.

Vers:

Der Floh, der sitzt auf einem Blatt.
Der Wind bläst ihn nach vorn,
Er fällt nicht ab.

Das Blatt neigt sich nach hinten sacht,
Der kleine Floh gibt tüchtig acht.

Gleich bläst der Wind nach vorn ihn
Wieder.
Der Floh bleibt sitzen,
Singt frohe Lieder.

Der Wind beendet nun sein Spiel,
Der Floh der freut sich,
Weil er nicht vom Blatte fiel.

Ausgangsstellung:

(Der Floh sitzt auf seinem Blatt.)
Das Kind sitzt auf dem Stuhl.

Bewegungsablauf:

Der Oberkörper wird langsam nach
vorn verlagert.
Position kurz halten.
Der Oberkörper wird langsam nach
hinten verlagert.
Position kurz halten.
Der Oberkörper wird langsam nach
vorn verlagert.
Position kurz halten.
Der Körper wird zurück in die
Ausgangsposition bewegt.

Es wird gewürfelt.

Alle Kinder kriechen, krabbeln, hüpfen,
gehen seitwärts ... je nach Würfelbild
in ihre Gruppen.

Vers:

Lieber Käfer tanz mit mir,
Meine Hände reich` ich Dir.

Tanzen jetzt mit Dideldum,
Einmal rund im Kreis herum.

Drehen uns zurück im großen Kreise,
Das war eine lust`ge Käferreise.

Ausgangsstellung:

(Die Käfer möchten tanzen.)
Die Kinder stehen im Kreis.

Bewegungsablauf:

Die Kinder fassen sich an.
Alle Kinder drehen sich gemeinsam
langsam im Kreis herum.
Stoppen.
Die Kinder drehen sich langsam im
Kreis zur anderen Seite zurück.
Stoppen.

Es wird gewürfelt.

Alle Kinder kriechen, krabbeln, hüpfen,
gehen seitwärts ... je nach Würfelbild
in ihre Gruppen.

Vers:

Bi, ba, buhu, auf dem Baum,
Da sitzt ein Uhu.
Dreht sich ganz zur Seite dann,
Dass er alles sehen kann.

Will sich nun zur andren Seite drehen,
Denn da gibt es auch noch viel zu
Sehen.

Lieber Uhu, eine Bitte:
Dreh` Dich zum Schluss zurück zur
Mitte.

Dreh` dich ein und dreh` dich aus,
Schüttel deine Flügel aus.

Ausgangsstellung:

(Der Uhu sitzt oder steht auf einem
Baum.)
Das Kind sitzt auf dem Stuhl oder steht
frei im Raum.

Bewegungsablauf:

Oberkörper und Kopf werden langsam
zu einer Seite gedreht.
Position kurz halten.
Oberkörper und Kopf werden zur an-
deren Seite gedreht.
Position kurz halten.
Der Körper wird langsam wieder zur
Ausgangsstellung in die Mitte bewegt.
Der Oberkörper dreht sich leicht und
locker schwingend abwechselnd zu
beiden Seiten.

Es wird gewürfelt.

Alle Kinder kriechen, krabbeln, hüpfen,
gehen seitwärts ... je nach Würfelbild
in ihre Gruppen.

Vers:

In die Höhle rutscht das Häschen –
Bums!

Schnuppert mit dem kleinen Näschen –
Schrumps!

Klatscht in die Hände voller Glück,

Doch dann möchte es nach Haus
Zurück.

Ausgangsstellung:

(Der Hase sitzt vor seiner Höhle.)
Das Kind steht hinter dem Stuhl und
hält sich an der Stuhllehne fest.

Bewegungsablauf:

Das Kind gleitet langsam in die Hocke.
Das Kind bleibt in der Hocke.
Das Kind klatscht in die Hände.
Langsam kommt das Kind wieder hoch
zum Stand. Dabei kann es sich am
Stuhl festhalten.

Es wird gewürfelt.

Alle Kinder kriechen, krabbeln, hüpfen,
gehen seitwärts ... je nach Würfelbild
in ihre Gruppen.