

# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 2



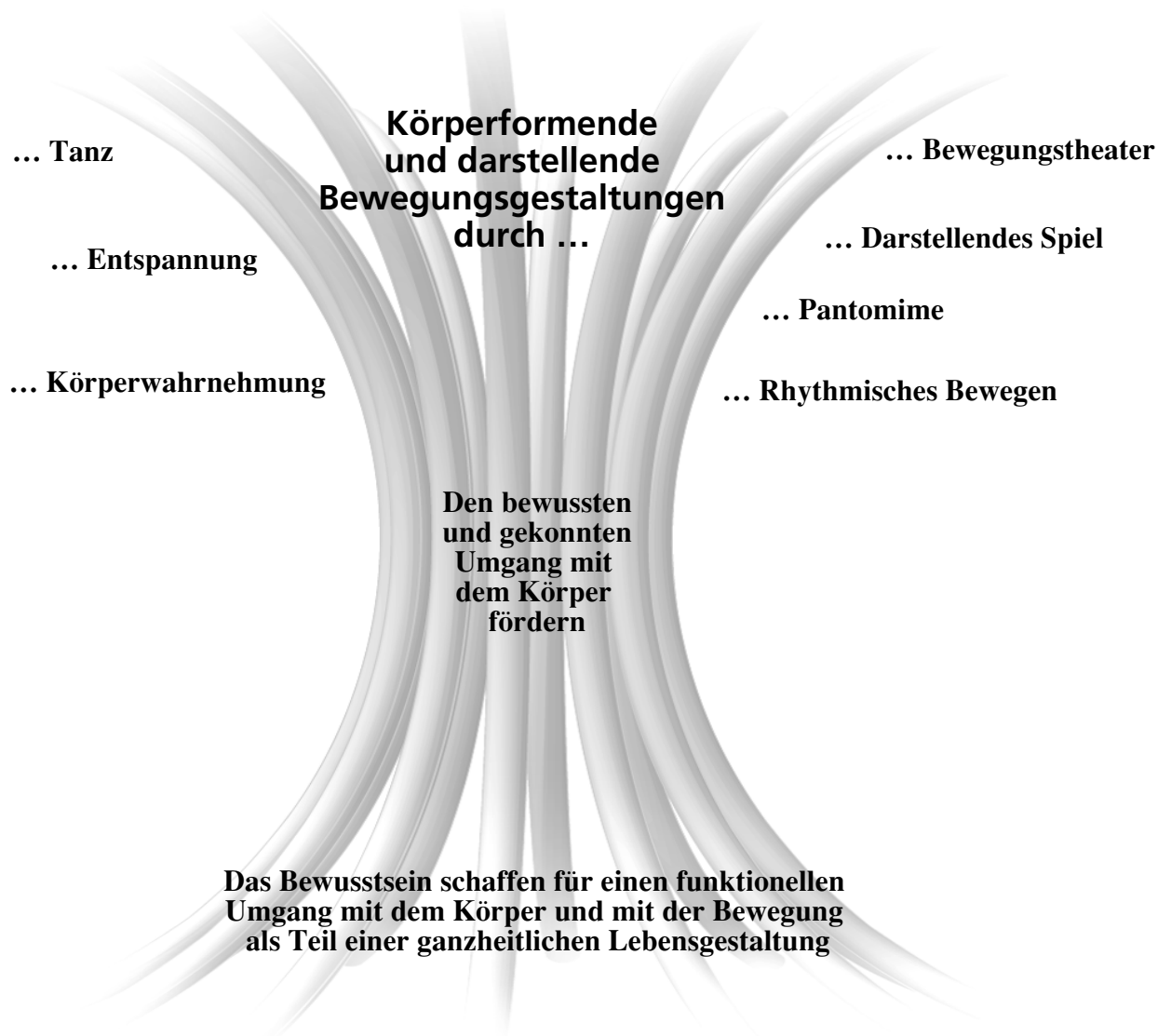
# Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Kinder erleben Körperwahrnehmung, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie zu ihrem Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte 1.–4. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.

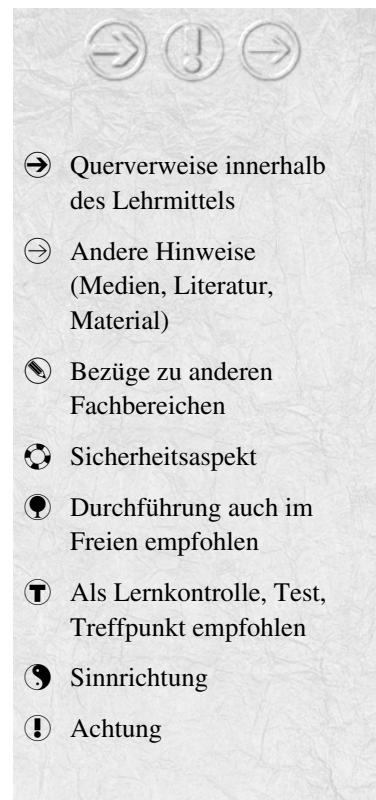


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Wahrnehmen und Bewegen</b>	
1.1 Wahrnehmen mit den Sinnen	4
1.2 Der kindliche Körper	6
1.3 Was hörst du?	7
1.4 Hör-Spiele	8
1.5 Beobachtungsspiele	9
1.6 Tast- und Erkennungsspiele	10
1.7 Auf Fussspuren-Suche	11
1.8 Hand-Tuch-Spiele	12
1.9 Mein ganzer Körper	13
1.10 Körperhaltungen	14
1.11 Spiele mit dem Physioball	15
1.12 Auf Teppichfliesen rutschen	16
<b>2 Rhythmisch bewegen</b>	
2.1 Rhythmisches Erleben	17
2.2 Alltagsrhythmen	18
2.3 Rhythmusspiele	19
2.4 Schwungseil-Rhythmen	20
2.5 Rhythmische Bewegungsbegleitung	21
<b>3 Darstellen</b>	
3.1 Darstellungs- und Ratespiele	22
3.2 Im Traumland	23
3.3 Auf dem Flohmarkt	24
3.4 Eine Reise in den Wilden Westen	25
3.5 Miteinander unterwegs	26
<b>4 Tanzen</b>	
4.1 Themen tanzen – kreativ tanzen	27
4.2 «Dr Ferdinand»	28
4.3 Vom Break-Mixer zum Hip-Hop	30
4.4 Von Sonnen- und Mondkindern	31
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	32



# Einleitung

## Bewegter Schulalltag

Schulzeit ist Lebenszeit für Kinder und Lehrende. In dieser Zeit möchten alle aktiv am Leben teilhaben. Aufgabe der Lehrperson ist es, das Leben in der Schule zusammen mit den Kindern zu gestalten. Dies gelingt dann erfolgversprechend, wenn die Art und Weise, wie Kinder lernen und sich bewegen, berücksichtigt, unterstützt und gefördert wird.

Bewegung ist Ausdruck gestalteten Lebens. Mit Bewegung stellt sich das Kind selber dar. Es tritt in Kontakt mit seiner Umwelt, knüpft Verbindungen zwischen sich, den Dingen und anderen Menschen. Bewegung in diesem Sinne ist ein Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Handlungsmittel.

## Bewegt erfahren, erkennen und lernen

Körper- und Bewegungserfahrungen sollen nicht nur dem kindlichen Bewegungsbedürfnis gerecht werden, sondern auch Möglichkeiten zur aktiven Auseinandersetzung mit sich, mit der Gruppe und mit dem Thema schaffen. Bewegung verbessert die Selbst- wie die Fremdwahrnehmung, ist begreifend und darstellend, nachahmend und kreativ.

## Innere und äussere Bewegtheit

Jedes Handeln erfordert innere Bewegtheit und sichtbare Bewegung. Kinder werden dann von einer Sache erfasst und bewegt, wenn sie ihr Tun als etwas *Sinnvolles* erfahren. Die innere und äussere Bewegtheit im Umgang mit Kindern und beim Lernen von Bewegungen muss deshalb wahrgenommen und bewusst in den Lernprozess einbezogen werden. Dieses ganzheitliche Lernen schliesst Geist, Körper und Seele ein und versucht alle Sinne anzusprechen. Innere Bewegtheit kann beim Darstellen und Tanzen erlebt und ausgedrückt werden. Die Themenbereiche *Bewegen, Darstellen und Tanzen* geben Anregungen,

- wie eine Beziehung zum eigenen Körper erfolgen kann,
- wie die Wahrnehmung – hier im Speziellen die akustische und taktile – verfeinert werden kann,
- wie der Körper kindgerecht belastet und entlastet wird,
- mit welchen Formen sich das rhythmische Bewegen vertiefen lässt,
- zu welchen Themen beispielhaft etwas dargestellt und getanzt werden kann.

## Integrative Bewegungserziehung heisst vielseitig lernen

Die *Sinne* sollen vielseitig, differenziert und themengebunden angesprochen werden. So setzen sich die Kinder beispielsweise im Sprachunterricht mit der Benennung von Körperteilen auseinander, vergleichen ihre Gestalt mit der anderer Lebewesen (Realien), experimentieren im Sportunterricht mit ihrem Körper und versuchen sich im Zeichnen ein Bild von ihm zu malen. Die Kinder lernen nicht bloss in einem Fach, z.B. im Sport, mit allen Sinnen. Vielmehr ergänzen sich die Schulfächer zu einem geplanten, sinnvollen Ganzen. So ist es wichtig, auch den Sportunterricht z.B. in eine Wochenplanarbeit einzubeziehen.



☯ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/3, S. 4  
und Bro 1/1, S. 6 ff.

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32

### Die Bewegungsfreude nutzen

Die Sportstunde beginnt für viele Kinder schon auf dem Pausenplatz, denn die Pause wird bereits für intensives Bewegen genutzt. Sie jagen sich gegenseitig, rennen und hüpfen. Oft stürmen sie von der Garderobe direkt in die Turnhalle, setzen dort ihr Pausenspiel fort oder benützen, nach Rücksprache mit der Lehrperson, das bereitgestellte Material.

Für die Lehrperson geht es darum, bei Lektionsbeginn diesen Bewegungsdrang aufzufangen, geschickt zu steuern und mittels vereinbarten Ritualen zu ordnen. Dies kann z.B. mit einfachen Laufspielen erfolgen. Nach einigen Minuten intensiven Laufens müssen die Kinder tief durchatmen. Sie werden dabei ruhiger und sind nun bereit, weitere Informationen aufzunehmen.

### Den Lektionsbeginn mit Kindern planen

Eine Gruppe erhält den Auftrag, in einem kurzen darstellenden Spiel eine Szene zu zeigen. Anschliessend wird die Idee von den Kindern aufgenommen und umgesetzt. Beispiele: Ein Haus bauen; eine schwere Last tragen; sich zu zweit spiegelbildlich bewegen. Oder: Zwei Kinder dürfen ein neues (Lauf-)Spiel ausdenken und dieses mit allen Kindern zu Lektionsbeginn durchführen.

➔ Einstimmen und beginnen:  
Vgl. Bro 1/3, S. 17

### Verhaltensweisen lernen

Da sich die meisten Kinder bereits vor der Sportlektion bewegt haben, muss der Organismus für die bevorstehenden Aktivitäten nicht speziell vorbereitet werden. Im Sinne einer langfristigen Sporterziehung sollen aber die Kinder bereits auf dieser Altersstufe gewisse Verhaltensweisen beim Sporttreiben kennen lernen. Unabhängig von der inhaltlichen Gestaltung hat das Aufwärmen immer folgende Ziele:

- Anregung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit und der Atmung;
- Verbesserung des Muskelstoffwechsels und damit der Dehnfähigkeit;
- Steigerung der neuronalen Steuerungsprozesse, was zur Verbesserung der Bewegungskoordination und zur Senkung der Unfallgefahr führt.

➔ In der eigenen Haut stecken: Vgl. Bro 2/3, S. 14;  
Schwachstellen des kindlichen Körpers: Vgl. Bro 2/3, S. 17

Die Kinder sollen zwar bereits für bestimmte Techniken wie für das Dehnen, Lösen und Kräftigen sensibilisiert werden. Doch ist auf ein eigentliches Aufwärmprogramm, wie es im Jugend- und Erwachsenensport üblich und nötig ist, zugunsten vieler Koordinationsformen zu verzichten.

### Akzente setzen

Im Verlaufe einer Sportlektion gibt es immer wieder Möglichkeiten, den kindlichen Bewegungsapparat im Sinne eines «integrierten Trainings» gezielt zu belasten. Entsprechende Übungen, in genügender Wiederholungszahl ausgeführt, können bestimmte Muskelgruppen gezielt kräftigen. So soll z.B. die kindliche Rumpfmuskulatur regelmässig gefordert werden, damit dem vielbeklagten Haltungsverfall vorgebeugt werden kann. Wenn es sich thematisch vereinbaren lässt und zum «roten Faden» passt, dann sollen auch Übungen zur Haltungsschulung integriert werden. Alle Übungen sollen immer für jeden Körperteil beidseitig ausgeführt werden und auf die nachfolgende Lektionsthematik abgestimmt sein.

# 1 Wahrnehmen und Bewegen

## 1.1 Wahrnehmen mit den Sinnen

Die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus dem eigenen Körper oder aus der Umwelt nennen wir Wahrnehmung. Die Wahrnehmung wird von Sinnesorganen geleistet, die sich in zwei Gruppen zusammenfassen lassen: *Fern- und Nahsinne*.

### Fernsinne

Die Fernsinne (Hörsinn, Sehsinn) erlauben uns, Informationen aufzunehmen und auszuwerten, ohne dass wir im direkten Kontakt mit dem Wahrnehmungsgegenstand stehen. Die Informationsverarbeitung der Fernsinne wird über die Grosshirnrinde geführt und bewusst erlebt.

#### *Hörsinn – akustisches Wahrnehmen*

Den Kindern sollen Wahrnehmungsangebote ermöglicht werden, mit denen sie ihre Aufmerksamkeit gezielt und konzentriert schulen können. So kommen sie zu neuen Erfahrungen.

#### *Beispiele für die Unterrichtspraxis:*

- Schall erzeugen und bewusst hören (Papier zerreißen, husten), natürliche Schallgeräusche (Regengeräusche, Strassenlärm, Kirchenglocken, Vogelgezwitscher).
- Schallgeschichten (im Hafen, am Rangierbahnhof) erzählen.
- Geräusche hören und darauf reagieren, Schallquellen lokalisieren.
- Experimente mit Gegenständen, z.B. mit dem Schleuderrohr.
- Den Körper als Klanginstrument erfahren: Stimme, Klatschen, Patschen, Schnalzen, Stampfen, Schnipsen.
- Rhythmen, Musik differenziert hören.

#### *Sehen – visuelles Wahrnehmen*

Differenziertes visuelles Wahrnehmen, speziell das Zusammenspiel zwischen den Augen und der Motorik, ist für die kindliche Bewegungsentwicklung entscheidend.

#### *Beispiele für die Unterrichtspraxis:*

- Räume erkunden (Grösse, Ausdehnung).
- Gegenstände sehen, benennen, ordnen und zuordnen.
- Symbole und Zeichen erkennen, wiedererkennen, in Bewegung umsetzen.
- Farben und Formen betrachten, sich merken, vergleichen, mit Bewegung darstellen.
- Veränderte Situationen wahrnehmen (hell, dunkel, trüb, klar).
- Bewegungsabläufe beobachten lernen und nachahmen (z.B. Spiegelbildaufgaben).
- Führen und Geführtwerden.



➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.

➔ Schleuderrohr: Vgl. Bro 2/3, S. 7

## Nahsinne

Die Nahsinne (Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Tiefensensibilität, Geruchssinn und Geschmackssinn) verarbeiten die Wahrnehmungsreize hauptsächlich im Bereich des Hirnstammes. Deshalb sind diese Wahrnehmungsprozesse selten bewusst. Im Folgenden beschränken wir uns auf drei zentrale Bereiche:

### *Tasten, Spüren und Fühlen – taktilen Wahrnehmen*

Taktilen Wahrnehmen geschieht über den Tastsinn der *Haut*. Die taktile Sinnesschulung beeinflusst die Beobachtungs- und Empfindungsfähigkeit, die Konzentration, das Gedächtnis und das Reaktionsvermögen.

### *Beispiele für die Unterrichtspraxis:*

- Die Tasteindrücke (verschiedene Materialien, Formen, Räume, andere Körper...) wahrnehmen und diese Erfahrungen in Bewegung umsetzen.
- Die Wirkungen von Körperkontakten, insbesondere im emotionalen Bereich, bewusst machen und ansprechen.

### *Gleichgewicht spüren – vestibuläres und kinästhetisches Wahrnehmen*

Für das *dynamische Gleichgewicht*, d.h. für Informationen über Lageveränderungen und Beschleunigungen unseres Körpers, sorgt vorwiegend der vestibuläre Gleichgewichtsanalysator im Innenohr. Durch regelmässiges Erproben, z.B. von Drehungen, verfeinert das Kind seine Gleichgewichtswahrnehmung und steigert sein Bewegungsrepertoire.

Das Halten und Wiedererlangen des *statischen Gleichgewichtes* (z.B. beim Stehen oder beim langsamen Bewegen) geschieht, neben der taktilen und optischen, vor allem über die kinästhetische Wahrnehmung. Diese beruht auf Analysatoren in den Muskeln und in den Gelenken, welche Spannungszustände in der Muskulatur registrieren (Tiefensensibilität). Auch bei Lageveränderungen des Körpers ermöglicht die Kinästhetik die Körperbalance. Damit wird ersichtlich, dass der Gleichgewichtssinn ein komplexes Zusammenspiel von verschiedenen Sinnessystemen erfordert.

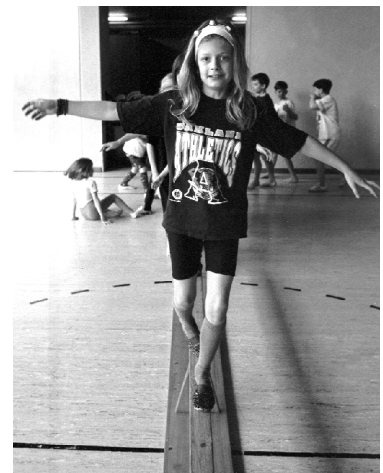
### *Beispiele für die Unterrichtspraxis:*

- Das Gleichgewicht durch kleinere Unterstützungsflächen herausfordern.
- Gleichgewichtsaufgaben auf festen und beweglichen Unterlagen lösen.

## Bedeutung für den Unterricht

Tast- und Gleichgewichtserfahrungen sind auf der Unterstufe ein zentraler Inhalt, weil sie für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung äusserst wichtig sind. In einem bewegten Unterrichtsaltag sollten die Kinder regelmässig und vielseitig gefördert werden. Dabei entwickeln sie ein gutes Körpergefühl, ein sensibilisiertes Bewusstsein für Körperhaltungen und Körperspannungen sowie richtiges Verhalten in unfallträchtigen Situationen.

Die Kindern sollten mit der Zeit einen geeigneten Wortschatz erwerben, um sich über Sinneserfahrungen gezielt ausdrücken zu können. Damit verbessern sie ihre motorische Handlungsfähigkeit bewusster und können schneller und differenzierter auf unterschiedliche Reizeinflüsse reagieren.



➔ **Bewegte Schule:**  
Vgl. Bro 7/3, S. 3 ff. und  
Bro 1/1, S. 2 ff.; **Bewegtes  
Lernen:** Vgl. Bro 7/3, S. 6



## 1.2 Der kindliche Körper

### Leistungsgrenzen erleben, erkennen und respektieren

Kinder können ihre individuellen Leistungsgrenzen schlecht einschätzen, weil ihr subjektives Empfinden der Beanspruchung noch gering ist. Also können Kinder an die Grenze der Beanspruchung gehen, ohne dies richtig wahrzunehmen. Trotzdem besteht keine Gefahr von Überforderung: Kinder brechen eine Leistung ab, sobald sie sich überfordert fühlen. Es gilt, dies im Sportunterricht zu respektieren. Im Rahmen eines langfristigen Aufbaues zur Verbesserung der (aeroben) Ausdauerfähigkeit sind die Kinder durch geeignete (Spiel-)Formen anzuleiten, langsam, dafür ausdauernd zu laufen (z.B. während des Laufens miteinander plaudern).

Beanspruchungen im anaeroben Bereich, die zu Atemnot, zu extremen Pulswerten und zu einer Übersäuerung des Blutes führen, wirken sich für das Wohlbefinden von Kindern ungünstig aus, erfordern eine lange Erholungszeit und haben praktisch keinen Trainingseffekt. Intensive Kurzzeitbelastungen von über 30 Sekunden sind daher zu vermeiden.

### Genügend Zeit für die Erholung geben

In der Rekonvaleszenz nach akuten Infektionskrankheiten wie beispielsweise Grippe oder Angina darf das Kreislaufsystem nicht überlastet werden, da die Gefahr von Komplikationen besteht (z.B. Entzündung des Herzmuskels). Deshalb sind Kinder unmittelbar nach Krankheiten von hohen Belastungen zu dispensieren.

### Körperproportionen berücksichtigen

Mit dem Wachstum verändern sich auch die Körperproportionen. Dies zeigt sich besonders eindrücklich im Verhältnis zwischen der Kopf- und Körperhöhe. Dieses verschiebt sich von einem Viertel beim Neugeborenen zu einem Achtel beim Erwachsenen. Deshalb wird für Kinder beispielsweise das Bodenturnen, vor allem die Rolle rückwärts und vorwärts, zum schwer überwindbaren Hindernis, auch weil die notwendige Stützkraft fehlt. Dies kann zu einer ungünstigen Beanspruchung der empfindlichen Halswirbelsäule führen. Folglich sind Rollformen über den Kopf möglichst zu vermeiden und durch entsprechende Geräteanordnungen bzw. Gerätehilfen zu erleichtern (z.B. Rollen vor- und rückwärts zwischen zwei Kastenelementen).

### Den passiven Bewegungsapparat angepasst beanspruchen

Bei der Beanspruchbarkeit des passiven Bewegungsapparates kann zwar bei Kindern eine erhöhte Biegsamkeit der Knochen festgestellt werden. Die Zug-, Druck- und Scherfestigkeit ist aber vergleichsweise gering. Tiefsprünge und hohe, einseitige Belastungen durch Zusatzgewichte sind zu vermeiden. Vorsicht ist geboten beim Transportieren und Verschieben von schweren Turngeräten. Kinder sollen von der Lehrperson angeleitet werden, wie Lasten korrekt gehoben und getragen werden. Schwungvoll wippende oder gar schlagende (Gymnastik-)Übungen, die zu extremen Stellungen im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule führen, sind zu unterlassen.

➔ Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre:

Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.;

Tips zum Dauerlaufen:

Vgl. Bro 4/3, S. 4

➔ Rollformen, welche die Halswirbelsäule schonen:

Vgl. Bro 3/3, S. 18 ff.

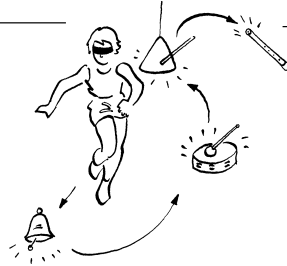


### 1.3 Was hörst du?

Viele Geräusche dringen täglich auf uns ein. Obschon wir die Ohren nicht wie die Augen einfach schliessen können, nehmen wir nicht alles wahr. Unsere Sinne filtern. Um ein differenziertes Hören zu fördern, brauchen wir stets neue Aufgaben, welche die Aufmerksamkeit lenken.

**Klangweg:** Die Lehrperson hält verschiedene Klanginstrumente und -gegenstände in der Hand: Triangel, Pauke, Flöte, Knackfrosch, Becken... und wechselt ständig den Platz. Die Kinder haben die Augen verbunden. Sie folgen dem Klang, solange er hörbar ist.

- Verschiedene Fortbewegungsarten erproben lassen: nur am Boden, auf allen vieren, auf den Zehenspitzen, schleichend.

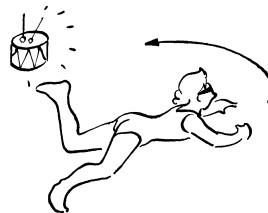


🕒 Gegenstände aus dem Weg räumen!

🕒 Viele Übungen dieser Seite können im Singunterricht aufgegriffen und auch dort «bewegt» durchgeführt werden.

**Klangort:** Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. 4 Kinder stehen in den Ecken verteilt und betätigen nacheinander ihre Rhythmusinstrumente. Die Klasse dreht sich oder zeigt jeweils in die Richtung, aus welcher der Rhythmus kommt.

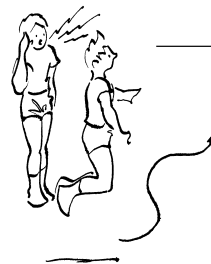
- Die Kinder schlagen den gleichen Rhythmus mit ihren Händen auf den Boden.
- Die Kinder bewegen sich in die Richtung, aus welcher der Rhythmus ertönt.



➡ Verschiedene Rhythmusinstrumente bereitlegen. Je nach Entwicklungsstand und Aufnahmefähigkeit können 2–5 Instrumente gewählt werden.

🕒 Realien: Vogelstimmen unterscheiden, zuordnen

**Laut oder leise:** A darf führen, B muss reagieren. Laute Anweisungen bedeuten grosse Bewegungen im ganzen Raum, leise bedeuten kleine Bewegungen an Ort, z.B. laut: «Laufe zum Fenster, dreh dich um, hüpf mit Kängurusprüngen durch den Raum.» Leise: «Bewege deine Nase, zucke mit den Mundwinkeln, hebe deine rechte Zehe usw.»



⚠ Kann zu Anschreien ausarten. Dies nicht verbieten, da es oft wohltuend ist, doch darüber reden!

**Klangfarbe:** Die Lehrperson weist den Instrumenten Bewegungen zu, z.B. Pauke = hinsetzen; Knackfrosch = hüpfen; Triangel = auf den Rücken liegen; Rassel = auf der Stelle drehen; Sirene = laufen, rennen. Die Kinder gehen frei umher. Wenn ein Instrument ertönt, führen sie kurz die entsprechende Bewegung aus und gehen weiter.

- Anderes, tönendes Material (Steine, Blechbüchsen, Zeitungspapier usw.) nicht nur Kleininstrumente verwenden.
- Fortbewegung variieren: rw., sw., Hopperhüpfen etc.
- Die Kinder weisen die Bewegungen zu.



🕒 Kleininstrumente bereitstellen. Die Anzahl der Instrumente langsam steigern, d.h. mit 2 Instrumenten pro Klasse beginnen.

**Klangmaschine:** Jedes Kind bewegt einen Körperteil und erzeugt einen Ton bzw. ein Geräusch dazu. Ein Dirigent baut mit mehreren Kindern eine Klangmaschine auf. Diese Maschine wird in Gang gesetzt, abgestellt, einzelne Teile einbezogen, andere gestoppt.

- Töne mit Instrumenten statt der Stimme erzeugen.
- Ein «bewegtes» Konzert einüben.
- Eine Bewegungs-Klangmaschine im Kanon mit einer anderen kombinieren.
- Versch. Bewegungen zum selben Klang zulassen.



➡ Tonleiter-Klettern: Vgl. Bro 3/3, S. 15

**Auf verschiedene Töne reagieren: Mal sind sie hell, dann dunkel, mal laut oder leise.**

## 1.4 Hör-Spiele

Mit diesen Spielen sollen die Kinder herausgefordert werden, «die Ohren zu spitzen» und eine Aufgabe konzentriert zu erfüllen. Entsprechend der Spielidee gilt es, sich leise, unauffällig oder geschickt zu bewegen. Tücher als Augenbinden bereithalten.

**Wir spitzen die Ohren, damit uns nichts entgeht!**

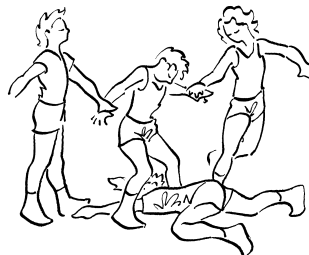
**Schatzinsel:** Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen in einem ausgedienten Autoreifen o.Ä. Rundum liegen Sandsäcke, andere Spielgegenstände oder Kostbarkeiten. Die anderen Kinder sitzen in ca. 3–5 m Abstand auf einer Kreislinie. 2–4 Kinder kriechen gleichzeitig lautlos zur Kreismitte hin, fischen sich einen Gegenstand heraus und bringen ihn zurück an ihren Platz. Der Schatzwächter lauscht und versucht, die Anschließenden zu berühren. Wer berührt wird, muss an seinen Ausgangsplatz zurück.



☉ Ungefährliche Gegenstände hinlegen.

☉ Als Beruhigungsspiel in verschiedensten Räumlichkeiten möglich.

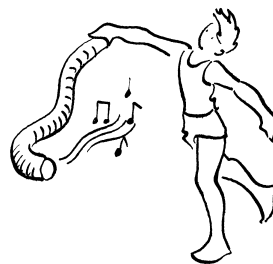
**Durch den Zaun:** Die «Zäune», d.h. ein Teil der Klasse, stehen in einer Viererkolonne, fassen sich mit gestreckten Armen an den Händen und halten die Augen geschlossen. Hinter der letzten Reihe befinden sich alle andern. Diese versuchen, durch die Löcher im Zaun hindurchzukriechen. Werden sie berührt, müssen sie von neuem beginnen. Die «Zaunkinder» dürfen ihre Hände nie loslassen und nur kurz («eins, zwei, drei» zählen) gesenkt halten.



☉ Gedicht: «Der Lattenzaun» von Christian Morgenstern « (...) Der Zaun indessen stand ganz dumm, mit Latten ohne was herum. (...) »

**Rohrtöne:** Die Kinder versuchen mit verschiedenartigen Rohren Töne zu erzeugen oder weiterzuleiten.

- Schleuderrohr: Das Rohr in der Luft drehen, ins Rohr hineinblasen, hineinsprechen, hineinsingen. Das Rohr ans eigene Ohr halten und hineinflüstern.
- Telefon: Das Rohr als Telefonleitung benutzen. Zwei Kinder führen ein Telefongespräch. Die Kinder sollen spüren, dass das Rohr die Sprache verstärkt; sie müssen ihre Lautstärke anpassen. Durch das Telefon Bewegungsaufgaben weitergeben.
- Flüsterpost: Alle sitzen in einem grossen Kreis und flüstern eine Botschaft (z.B. «Mache eine Rolle vw.») durch die Rohrleitung weiter. Kommt sie richtig an? Vergleich mit der «Ausgangsbotschaft».
- Urwaldtöne: Die Kinder erproben mit dem Rohr Urwaldtöne: Vogelgeschrei, Windgeräusche, Affengeschrei, Elefantentrompeten usw. Sie teilen sich in verschiedene Rollen, spielen ein Dschungeltreffen und führen dazu passende Bewegungen aus.
- Tanz der Rohrflöten: Inspiriert durch das gleichnamige Stück aus dem «Nussknacker»-Ballett (1892) von P.I. Tschaikowsky versucht die Klasse mit verschiedenen Rohren einen eigenen Tanz musikalisch zu untermalen.



☉ Zeit zum Experimentieren lassen.

⚠ Zu lautes Sprechen durch das Rohr schmerzt im Trommelfell.

☉ Rohre in der Natur: Das Schilfrohr, das Bambusrohr, der Rohrkolben, der Röhrling (Pilzart) und sogar der Rohrsänger (Vogelart).

## 1.5 Beobachtungsspiele

Die Kinder sollen bewusst hinschauen und in Bewegung umsetzen lernen, was sie sehen. Dabei geht es nicht nur darum, Bewegungen nachzuahmen, sondern auch um das Verändern oder Interpretieren des Wahrgenommenen.

**Wir lernen gut beobachten und das Beobachtete im Gedächtnis behalten.**

**Zeichen ausführen:** Die Kinder sitzen in der Mitte des Raumes und beobachten. Sie laufen los und führen aus, was die Lehrperson vorgegeben hat. Dann besammeln sich alle wieder im Kreis.

- Alle vier Wände, alle vier Ecken... berühren.
- Die Lehrperson berührt 2 Gegenstände, die aus demselben Material (Holz, Metall, Kunststoff...) bestehen. Die Kinder finden das Material heraus und berühren alles, was aus demselben Material ist.
- Die Lehrperson zeigt verschiedene Fortbewegungsarten vor: hüpfen, auf allen vieren gehen...,
- Sich auf irgendeine Linie legen.



⇒ Eindrücke erzählen lassen.

**Mit den Händen sprechen:** Ein Kind führt mit Handzeichen ein anderes oder auch mehrere Kinder. Verstehen sie die Hand-Sprache? Wie müssen folgende Bewegungen mit der Handsprache «erklärt» werden:

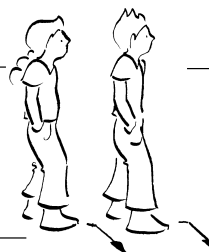
- Vorwärtsrennen, Stoppen, Absitzen, Rollen, Hüpfen, schneller, langsamer?



☞ Sprache: Gesten, Taubstummensprache. Sprachen-Gestik in anderen Ländern.

**Veränderungen entdecken:** Ein Kind verändert seinen Gang. Die Veränderungen sollen sehr klein sein. Wer sieht sie trotzdem noch?

- Wer die Veränderung bemerkt, folgt dem Kind in der gleichen Art, bis sich alle angeschlossen haben.



**Spieglein, Spieglein, an der Wand:** Zwei Kinder stehen sich gegenüber. A fährt sich über die Haare, über Nase, Ohr und Auge. B versucht, alle Bewegungen spiegelbildlich nachzuahmen.

- Kannst Du die Bewegungen auch in einer bestimmten Gefühlslage ausführen, z.B.: «Ach bin ich schön, so eitel!», «Lästig, das stört mich.», «Mein Gott, bin ich noch müde!»
- 2-mal genau die gleiche Bewegungsfolge ausführen.



⇒ Langsam bewegen, genau beobachten.

**Bewegtes Gedicht:** In Gruppen das Gedicht «Der Faden» von Josef Guggenmos in Bewegung umsetzen. Ein Kind pro Gruppe liest das Gedicht vor. Die andern legen pro Strophe ein Springseil in die entsprechende Form: wie ein Strich, eingeringelt, wie eine Spirale, wie eine Schnecke mit Haus usw.

- Die Kinder versuchen sich genau wie die Sprungseile hinzulegen.
- Mit jeder Strophe wechseln die Kinder fließend die Formen.

Josef Guggenmos

### Der Faden

Es war einmal ein Faden,  
der lag da wie ein Strich.

Der lag da und langweilte sich.  
«Was tu ich? Ich ringle mich!»

Er ringelte sich zur Spirale.  
Und dann mit einem Male

machte er aus sich draus  
eine Schnecke mit ihrem Haus.

Gleich wurde was Neues gemacht:  
Heidiwitzka, eine 8!

Bald drauf eine Dickedull,  
eine kugelrunde Null.

Dann noch, mit viel Geschick,  
ein Fisch, ein Meisterstück!

«Was kann ich jetzt noch sein?»  
dachte der Fisch. Da fiel ihm was ein...

«Ich schlängle mich als Schlange -  
wenn wer kommt, dann wird ihm bange!»

Dass wer kommt -  
drauf wartet er schon lange.

## 1.6 Tast- und Erkennungsspiele

Über den Hautsinn erfährt das Kind am frühesten die eigene Körperlichkeit. Es fühlt über Berührung Geborgenheit und Wohlbefinden. Mit den Übungsbeispielen sollen die Kinder für den eigenen Körper sensibilisiert werden.

**Wir sind dem Geheimnis einer Berührung auf der Spur!**

**Fingerspitzengefühl:** Jedes Kind erhält einen mit verschiedenen Gegenständen gefüllten Tastbeutel. Wer einen der Gegenstände durch Ertasten erkennt, versucht ihn auf ein Papier zu zeichnen.

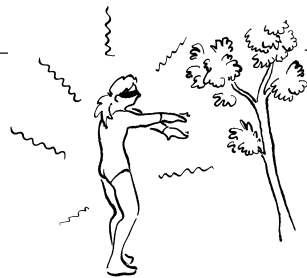
- Zwei Kinder vergleichen ertastend ihre Beutelinhalte. Was haben sie gleich, was ist anders? Was ist rund, eckig, lang, kurz, spitz, stumpf, weich, hart.
- A zeigt B mit grossen Bewegungen im Raum, was ertastet wurde. B versucht, diese Form z.B. mit einem Sprungseil auf dem Boden auszulegen oder mit eigenen Bewegungen darzustellen.
- A führt B mit Handfassung und «zeichnet» die Umrisse des Gegenstandes: Kann B die Raumwege erfassen und den Gegenstand erraten?



➔ Tastbeutel sollten immer im Geräteschrank bereitliegen.

● Zuerst Gegenstände sammeln.

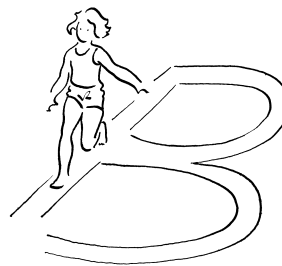
**Fühler ausstrecken:** Wir orientieren uns mit geschlossenen Augen. Wir spüren die Sonne, Licht- und Wärmequellen, den Wind und erahnen sogar Wände. A und B legen fest, wie sie Verbindung zueinander halten, und gehen los. A merkt sich die Standorte fortlaufend. Kann A sagen, woher der Wind weht, wo die Sonne steht, wo die Hallenuhr ist, wo der Eingang ist?



● Zur Erleichterung der Orientierung Blätter, Bodenbeläge, Sand usw. berühren lassen. Barfüssig erhalten wir zusätzliche Eindrücke!

**Buchstaben im Raum:** Gemeinsam sind A und seine Partner in einer Kette unterwegs. A läuft so lange einen Grossbuchstaben, bis alle anderen glauben, ihn erkannt zu haben. B führt die Gruppe zum zweiten Buchstaben, dann C usw., bis ein Wort entsteht.

- Jemand aus der Gruppe versucht aus Distanz, die Buchstabenfolge oder das Wort zu erkennen und aufzuschreiben.
- Wir formen kleine Buchstaben mit einem Sprungseil oder einem Stück Draht und versuchen, anschliessend selber die entsprechende Form darzustellen. Ist ein bestimmter Buchstabe zu erkennen?
- Können wir «Buchstaben-Menschen» verschieben oder tragen, ohne dass sie ihre Form verändern?



➔ Buchstaben aus dem Schreibunterricht aufgreifen; evtl. Wortvorgaben durch die Lehrperson. Ein Wort fotografieren – ein Klassenfoto entsteht.

● Kinder-ABC: Buchstaben darstellen und einzeln fotografieren.

● Einzelne Buchstaben mit dem eigenen Körperschatten darstellen; Wörter in den Schnee stampfen.

**Rückenzeichnung:** A sitzt oder liegt, B «zeichnet» auf dem Rücken von A eine Zickzacklinie, eine Spirale, einen Kreis, ein Kreuz, Buchstaben, Zahlen. A fasst das Zeichen in Worte, wiederholt es durch Zeichnen auf den Boden oder auf den Rücken von B oder führt eine entsprechende Bewegung im Raum aus.

- Mit einem Tennisball auf den Rücken zeichnen.
- Befindet sich eine solche Form im Raum, in der Nähe, im Tastbeutel?
- Diese Form oder diesen Gegenstand hat B für A versteckt. Wo genau? Auf dem «Rücken-Plan» wird die Stelle mit einem Kreuz markiert.



● Zeichnen mit den Fingern, der Hand, der Faust.

➔ Massage-Roller: Vgl. Bro 7/3, S. 13

● Beruhigungsspiel

## 1.7 Auf Fussspuren-Suche

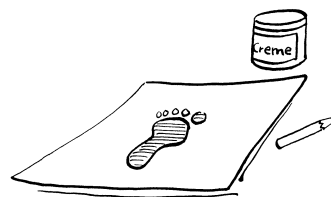
Oft wird vergessen, welche wichtige Funktion unsere Füße haben. Wir stecken die Füße in ein Paar Schuhe und überlassen die Haltefunktion weitgehend dem Schuhwerk. Mit verschiedenen Fuss-Gymnastikübungen kann die Fussmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit erhalten bleiben.

Nicht jeder Fuss passt in jeden Schuh! Welche Schuhe passen im Sommer, im Winter? Wie sehen unsere Schuhe, im speziellen die (abgelaufenen) Sohlen aus? Wie gehen wir in Ski-, wie in Strandschuhen? Welches ist der richtige Sportschuh (➔ Vgl. Bro 1/1, S. 45)?

**Aschenputtel:** «Keine andere soll meine Gemahlin werden als die, an deren Fuss dieser goldene Schuh passt. (...) Das Mädchen hieb die Zehe ab, zwängte den Fuss in den Schuh, verbiss den Schmerz und ging hinaus zum Königssohn.»

**Fussabdrücke herstellen:** Viele beherrschen das Lesen von Tierspuren. Versuchen wir doch auch, unseren Füßen *auf die Spur zu kommen*. Massiere die Fusssohle mit einer fettenden Creme ein. Setze die Fersen zuerst auf dem Packpapier auf. Erhebe dich nun. Setze dich nach ca. 15 Sek. wieder hin und hebe die Füße ab. Fahre mit einem Farbstift den Umrissen des Abdrucks nach. Was siehst Du?

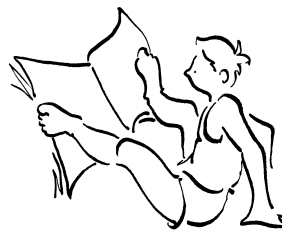
- Auf der Aussen- oder Innenkante, auf der Ferse oder auf den Fussballen: Wie gehen wir eigentlich?
- Versuchen, wie eine Ballett-Tänzerin zu gehen.



☞ Werken/Zeichnen: Abdrücke in Sand oder Gips

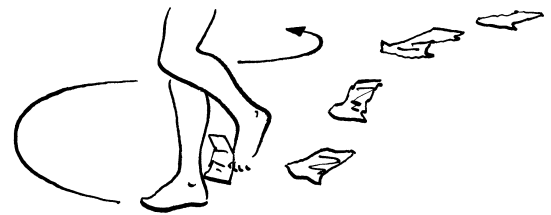
**Füsse wölben:** Können die Kinder auf einer Münze, auf einer kleinen Kugel stehen, ohne sie zu berühren?

- Mit den Füßen eine Zeitungsdoppelseite zu einem kleinen Knäuel formen. Kannst du diesen, auf einem Fuss stehend, mit dem anderen Fuss rasch und mehrmals umrunden, ohne ihn zu berühren?
- Nimm die Zeitung mit den Füßen so auf, als ob du sie lesen wolltest.
- Zerreiße eine Doppelseite in etwa fünf Stücke und lass dieses Puzzle von jemand anderem wieder zusammensetzen. Dies alles nur mit den Füßen!



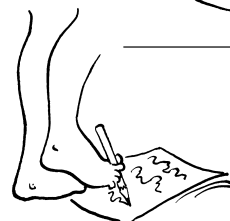
**Spur legen:** Mit den Füßen legen die Kinder Zeitungspapierstreifen so aus, dass eine Autorennstrecke entsteht.

- Die Strecke mit der grossen Zehe, mit der Ferse im Sitzen oder mit der kleinen Zehe im Vierfüßlerstand mit Blick rückwärts durchfahren.
- Malt eine Rennstrecke mit Kreide auf eine Turnmatte-Unterseite. Die Kreide mit den Zehen halten.



**Fuss-Schrift:** Versuche deinen Namen zu schreiben.

- Auch mit dem linken Fuss probieren.
- Sieht deine Fuss- gar deiner Handschrift ähnlich?
- Versuche eine Skizze oder eine Zeichnung zu machen, z.B. ein Herz, einen Baum usw.



**Auch die Füße brauchen Training!**

☞ Besuch bei einem Orthopäden, Schuhmacher. Welche Völker messen in Fusslängen? Wie gross ist etwas im Fussmass?

☞ Redensarten: Kalte Füße bekommen, jemandem auf die Füsse treten, Fuss fassen, jemandem die Füße küssen usw.

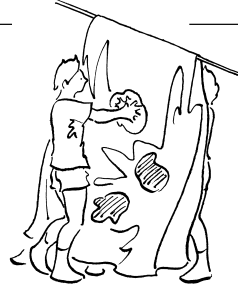
## 1.8 Hand-Tuch-Spiele

Gehen die Arme einer Bewegung voran, bekommt der Körper den entsprechenden Impuls, sich aufzurichten und lang zu werden. Dieses Aufrichten steht im Zentrum der nachfolgenden Anregungen.

☉ Alle Übungen dieser Seite sind auch im Freien möglich.

**Hand-Spiel:** Ein aufgehängtes Tuch mit Löchern, das bei den Kindern über Kopfhöhe reicht und auch die Füße verdeckt, ist vorbereitet. Jedes eintretende Kind darf hinter das Tuch stehen und mit einem Handspiel aus den Löchern heraus die andern begrüßen. Stehen 2-3 Kinder dahinter, können sie mit kurzen Hand-Begrüssungsszenen die andern unterhalten.

- Handspiele über den Tuchrand hinaus - oben oder seitlich - sind möglich.
- Mit Handschuhen oder kleinen Gegenständen kann das Spiel erweitert werden.



➔ Tuch an Reckstangen oder anderen festen Geräten festmachen.

☉ Hand-Zeichen-Spiel zur Geschichte «Wirbelsäule», SCHNEIDER, K., S. 32.

**Einfangen:** 2 Kinder halten ein Bettlaken an 2 Ecken und laufen so schnell, dass das Laken möglichst horizontal mittfliegt. Damit fangen sie andere Kinder. Wer gefangen, d.h. mit dem Tuch berührt worden ist, fasst ein freies Ende und läuft mit. Sobald ein viertes Kind eingefangen ist, werden 2 Fängerpaare mit je einem Tuch gebildet.



⚠ Schnell laufen und das Tuch auf Kopfhöhe halten.

**Tuchzauber zu viert:** Magnettuch: 2 Kinder halten das gefaltete Tuch gespannt, 2 liegen quer darunter. Nun wird das Tuch beliebig verschoben. Die 2 liegenden Kinder bewegen ihre Körper genau mit dem Tuch, als würden sie magnetisch angezogen. Die Bewegungen des Tuches dürfen nicht zu schnell sein.

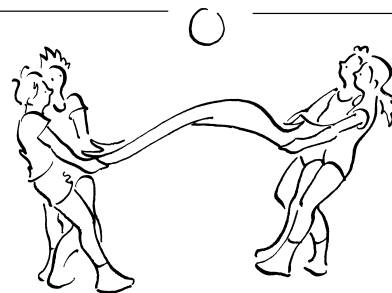
- Teichleben: Alle 4 K liegen in Bauchlage und halten das offene Tuch gespannt. Sie beginnen, leichte Wellen zu machen und ein Teichleben zu imitieren.
- Geräusche können das Teichleben untermalen.



⚠ Tuch darf nie den Boden oder die Darunterliegenden berühren. Bewegungen aufeinander abstimmen.

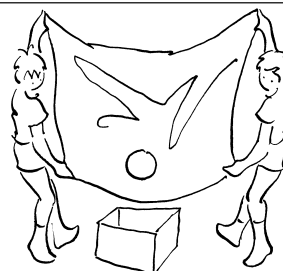
**Ball spicken:** 4 Kinder halten im Stehen ein Tuch gespannt. In der Mitte des Tuches liegt ein Ball. Sie versuchen, diesen hochzuspiicken und wieder zu fangen.

- Verschiedene Bälle ausprobieren.
- Je 2 Gruppen stehen sich gegenüber und versuchen, einen Ball hin- und herzuwerfen und ihn mit dem Tuch aufzufangen.
- Welche Gruppe trifft einen Basketballkorb, in einen Schwedenkasten, die Keulen, an die Decke usw.
- Versuchen, einen Ball mit dem Tuch zu prellen.



**Balltuch-Transport:** Mit einem grossen Tuch versuchen 2 Kinder, verschiedene Bälle (Medizinbälle, Basketballbälle...) in einen Kastenteil zu leeren.

- Bälle auf einem «fliegenden Teppich» über Kopfhöhe tragen.
- Verschiedene Bälle in der Klasse weiterreichen.
- Bälle über eine bestimmte Strecke tragen, Hindernisse überwinden usw.



Mit grossen Arm-bewegungen fühlen wir uns grösser und mächtiger.

## 1.9 Mein ganzer Körper

Kinder erleben Spannungen, stehen Ängste aus und empfinden Forderungen (der Schule) als Belastung. Entspannungs- und Konzentrationsformen tragen dazu bei, sich ausgeglichener und wohler zu fühlen. Solche Übungen sind behutsam anzugehen, wenn sie für die Kinder ungewohnt sind.

**Nicht nur in den Spiegel, sondern auch in den Körper hineinschauen!**

**Versinken:** Alle liegen auf dem Rücken, die Augen geschlossen, die Hände auf dem Bauch, die Ellenbogen auf dem Boden. Wir stellen uns vor, dass unsere Hände mit dem Ausatmen immer tiefer sinken, locker bleiben und nicht auf den Bauch drücken.

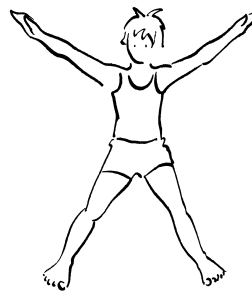
- Können wir so tief einatmen, dass sich der Bauch so stark nach oben wölbt, dass der Nabel zum höchsten Punkt wird?
- Die Hände unters Kreuz legen und versuchen, das Körpergewicht auf die Handrücken zu bringen.



☞ Entspannungsübungen eignen sich für das Ausklingenlassen einer Lektion oder für das Unterbrechen einer Klassenzimmerstunde.

**Bodenkontakt:** Auf dem Rücken liegend, den Körper durchforschen:

- Wo ist die Auflagefläche gross, wo berühre ich den Boden nicht, wo ist der Druck gross?
- Was ändert sich, wenn ich die Knie anwinkle und die Füsse flach aufsetze, wenn ich die Knie umfasse...?
- Wie lang ist mein Rücken? Was verändert die Kopfstellung?
- Reise durch den Körper: Beginne an einem Ort, auf den du dich gut konzentrieren kannst. Versuche Gegenden zu entdecken, wo es schwieriger wird, hinzugelangen.



☞ Messen der Spannweite und der Körpergrösse.

➔ Rad schlagen:  
Vgl. Bro 3/3, S. 22

**Katzenhaft:** Auf dem Bauch liegend, die Stirne auf dem Handrücken, stellen wir uns vor, dass die Sonne aufgeht und uns zu wärmen beginnt. Wir spüren die Wärme im Nacken, auf dem Rücken, auf den Waden. Langsam beginnen wir, uns in der Sonne zu räkeln, zu strecken und gähnen dazu.

- Wie Katzen richten wir uns auf allen vieren auf, machen einen grossen Katzenbuckel, strecken uns mal nach hinten, dann nach vorne aus, und allmählich rollen wir uns wieder wie eine Kuschelkatze ein.



☞ Beruhigende Musik hilft das Empfinden zu intensivieren.

➔ Von Sonnen- und Mondkindern: Vgl. Bro 2/3, S. 31

**Luftpumpe:** Im Schneidersitz dem Körper «die Luft ausgehen» lassen: Der Kopf rollt nach vorne; mit jedem Ausatmen nähert sich die Stirne dem Boden etwas mehr; die Luft strömt hörbar aus dem Körper.

- Mein Ausatmen soll tönen wie – spielt keine Rolle.
- Während A summend ausatmet und sinkt, klopft B mit der flachen Hand A auf den Rücken. Es entsteht ein vibrierender Ton.
- A ist «tief gesunken» und wird durch B mit einer imaginären Fahrradpumpe wieder aufgeblasen.
- A liegt erschlaft, quer über B (B im Vierfüsslerstand). B senkt sich langsam ab, und A versucht seine Position zu halten.
- B versucht, den Kopf von A ins Gleichgewicht zu stellen, doch dieser kippt immer wieder seitwärts.



➔ Den Mund leicht offen und die Augen geschlossen zu halten, kann beim Entspannen helfen.



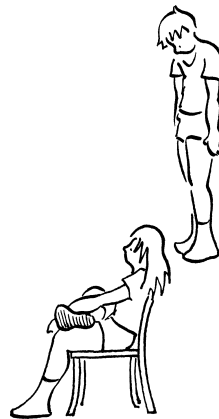
## 1.10 Körperhaltungen

Nicht nur aus gesundheitlichen Überlegungen messen wir der Haltung grosse Bedeutung zu. Unsere Körperhaltungen widerspiegeln oft auch unsere innersten Gefühle. Deshalb neigen die Kinder dazu, aufgrund der äusseren Erscheinung auf innere Werte zu schliessen, z.B.: Das Bucklige ist böse.

**Du kannst dich ganz klein, aber auch ganz gross machen!**

**Redensarten:** Redensarten, die Haltungen beschreiben, sammeln, so z.B.: «Lass den Kopf nicht hängen»; «Kopf hoch!»; «Stolz wie ein Pfau»; «hochnäsig»; «die Schultern hängen lassen»; «ein Schultersieg»; «einen Bückling machen»; «sich aufs hohe Ross setzen». Diese inneren Haltungen in sichtbare Bewegungen oder Körperhaltungen umsetzen.

- Wie wirken gebrochene Menschen, solche die sich ducken...?
- Auftreten zeigt Wirkung: die (Militär-)Parade.
- Gehen wie Asterix oder Obelix! Weshalb wirkt der eine plump, der andere spitzbübisch?
- «Wie auf Nadeln sitzen»: Wie sitzen wir Menschen eigentlich? Die Kinder nehmen verschiedene Sitzpositionen ein und vergleichen sie miteinander.



☞ Sprache: Bilder sind voll von Botschaften. Eine Collage in Bewegung umsetzen.

☞ Musik: Welche Art Musik verleitet uns innerlich loszulassen, welche äusserlich «auszuflippen»?

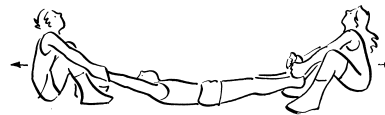
☞ Wie begegnen wir Behinderten? Weshalb so und nicht anders?

☞ Sitzen als Belastung: Vgl. Bro 7/3, S. 5

**Gegensatzerfahrungen:** Die Kinder sollen allein oder mit Hilfe anderer gerade/gestreckte Haltungen im Wechsel mit runden/gebeugten sowie den Gegensatz von Spannung und Entspannung erfahren.

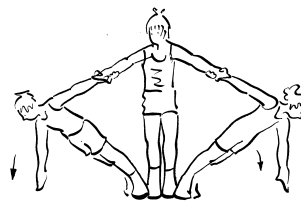
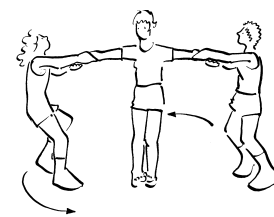
*Sich lang machen:*

- Sich auf die Fussballen stellen. Die Arme weit in den Himmel strecken, ohne aber den Kopf in den Nacken zu nehmen.
- Zu dritt: Ein Kind liegt auf dem Rücken. Zwei ziehen es an Händen und Füssen sanft in die Länge. Nach 3-maligem Ziehen (je ca. 15") Rollentausch.



*Gerade und fest sein:*

- Drehkreuz zu dritt: Ein Kind stellt sich wie ein Kreuz hin, soll dabei aber nicht ins Hohlkreuz fallen. Zwei Kinder halten die Unterarme und drehen das stehende «Kreuz» auf dessen Fersen.
- Zelt zu dritt: Die Kinder stellen sich Füsse an Füsse eng nebeneinander, während das mittlere Kind je eine Hand der äusseren beiden hält. Diese lassen ihren gespannten Körper zur Seite sinken, indem sie langsam die Arme strecken. Bleibt das «Zelt» im Gleichgewicht?



*Klein und rund, dann wieder gerade machen:*

- Wie klein kannst du dich machen, wenn du auf den Füssen stehst (auch mit Handfassung eines Partners)?
- Stoffpuppe zu zweit: A liegt entspannt auf dem Rücken. B fasst die Hände von A und zieht langsam in Richtung von dessen Füssen, bis A in der Kauerstellung ist.
- Aufrichten/einrollen zu zweit: B sitzt im Schneidersitz und beugt sich rund nach vorne. A kniet dahinter, hält die Hände von B links und rechts der Wirbelsäule und führt sie langsam hoch. B richtet sich langsam auf und rollt sich langsam wieder ein.



⚠ Die Helfer beachten immer auch ihre Körperhaltung (gerader Rücken, gebeugte Knie).

➔ Zu zweit möglich; nur an einem Ende ziehen.

☞ Mögliche (Haus-)Aufgabe: Aus einem Stück Draht oder aus einer Knetmasse die eigene Wirbelsäule formen. Über Bau und Funktion der Wirbelsäule sprechen.

## 1.11 Spiele mit dem Physioball

Mit dem Physioball lässt sich herrlich spielen: Immer wieder wirft er - wie ein störrischer Esel - die Kinder ab. Mit Geschick und Körperspannung ist es jedoch möglich, oben zu bleiben. 🎯 Auch auf Rasen durchführen.

**Kannst du fliegen wie ein Fallschirmspringer oder reiten wie beim Rodeo?**

**Planeten:** Die Physiobälle sind gleichmässig auf 2–5 Kinder aufgeteilt. Jede Gruppe prellt ihren Ball gemeinsam und hüpfert im Rhythmus des Balles mit.

- Gelingt es, den Ball so hoch federn zu lassen, dass ihr ihn, darunter stehend, wie eine Erdkugel balancieren könnt?
- Kann euer Globus wie ein Planet um die Sonne (gemeinsames Zentrum) kreisen?
- Können solche Planeten sich begegnen und sich berühren, ohne hinunterzufallen?



🎯 Wie nennen wir unseren Planeten: Venus, Erde, Mars?

**Ab Boden:** Ein Kind legt sich bäuchlings ganz entspannt über den Physioball. Leichtes rhythmisches Drücken mit den flachen Händen – wie beim Prellen – bringt Kind und Ball ins Federn, vielleicht sogar in ein leichtes Hüpfen.

- Fliegen wie ein Fallschirmspringer, ohne den Boden zu berühren! Wie können die andern unterstützen: am Ball, am Körper?
- Auf den Ball knien und wie beim Rodeo reiten.
- Ein Kind liegt rücklings wie ein Baumstamm auf dem Ball. Maximal 4 Kinder versuchen, diesen «Baumstamm» zu rollen, hin und her zu «sägen» und mit Ballunterstützung auf die Hände oder auf die Füße zu stellen.
- Den «Baumstamm» mit Hilfe mehrerer Bälle v. w. oder r. w. transportieren.



➔ Häufiger Rollentausch.

🎯 Evtl. Turnmatten legen.

🎯 Kein Hohlkreuz: Hilfestellung anbieten.

**Das Akrobatenpaar:** A liegt in Rückenlage auf dem Boden, der Physioball auf seinem Bauch. B legt sich bäuchlings (längs oder quer) auf den Ball oder setzt sich auf dem Ball. Wie kann A den Ball und/oder B stabilisieren? Je rumpfnaher die Hilfe, desto stabiler die Figur. Beispiele:

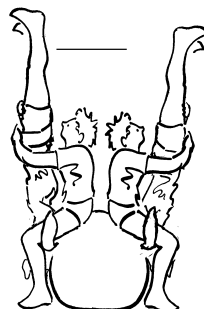
- Bäuchlings/längs gleiche Richtung: an den Schultern.
- Bäuchlings/längs entgegengesetzt: bei den Knien.
- Ohne einander loszulassen die Positionen tauschen.
- Mit Zirkusmusik untermalen; vgl. Musikhinweise.



🎯 Ein drittes Kind hilft, bis alles im Gleichgewicht ist. Pro 3er-Gruppe 2 Turnmatten im Quadrat legen.

**Akrobatikgruppe:** Zu fünft oder zu sechst: A und B sitzen, Rücken an Rücken, auf dem Physioball und bilden so die Ankerpunkte für den Gruppenaufbau. Die Oberschenkel der Sitzenden sind ideale Auflageflächen für die Füße, die Oberarme oder den Rumpf. Die Kinder planen gemeinsam und legen dann fest, wer für den Aufbau verantwortlich ist, wie auf- und abgebaut wird (Kommando).

- Die Kinder zeichnen ihre Wunschformation zuerst auf. Die Lehrperson kann beratend unterstützen.



🎯 1–2 Helfende pro Gruppe sorgen für die Sicherheit während des Aufbaus. Alle ohne Turnschuhe.

⚠️ Wichtig: gleichzeitiges Hochgehen.

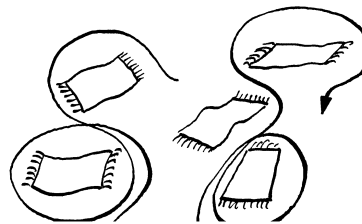
## 1.12 Auf Teppichfliesen rutschen

Teppichfliesen, mit der rutschfesten Fläche nach unten, können als Hindernisse oder als Bodenmarkierungen für eine bestimmte Schrittfolge dienen. Werden sie umgedreht, können die Kinder einander darauf in verschiedensten Positionen leicht ziehen und schieben.

**Wie auf einem fliegenden Teppich dahinsausen!**

**Hindernisse:** Teppiche sind in der Halle verteilt (Gummiseite unten). Die Kinder bewegen sich zur Musik und suchen sich einen Schlangenweg um die Hindernisse. Sie wählen eckige Wege, runde Wege oder überspringen alle Teppiche.

- Rhythmisch Laufen: Teppiche in regelmässigen Abständen auslegen. Teppiche überlaufen und in den Zwischenräumen zwei Schritte, einen Galopphüpfer seitwärts, zwei Hopselhüpfer usw. ausführen.
- Slalomlauf, eine Dribbelstrecke mit Ball, eine Fahrstrecke legen für die Rollbretter.

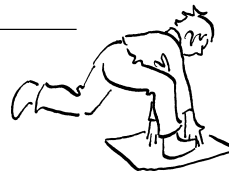


☞ Musik: z.B. «The galloping comedians» aus: Circus, S. 32

☞ Rollbrett :Vgl. Bro 3/3, S. 25; Gräben und Hindernisse: Vgl. Bro 4/3, S. 11; Brennball-Spiele: Vgl. Bro 5/3, S. 26

**Begrenzter Raum:** Teppiche verteilt. Die S laufen in 3er-Gruppen zur Musik. Sobald die Musik stoppt, erfüllen sie so rasch wie möglich folgende Aufgaben:

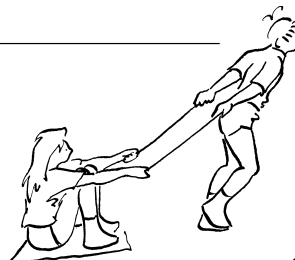
- Steht mit 2 Händen und 2 Füßen auf den Teppich.
- Berührt den Teppich mit 3 Füßen, 1 Kopf und 1 Hand oder mit 2 Rücken, 2 Füßen und 1 Hand.



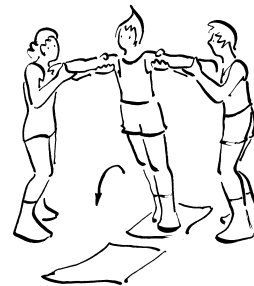
☞ Musik: z.B. DONNA SUMMER: «Romeo»; SVSS-Kassette Nr. 5

**Ziehen - Schieben:** Die Bewegungsaufgaben zu zweit und das gegenseitige Beobachten sollen zu individuellen Lösungen herausfordern.

- Sich auf verschiedene Arten ziehen, z.B. an den Füßen, an den Armen, mit einem Seil, einem Reifen, einem Gummischlauch, auf einer Teppichfliese...
- Versucht es in verschiedenen Positionen, z.B. im Liegen, im Sitzen, im Stehen...
- Versucht einander zu stossen.
- Versucht es auch in Gruppen.
- Richtet mit Malstäben eine Slalomstrecke ein. Wer kann sie durchfahren, ohne dass eine Stange umfällt?
- Snowboardspringen: A steht in leichter Hockstellung auf einer Teppichfliese (= Snowboard) und wird von B und C gezogen. Gelingt es, mit Unterstützung von B und C abzuspringen und auf dem anderen «Snowboard» sicher zu landen?



🎯 Schuhe tragen! Immer mit geradem Rücken ziehen!



🎯 Gut helfen und sichern: B und C fassen A im Klammergriff an den Oberarmen.

**Siebenmeilenstiefel:** Lauft mit Riesenschritten auf 2 Teppichen durch die Halle.

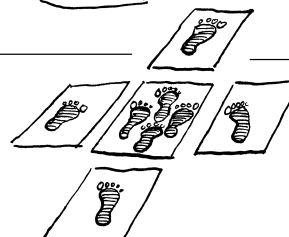
- Richtet euch eine Geschicklichkeitsstrecke mit Zusatzaufgaben, z.B. Werfen, ein!
- Wo könnt ihr ohne Gefahr hinunterrutschen?
- Rutschen und anschliessend wie ein Skispringer auf eine Schaumstoffmatte wegspringen.



☞ Spielerisches Werfen: Vgl. Bro 4/3, S. 22 ff.

**Vierlinge:** Zu viert auf 5 Teppichfliesen. Sucht eigene Fortbewegungsarten!

- Gibt es weitere Möglichkeiten?
- Versucht, rhythmisch zu gehen.
- 2 Kinder ziehen, 2 werden gezogen usw.



☞ Für alle Übungen: An Stelle der Teppichfliesen auch Filzpanntoffeln, alte dicke Socken oder selbst gebastelte «Kartonskis» verwenden.

## 2 Rhythmisch bewegen

### 2.1 Rhythmisches Erleben

Rhythmisches Bewegen ist ganzheitlich und lustvoll. Kinder erleben in ihrem Alltag viele unterschiedliche Rhythmen, verhalten sich oft spontan rhythmisch und können sich rasch auf einfache, gegebene Rhythmen einstimmen. Rhythmus und Erleben sind stark miteinander verbunden. Rhythmisches Bewegen animiert, unterstützt, gibt Sicherheit, Geborgenheit, bündelt Kräfte, kann beruhigen und anregen.

#### Rhythmische Bewegungsförderung

Im Vordergrund der rhythmischen Bewegungsförderung steht auf dieser Stufe das Experimentieren und Spielen mit rhythmischen Abläufen, das vielseitige Erleben der Bausteine Puls, Takt, Rhythmus und Dynamik. Kinder entdecken eigene Rhythmen und Formen und greifen Impulse anderer Kinder auf. Ein zentrales Anliegen dabei ist die Verfeinerung der Sinneswahrnehmung, insbesondere im auditiven, visuellen und taktil-kinästhetischen Bereich.

#### Bausteine des rhythmischen Bewegens

Die Bausteine des rhythmischen Bewegens sind der Puls, der Takt, der Rhythmus und die Dynamik.

**Puls:** Regelmässiger Grundschlag ohne Akzente (gleichbedeutend mit Metrum). Beispiele:

- Puls fühlen, im Puls bewegen, gemeinsames Metrum finden, sich metrisch und ametrisch verhalten, Pulsspiele (...)

**Takt:** Durch Betonung (schwer - leicht) des ersten Takteiles werden Pulse zu Takten gebündelt (2er, 3er, 4er). Beispiele:

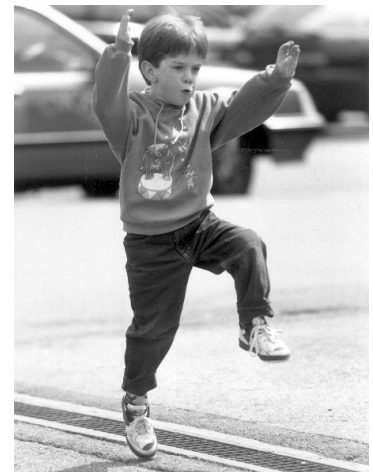
- Betont-unbetont, gerade und ungerade Takte, Taktspiele (...)

**Rhythmus:** Gestaltung des Metrums, Akzentsetzung. Beispiele:

- Rhythmen in Wörtern wie Namen, Spielgeräte...
- Eigenrhythmen-Fremdrhythmen
- Elementare Fortbewegungsarten (Laufen, Gehen, Hüpfen ...) erleben und variieren in den Dimensionen...
  - ... *Zeit:* langsam, schnell, beschleunigend, verlangsamend, Pause;
  - ... *Raum:* gross, klein, diagonal, vorwärts, rückwärts, seitwärts, eng, weit;
  - ... *Kraft:* schwer, leicht, Spannung, Entspannung, gegen Widerstand.
- Alltagsbewegungen, Tierbewegungen beobachten und Rhythmen aufnehmen.

**Dynamik:** Lebendigkeit eines Ablaufes, Einsatz der Energie. Beispiele:

- Laut, leise, stark, schwach, gespannt, gelöst
- Dynamische Abläufe mit der Stimme darstellen, Spiel mit Energien.



☞ Sprache: Gedichte mit klarem Sprachrhythmus

## 2.2 Alltagsrhythmen

Im täglichen Leben lassen sich die verschiedensten Rhythmen erkennen. Wie Vögel fliegen, wie Menschen gehen, stehen und sich begegnen, wird rhythmisch erprobt, erlebt und verändert.

**Welche Rhythmen kannst du täglich beobachten?**

**Vögel:** Wie fliegen verschiedene Vögel? Grosse mit breiten Flügeln, kleine mit schnellen Bewegungen, mit ganz verschiedenen Flügelstellungen, unterschiedlichen Tempi und Frequenzen der Flügelschläge.

- Die Vögel kreisen über der Stadt. Was sehen sie? Beobachtungen werden rhythmisch mitgeteilt, z.B. «vie-le-Au-tos» (Silbenrhythmus).
- Die Vögel landen. Wie landen sie, wie bewegen sie sich am Boden?



- ☞ Realien: Vogelbilder, Lebensräume von Vogelarten, Vogelstimmen. Lied «Champs-Élysée» einspielen.

**Stadtmenschen:** Kreuz und quer durch die Menschenmassen gehen. Sich umschauen, Raumweg und Tempo variieren. Immer mehr Menschen begegnen sich, schneller umherschauend. Auf engstem Raum durcheinandergehen, miteinander sprechen.

- Menschen versuchen bei regem Verkehr über eine Strasse zu gehen, ausweichend, schüchtern, sicher.
- Einige führen einen Hund, andere hängen herum und beobachten. Touristen studieren einen Stadtplan und erhalten Hilfe dabei. Zwei streiten sich um eine Parklücke. Ein Polizist verteilt Bussen usw.
- Einige schlendern, stolzieren, eilen, spazieren, flanieren usw. Auf ein akustisches Zeichen für einen Augenblick stillstehen und dann weiter gehen.



- ☞ Mit Percussion oder Stimme verschiedene Tempi hineingeben. Raum eingrenzen, Zusammenstösse vermeiden, rhythmisch begleiten.

**Bonjour:** Vw., rw., sw. gehen, bei Blickkontakt mit einer anderen Person eine kurze Begrüssung ausführen.

- Begrüssen mit Po, Füssen, Knien, Ellbogen, Rücken. Die Begrüssung einige Male rhythmisch wiederholen, deutlich verstärkend.
- Sich verabschieden: zuwinkend, weinend...
- Ein Gedränge an der Metro-Station. Wer kann einem andern unbemerkt etwas Angheftetes (z.B. Wäscheklammer) entwenden.



- ☞ Begrüssung individuell finden lassen, sich jedoch dem Rhythmus von aussen anpassen. Begrüssungsgewohnheiten verschiedener Länder und Völker.

**Schaufensterpuppen:** Wir entdecken verschiedene Schaufensterpuppen. Gehen-Stehen-Pose, Einnehmen und Auflösen der Pose, weitergehen.

- Gruppenarbeit: Verschiedene Schaufenster mit Puppen gestalten. Jedes soll ein Motto haben, so z.B. «Sportartikel», «Weihnachten», «Baden» usw.
- Transport der Puppengruppe in ein anderes Geschäft, um sie dort wieder aufzustellen.
- Schaufensterpuppen liegen, stehen, sitzen regungslos im Schaufenster. Doch in der Nacht beleben Musikklänge die Puppen: Zuerst nur an Ort bewegen, immer grössere Bewegungen ausführen, die Puppen tanzen und finden in ihre Ausgangstellungen zurück.
- Die Puppen bewegen sich plötzlich wie Roboter.



- ☞ Allein oder in Kleingruppen. Wechsel zwischen spannen und entspannen. Vgl. «Körpersprache».

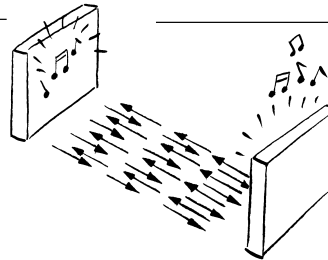
- ☞ Die Lehrperson kann die verschiedenen Sequenzen akustisch markieren.

## 2.3 Rhythmusspiele

Sowohl Wort-Rhythmen wie auch Bewegungs-Rhythmen sind elementare Verbindungen. Eine rhythmisierte Sprache kann die Intensität und das Erleben von rhythmischen Bewegungen unterstützen.

**Unsere Stimme kann Bewegungen unterstützen, begleiten, verstärken und rhythmisieren.**

**Affenbrotbaum:** 2 Gruppen stehen sich mit grossem Abstand gegenüber. Jede Gruppe wählt für sich eine rhythmische Wortverbindung aus, so z.B.: Zirkuswagen, Bohnenstange, Affenbrotbaum. Die ganze Gruppe spricht dieses Wort rhythmisch und bewegt sich gleichzeitig auf die gegenüberliegende Wand zu. Dabei steigert sie ihre Lautstärke und ihre Bewegung. Höhepunkt bei der Wand; auf dem Rückweg abklingend. Unterwegs begegnen sich die Gruppen, lassen sich dadurch aber nicht beirren.



⌚ Bei der Wortwahl behilflich sein; evtl. im Sprachunterricht oder im Singunterricht vorbereiten.

⚠ Darauf achten, dass die ganze Gruppe folgen kann. Evtl. kleinere Gruppen bilden.

**Puls schicken:** Kreisauflistung. Ein Puls wird auf die Reise geschickt. Mit dem Fuss einmal stampfen und dem Nachbarn rechts übergeben. Sich mit dem Körper deutlich zum Nachbarn wenden.

- Puls in gleichbleibendem Tempo weitergeben.
- Puls im Accelerando weitergeben, also schneller werdend.
- Einen zweiten Puls aussenden, der den ersten zu überholen versucht.
- Den ersten Puls rechtsherum, den zweiten Puls links herum schicken.
- Jedes Kind darf beliebig die Richtung wechseln. Wichtig: deutliche Körperzuwendung zum nächsten.
- Gelingt es, einen Puls mit den Füßen und einen zweiten mit Klatschen weiterzugeben?



⌚ Auf Genauigkeit achten. Gute Konzentrationsübung!

**Pa-Sta-Kla-Schni:** Kreisauflistung. Die Lehrperson führt mit allen in rhythmischer Form die «Körperinstrumente» ein: Patschen (= auf Oberschenkel klatschen), Stampfen, Klatschen, Schnipsen: L macht vor; die Kinder wiederholen genau die Phasenlänge.

- Eine vorgegebene Form über 4 Zeiten mit «Pa-Sta-Kla-Schni» wird so lange geübt, bis alle den rhythmisierten Ablauf im Körper haben.
- Reihum dürfen alle Kinder eine eigene rhythmische Form erfinden, die von allen aufgenommen wird.



⚠ Möglichst den gleichen Grundpuls beibehalten.

⌚ Rhythmusformen in verschiedenen Schwierigkeiten demonstrieren können.

**Namenrap:** Kreisauflistung. Alle stampfen mit einem Fuss den gleichen Puls, unterstützen ihn mit der Stimme und klatschen mit den Händen eigene Akzente dazu (= Rhythmusteppich). Dazu sprechen alle mit- und durcheinander rhythmisch den eigenen Namen. Der eigene Name bekommt nach und nach Akzente (Pe-pe-tttt-er) und entsprechend passende Bewegungen. Mit der Zeit rappen alle Kinder mit Stimme und Bewegung ihre Namen miteinander.

- L schlägt, trommelt oder klatscht einen 4er-Rhythmus durch. Die K rappen nacheinander ihren Namen, der von allen aufgenommen und wiederholt wird.



⌚ Während der ganzen Aufgabe wird der Puls durchgehalten, so dass alle mit der Zeit vom Rhythmus getragen und «hineingezogen» werden.

## 2.4 Schwungseil-Rhythmen

Spiele mit dem Schwungseil eignen sich sehr gut für die Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit. Sowohl beim Schwingen wie auch beim Springen im Seil erleben die Schüler den Rhythmus. Werden die Schwungseilformen mit Zählen oder Aufsagen von Versen kombiniert, erleichtert dies das Lernen und ergibt ideale Fächerverbindungen.

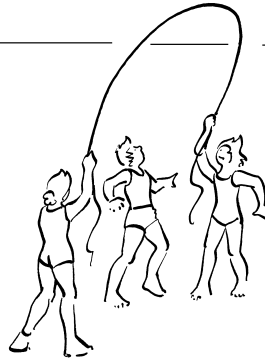
**Im Schwungseil springen können macht Spaß!**

**Versuchen wir's!**

**Teddybär** (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Ein Kind versucht, möglichst oft im schwingenden Seil zu springen.

- Wer in der Gruppe schafft am meisten Sprünge?
- Die Schwingenden sprechen den Vers (vgl. unten). Ein Kind springt und führt die passenden Bewegungen aus.

«Teddybär, Teddybär, dreh dich um (z.B. umdrehen)  
 Teddybär, Teddybär, mach dich krumm (usw.)  
 Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss  
 Teddybär, Teddybär, zeig einen Fuss  
 Teddybär, Teddybär, mach die Augen zu  
 Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?»

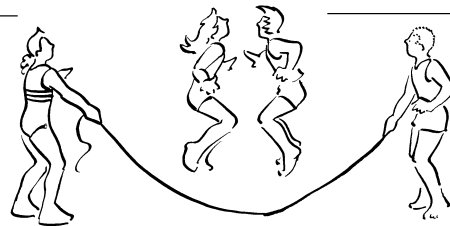


⚠ Leicht und leise springen (weich wie eine Feder landen).

Ⓜ-Übung für 1./2. Klasse

**Zu zweit springen** (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Zwei Kinder versuchen möglichst oft im schwingenden Seil zu springen. Wie müssen sie den Einstieg und den Ausstieg absprechen?

- Erschwerung: Die hüpfenden Kinder werfen einander einen Ball zu.
- Die Arme einhaken und während des Hüpfens zusammen einen Rundtanz ausführen.
- Zusammen einen Klatschrhythmus ausführen, z.B. Oberschenkel und Hände des Partners im Wechsel.



Ⓜ-Übung für 2./3. Klasse

**Achterlauf:** Ein Seil wie oben. Zwei Kinder laufen in einer Acht um die zwei Kinder, die das Seil schwingen, indem sie dieses entweder unterlaufen oder überspringen.

- Die Kinder versuchen, ihr Lauftempo so festzulegen, dass sie jeweils ohne jegliches Zögern oder Beschleunigen durchlaufen können.

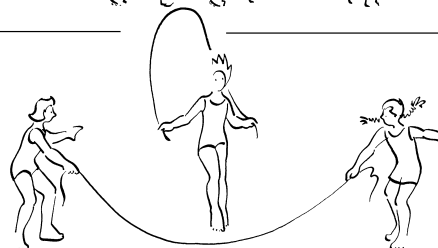
**Seilreihe:** Alle Seile schwingen im gleichen Rhythmus und haben den gleichen Abstand voneinander.

- Die Kinder versuchen ohne Leerschwünge hintereinander untendurch zu laufen.
- Die Kinder versuchen ohne Leerschwünge darüber zu springen. (Immer gleicher Schrittrhythmus, z.B. Schritt - Schritt - Sprung...).



**Kunststücke:** Weitere Kunststücke im Schwungseil:

- Sich im Seil drehen, in die Hocke gehen...
- Mit dem Sprungseil springen.
- Einen Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Von aussen einen Ball zugespielt bekommen.
- Und für wahre Künstler: Einen Ball prellen.



Ⓜ-Übungen: Eignen sich je nach Schwierigkeit für 1.-4. Klasse.

## 2.5 Rhythmische Bewegungsbegleitung

### Elementare Bewegungsbegleitung

Bewegungen können durch Klänge, Töne oder Geräusche, die gleichzeitig zur Bewegung erklingen, begleitet und unterstützt werden. Elementare Bewegungsbegleitungen sind vielfältig möglich: Stimme, Hände, Füße, ganzer Körper, Perkussionsinstrumente, selbst gebastelte Instrumente. Die Bewegungsbegleitung ist ein wesentlicher Beitrag einer *ganzheitlichen Erziehung*.

➔ Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen:  
Vgl. Bro 2/1, S. 8 f.

### Bewegungsbegleitung mit Musik

Der Einsatz von *Musik* kann verschiedene Ziele verfolgen:

- Faszination, Motivation, Animation
- Spielerei, Anregung, Empfinden
- Improvisation, Gestaltung, Kreativität
- Wohlbefinden, Stimmung, Atmosphäre
- Unterstützung, Schulung, Führung

### Ziele der Bewegungsbegleitung

- Der Mensch ist von seinem Ursprung her ein rhythmisches Wesen. Besonders Kinder reagieren spontan und begeistert auf Rhythmus und Musik.
- Mit musikalischer Unterstützung werden Bewegungserfahrungen für die Kinder ganzheitlicher.
- Die Kinder werden sensibilisiert für musikalische Gestaltungselemente wie Rhythmus, Tempo, Pausen, Dynamik, Akzente, Formen und dadurch für die Musik allgemein.
- Die Kinder können auf äussere Reize bzw. Signale (Musik) eine Antwort geben und sich entsprechend bewegen, ihre schöpferischen Kräfte entfalten und kreativ werden.
- Die Kinder unterwerfen sich denselben musikalischen Strukturen (Rhythmus, Tempo, Dynamik, Charakter usw.), die sie miteinander verbinden.



### Anregungen für den Unterricht

- Musik ab Tonträger ist auf dieser Stufe nur bedingt vertretbar.
- Empfohlen werden: Volkstänze, speziell komponierte Musik für Bewegungsspiele, Improvisationen, Gestaltungen und stufengerechte, pädagogisch und lehrmethodisch sinnvolle Musik.
- Die elementare Bewegungsbegleitung ist auf dieser Stufe zweckmässig und geeignet. Beispiele: Lieder mit und ohne Begleitung, Verse, rhythmische und rhythmisch melodische Instrumentalstücke.
- Die Begleitung zur Bewegung sollte möglichst spontan aus der momentanen Unterrichtssituation heraus entstehen, sowohl ausgelöst von der Lehrperson als auch von den Kindern selbst. Geeignete Musik oder geeignete Instrumente sind vorgängig bereitzustellen.
- Perkussions- und Effektinstrumentarien können den Bewegungsunterricht ergänzen und bereichern.

➔ Musikliste:  
Vgl. Lit., Bro 2/3, S. 32



## 3 Darstellen

### 3.1 Darstellungs- und Ratespiele

Die folgenden Beispiele sind als Stundeneinstimmung, als Abschluss oder zur Auflockerung gedacht. Sie sind lose aneinander gereiht.

☞ Sprache: Darstellendes Spiel.

**Sportartenlotto:** Gemeinsam schauen wir uns Piktogramme an, benennen die Sportarten, erklären sie, um sicher zu sein, dass alle Bilder bekannt sind. Gespielt wird in 4er-Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Karton mit den Bildern und einen Satz Bilder. Die Bilder liegen in 10-20 m Distanz auf dem Boden. Alle beginnen auf einer Linie. Zwei Kinder der Gruppe holen sich ein Bildchen, stellen es nonverbal dar und lassen die Mitspielenden die Sportart erraten. Sobald das richtige Wort gefunden ist, darf mit dem Bildchen das Feld auf dem Karton abgedeckt werden. Rollentausch. Die Gruppe, die zuerst eine horizontale und eine vertikale Reihe zugedeckt hat, ruft «Lotto!»

- Auf dem Hinweg werden Zusatzaufgaben (z.B. Slalomlaufen) ausgeführt.
- Darstellung stimmlich untermalen.
- Die Sportart auch als Standbild darstellen.



☞ Vgl. J+S-Organisationsanleitung. Andere Zeichen, die bekannt sind: Verkehrsschilder, WC-Schildchen, Handzeichen.

☞ In dieser Form für 3./4. Schuljahr geeignet.

☞ Für 1./2. Schuljahr: Kärtchen mit bekannten Tierarten auflegen, die sich für eine Bewegungsimitation eignen.

**Worte suchen:** In der Mitte der Halle liegen viele verdeckte Kärtchen mit einer Berufsbezeichnung und einem grossen Buchstaben darauf. Die Kinder sind in Gruppen in den 4 Ecken verteilt. Aufgabe: 2-3 Kinder rennen zur Mitte, ziehen ein beliebiges Kärtchen und stellen nah bei der Gruppe diesen Beruf dar. Wenn richtig geraten wurde, bekommt die Gruppe das Kärtchen und sammelt dadurch Buchstaben. Sie muss mit mindestens 4 Buchstaben ein Wort legen. Sobald alle Gruppen ein Wort gebildet haben, stellen sie dieses gegenseitig dar, als Standbild oder als kurze Geschichte. Die andern erraten.

- Anstelle der Berufe können auf den Kärtchen Tätigkeiten, Eigenschaften, Märchen oder Sprichwörter stehen.
- Darstellen des Wortes mit Buchstaben-Menschen.



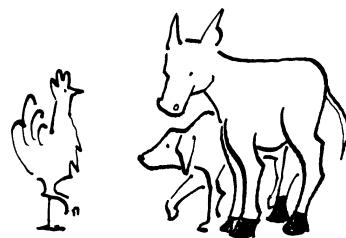
⚠️ Sicheres Lesen vorausgesetzt: Eignung ab 2. Schuljahr.

☞ Körperhaltungen  
Vgl. Bro 2/3, S. 14

☞ Buchstaben im Raum:  
Vgl. Bro 2/3, S. 10

**Tierbegegnungen:** Kleingruppen. Diese wählen je ein Tier aus, das sie darstellen möchten. Zuerst suchen sich die Kinder dazu die entsprechenden Bewegungen und Fortbewegung. Danach machen sich alle Tiere auf den Weg und begegnen sich. Was passiert?

- Sie bewegen sich wie die Bremer Stadtmusikanten.
- Eine Fundgrube für Bewegungsdarstellungen sind «Peter und der Wolf» (Prokofiew), «Karneval der Tiere» (Saint-Saëns) oder «Nussknacker-Suite» (Tschaikowsky) und eine Vielzahl von Trickfilmen, nicht zuletzt das «Dschungelbuch» (Disney).



☞ Singunterricht: Wir hören z.B. «Was Töne vermögen» und setzen die Geschichte in Bewegung um.

## 3.2 Im Traumland

Träume sind geeignet, um Gefühlslagen mit Mimik, Gestik sowie mit dem Körper auszudrücken und darzustellen. Manchmal fühlen wir uns im Traum gross und stark, manchmal klein, ängstlich und schwach. Ein Gedicht ist Ausgangspunkt für die Bewegung (Darstellendes Spiel).

**Wir alle träumen!  
Wie sieht deine  
Traumwelt aus?**

**Träume erzählen und darstellen:** Alle sitzen im Kreis und erzählen von eigenen Träumen. Es gibt schöne aber auch furchterregende Träume. Wir versuchen Träume darzustellen.

- Mit Wasserfarben Angst und Freude malen.
- Mit farbigen Tüchern Traumbewegungen verstärken.
- Stimmungen in Bewegungsabläufe umsetzen: Kleingruppen leben ihre Träume vor.
- Das Gedicht «Im Traumladen» vorlesen. Die Kinder bewegen sich dazu spontan. Mehrere Wiederholungen. Die Kinder sprechen mit. Das Gedicht «bewegt» lernen.

### Im Traumladen

In Teitin auf dem Basar  
Gibt es Träume, wunderbar!

Leichte, bunte und zum  
Lachen,  
Über ganz verschiedene  
Sachen.

Flori kauft sich dreissig Meter,  
Drei Jahr Garantie hat jeder,

Klein im Klarsichtbeutel liegt er,  
Fein verpackt, und gar nichts wiegt er.

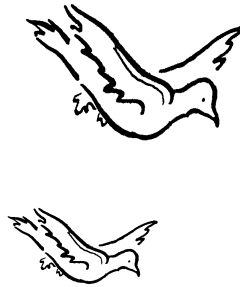
Wie im Traum bedient man ihn -  
Alles in Floteitotschin!

von Friedrich Hofmann

➔ Vgl. Literatur S. 32.

**Traumvögel:** Was für Vögel kennen die Kinder? Welche Eigenschaften haben diese, z.B. eine Taube, ein Spatz, eine Eule etc. Die Traumvögel können fliegen, hüpfen, piepsen etc. Wir stellen in Form von Bewegung Gutes und Böses dar. Welche Mimik und Gestik unterstützt das Unheimliche, welche das Freudvolle?

- Im Traum stehen sich zwei Ungeheuer gegenüber, jedes will das andere einschüchtern. Wie bewegen sie sich? Welcher Ausdruck wirkt dominant, welcher unterwürfig? Die Kinder erproben zu zweit verschiedene Möglichkeiten.
- Gleiche Aufgabenstellung, doch A bewegt sich in Zeitlupe, B im Zeitraffer.
- Wie jagen sich Tiere gegenseitig Angst ein?



➔ Gegensatzpaare ausdrücken und festhalten. Zeit zum Erproben lassen. Beobachtende können Impulse geben, um die Darstellung zu verstärken.

🕒 Bildvorlagen/Comics verwenden, die in der Klasse besprochen wurden.

**Hilfe!** Wie fühlt ihr euch, wenn ihr im Traum verfolgt werdet? Gefühle in Bewegung umsetzen und einander beobachten: Verstehen wir die Bewegungsaussage?

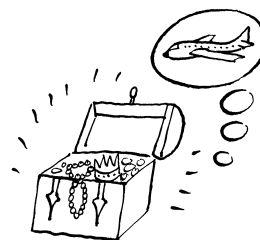
- Manchmal haben wir im Traum das Gefühl, dass wir nicht vom Fleck kommen oder wir fühlen uns federleicht. Alle Bewegungen in Zeitlupe ausführen.
- Zum Glück: Wanderung durch ein Land der Feen. Niemand braucht sich zu fürchten. Gemeinsam werden leichte, unbeschwerte Gangarten erprobt und mit einem freudigen Gesichtsausdruck verbunden.



➔ Wenn nötig Ausführungshinweise geben. Der Atem wird schneller, die Augen drücken Angst aus, der Blick ist unruhig...

**Den Wunschtraum kaufen:** Vorbereitung: In Kleingruppen wählen die Kinder eine Traumidee aus, die sie darstellen wollen und üben diese. Sie denken sich selber ein Traumende aus. Anschliessend findet ein Traummarkt statt, auf dem ein Verkäufer (evtl. die Lehrperson) die Träume vorspielen lässt. Welche Gruppe «kauft» den Traum von welcher Gruppe?

- Träume können auch an Orte gebunden sein, z.B. die Begegnung mit Elefanten in Afrika, in der Kälte des Hohen Nordens, der Hitze in der Wüste usw.



➔ Die Lehrperson hilft, Bewegungsabläufe zu vereinfachen, Mimik und Gestik einzusetzen. Mit Geräten den Raum umgestalten. Evtl. Musik als Background benutzen.

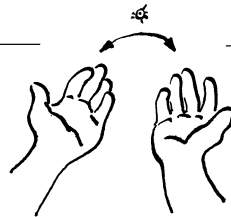
### 3.3 Auf dem Flohmarkt

Der Flohmarkt ist ein Paradies für Fantasien und Kreativität! Die Kinder erproben anhand verschiedener Darstellungsideen die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und schulen ihre Wahrnehmung.

**Auf einem Flohmarkt ist viel los: Flöhe springen, Puppen sprechen, Spiegel glänzen.**

**Markt der Flöhe:** Die Kinder springen wie Flöhe.

- Sie werden von Flöhen gebissen. Die Kinder kratzen sich an verschiedenen Stellen oder schlagen auf die Stelle.
- Springen wie Flöhe und sich kratzen im Wechsel.
- Flöhe von einer Hand in die andere springen lassen, mit den Augen die Flöhe verfolgen.
- Einander Flöhe zuschicken.

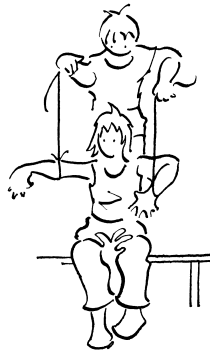


→ Flohmarktgegenstände erleichtern den Einstieg ins Thema und regen die Fantasie an.

→ Die Augen der Kinder zeigen die Flugbahn der Flöhe an.

**Puppen:** Die Kinder bewegen sich wie Marionetten.

- B steht auf einer Langbank, A sitzt davor. Sprungseile führen vom Handgelenk von A zu B. B versucht mit A ein paar Schritte zu gehen.
- A liegt auf dem Rücken und B führt dessen Arme, als ob A an Schnüren festgebunden wären. Nur die Hände, nur die Beine, nur den Kopf bewegen.
- Puppen werden zu Robotern. Die Lehrperson macht roboterähnliche Bewegungen vor, die Kinder kopieren.
- Roboter werden gesteuert: A steuert B durch entsprechende Bewegungen, so z.B. Schulterklopfen rechts = 90°-Drehung rechts; Kopf von oben berühren = Stopp usw. Der Roboter wird zu einem bestimmten Ort gesteuert.
- Roboter sind ferngesteuert: Wie können die Kinder sie steuern? Evtl. einen ungefährlichen Hindernisparcours (blind) durchlaufen.



→ Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken wahrnehmen. Verfremdete Sprache oder Stimme unterstützt die Bewegung.

! Klare Absprachen

**Spielzeugautos:** Wie bewegt sich mein Auto? Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten sammeln, direkt ausführen und mit Geräuschen unterstützen.

- Wie sieht mein Auto aus? Autotypen darstellen: schick, verrostet, stromlinienförmig.
- Wie fahre ich bei verschiedenen Wetterverhältnissen: bei Schnee, Regen, Sonne?
- Die verschiedenen Autotypen präsentieren sich evtl. als Gruppe auf einer Runde.

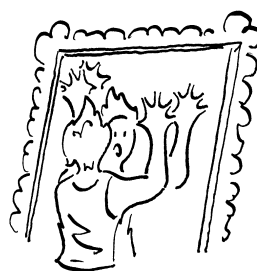


🚗 Mit selbst gebastelten Verkehrssignalen einen (Wald-)Parcours ausschildern.

→ Schnell-Laufen: Vgl Bro 4/3, S. 9

**Spiegel:** Grosse Spiegel regen zu grossen Gruppenbewegungen und zum Führen und Geführtwerden an. Wo in der Nähe gibt es einen grossen Spiegel oder eine Spiegelwand? Die Kinder sollten sich vor einem Spiegel bewegen und selber beobachten können.

- Die Lehrperson beginnt mit Führen: Sie zeigt - gegen den Spiegel gerichtet - Bewegungen vor, welche die Kinder vom Spiegelbild übernehmen.
- Spiegelmemory: A und B betrachten sich via Spiegel. A macht etwas vor und B versucht danach, die vorgezeigte Bewegung, die Gestik... nachzumachen. B kontrolliert, korrigiert...



👤 Eltern- oder Schulbesuchstage, Klassenvorfürungen an einem Sporttag.

→ Spiegelbild: Vgl. Bro 2/3, S. 9

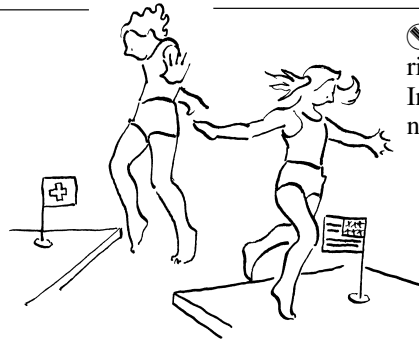
### 3.4 Eine Reise in den Wilden Westen

Durch das «Reisen» in eine «andere Welt» – z.B. in den Wilden Westen – werden die Kinder zum fantasiereichen Bewegen und Darstellen angeregt.

«Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen...» und erleben.

**Flug nach Amerika:** Wir befinden uns auf dem Flughafen und fiebern der Reise entgegen.

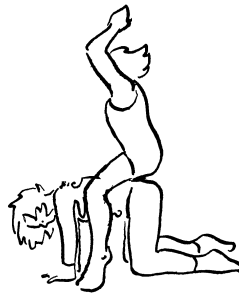
- Die Kinder laufen mit ausgestreckten Armen wie Flugzeuge frei durch die Halle um die verteilten Turnmatten. Auf diesen Inseln (Flugplätzen) wird immer wieder gelandet.
- A im Vierfüßlerstand, B liegt längs gespannt auf dessen Rücken, die «Flügel»-Arme weit von sich gestreckt: A lässt B fliegen, vorne hochsteigend, hinten sinkend, schüttelnd durch Turbulenzen, aber immer so, dass B nicht abstürzt.



🕒 Realien: Wo liegt Amerika? Wo, wie lebten die Indianer? Gibt es heute noch Indianerstämme?

**Rodeo:** Pferde und Reitende müssen sich aneinander gewöhnen. Wie eine Rodeoreiterin sitzt B auf A und hält sich fest. A steht im Vierfüßlerstand.

- Das Pferd will sein Cowgirl abwerfen und schüttelt sich kräftig, aber ohne die Hände oder Füße vom Boden zu nehmen.
- Ein Pferd kann auch traben, Hindernisse überspringen (z.B. Matten), es schlägt aus, bäumt sich auf.
- Zirkuspferde zeigen Dressurkunststücke.
- Pferde haben Zügel: Führen mit Hilfe von Sprungseilen. Wo befestigt man die Zügel am besten?
- Das Pferd A will auf allen vieren einer Linie entlang gehen, wird aber von B immer wieder an den Hüften sw.- geschoben, um es vom Weg abzubringen. Nun bockt das Pferd und lässt sich von B keinen Zentimeter mehr weiterschieben.



🕒 Kein Halten um den Hals, kein Sitzen im Kreuz. Nur auf der Turnmatte ausführen.

➔ Kämpfen: Vgl. Bro 3/3, S. 27

➔ Einige Formen der Kinder aufgreifen und im Klassenverband üben. Häufiger Partnerwechsel

**Lassokünste:** Jedes Kind erprobt das «Lassoschwingen» mit seinem Sprungseil. Welche Seiltricks entstehen dabei?

- A und B versuchen sich gegenseitig mit dem Lasso am Fuss zu treffen. Beide bleiben in 3 m Abstand (z. B. auf der Volleyball-Angriffslinie und der Mittellinie) und halten eine Seilende fest.
- Gelingt es ihnen, einen Seiltrick gemeinsam auszuführen?
- A hält das eine Seilende gefasst und läuft. B versucht, das Seil zu überspringen, ohne andere zu behindern und ohne auf das Seil zu stehen.



🕒 Gegenseitig Rücksicht nehmen!

**Am Lagerfeuer** (Abend- und Nachtstimmung): Einige Kinder singen, bereiten das Nachtlager vor, erzählen sich Geschichten.

- Gemeinsam einen Square Dance oder eine Polonaise tanzen.
- Alle stellen eine Schlusszene dar, bevor sie einschlafen: Einzelne raufen sich, zwei duellieren sich, andere trinken etwas im Saloon.



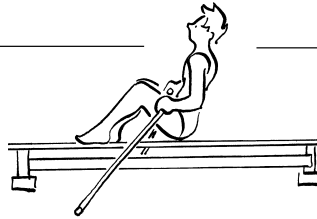
### 3.5 Miteinander unterwegs

Die Kinder sollen ihr kooperatives Verhalten in der Gruppe verbessern können. Dazu erproben sie weniger bekannte Fortbewegungsformen; sie vereinfachen Bewegungsabläufe, z.B. auf der Jagd (s. unten) und bringen eigene Ideen in die Gruppenarbeit ein.

#### Wie lebt man im Hohen Norden?

**Schiff ahoi:** Verschiedene Boote fahren über die See. Den Bootstyp mit Bewegungen darstellen, den der andere erraten, z.B. Einer, Zweier, U-Boot, Dampfer...

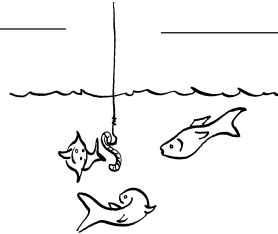
- Verschiedene Gruppen unternehmen einen Bootsausflug. Dabei geschieht etwas Unvorhergesehenes. Wer reagiert wie?



- ➔ Bewegungsabläufe auf das Wesentliche reduzieren. Bewegungsintensität und -rhythmus in der Gruppe aufeinander abstimmen. Einen Gag einbauen.

**Fischen:** Wir erproben verschiedene Arten des Fischens, z.B. mit einer Angelrute, von Hand, mit unterschiedlichen Netzen und ziehen dabei sowohl kleine Fische als auch grosse, dicke Brocken an Land.

- Allein oder in einer Kleingruppe auf Fangexpedition gehen. Dabei früh aufbrechen - Rückkehr ins Dorf mit oder ohne Beute, ohne Boot.



- ➔ Angeln mit und ohne Requisiten. Je nach Gewicht der Fische ändert sich die Körperstellung und die Mimik.

**Am Polarkreis:** Mit dem Kanu (z.B. Rollbrett) paddeln wir nach Alaska, wo wir an Land steigen. Wie kalt es hier ist! Wir sind hungrig und machen uns auf die Jagd nach Rentieren, Bären etc.

- Fangspiele durchführen.
- Die Kinder suchen nach Nüssen, Beeren, Pilzen etc. Wer findet Gegenstände, die versteckt wurden?
- Wir drücken Temperaturen mit dem Körper aus (heiss - kalt) und kämpfen uns durchs Dickicht.

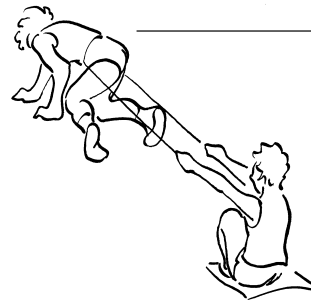


- ➔ Spielformen mit dem Rollbrett: Vgl. Bro 3/3, S. 2 oder Ruderboot: Vgl. Bro 3/3, S. 31

- ➔ Fangspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 5 f. und 5/3

**Schlittenhunde** (Schlittengespanne): Jede Hundeführerin holt Hunde aus dem Zwinger, spannt sie vor den Schlitten und los geht's.

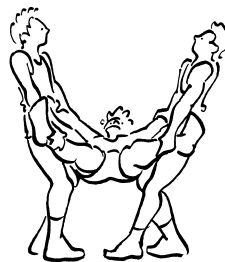
- Gehorchen die Hunde der Führerin oder spielen sie ihr einen Streich?
- Die Huskies reissen sich los und jagen einem Schneehasen (= Ball) nach (auf allen vieren). Die Hundeführerinnen versuchen den Ball zu erwischen, um dem Hundespiel ein Ende zu machen.



- ➔ Mögliche Materialien: Springseile, Gummischläuche, Teppichfliesen (vgl. auch Bro 2/3, S. 16)

**Auf der Jagd:** Kurzscenen erarbeiten. Beispiel: Wie jagt ein Indianer, ein Eskimo, ein Reiter zu Pferd auf Fuchsjagd, ein Rudel Wölfe...?

- Wie kann man die Beute heimtragen, ohne dass die Last für den Einzelnen zu gross wird?
- Jägerlatein: Pantomimisch versucht jeder den andern zu überzeugen, dass er den grössten Hirsch erlegt, den grössten Fisch an Land gezogen habe. Die Zuhörer staunen, verbreiten das Gerücht weiter, lachen den Lügner aus usw.
- Ein Jurtenzelt darstellen: Die Kinder stehen im Kreis mit Handfassung, die Arme gestreckt, ringsum auf 2 nummeriert: Alle 1 lassen sich mit guter Körperspannung langsam nach vorne fallen, während alle 2 dasselbe nach hinten ausführen.



- 🌀 Kooperation in der Gruppe

- 🌐 Keine Fehlbelastungen der Rücken; klare Anweisungen, langsam beginnen.

- ⚠️ Langsam und vorsichtig beginnen!

## 4 Tanzen

---

### 4.1 Tanzen auf der Unterstufe

Die Tanzerziehung in der Schule ist auf keine bestimmte Form des Tanzens angewiesen. Sie kann Tanzformen aus bestimmten Stilrichtungen übernehmen oder aber ganz spontan kreativ sein. Wichtig ist allerdings, dass sich die Kinder mit ihrem Tanz identifizieren können, dass die äussere Form mit dem inneren Erleben übereinstimmt und dass sie sich wohlfühlen und zu einem ihrem Alter entsprechenden Tanzerleben geführt werden.

In den frühen Primarschuljahren heisst Tanzen für die Lehrperson: offen sein für Impulse und spontane Reaktionen der Kinder; Freiräume anbieten, damit sich Ideen entfalten können; keine Falsch-Richtig-Skala, sondern ein Miteinander, ein Mitbestimmen.

Im Zentrum steht folgendes Ziel: Die Kinder sollen ihre Wahrnehmung verfeinern, um ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.

#### Themenbewusst tanzen

Tanzen heisst: sich in rhythmisch-dynamischen Bewegungen ausdrücken. Bei den auf dieser Stufe mehrheitlich freien Formen gilt es zuerst, das Tanzthema zu finden. Dieses gibt dann den Rahmen und die entsprechenden Impulse.

Vieles kann zum Tanzthema gemacht werden: Stimmungen, Bilder, Gefühle, Geschichten, ein Bilderbuch, eine Beobachtung, ein Ereignis, ein Musikstück. Gezielte Impulse und Assoziationen helfen den Kindern, ihre Ideen zu entwickeln. Das Thema gibt dem Tanz den Sinn. Es gibt den Rahmen, hilft das Charakteristische der Bewegung zu finden und der Idee Ausdruck zu verleihen.

#### Kreativ tanzen

Um eine Idee in Bewegung umsetzen zu können, braucht es Anregungen: Impulse von aussen und von innen oder anregende Situationen wie gestaltete Räume, Gegenstände und Musikstücke. Kreativ Tanzen heisst: eigene Ausdrucksmöglichkeiten finden oder vorgegebene Formen individuell variieren. In offenen Gesprächen können Assoziationen geweckt und eigene Bilder in Bewegung umgesetzt werden. Aufgabe der Lehrpersonen ist es, die Aussagen der Kinder gemeinsam in eine rhythmische Form zu bringen.



➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7

👉 Fächerübergreifende Themen tanzen

## 4.2 «Dr Ferdinand»

«Dr Ferdinand isch gstorbe», das bekannte Lied des ehemaligen Berner Troubadours Mani Matter in einer Rockversion, dient als Grundlage für die tänzerische Darstellung eines Liedtextes (➔ Musikliste: Vgl. Bro 2/3, S. 32; Liedtext: siehe folgende Seite).

### Wir tanzen die Geschichte des «Katzenmoudis».

«**Ojeh, tuet weh**»: Fortlaufend frei im Raum 8 Schritte vw. gehen und während 8 Zeiten stehen bleiben. Das Stehenbleiben darstellen:

- Charaktereigenschaften wie stolz, scheu, neugierig, ängstlich individuell darstellen.
- Emotionen wie wütend, traurig, fröhlich darstellen.
- 4 Formen vorgeben und im Wechsel mit Gehen ausführen: ojeh - tuet weh - um Liebi gworbe - arms Tier. Für alle die gleiche Form.
- Zeiten verkürzen, jeweils 4 Gehen und 4 Stehen.



➔ Trommelbegleitung. Jedes Kind findet die eigene Form. Keine Korrektur, spontanes Ausdrücken der vorgegebenen Wörter; kreativ tanzen!

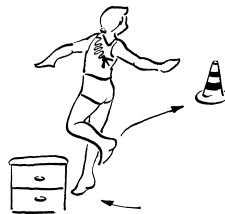
«**Ds Goudi**»: Das heisst lustig und fröhlich sein. Gemeinsam rhythmische Formen für ein «Lustig-Sein» suchen und mit allen ausführen. Eine gefundene oder hineingegebene Form über 8 Zeiten mit allen üben, z.B. beide Arme und jeweils ein Bein dynamisch ausstrecken, dabei stets die Beine wechseln.



➔ Mit Kleinpercussion oder stimmlich begleiten.

«**D'Liebi het**»: Vorstellung, von einem Magneten angezogen zu werden. Einen Punkt im Raum fixieren, darauf zu rennen, einen neuen fixieren, weiterrennen.

- Ein Punkt im Raum zieht mich an, wie komme ich am schnellsten dorthin? Kann ich auch «Nase voraus», «linke Schulter voran» rennen?
- In einen rhythmischen Ablauf bringen, 2-mal 4 Zeiten, gemeinsame Form festlegen.



➔ Der Text lautet: «d'Liebi het ne tribe». Individuelle Formen suchen - kreativ tanzen.

**Katzenhaft**: Wie bewegt sich ein Kater, wenn er imponieren will? Charakteristische Lösungen suchen und von allen ausführen lassen. Wir wählen zwei Formen aus, z.B. 1. Hände auf den Rücken, mit dem Kopf Tauchbewegung ausführen, 2. im Hohlkreuz stehen, Blick über die Schulter und mit der Hand katzenartig unter der Nase durchstreichen.

- Diese Formen rhythmisch ausführen und einüben.



🎤 Sprache: Geschichte vom Kater Ferdinand erzählen und mit dem Musical «Cats» vergleichen; vgl. dazu auch Bro 2/2, S. 19 ff.).

**Refrain**: Musik spontan in Bewegung umsetzen. Gemeinsam durch den Raum hüpfen, seitwärts galoppieren, Bewegungen dem Melodiebogen anpassen.

- Zu zweit spiegelbildlich: Seitgalopp 4-mal nach rechts und 4-mal nach links.
- Zu zweit Seitgalopp je 4-mal re und li im Wechsel mit je 4-mal hüpfen zu- und 4-mal voneinander.



🎤 Erarbeiten des Refrains

**2 Strophen tanzen**: Zum gesprochenen Text die 1. Strophe («Ojeh, tuet weh») ausführen, wiederholen. In gleicher Form die 2. Strophe ausführen. Während des Vorspiels vom Rand her hineinhüpfen. Die 1. und 2. Strophe mit dem Refrain zusammen tanzen.

- Wer kann den Text sogar mitsingen?



«Ojeh...!»

🎤 Im Singunterricht das Lied vorbereiten. Eine Text- oder Gesangsgruppe begleitet die Tanzgruppe von aussen.

«**Unbeschwärts Läbe**»: Im Kreis tanzen alle eine vorgegebene Form für ein «unbeschwertes Leben». Leichtigkeit ausdrückend, nämlich: laufen, hüpfen. Dazu sind die Arme locker und gross. Vor dem Körper kreisen. 4-mal ausführen und gleichzeitig den Text sprechen: «wen är sys unbeschwärte...».

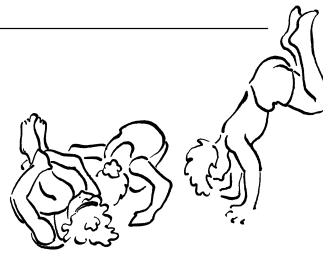
«Gsunge für d'Liebi»: Alle drehen mit 4 Schritten zur Kreismitte hinein, drehen um sich herum wieder auf und stützen sich gegenseitig auf Rücken oder Schultern ab, um zu singen. Jetzt himmeln sie sich singenderweise gegenseitig an.



⊙ Auch diese 3. Strophe kann durch Erproben von individuellen Bewegungen erarbeitet werden; hier wird sie vorgegeben.

**Nachwuchs**: Viele kleine Katzenkinder tummeln sich. Bewegungen auf dem Boden suchen, die spielenden Katzenkindern ähnlich sind, z.B. rollen, springen, drehen; allein oder zu zweit sich balgend.

- Bewegungsformen offen lassen oder stilisieren, z.B. mit einer Hand abstützen und nur mit den Beinen gehen, in einen rhythmischen Verlauf bringen.
- «Herr Brändli erschlage het»: Schnell vom Boden aufspringen und mit beiden Armen 1-mal schlagen.



⊙ 4. Strophe; evtl. eine Form für alle aufnehmen

«**Lüt strafe**» (5. Strophe): Alle gehen mit einem strengen Schritt und strafenden Blick auf geraden Linien und probieren aus, was ihr Kopf oder die Hände machen könnten, um das Strafende zu unterstützen. Gefundene Formen miteinander austauschen, sich jedoch auf keine gemeinsame Form festlegen.

- «Lüt schlafe»: Schlafstellungen suchen, die stehend oder noch besser in der Bewegung ausgeführt werden können.
- «Lüt strafe» und «Lüt schlaafe» im Wechsel ausführen, jeweils 8 Zeiten lang.
- «Herr Brändli mit emne Topf für d'Nacht»: Mit erhobenen Armen durcheinanderrennen, zum richtigen Zeitpunkt stehen bleiben und mit beiden Armen horizontal «schneiden» ... Ende!



⊙ «Dr Ferdinand»: Alle Strophen sind erarbeitet, das Lied kann nun getanzt werden. Wichtig: Die Kinder wissen, was sie tanzen, kennen das Thema, resp. den Text und können sich deshalb in die Charaktere hineinversetzen!

### Dr Ferdinand isch gstorbe

1 dr ferdinand isch gstorbe  
ojeh ojuh ojuh  
dr ferdinand isch gstorbe  
es tuet mer hütt no weh  
är wo so vil het gworbe  
um liebi im quartier  
dr ferdinand isch gstorbe  
das arme tier

2 win i doch geng mys goudi  
am ferdinand ha gha  
eson e stolze moudi  
wird nie meh öpper ha  
geng d'liebi het ne tribe  
nie ds müüs- und vögelfah  
är isch mys vorbild blibe  
dä chatzema

3 wen är sys unbeschwärte  
ganze läbe lang  
het gsungen i de gärten  
und nüt als minnesang  
de ischs im albe glunge  
ds hätz z'rüere vo sym schatz  
är het für d'chatze gsunge  
doch nid für d'chatz

4 so het är ou am gröschte  
nachwuchs ds läbe gschänkt  
das tuet eim albe tröschte  
wo a sys stärke dankt  
e huufe ferdinändli  
spaziere no dür d'stedt  
sit das ne dr her brändli  
erschlage het

5 teil lüt me sött se strafe  
verschliesse ds hätz dr kunscht  
si wei geng nume schlafe  
und hei kei sinn für d'brunscht  
so het ou dr her brändli  
mit emne topf für d'nacht  
däm arme ferdinändli  
es ändi gmacht

6 dr ferdinand isch gstorbe  
ojeh ojuh ojuh  
dr ferdinand isch gstorbe  
es tuet mer hütt no weh  
är wo so vil het gworbe  
um liebi im quartier  
dr ferdinand isch gstorbe  
das arme tier



### 4.3 Vom Break-Mixer zum Hip-Hop

Die Kinder können mit einfachen Tanzschritten - anfänglich nur Gehen - Sicherheit gewinnen. Die vorgegebenen Bewegungsfolgen schränken ein, aus ihnen können die Kinder aber dank der einfachen Musikstruktur schnell Variationen entwickeln.

**Alle können tanzen!**

**Break-Mixer:** Volkstanz, 4-mal 8 Grundschläge. (Aufstellung in der überlieferten Form: paarweise beliebig im Raum; offene Tanzhaltung). Die Kinder bewegen sich zu Beginn einzeln frei im Raum.

Vorbereitung über Bewegungsaufgaben: Zur Musik frei im Raum gehen.

- Wenn die Musik Pausen hat, bleibt ihr stehen.
- Mit Richtungsänderungen gehen, auch rw. und sw.
- Die Pausen mit Stampfen und Klatschen, allein oder mit Partnerbezug etc. füllen.
- An Ort: Die Musik hat «Ecken», hört ihr sie? Alle zusammen klatschen einmal, wenn eine neue «Richtung» anfängt.
- Gehen und Richtungsänderung machen, wo die Musik die «Ecken» hat. Jedes Mal auch noch klatschen.

*Bewegungsfolge:*

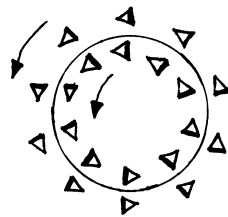
- 1 1–8 8 Schritte vw., am Schluss eine Vierteldrehung zueinander ausführen.
- 2 1–8 4 sehr kleine Schritte rw. auseinander (1–4), 3-mal stampfen, 3-mal klatschen (5–8); (Musik hat eine Pause!)
- 3 1–8 Hopsenhüpfer vw., zu zweit um einen gemeinsamen Punkt, rechter Arm mit Partner eingehakt.
- 4 1–8 8 Schritte frei im Raum und dabei einen neuen Partner suchen.

- Die Kinder gestalten die Musikpausen individuell.
- Partnerwechsel planen: Alle Paare befinden sich auf einem Kreis, Tanzrichtung im Gegenuhrzeigersinn. Wer links steht, beginnt bei **1** mit dem linken Fuss mit den ersten 8 Schritten, mit dem rechten, wer rechts steht. Mit den letzten acht Schritten (**4**) begibt sich das innere der beiden Kinder zum nächsten Partner vor ihm. Das äussere Kind geht in sehr kleinen Schritten beinahe an Ort.



➔ Break-Mixer:  
Vgl. Bro 2/3, S. 32

➔ Musik: Die Einheiten des Break-Mixers erfassen und in Bewegung umsetzen.



➔ Die Fantasie ansprechen und rhythmische Sicherheit erlangen.

**Hip-Hop:** Die Kinder stehen im Schwarm. Einzelne Teile der unten stehenden Bewegungsfolge zuerst ohne, dann mit Musik üben. Vorzeigen–Mitmachen: Die ganze Bewegungsfolge zuerst ohne, dann mit Musik einüben.

- Üben in Lernpartnerschaft: Wer schon Sicherheit hat, übt mit einem noch unsicheren Kind.

*Bewegungsfolge:*

- 1 1–8 8 Schritte vw., am Schluss eine Vierteldrehung zueinander machen.
- 2 1–8 out-in-out: 4 Schritte rw. (1–4), «Karate-Kick» re (5–8)
- 3 1–8 Butterfly: 2-mal: (1–4), 4 Schritte vw. und der Partnerin in die Hände klatschen (5–8).
- 4 1–8 Neuen Partner suchen usw.



➔ Musik: z.B. Backstreet Boys:  
We've got it goin' on

➔ Auch in 4er-Gruppen geeignet. Schrittfolge mit den Ideen der Kinder ergänzen.

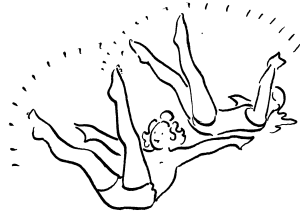
## 4.4 Von Sonnen- und Mondkindern

Durch das Bild von Sonne und Mond sind viele Gegensätze gegeben. Gegensätzliche Stimmungen lassen sich in die eigene Körpersprache umsetzen. Das Thema eignet sich auch als Projekt.

### Wie würden Sonnen- und Mondkinder tanzen?

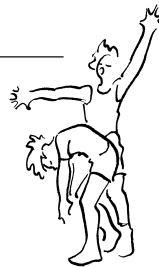
**Sonnenkinder tanzen:** Alle Kinder schlafen auf dem Boden. Die Sonne geht auf: Arme und Beine sind gestreckt (Sonnenstrahlen). Bewegungsaufgabe: Vom Liegen ins Stehen kommen und dabei in alle Richtungen «strahlen», immerzu neue Strahlen aussenden.

- Musik ertönt: Alle Sonnenkinder rennen auf eigenen Raumwegen. Allmählich finden sie sich auf einer Kreislinie ein. Die Sonne scheint stark und doch unterschiedlich: Die Kinder rennen im Kreis verschiedene Tempi, sie rennen so lange, bis sie erschöpft auf den Boden fallen.



- ☉ Charakteristisches der Sonne sammeln: heiss, voller Kraft, energiegeladen, hell, schnell, aber auch nicht ungefährlich. Akustisches Begleiten unterstützt die Ausführungen. Musik, z.B. MONGO SANTA MARIA: «Watermelon Man».

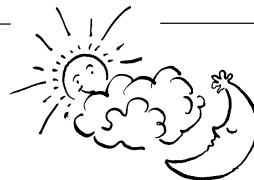
**Mondkinder tanzen:** Alle Kinder schlafen auf dem Boden. Wie könnten Mondkinder schlafen? Musik ertönt: Die Mondkinder räkeln sich und gruppieren sich zu einem Pulk. Gemeinsames Aufstehen in grossen, runden Zeitlupenbewegungen. Der Pulk bewegt sich langsam vorwärts und löst sich allmählich auf. Es ist für die Kinder hilfreich, wenn die Lehrperson Zeitlupenbewegungen vor- oder mitmacht.



- ☾ Charakteristisches des Mondes sammeln: kühl, langsam, schläfrig, ruhig. Mit Tönen untermalen, z.B. Musik von VOLLENWEIDER: «Moonlight».

**Gegensätze darstellen und tanzen:** Die gesammelten Eigenschaften der Himmelskörper mit Bewegungen ausdrücken, zusätzlich die Mimik und Gestik nutzen: heiss - kalt, schlaflos - schlafend, zufrieden - unzufrieden...

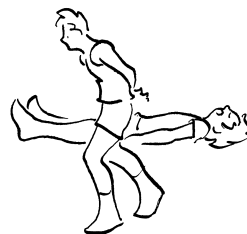
- Ratespiel als Partneraufgabe: Welcher der 3 Gegensätze wird dargestellt?



- ☞ Auch in kurzen rhythmischen Abläufen zeigen. Dabei die einzelnen Stimmungen öfters wiederholen und stimmlich unterstützen.

**Sonne-Mond-Zyklus:** Aus den erarbeiteten Sequenzen einen Tanz zusammenstellen. Dieser könnte wie folgt aussehen:

- Sonnentanz: Rennen - zusammenfallen.
- Mondtanz: Langsames Erheben, sich als Gruppe fortbewegen.
- Schlaflosigkeit: Rastlos im Raum umhergehen im Wechsel mit Stehen und nervösen Gesten.
- Schlafen: Die Rastlosigkeit beenden, absitzen, sich hinlegen, schlafen - verschiedene Schlafpositionen.
- Erwachen: Gähnen, Arme und Beine als Sonnenstrahlen aussenden und mit geradlinigen und spitzen Bewegungen zum Stehen kommen, rennen.



- ☞ Die Abfolge A-E kann beliebig aneinander gereiht werden. Es wird sich für jedes Kind ein fester Bewegungsablauf herauskristallisieren. Die Wechsel von einem Bild zum nächsten durch Musik oder andere akustische Signale anzeigen.

**Schatten-Gedicht:** «(...) Doch was macht so ein Schatten in der Nacht?

Nun - im Schutz der Dunkelheit nutzt er seine freie Zeit und trifft an verschwiegenen Orten andere Schatten aller Sorten. Menschen-, Tier- und Vogelschatten, die am Tag zu schweigen hatten, (...)»



- ☉ Ausgehend vom Gedicht von Robert Gernhardt ein Nacht - Schatten-Fest gestalten. In ANDRESEN, U. 1991.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- ANDRESEN, U. (Hrsg.): Im Mondlicht wächst das Gras. Ravensburg 1991.
- BALSCHBACH, R.: Lernen durch Rhythmus. Aspekte eines musikalisch orientierten bewegungsrhythmischen Lehrkonzepts. Köln 1991.
- BISCHOF, M. (Hrsg.): Tanz in der Schule. Ganzheitliche Tanzerziehung. Bern 1988.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- GREDER, F.: Musik und Bewegung. Magglingen 1997.
- GUGGENMOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag. dtv Junior 1977.
- HEUERMANN, M.: Musik - Bewegung - Gestaltung. Dortmund 1992.
- HOFMANN, F.: Die Stadt der Kinder. dtv Junior 1978.
- KLIEWER, H.-J.: Die Wundertüte. Alte und neue Gedichte für Kinder. Stuttgart 1989.
- KOLLMUSS, S.: Rückenschule für Kinder . ein Kinderspiel. München 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1997.
- RUSCH, H. / WEINECK, J.: Sportförderungsunterricht. Schorndorf 1992.
- SCHNEIDER, K.: Lauter Windeier. Weinheim und Basel 1992.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1994.
- SCHWEIZER FORUM FÜR BEWEGUNG: Bewegweiser. Ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterricht. Arbeitsgruppe «Bewegung bewegt». Bernerische Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung. Zürich 1994.
- ZIMMER, R.: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Basel 1995.

### Musik:

- DASSIN, J.: Champs-Elisée. Sony Music. CB 701. COL 4807682. 1969/95.
- FIDLER, A.: Classics for Children. Boston Pops BMG. GD86718, 1991.
- KUNZEL, E.: Down on the Farm. Cincinnati Pops Orchestra. TELARC CD-80263, 1991.
- KUNZEL, E.: Syncopated Clock and other favorites. Rochester Pops. PRO ARTE CDD 264, 1986.
- MATTER, M.: Us emene lääre Gygechaschte. Berner Chansons. Benziger 1972.
- MATTERROCK.: Dr Ferdinand isch gestorbe, Midnight to Six. Zyt 4505. 1992.
- SANTA MARIA, M.: «Watermelon Man». Aus: Beat goes public. Fantasy. Inc. 1993
- SVSS: Bewegungsspiele mit Musik 1 für Vorschule und Unterstufe (CD) 1996.
- TISCHHAUSER, F.: The Beggar's Concerto. Die Bremer Stadtmusikanten. Radio Suisse Romande. CLAVES CD 50-8712, 1987.
- VOLLENWEIDER, A.: «Down to the Moon». Circus, Circo, Cirque. Gold Records CD125, 1988.

### Video-Filme:

- BASPO: Medienkatalog anfordern!
- ISSW: Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.