



WIRBELIX BACKSTAGE

H. Fleiß

Motopädagogische Inhalte der Wirbelix-Übungen im Wirbelix ABC und 1x1

H. Fleiß

Das **Wirbelix-Programm** ist ein Sprach- und Bewegungsprogramm für Kinder ab dem Vorschulalter. Es enthält eine Sammlung von Bewegungsübungen mit Musik und Vierzeilern, die den Übungsinhalt beschreiben. Das Wirbelix-Konzept ist der Versuch, entwicklungsfördernde Bewegungsspiele in Verbindung mit Musik und Sprache so anzubieten, dass die „Verpackung“ der Inhalte ein starkes Erlebnispotential bietet und so das Erlernen und Behalten erleichtert.

Jede **Wirbelix-Übung** ist so aufgebaut, dass alle Teilbereiche wie farbliche und grafische Gestaltung der Buchstaben und Zahlen, Wortwahl, Instrument(e), Rhythmus, Geräusche, Bewegungsablauf usw. einen einheitlichen Charakter ergeben. Dadurch soll das Behalten und Wiedererkennen der Übung erleichtert werden und so zum Abrufen und Ausführen anregen.

Als Erweiterung der kurzen Form **Musik+Reim+Bewegung** und zur Anregung der kindlichen Fantasie können kleine Geschichten rund um die Übung quasi ein Bühnenbild schaffen, in welchem sich die Kinder bewegen und ihre Rolle spielen. Das jeweilige Übungsthema kann auch als einfache Nacherzählung oder als Diskussionsbeitrag im Sesselkreis sprachlich genützt und ausgebaut werden.

Kindergartenkinder mit Deutsch als Zweitsprache sprechen bei den Wirbelix-Übungen den deutschen Text mit, der die Bewegungsanweisung enthält, können sich zugleich aber auch am Bewegungsmuster der anderen Kinder orientieren.

Symbol	Bereich
	Name der Übung
	Grafik (Buchstaben, Zahlen)
	Thema
	Übungsziele
	Bewegung
	Wirkung
	Hören, Zuhören, Sprechen
	Sprache hören
	Sprechen
	Sprachspiele/Quiz
	Musik/Klänge/Geräusche
	Persönlichkeitsentwicklung
	Kulisse
	Übungsvariationen

Um schnell einen Überblick über alle in einer Wirbelix-Übung enthaltenen Gestaltungselemente zu erlangen, weisen Symbole am linken Rand der Übungsbeschreibung auf den jeweiligen Teilbereich hin.

Es gibt Übungen mit primär körperbezogenen Bewegungsinhalten, aber auch Bewegungsspiele, die sich vorwiegend auf emotionale und soziale Elemente beziehen.

Ziel der Übungssammlung ist die Förderung sowohl der vorhandenen motorischen und sprachlichen Fähigkeiten der Kinder, als auch Rhythmusschulung und die Unterstützung ihrer persönlichen Entwicklung.



ACHTUNG



Grafik

Die Farben Rot und Gelb, deren Mischung Orange ergibt. Die Ampelfarben Rot und Orange sind mit dem Wort *Achtung!* konotiert.

Rot=Verbot oder Warnung, Orange=Aufpassen oder Fehleranzeige, Warnlichter. Die Dreiecksform (A) wird im Straßenverkehr für Warn- und Hinweistafeln verwendet (Dreieck mit Rufzeichen = Achtung, Vorsicht).



Thema

A als Anfang des Alphabets.



Übungsziele

Persönlichkeitsentwicklung, Haltungsprävention, Kommunikation und Bewegungskoordination.



Bewegung

Die Kinder stehen rund um ihren neuen Trainer Wirbelix, der die Übung mit ihnen beginnt: Die Arme werden abwechselnd in die Höhe gestreckt und dann ganz weit zur Seite geöffnet. Zuerst machen alle die Übung gemeinsam, dann stellen sich je zwei Kinder einander gegenüber und machen die Übung zu zweit.



Wirkung

Das Aufmachen des Brustraums ist ein Vorteil für die Atmung und ein „Raumgewinn“ für die Atmungsorgane. Zusätzlich ist die wiederholte Abfolge von Beuge- und Streckbewegungen der Arme auch eine leichte Kreislaufanregung. In Kombination mit einem Rechts-/Linkssteigen und einer höheren Frequenz der Armbewegungen als Übungsvariante wird diese Komponente noch verstärkt.



Hören, Zuhören, Sprechen

Vor Beginn der Übung ertönt eine aufsteigende Dreiklangfolge, wie man sie in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf Terminals oder bei Ankündigungen über Lautsprecher hören kann. Sie dient als Aufforderung zur Aufmerksamkeit. Dann hört man die Stimme des neuen Trainers Wirbelix, der mit seinem Buchstabenturnprogramm beginnt. Die Kinder sprechen seinen Reim mit und folgen den Bewegungsanweisungen.



Sprachspiele

- Finde Wörter mit A (als Anlaut, Binnenlaut, Endlaut).
- Finde Wörter, die man statt Achtung! sagen kann. (Pass auf!, Gib Acht!, Vorsicht!)
- Welche Personen machen solche Bewegungen? (Tänzer, Verkehrspolizist, Dirigent, Sieger)



Musik

Ein musikalisches Intro von 8 Takten bereitet auf den Bewegungsbeginn vor. Als Rhythmusunterstützung hört man Schnarrgeräusche und Klatschen.



Persönlichkeitsentwicklung

Diese Übung ist eine Bewegungsform, die dazu anregt, den Aktionsraum des eigenen Körpers durch das Ausstrecken der Arme auszuprobieren. Das Aufmachen der Arme stellt auch den Kontakt zur Umwelt dar. Es steht für Offenheit, Aufgeschlossenheit und Kontaktbereitschaft. Vor allem bei unsicheren Kindern mit einengenden Haltungsparemtern (Gesenkter Kopf, vorgezogene Schultern, eingezogene Brust, an den Körper angelegte Arme, ein „Sich hängen lassen“) wird bei dieser Übung ein alternatives Haltungsmuster geübt, das eine aktive und offene Körperhaltung und ein selbstsicheres Körpergefühl entstehen lässt. Ein Kind sollte auch verschiedene Haltungsmuster interpretieren lernen und z. B. zwischen einer passiv-depressiven, (über-)lässigen, aktiv-neutralen oder übertrieben aufrechten (arroganten) Haltung differenzieren können.



Kulisse

Der Buchstaben-Turnsaal.

Alle Kinder warten auf den neuen Trainer. Es ertönt ein Glockensignal wie auf einem Bahnhof, wenn die Einfahrt eines Zuges angekündigt wird - oder wie in der Schule, wo die Schulglocke den Anfang und das Ende einer Unterrichtsstunde ankündigt. Trainer Wirbelix stellt sich den Kindern gegenüber und zeigt die Übung vor. Auf „Achtung“ strecken alle den rechten Arm hoch, auf „Wirbelix“ den linken. Die Kinder hören zu und machen gleich mit. Dann stellen sich jeweils zwei Kinder gegenüber und machen die Übung gemeinsam.



Übungsvarianten

Wenn die Grundform der Übung erlernt wurde, kann der Schwierigkeitsgrad durch Armbewegungen zu jedem Takt und durch Seitschritte rechts/links synchron zu den Armbewegungen gesteigert werden. Zur letzten Reimzeile kann man den rechten/linken Arm in den rechten/linken Arm des Partners/der Partnerin einhängen und sich mit ihm/ihr im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.





BÄREN



Grafik

Ein Eisbären-Fell (schneeweiß und eisfarben).



Thema

Eisbären kommen aus dem Meer an Land und suchen Freunde.



Übungsziele

Persönlichkeitsentwicklung (Rollenspiel, Kontaktbereitschaft, Kommunikation), Sprachübung.



Bewegung

Die Übung beginnt mit dem Vierfüßlergang der Bären. Danach richten sich die Bären bis zu einer leicht vorgebeugten Körperhaltung auf, drehen sich langsam im Kreis und halten nach Freunden Ausschau. Dabei schützen sie ihre Augen mit einer Tatze gegen die tief stehende Sonne. Wenn ein Bär einen Freund gefunden hat, geht er auf ihn zu, legt ihm eine Tatze auf die Schulter und beide gehen gemeinsam im leicht gebeugten Bärengang weiter.



Wirkung

Bewegungsverlangsamung, Kontrolliertes Bewegungstempo.



Hören, Zuhören, Sprechen



Am Beginn der Übung hört man 8 langsame tiefe Trommelschläge, die das Näherkommen der Bären anzeigen = Visualisieren der großen Barentatzen. Es folgt der vom Wirbelix gesprochene Reim mit der Bewegungsanweisung, zu der sofort mitgeturnt und mitgesprochen wird. Der Sprachduktus ist betont rhythmisch, das Sprechtempo langsam, die einzelnen Wörter werden sehr akzentuiert ausgesprochen. Die Bären brummen - das ist ihre Sprache - und suchen einen Freund, der sie versteht.



Sprachspiele

- Wie „sprechen“ Tiere?
- Welche Tiere brummen, bellen, pfauchen, wiehern, summen, heulen, kreischen etc. ?
- Welche Tiere leben noch dort, wo die Eisbären zu Hause sind?
- Was für ein Tier hast du am liebsten?
- Welche Tiere bewegen sich normalerweise langsam?
- Welche Bären gibt es?



Musik

Die gongartigen Trommelschläge geben den Rhythmus des sehr langsamen Bewegungsmusters vor und begleiten das Aufrichten, Drehen und Weitergehen.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um das Suchen eines Freundes/einer Freundin, um Kontaktbereitschaft und aktive Kontaktaufnahme.

Das gemeinsame Weitergehen erfordert aber auch Anpassung, Rücksichtnahme und ein soziales Lösungspotential, wenn z.B. bei ungerader Anzahl der Bären anstatt des Partners eine Dreiergruppe gefunden werden muss.



Kulisse

Ein Eisfeld am Nordpol.

Das Land um den Nordpol ist die Heimat der weißen Bären. Dort wohnen sie auf dem ewigen Eis und fangen Fische im Eismeer.

Sie tappeln mit schweren Schritten über das Eis und richten sich behäbig auf. Dabei drehen sie sich langsam im Kreis, schirmen ihre Augen mit einer Vordertatze gegen die tiefe Sonne ab und halten Ausschau nach Freunden, mit denen sie spielen können.

Wenn ein Bär einen Spielgefährten gefunden hat, lässt er sich wieder auf seine vier Beine nieder und geht auf seinen neuen Freund zu. Er legt ihm eine Tatze auf die Schulter und geht mit ihm gemeinsam übers Eis.



Übungsvarianten

Wenn ein Bär einen Freund gefunden hat, umarmt er ihn und dreht sich mit ihm im Kreis. Dann geht jeder Bär im Vierfüßlergang weiter auf der Suche nach einem weiteren Freund.





CHINESENGRUSS



Grafik

Die Farbe Gelb als Nationalfarbe Chinas und chinesische Schriftzeichen. Ein Chinesenhut und ein langer Zopf.



Thema

Eine traditionelle chinesische Grußform.



Übungsziele

Sprachübung, Beweglichkeit, Kommunikation.



Bewegung

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Mit Beginn des Intro werden die Hände vor der Brust zusammengefasst und bei TIEF beginnt die langsame Beugebewegung, bei der zuerst der Kopf gesenkt und dann der Oberkörper vorgebeugt wird. Die Bewegungsvorgabe ist das koordinierte Ab- und Wiederaufrollen des Körpers im Stand - eine Beweglichkeitsübung mit leichter Anforderung an die Körperbalance. Zur ersten Zeile des Reims wird die Vorbeugebewegung ausgeführt, zur zweiten Zeile erfolgt die Aufrichtebe-
wegung, dasselbe wird wiederholt.



Wirkung

Die Abrollbewegung mit gestreckten Beinen in eine möglichst tiefe Beugeposition dient bei klinischen Haltungsuntersuchungen als Kontrollübung in Hinblick auf Bewegungseinschränkungen, Muskelverkürzungen, Beinlängendifferenz, Beckenschiefstand, Asymmetrien in der Rückenform usw.



Hören, Zuhören, Sprechen

Als Intro vor Beginn der Übung sind 2 x 8 Takte in fernöstlicher Instrumentierung zu hören. Es folgt der vom Wirbelix gesprochene Reim mit der Bewegungsanweisung, zu der sofort mitgeturnt und mitgesprochen wird. Im zweiten Teil des Reims sind fremdartige Lautverbindungen mitzusprechen (Sprechübung). Bei der Wiederholung sind die ersten beiden Zeilen des Reims verändert - sie kündigen den Abschluss der Übung an.



Sprachspiele

- Welche Grußformen gibt es in der Familie, bei Freunden, bei Bekannten, bei fremden Menschen, vor Publikum, beim Militär, in anderen Ländern?
- Welche Personen grüßen/danken mit einer Verbeugung?



Musik

Die Instrumentierung durch verschiedene Klanginstrumente vermittelt einen fernöstlichen Musikcharakter und unterstützt das Timing beim Beugen und Aufrichten.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um ein Rollenspiel, bei dem ein ruhiger Bewegungsablauf zur Kontaktaufnahme mit einer anderen Person dient. Vor dem Gruß findet ein Blickkontakt mit dem Gegenüber statt (Wahrnehmung, Einschätzung des Gegenübers). Danach signalisiert die Körpersprache, dass man dem anderen vertraut (- der Augenkontakt wird beim Senken des Kopfes aufgegeben) und dass man ihn achtet (Verbeugung). Sich verbeugen, sich vor jemandem verneigen, ist eine Ehrenbezeigung, eine Geste der Höflichkeit oder Anerkennung, eine Form der Kommunikation ohne Körperkontakt. Ursprünglich war das Verneigen ein Zeichen der Unterwerfung, da sich der Verneigende kleiner = niedriger macht.



Kulisse

Eine chinesische Theaterschule.

Ein chinesischer Lehrer begrüßt seine Schüler und die Schüler begrüßen ihn. Danach wendet sich jeder Schüler zu seinem rechten oder linken Nachbarn und die beiden begrüßen einander.



Übungsvarianten

- Frontalaufstellung mit Blick zum Publikum.
- Paarweise Aufstellung mit Blick zueinander.
- Paarweise Aufstellung im Kreis, Partnerwechsel durch Drehung nach links/rechts.
- Doppelkreisaufstellung - Gegenüberstellung - weiterrücken zum Nächsten (nach 2 x 8 Takten).





DIXIELAND



Grafik

Die Farben Rot, Gelb, Blau und Grün tanzen bunt durcheinander.



Thema

Dixieland-Musik, Tanzen



Übungsziel

Motivieren zu freien dynamischen Bewegungen.



Bewegung

Bei dieser Übung wird kein bestimmter Bewegungsablauf vorgegeben, sondern die Kinder bewegen sich - angeregt durch die Musik - allein oder paarweise individuell frei im Raum.



Wirkung

Eine leichte Herz-Kreislaufanregung.



Hören, Zuhören, Sprechen



Musik, Sprache und Bewegung beginnen zugleich. Wirbelix fordert zum Tanzen auf (Direkte Anrede) und weist auf die besonders dynamische Musikrichtung hin (tolle Band, wilder Dixieland). Beim Mitsprechen stehen noch alle Tänzer am Platz und übernehmen den Rhythmus durch Mitwippen des Körpers.



Sprachspiele

- Hast du eine Lieblingsmusik? Zu welcher Musik tanzt du am liebsten?
- Welche Tanzformen hast du schon gesehen? Volkstänze, Ballett, Gesellschaftstänze, Breakdance, Modern Dance, Stepptanz, Ausdruckstanz, Rock'n roll, HipHop....



Musik

Zu dieser Übung gibt es kein Intro. Die Instrumentierung entspricht einer originalen Dixieland Band mit Instrumentensoli und Vokalsequenzen und geht unmittelbar in den Wiederholungsteil über, so dass die Tanzbewegung nicht unterbrochen wird.



Persönlichkeitsentwicklung

Freies Bewegungsgestalten, individuelle Bewegungsmuster, Bewegungsfreude, Gruppendynamik, Kommunikation, soziale Kontakte, Körpergefühl, Selbstsicherheit.



Kulisse

Eine Kinderdisco.

In der Kinder-Disco gibt es heute eine Party. Die Musiker einer ganz be-

rühmten Jazz-Band aus Dixieland packen ihre Instrumente aus und spielen zum Tanz auf. Jedes Kind bewegt sich zur Musik, so wie es will. Da fliegen die Arme und Beine und alle Kinder tanzen durcheinander über die Tanzfläche.

IIII Üübungsvarianten

- Die Kinder stehen paarweise gegenüber, tanzen aber frei jeder für sich.





EICHE



Grafik

Eine Baumrinde.



Thema

Das Wachsen eines Baums.



Übungsziele

Haltungsaufbau, Körpergefühl, Persönlichkeitsentwicklung.



Bewegung

Ausgangsposition ist die tiefe Hocke. Der Körper richtet sich langsam auf und die Arme bewegen sich nach oben. Sie stellen das Wachsen der Äste dar und werden schließlich ganz nach oben gestreckt. Anschließend werden die Arme von oben zur Seite geführt und weit ausgestreckt (Handflächen nach oben), um das ganze Blätterdach des Baumes umfassen zu können. Am Ende der Übung (Handflächen nach unten) werden die Finger zu raschelnden Blättern, die zur Erde fallen. Dabei werden die Beine gebeugt, die Kinder gehen wieder in die Ausgangsposition (Hocke) zurück. Der nächste Baum beginnt zu wachsen.



Wirkung

Aufbau einer aktiven Körperhaltung.



Hören, Zuhören, Sprechen



Wirbelix erzählt die Geschichte einer Eiche, die aus einem kleinen schwachen Bäumchen zu einem großen starken Baum heranwächst. Es gibt kein Intro, das Mitsprechen des Reims wird mit den Aufrichtebewegungen verbunden.



Sprachspiele

- Welche Waldbäume kennst du?
- Was kannst du im Wald sehen und hören?
- Was möchtest du können?
- Welchen Beruf möchtest du erlernen?



Musik

Der musikalische Hintergrund liefert ein ruhiges Stimmungsbild aus der Natur: Vogelgezwitscher, Waldgeräusche und eine aufsteigende Klangreihe begleiten das Wachsen des Baumes. Das Klopfen eines Spechts am mächtig gewordenen Baumstamm ist zu hören, unterschiedliche Vögel zwitschern und am Schluss der Übung hört man das leise Klingeln der Blätter, die im Herbst zur Erde niederfallen.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um den Wachstumsprozess vom Kind zum Erwachsenen. Im Rollenspiel erlebt das Kind das Größer- und Stärkerwerden, das allmähliche

Entwickeln von Fähigkeiten, sich etwas zuzutrauen, an sich zu glauben, irgendwann einmal eine Aufgabe zu übernehmen, die Bestätigung und Zufriedenheit schenkt. Es geht um die Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Leistungsbereitschaft, Ausdauer, Stärke, Lebensfreude.



Kulisse

Im Wald.

Der kleine Samen einer Eiche schläft im warmen Waldboden. Im Frühling wacht er auf und will ans Licht. Als kleines Stämmchen wächst er aus der Erde. Es ist zuerst noch ganz schwach und schwankt im Wind. Dann wird das Bäumchen aber schnell größer und bekommt einen starken Stamm mit Ästen, die sich zur Sonne strecken und mit vielen Zweigen, in denen Singvögel ihre Nester bauen.

Schließlich ist aus dem Samen ein großer Baum geworden, der seine Äste wie Arme ausbreitet, auf denen die Blätter sitzen und im Wind rascheln. Man hört einen Specht am Stamm klopfen und Singvögel in den Zweigen zwitschern.

Im Herbst werden die Blätter müde und fallen zur Erde. Dort schläft schon ein neuer Samen und wartet darauf, ein großer, starker Baum zu werden.



Übungsvarianten

Als Sprechübung wird *Eiche* ersetzt durch andere zweisilbige Laubbäume wie Ulme, Erle, Lärche, Birke, Linde, Buche...





FRÖSCHE



Grafik

Orange = Achtung vor dem Storch.



Thema

Kleine Frösche, die in der Froschschule lernen, sich vor dem Storch in Acht zu nehmen.



Übungsziel

Das Abspringen aus der Vierfüßlerposition und das Landen auf Füßen und Händen. Der Reim dient als Sprechübung.



Bewegung

Geübt wird die Hüpfbewegung aus der Vierfüßlerposition und das Einbeinhüpfen in aufrechter Haltung. Beides sind Bewegungsmuster der Grundmotorik. Der Wechsel zwischen dem Froschhüpfen aus der Hocke und dem Einbeinhüpfen des Storchs in der aufrechten Körperhaltung mit anschließenden Greifbewegungen der Arme erfordert Koordination, Rhythmus, Sprungkraft und Dynamik. Alle Kinder beginnen zuerst mit dem Froschhüpfen. Erst wenn alle Frösche das Hüpfen können, trainieren sie die Hüpf- und Schnappbewegungen des Storchs.



Wirkung

Das Froschhüpfen aus der Froschhocke ist auch für Kinder eine eher anstrengende Bewegungsform und erfordert Ausdauer. Das Hüpfen auf einem Bein und das Anfassen eines Oberschenkels fördert die diagonale Arm-Beinkoordination und Geschicklichkeit.



Hören, Zuhören, Sprechen



Wenn Wirbelix zu sprechen beginnt, setzt auch die Froschmusik (Fagott) ein. Alle Frösche sprechen den Reim mit und klatschen im Hüpfrythmus. Dann beginnen sie mit dem Hüpfen.



Sprachspiele

- Wo kann man Frösche sehen?
- Wie kommen die Frösche auf die Welt?
- Wie verständigen sich Frösche untereinander?



Musik

Die Übung beginnt ohne musikalisches Intro. Das Fagott spielt die Froschmelodie und wird von Rhythmusinstrumenten begleitet. Das Klatschen ist die Vorbereitung auf die Schnipp-Schnapp-Bewegung am Ende des Reims.



Persönlichkeitsentwicklung

Das Bewegungsspiel verlangt einen Rollenwechsel. Aus der bodennahen Perspektive der kleinen Frösche, die unbekümmert „frei und fröhlich“ herumhüpfen, schlüpft dann jedes Kind in die Rolle des langbeinigen Storchs,

dessen Schnabel nach den kleinen Fröschen schnappt. Das regt zum Visualisieren an und vermittelt gleichzeitig eine Situation, in der man auf Grund einer drohenden Gefahr schnell reagieren muss.



Kulisse

Eine sumpfige Wiese.

In der Wiese rund um den Teich haben Frösche ihr Sprungtraining. Sie üben Froschhüpfer über Ameisenhaufen oder Baumstümpfe und lernen schnell davon zu hüpfen, wenn sie einen Storch sehen. Die älteren Frösche zeigen dann den kleineren, wie der Storch die Frösche schnappen will und dass sie aufpassen müssen, damit er sie nicht erwischt.



Übungsvarianten

- Es gibt zwei Kindergruppen - die einen sind Frösche, die anderen Störche. Die Frösche hüpfen von Anfang an, die Störche hüpfen erst los, wenn der zweite Teil des Reims - Fang das Bein....beginnt.
- Die ganz starke Frosch-Trainingsgruppe übt Frosch-ups.





GARTENZWERG



Grafik

Die Glockenblumenwiese.



Thema

Ein Gartenzwerg, der von der Gartenarbeit müde geworden ist, sich niederlegt und einschlafen möchte.



Übungsziel und Persönlichkeitsentwicklung

Das Hauptziel der Übung betrifft die Persönlichkeitsentwicklung. Es geht um das Visualisieren einer friedlichen Situation, die zum Ausruhen einlädt und in der man sich in den Schlaf träumen kann. Kinder, die abends schwer einschlafen, weil sie etwas bedrückt oder sie sich z.B. vor der Dunkelheit fürchten oder sie ein Tagesgeschehen nicht loswerden können, sollen in ihrer gewohnten Einschlafposition eine beruhigende und positive Stimmung erfahren und lernen, dieses beruhigende Stimmungsumfeld selbst aufzubauen. Für einen bestimmten Zeitraum wird eine neutrale Atmosphäre geschaffen, die beruhigend wirkt und dem Kind die Möglichkeit gibt, für eine bestimmte Dauer (solange die Gitarre zu hören ist), sich zu entspannen und an etwas Angenehmes zu denken. Dann ist es gar nicht mehr schwer, in die Rolle des müden kleinen Gartenzwergs zu schlüpfen. Beim Zuhören macht er die Augen zu und schläft langsam ein.



Bewegung

Diese Übung ist keine Bewegungsübung, sondern gibt nur eine bequeme Liegeposition vor, am besten in Seitlage auf einer Matte mit einem kleinen Polster oder den Händen unter dem Kopf. Das Kind soll eine Position finden, in der es sich wohlfühlt und zur Ruhe kommen kann.



Hören, Zuhören

Wirbelix erzählt mit ruhiger Stimme die Geschichte vom müden Gartenzwerg, der sich vor dem Einschlafen in seine Lieblingswiese mit den Glockenblumen hineinräumt. Die Kinder hören nur zu. Dazu erklingt eine sanfte Gitarrenmelodie. Diese Übung hat keine Wiederholungen. Nach der Wirbelixstimme gehen die Gitarrenklänge weiter und werden leiser bis zum Schluss. Diese Nummer sollte immer in ganzer Länge und ohne Unterbrechung durchgespielt werden, so dass sich das Kind darauf verlassen kann, genug Zeit für die Entspannungspause zur Verfügung zu haben.



Sprachspiele

- Freust du dich am Abend auf dein Bett?
- Kannst du immer gleich einschlafen oder dauert es lange, bis du einschlafen kannst?
- Was machst du, bevor du ins Bett gehst?
- Wovon träumst du am liebsten?



Musik

Die einfachen Gitarrenklänge mit einem geringen Tonumfang wirken beruhigend und schaffen ein Stimmungsumfeld, das den Atemrhythmus harmonisiert und ein Entspannen ermöglicht. Die Übung sollte nicht unter Zeitdruck oder nach einer sehr dynamischen Bewegungsaktion angeboten werden, sondern in einer Pausen- oder Wartezeit, aber vor allem sollte diese Entspannungsübung nicht unterbrochen werden, sondern bis zum Verklingen des letzten Gitarrentons ausgespielt werden.



Kulisse

Das Moosbett des Gartenzwergs unter dem Fliederbusch.

Ein fleißiger Gartenzweig ist am Abend müde und legt sich in sein weiches Moosbett. Er denkt an die vielen Glockenblumen, die auf seinem Lieblingsberg wachsen. Sie sind genau so blau wie der Himmel im Sommer. Er schließt die Augen - , und als er im Traum seine Glockenblumen läuten hört, ist er schon ganz tief eingeschlafen.





HAMPELMANN



Grafik

Der Hampelmann-Anzug.



Thema

Ein Hampelmann.



Übungsziel

Das Erlernen der Hampelmannbewegung.



Bewegung

Der Hampelmann ist eine zyklische Sprungbewegung mit gleichzeitigem Öffnen und Schließen der Arme und Beine. Kriterien sind das synchrone symmetrische Bewegungsmuster von Armen und Beinen, die Konstanz des Bewegungsablaufs (kein Unterbrechen der Sprungserien, kein Abweichen vom Sprungort).

Manche Kinder beginnen den Hampelmannsprung, indem sie die charakteristische Position der Übung, nämlich offene Beine und über dem Kopf geschlossene Arme einnehmen, aus der sie dann in die eigentliche Ausgangsposition - geschlossene Beine, Arme am Körper - zurückspringen. Die Position offene Beine und offene Arme ist im richtigen Timing allerdings eine Position in der Luft, da das Schließen der Arme erst zu dem Zeitpunkt stattfindet, bei dem die Beine auf dem Boden sind. Das bedeutet, dass das eigentlich einfache Gesamtmuster Hampelmann - Stand mit geschlossenen Beinen, Sprung in die Grätsche und Arme über dem Kopf, Sprung aus der Grätsche zurück in den Stand - nicht erkannt wurde und daher der Bewegungsablauf für das Kind nicht eindeutig ist. Erlernt es jedoch zuerst die Beinbewegung und den Sprungrhythmus und die Arme werden zuerst nur leicht geöffnet und wieder zum Körper geführt, kann der Bewegungsablauf in seinem Gesamtrhythmus leichter automatisiert werden. Die Steigerung der Armbewegung bis zum vollständigen Schließen über dem Kopf ist dann nur mehr eine Sache der Übung.



Wirkung

Das zyklische Hampelmannspringen ist eine Kreislaufanregung und erfordert je nach Wiederholungsanzahl auch ein gewisses Maß an Kraftausdauer. Bei koordinationschwachen Kindern kommt es zu ungenauem Timing der Arm-Beinbewegung und zum Verlust des Sprungrhythmus, was zum Abbruch der Sprungbewegung führen kann.

Das Hampelmannspringen ist auch eine Testübung für die rechts-links-symmetrische Koordinationsfähigkeit. Kinder, die beim Springen ein deutlich asymmetrisches Bewegungsmuster zeigen, haben möglicherweise eine Koordinationschwäche, die abgeklärt werden sollte.



Hören, Zuhören, Sprechen

Das Intro vor Bewegungsbeginn besteht aus 4 Takten (Holzxylophon). Dann setzt der Reim ein. Er beginnt mit „Beine auf und zu und dann (4 Hebungen + 4 Senkungen). Bei dieser Übung hat die Sprache eine ganz besondere Bedeutung, da sie synchron zur Sprungbewegung die exakte Bewegungsanweisung und vor allem das Timing für den Sprungbeginn liefert. Das Mitsprechen zu Bewegung erleichtert die Bewegungskörperausführung und rhythmisiert sie und gibt eine entscheidende Starthilfe. Beim ersten Wort BEINE geht der Hampelmann leicht in die Knie, bei AUF springt er in die offene Beinposition (Grätsche) und öffnet dabei auch die Arme. Bei ZU springt er zurück in die Ausgangsposition, bei der die Beine wieder geschlossen und die Arme am Körper sind. Auf diese Weise kommt der Hampelmann ohne Verzögerung in den Sprungrhythmus und landet schon bei der ersten Sprungfolge in der richtigen Position.



Sprachspiele

- Wie funktioniert das Hampelmann-Spielzeug?
- Was sind Marionetten und wie werden sie bewegt?
- Kennst du jemanden, der mit „Automaten“-Bewegungen beim Tanzen berühmt geworden ist?



Musik

Das Holzxylophon gibt den Sprungrhythmus vor und zusammen mit Schellen und der singenden Säge, die so richtig Schwung macht, unterstützt die Instrumentation das Weiterspringen. Das geschieht durch ein Verschieben der Bewegungsstruktur um einen Takt: Mit dem ersten Takt der Musik beginnt die Bewegung mit der Vorbereitung zum Sprung (in die Knie gehen). Damit landet der Hampelmann beim 2. und 4. Takt jeweils in der Grätsche und nicht in der Anfangsposition (Stand). Die tonale Struktur zwingt ihn also zum Weiterspringen, bis auch die Bewegungsstruktur abgeschlossen ist.



Persönlichkeitsentwicklung

Diese Übung wird von Kindern oft als eine Art Leistungsprüfung empfunden, die manche verunsichert. Um ihnen die Scheu vor dieser Übung zu nehmen und ihnen spielerisch möglichst früh ein Erfolgserlebnis bei diesem Bewegungsablauf zu vermitteln, ist es günstig, wenn Kinder bereits im Kindergartenalter den Bewegungsablauf in einfachen didaktischen Schritten so erlernen, dass das Grundmuster als Ganzes gespeichert wird. Dann gelingt der Bewegungsablauf automatisch und wird nicht mehr in Einzelpositionen zerlegt, die immer wieder abgerufen werden müssen.

Für die Persönlichkeitsentwicklung bewirkt das erfolgreiche Springen des Hampelmanns oft eine deutliche Steigerung der Selbstsicherheit und wird in der Folge dann auch gerne und freiwillig ausgeführt.



Kulisse

Ein Spielzeuggeschäft.

Im Kinderzimmer hängt ein großer Hampelmann aus Holz neben dem Bett. Seine Arme und Beine sind mit einer Schnur verbunden, an der man ziehen

kann. Und schon springt der Hampelmann seinen Hampelmannsprung. Er bewegt Beine und Arme gleichzeitig - auseinander-zusammen-auseinander-zusammen und will gar nicht mehr aufhören.



Übungsvarianten

Der Hampelmann hat nur zwei Positionen. Aus der geschlossenen Position 1 springt er in die Grätschposition (Arme zur Seite oder über dem Kopf) und wieder zurück in Position 1.



Position 1 - Grätsche - Position 1

- Man kann die Übung zuerst einmal ohne Musik langsam sprechen und die entsprechenden Positionen dazu einnehmen.
- Ausgangsposition ist der Stand mit geschlossenen Beinen. Erst wenn der Wechsel Stand-Grätsche-Stand sicher ist, werden die Armbewegungen dazugegenommen. Ziel ist das Weiterspringen ohne Bewegungsabbruch.
- Stufenweiser Bewegungsaufbau:
 1. Nur die Arme seitlich auseinander (Hampelbaby).
 2. Nur aus der Standposition in die Grätsche springen (Hampelkind).
 3. Beides zusammen ohne Unterbrechung ausführen.
 4. Arme bis in die Horizontale.
 5. Arme bis über die Horizontale.
 6. Hände über dem Kopf zusammenführen.





INDIANER



Grafik

Das gewebte Band einer indianischen Volksgruppe.



Thema

Indigene Völker und ihre ursprünglichen Lebensformen.



Übungsziele

Tiefe Hockposition, Gruppengefühl, Fantasie, Visualisieren, Rhythmus.



Bewegung

Einnehmen einer Hockposition, bei der beide Fußsohlen zur Gänze Bodenkontakt haben und die Füße so weit voneinander entfernt sind, dass die Arme zwischen den Knien nach vor gestreckt werden können. Als Gruppenübung hocken die Kinder im Kreis („um das Lagerfeuer“) und schlagen zum Trommelrhythmus mit den flachen Händen auf den Boden. Immer wieder „spähen“ sie (eine Hand auf der Stirn über den Augen) nach wildem Gekier aus, verjagen es mit durchdringendem Indianergeheul und bewachen das Feuer.



Wirkung

Das Hocken mit hüftbreit geöffneten Knien ist eine Position, die einer X-Kniestellung entgegenwirkt und auch eine Hohlkreuzhaltung verhindert. Zusätzlich dient sie auch einer Wadendehnung, die allerdings bei Kindern im Kindergartenalter meist nicht notwendig ist, da sie selten eine Verkürzung der Wadenmuskulatur haben.



Hören, Zuhören, Sprechen



Wirbelix beginnt von den Indianern zu erzählen, im Hintergrund hört man das Heulen der Hyänen. Die Indianer hocken sich um das Lagerfeuer und sprechen den Reim mit. Die Sprache dient in diesem Fall zunächst der Beschreibung der Körperposition und zeichnet dann das Stimmungsbild vom nächtlichen Lagerfeuer, um das die Indianer gemeinsam sitzen, die wilden Tiere im Auge behalten und sie mit „Indianergeheul“ verscheuchen. Als Sprechübung ist dieser Reim bei den Kindern besonders beliebt.



Sprachspiele

- Kennst du die Geschichte der Ureinwohner Amerikas?
- Kennst du noch andere indigene Volksstämme?



Musik

Die Klangkulisse sind rhythmische Trommelschläge und Geräusche von wilden Tieren im Hintergrund.



Persönlichkeitsentwicklung

Es wird ein Rollenspiel angeboten, in dem eine Gesellschaftsform thematisiert wird, und in der jeder ein Teil einer kleinen Gemeinschaft ist, die miteinander kommuniziert und bestimmte Aufgaben gemeinsam erfüllt.



Kulisse

Ein Lagerfeuer in der Steppe.

Zwischen den Zelten, in denen die Indianer schlafen, gibt es ein großes Lagerfeuer. Die Indianerbuben und -mädchen, die schon aufbleiben dürfen, hocken um das Lagerfeuer herum und passen auf das Feuer auf. Die Indianermädchen wärmen sich ihre Hände am warmen Feuer, die Indianerbuben geben die Friedenspfeife im Kreis weiter. Dazwischen trommeln sie mit ihren Händen auf den Boden (Trommelrhythmus) oder vertreiben mit ihrem Geheul die Kojoten und Schakale, die sich dem Lager nähern.



Übungsvarianten

- Als Gendervariante strecken die Indianermädchen ihre Arme zwischen ihren Knien nach vor und wärmen ihre Hände am Feuer. Die Indianerbuben machen stattdessen einen Zug aus der Friedenspfeife, die sie dann weitergeben.





JA-JA-JO und MÄUSETÄNZCHEN



Grafik

Das Geschenkpapier, das Jakob, Jan und Josefine für die Geburtstagsmaus ausgesucht haben.



Thema

Ein Geburtstagstanz.



Übungsziele

Gruppenaktivität, Sprechtraining, Kommunikation, Rhythmus.



Bewegung

Alle Kinder stellen sich im Kreis mit Handfassung auf. Zum Einhören in den flotten Schritt- und Sprechrhythmus ist es von Vorteil, wenn die Kinder die Schritte zuerst am Ort ausführen und erst zur ersten Wiederholung mit der Vorwärtsbewegung beginnen. Je nach Tempo und Geschicklichkeit der Gruppe kann man entweder zu jedem zweiten Takt einen Schritt machen oder zu jedem Takt.

Mit Handfassung und einfachen Schritten (2 oder 4) vorwärts geht es dann zur Kreismitte und mit (2 oder 4) Schritten rückwärts wieder zurück zur Ausgangsposition. Je nach Gruppendynamik und gewünschtem Schwierigkeitsgrad kann diese Übung durch verschiedene Choreographievarianten verändert werden.

Der Tanz ist eine Koordinationsübung, die primär eine einfache Schrittfolge vorgibt, die aber durch Hüpfen, Klatschen, Drehen, Richtungsänderungen usw. ergänzt oder ersetzt werden kann (Siehe Übungsvariationen).



Wirkung

Regt den Kreislauf an, stärkt die Fuß- und Beinmuskulatur und fördert Konzentration und Koordination.



Hören, Zuhören, Sprechen



Als Intro hört man 8 Takte der Tanzmusik, bevor Wirbelix zu sprechen beginnt. Der Text enthält Vornamen, die mit J beginnen und ist auch ein gutes Sprechtraining. Gesprochen wird im Bewegungsrhythmus.



Sprachspiele

- Vornamen in der Kindergruppe werden in den Reim eingebaut: Statt Jakob werden 2-silbige Namen eingesetzt, statt Jan 1-silbige, der Reim bleibt.
- Eine andere Geburtstagsvariante: 2-silbig, 2-silbig (z.B. Moritz, Lisa) und der Franz bitten zum Geburtstagstanz. Vor und vor und dann zurück - zum Geburtstag recht viel Glück!
- Vornamen der Kinder werden nach dem Anlaut oder nach der Silbenanzahl gruppiert.
- Fremdsprachige Vornamen werden nach weiblich/männlich geordnet.



Musik

Die Kreistanzmusik erinnert durch die Wahl der Instrumente (Pfeifen, Flöten, Rhythmusinstrumente) und den schnellen Schrittrhythmus an irische Volkstanzgruppen und soll wie diese zum gemeinsamen Tanz motivieren.



Persönlichkeitsentwicklung

Eine Bewegungsaktivität in Kreisaufstellung mit Handfassung hat den Vorteil, dass Kinder, die koordinativ eher schwach sind, in der Gruppe unterstützt werden und ein positives Feedback bekommen und durch die Wiederholungen der Bewegungsabläufe immer sicherer werden. Außerdem werden Kommunikation und Kontaktfähigkeit geschult und Berührungsängste leichter abgebaut. Das Kind, das Geburtstag hat, kann sich in der Kreismitte als „Geburtstagsmaus“ aufstellen und sich mitdrehen, während die anderen Kinder um es herumtanzen.



Kulisse

Eine Tanzfläche.

Die Maus Alvine hat heute Geburtstag. Ihre drei Freunde Jakob, Jan und Josefine haben sich eine Überraschung ausgedacht. Sie haben zusammen mit anderen Freunden einen Tanz einstudiert, den sie ihr zum Geburtstag schenken. Alle Kinder machen einen Kreis um Alvine, halten sich an den Händen und tanzen für sie den Ja-Ja-Jo: Immer vier Schritte vor, dann wieder vier Schritte zurück. Alvine dreht sich in der Mitte wie ein Kreisel und freut sich über das Geburtstagsständchen.



Übungsvarianten

- Der letzte Schritt zur Kreismitte wird als Kick ausgeführt.
- Beim Vorgehen die Arme hochheben, beim Rückwärtsgehen herunternehmen (Welle).
- In Kreisaufstellung ohne Handfassung beim letzten Schritt zur Kreismitte klatschen.
- Statt der Schritte werden Hopsersprünge gemacht. Nach dem Reim drehen sich je zwei Kinder zueinander und drehen sich gemeinsam mit eingehakten Armen im Uhrzeigersinn.





KÄFER



Grafik

Die Flügel eines Marienkäfers.



Thema

Kleine Käfer, die herumkrabbeln und immer wieder den Morgentau von ihren Beinchen schütteln.



Übungsziele

Die Krabbelbewegung als Teil der Grundmotorik, gleichseitige und diagonale Arm-Beinkoordination, Gleichgewicht.



Bewegung

Die Übung beginnt im Vierfüßlerstand. Die Kinder krabbeln entweder frei im Raum oder hintereinander. Immer wieder bleiben sie stehen, heben einen Arm und ein Bein leicht hoch, beugen und strecken es abwechselnd und schütteln es. Zum Rasten am Ende der Übung kauert sich jeder Käfer zusammen und legt seinen Kopf auf die Arme.



Wirkung

Diese Übung bringt eine leichte Kräftigung der Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur und verlangt etwas Ausdauer.



Hören, Zuhören, Sprechen

Bevor Wirbelix seinen Reim beginnt, hört man die Geräusche, die Käfer beim Krabbeln machen oder wenn sie ihre Beine putzen. Die Kinder sprechen gemeinsam mit Wirbelix den Reim und beginnen mit der Übung. Krabbelgeräusche, Sprache und Bewegung beginnen gleichzeitig, es wird kein Bewegungstempo vorgegeben.



Sprachspiele

- Welche Tiere krabbeln?
- Wie viele Beine haben Krabbeltiere?
- Welche Käferarten kennst du?



Musik

Das akustische Bühnenbild entsteht durch die verschiedenen Klänge und Geräusche (Schnarren, Holzxylophon), die die kleinen Käfer und andere Krabbeltiere beim Putzen ihrer Flügel und beim Ausschütteln der Beinchen machen.



Persönlichkeitsentwicklung

Diese Übung erfordert das Visualisieren der krabbelnden Käfer und das Hören auf das Reibegeräusch der kleinen Beinchen. Auch muss jeder Käfer auf die anderen Käfer achten, um weder beim Krabbeln noch beim Schütteln mit ihnen zusammenzustoßen.



Kulisse

Ein Gartenweg.

Marienkäfer haben im Gras geschlafen und sind vom Tau ganz nass geworden. Schnell krabbeln sie zum Haus. Unter dem Dach ist der Boden trocken. Jetzt machen sie ihre Morgengymnastik und schütteln ihre Beinchen, bis alle Tautropfen heruntergepurzelt sind.



Übungsvarianten:

- Es werden jeweils ein Arm und das diagonale Bein angehoben und geschüttelt.
- Arm und Bein der gleichen Seite werden angehoben und geschüttelt.





LIEGERAD



Grafik

Ein lila Badezimmerteppich.



Thema

Radfahrtraining.



Übungsziele

Beweglichkeit, Koordination, Muskelkraft, Ausdauer.



Bewegung

Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Matte, die Beine sind aufgestellt, die Hände unter dem Gesäß oder seitlich neben dem Körper. Wenn die Übung beginnt, werden die Knie zum Körper gezogen und die Beine radeln nach oben. Die Beinbewegung beginnt langsam und synchron zum gesprochenen Text und steigert sich dann zum flotten Radeln.



Wirkung

Die Übung bringt eine leichte Kreislaufanregung und - je nach Ausführung - auch eine leichte Kräftigung der Beine und der Bauchmuskulatur (wenn der Kopf abgehoben wird), bei mehreren Wiederholungen auch einen Ausdauerereffekt.



Hören, Zuhören, Sprechen

Als Intro hört man 4 Takte lang eine Fahrradklingel, bevor Wirbelix im Radlrhythmus zu sprechen beginnt. Dann rasseln die Fahrradketten und alle Kinder sprechen und radeln mit. Das Mitsprechen rhythmisiert den Bewegungsablauf.



Sprachspiele

- Welche Fahrgeräte für Kinder kennst du?
- Welche dieser Fahrradmodelle hast du schon gesehen? Dreirad, Einrad, City Bike, Mountain Bike, Rennrad, Hochrad, E-Bike, Klapprad, Tandem.
- Finde Wortpaare, die den gleichen Anlaut haben wie lila Liegerad, z.B. rote Rosen, meine Mutter, hohe Häuser, weiße Wolle, ein Ei, kleine Klapperschlangen, Fische fangen.



Musik

Die flotte Musik im 4/4 Takt unterstützt den Bewegungsrhythmus. Sie spornt die Kinder an und motiviert dazu, bei der Flötenmelodie mitzupfeifen, so dass die Beine fast von alleine radeln. Dazwischen hört man Fahrgeräusche, Speichensausen und Klingeln.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um Wahrnehmung (Heraushören der Klingel und der Fahrgeräusche), das Visualisieren der Radfahrbewegung, das Übernehmen des Tempowechsels und um das Durchhalten beim Spüren der Muskelaktivität.



Kulisse

Ein Teppich vor dem Badezimmer.

Bevor wir am Abend ins Badezimmer gehen, drehen wir noch schnell ein paar Runden auf dem Liegerad. Wir legen uns mit einer Decke auf den Boden und radeln tüchtig mit den Beinen, bis sie müde sind.



Übungsvarianten

- Beim Radeln werden Kopf und Arme leicht angehoben. Die Hände halten das Lenkrad (Bauchmuskeltraining).
- Während des Radelns wird der Oberkörper einmal nach rechts, einmal nach links leicht zur Seite gedreht (Kurven fahren).





MONDUHR



Grafik

Der wandernde Mondschatten am Himmel.



Thema

Bei Vollmond kann man eine Monduhr sehen, in der die Mondstunden im Kreis laufen und Sternsekunden durcheinander hüpfen.



Übungsziele

Motorischer Schwerpunkt sind zwei Bewegungsabläufe der Grundmotorik: Laufen und Hüpfen.



Bewegung

Alle Kinder machen einen großen Kreis, in der Mitte hockt ein Kind als Mond. Es steht auf (Tonleiter aufwärts) und hockt sich wieder nieder (Tonleiter abwärts). Die anderen Kinder laufen im Uhrzeigersinn im Kreis. Wenn die Sternsekunden-Musik beginnt, hüpfen die Kinder aus dem Kreis nach außen zum Himmelsrand. Wenn die Stundenmusik zu hören ist, laufen sie wieder in den Kreis zurück.



Wirkung

Beide Bewegungsabläufe sind eine leichte Kreislaufanregung, ein leichtes Beinmuskeltraining und fördern die Koordination. Das langsame Laufen ist für Kinder eine eher ungewöhnliche Bewegungsform und erfordert Bewegungskontrolle und Rhythmusgefühl.



Hören, Zuhören, Sprechen

Zuerst hört man den Mond aufsteigen und wieder untergehen, dann beginnt Wirbelix zu sprechen und lässt die Mondstunden im Himmelskreis laufen und die Sternsekunden bis zum Regenbogen hüpfen.



Sprachspiele:

- Welche Himmelskörper kennst du?
- Warum gehen der Mond und die Sonne für uns auf und unter?
- Wann kann man den Mond auch am Tag sehen?
- Wie entsteht ein Regenbogen?
- Wie sind die Farben des Regenbogens angeordnet?



Musik

Das Intro sind die auf- und absteigenden Klänge der Mondmusik - einer gleichbleibenden Tonleiterfolge, die das Auf- und Untergehen des Mondes andeutet. Zu dieser Mondmusik kann ein freies Laufen oder Hüpfen ausgeführt werden, sie eignet sich aber auch für langsame rhythmische Laufschritte und ein Doppelhüpfen abwechselnd auf dem rechten/linken Bein. Mondstunden und Sternsekunden erkennt man an den unterschiedlichen Instrumenten.



Persönlichkeitsentwicklung

Die Übung ist insofern anspruchsvoll, als sie auf verschiedenen Ebenen die Fantasie der Kinder fordert. Da geht es um Visualisieren, um das Zuordnen von Klängen, um Rollenspiel, Raumvorstellung und das Wechseln von einem Bewegungsablauf in einen anderen.

Es beginnt mit der Vorstellung einer Uhr auf dem Mond, in der sich (personifizierte) Stunden und Sekunden zu unterschiedlichen Klängen und in unterschiedlicher Weise fortbewegen. Das Bild wird noch erweitert durch eine Regenbogenleiter, von der aus man in den Himmel klettern oder auf die Erde hüpfen kann.

Koordination, Reaktionsfähigkeit und Rücksichtnahme sind erforderlich, um Zusammenstöße zu vermeiden. Ziel ist es, das eigene Bewegungsmuster beizubehalten, ohne andere zu stören.



Kulisse

Der Mond

Die Monduhr beginnt erst zu gehen, wenn Vollmond ist und der Stundenkreis auf ihrem Zifferblatt ganz rund ist. Im Zentrum des Kreises hockt der Mond. Er geht zur Mondmusik abwechselnd auf und dann wieder unter. Die Sternstunden laufen zuerst langsam im Kreis, dann hüpfen sie als Sternsekunden an den Himmelsrand, wo die Regenbogenleiter steht.



Übungsvarianten

- Für das Erlernen der Übung ist es einfacher, zuerst nur am Ort zu laufen und zu hüpfen, um die unterschiedlichen Klang- und Bewegungsrhythmen zu erkennen und erst bei der Wiederholung mit dem Laufen im Kreis (im Uhrzeigersinn) zu beginnen.
- Jedes zweite Kind im Kreis geht einen Schritt nach außen. Das ist der Kreis der Sternsekunden. Zuerst machen alle Kinder beide Bewegungsmuster mit, dann bleiben die Mondstunden im inneren Kreis bei ihrer langsamen Laufbewegung und die Sternsekunden bleiben beim Hüpfen und entfernen sich immer weiter vom Mond, da sie zur Regenbogenleiter wollen.
- Die Sternsekunden werden für eine Vollmondnacht zu Sternminuten, die im Takt der Mondmusik gehen.





NASHORN



Grafik

Die Haut eines Nashorns.



Thema

Zwei Freunde/Freundinnen, von denen eine(r) krank ist und der/die andere sich um ihn/sie kümmert. Freundschaft. Fürsorge.



Übungsziele

Rollenspiel, Rollenwechsel, Helfen und Hilfe annehmen, Körperkontakt, Mitgefühl zeigen, Vorstellungskraft (Höhle, kalter Wind, Flöte), Fantasie, Persönlichkeitsentwicklung.



Bewegung

Das Marmelade-Kind liegt zusammengerollt seitlich auf einer Decke auf dem Boden, das Nashorn-Kind sitzt oder kniet neben ihm. Bevor das Nashorn zu spielen beginnt, streicht es dem Marmelade-Kind mehrmals über den Rücken (Körperkontakt). Wenn der Wind anfängt zu blasen, setzt das Nashorn die Flöte an die Lippen und beginnt zu spielen. Das Marmelade-Kind rückt ein wenig näher an seinen Freund heran.



Wirkung

Entspannen, Beruhigen.



Hören, Zuhören, Sprechen



Wirbelix erzählt vom Nashorn, das für seinen kranken Freund, das Marmelade-Kind, Flöte spielt. Das „Ins- Nest-hinein Kuscheln“ des Marmelade-Kindes weist darauf hin, dass es sich durch die Anwesenheit des Freundes geborgen fühlt.



Sprachspiele

- Was können Freunde/innen für einander tun?
- Erfinde einen Wenn-dann-Satz, der keinen (vordergründigen) Sinn ergibt, z. B. Wenn ich träume, bin ich wach. Wenn es schneit, ist es heiß.
- Erfinde „Unsinn-Reime“ wie z. B. Wenn das Maultier Auto fährt, läuft die Kuckucksuhr verkehrt. Wenn ein Kirchturm Hunger hat, ist es auf der Straße glatt. Wenn das Windrad Wellen schlägt, raucht es im Gemüsebeet.



Musik

Zuerst hört man das Rauschen des Windes. Dazu kommt als musikalische Kulisse ein einfaches Flötenspiel, das in Kontrast zu dem pfeifenden Wind vor der Höhle steht. Mit der beruhigenden Flötenmelodie und der Anwesenheit des Freundes kann sich das kranke Marmelade-Kind entspannen. Beide genießen das Zusammensein.



Persönlichkeitsentwicklung

Zunächst geht es um ein Rollenspiel mit Rollenwechsel. Zwei Freunde erleben gemeinsam eine Situation, in der der eine zur Zeit schwach (krank) und der andere stark ist. Abwechselnd erfahren sie Anteilnahme, Mitgefühl,

Fürsorge, Trost, Hilfe und lernen auch Hilfe anzunehmen. In diesem Rollenspiel ist es wichtig, dass auch das starke Nashorn einmal die Rolle des kranken Murmeltiers übernimmt und erfährt, wie angenehm es ist, wenn sich jemand um einen kümmert und dass man sich in manchen Situationen auch helfen lassen muss. Das Murmeltier lernt in der Rolle des Nashorns wie gut es tut, etwas für einen anderen tun zu können.

Das Rollenspiel dieser Übung erfordert zunächst die Aufteilung in einen starken Partner (Nashorn), der etwas tut, was ihm eigentlich keiner zutraut (Flöte spielen), und in seinen kranken Freund (Murmeltier), der sich nicht wohl fühlt und sich zurückzieht. Der Wenn-dann Aussagesatz bedeutet, dass diese Begebenheit wiederholt vorkommt. Wenn man also das Nashorn Flöte spielen hört, weiß man, dass das Murmeltier krank ist. Nashörner spielen sonst nämlich nicht Flöte. Wenn aber ein Freund krank ist, versuchen sie, ihn auf ihre besondere Art zu trösten und helfen ihm dabei, schnell wieder gesund zu werden. Das Murmeltier wiederum, das sich in seine Höhle zurückzieht, als es sich krank fühlt, spürt die Anteilnahme des großen Freundes und merkt, dass es viel schöner ist, nicht allein zu sein, wenn es einem nicht gut geht und lässt sich umsorgen. Vor der Höhle pfeift zwar immer noch der kalte Wind, aber in der Höhle ist es nun gemütlich und beide Freunde sind zufrieden. Das ist der Plot.



Kulisse

Eine Murmeltier-Höhle, vor der ein kalter Wind bläst.

Das Murmeltier hat sich beim Spielen im kalten Wind verkühlt und liegt jetzt krank in seiner Höhle. Sein bester Freund, das Nashorn, kommt zu Besuch und will es trösten. Draußen bläst noch immer der kalte Wind und das Murmeltier fühlt sich gar nicht gut. Es kuschelt sich in sein Nest und ist sehr müde. Weil es Halsschmerzen hat und nicht sprechen soll, spielt ihm das Nashorn seine Lieblingsmelodie vor. Und da geht es dem Murmeltier gleich viel besser.



Übungsvariante

Andere Tiere kommen zu Besuch und streicheln das kranke Murmeltier oder setzen sich einfach zu ihm.





OCTOPUS



Grafik

Die Fangarme des Octopus.



Thema

Ein Octopus, der sich langsam im Meerwasser fortbewegt und anderen Meeresbewohnern begegnet.



Übungsziele

Gleichgewicht, Körperkontrolle, Fantasie, Kontaktaufnahme.



Bewegung

Die Übung wird im Einbein-Stand ausgeführt, wobei möglichst viele Körperteile zugleich langsame Bewegungen ausführen, die der Fortbewegung im Wasser ähnlich sind. Dabei wird das jeweilige Standbein immer wieder gewechselt. Der Standbeinwechsel erfolgt bei gleichzeitigen wiegenden Hoch-Tief-Bewegungen der Arme und des unbelasteten Beines, wobei der Körper abwechselnd hoch und dann wieder tiefer geht (aufsteigen - abtauchen).



Wirkung

Motorische Schwerpunkte sind Gesamtkörperkoordination, Gleichgewicht und Körperkontrolle bei unterschiedlichen Ganzkörperbewegungen.



Hören und Zuhören

Zuerst hört man glucksende Wassergeräusche, dann erzählt Wirbelix die Geschichte vom Octopus, der lässig im Wasser dahintreibt und alle vorbeischwimmenden Meerestiere grüßt. Die Kinder sprechen den Reim mit und bewegen sich dazu. Das Mitsprechen im langsamen Sprechtempo unterstützt den ruhigen Bewegungsablauf und ist zugleich Sprechübung.



Sprachspiele

- Welche Meeresbewohner kennst du? Wie bewegen sie sich fort?
- Was kann man in der Unterwasserwelt sehen?
- Warum sterben viele Meeresbewohner aus?



Musik

Den musikalischen Hintergrund bilden Meeresrauschen und geheimnisvolle Unterwasserklänge, die das langsame Dahingleiten des Octopus begleiten.



Persönlichkeitsentwicklung

Neben Wahrnehmung, Visualisierung und Fantasie geht es vor allem darum, eine Verlangsamung der Körperbewegungen zu erfahren, in Balance zu bleiben, mit anderen Kontakt aufzunehmen, sich einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen, anderen freundlich zu begegnen und sich zu integrieren.



Kulisse

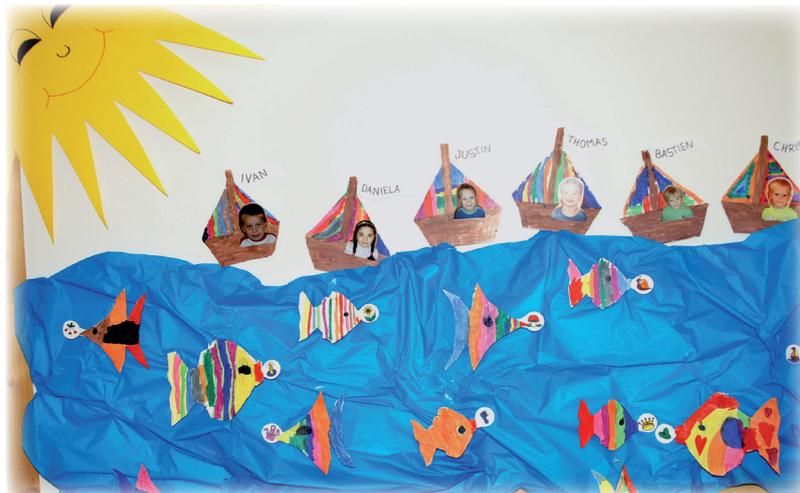
Das Meer.

Der Octopus wohnt im tiefen Meer. Wenn es ihm dort zu einsam ist, lässt er sich von der Strömung im Wasser nach oben tragen. Mit seinen vielen Fangarmen kann er dann alle seine Freunde grüßen, die an ihm vorbeischwimmen.



Übungsvarianten

- Der Octopus bleibt nicht stehen, sondern bewegt sich beim Grüßen langsam durch den Raum.
- Der Octopus berührt beim Vorübergleiten ganz leicht den Fangarm eines anderen Octopus.





PARADE



Die Fahne der Musikkapelle.



Thema

Der Aufmarsch einer Musikkapelle.



Übungsziel

Dynamisches rhythmisches Gehen oder Hüpfen mit diagonaler Arm-Beinbewegung.



Bewegung

Es geht primär um die Gehbewegung als Bewegungsablauf der Grundmotorik, um Haltung und Rhythmus. Geübt wird ein aktives Gangmuster, bei dem die diagonale Arm-Bein-Bewegung betont und eine aufrechte Körperhaltung eingenommen wird. Ein 2er-Rhythmus unterstützt die Schrittfolge, die Sprache vermittelt die Haltungsmerkmale der Marschbewegung (hoch die Knie, den Kopf gerade). Als Alternative zu diesem akzentuierten Gangmuster sollten aber auch ein normales aktives Gehen oder Hopsersprünge mit verstärkter Armführung zu dieser Musik geübt werden.



Wirkung

Beim dynamischen Gehen oder Hüpfen wird eine leichte Kreislaufanregung erreicht. Es geht beim Gehen auch um das Vermeiden einer Passganghaltung (Seitengleiche Arm-Beinbewegung) und eine aktive aufrechte Oberkörperhaltung.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix beschreibt den flotten Schritt und die aufrechte Haltung der Musikanten, die im Rhythmus zur Musik vorbeimarschieren.



Sprachspiele

- Wo kann man Musikkapellen antreffen?
- Welche Instrumente hört man bei Musik-Aufmärschen?
- Welche Personengruppen marschieren oft?



Musik

Die Musik ist rhythmusbetont, fröhlich und dynamisch und fordert zum Mitmachen auf. Als Intro hört man das Näherkommen der Musikkapelle und die Instrumente einer Volksmusikgruppe. Die Wirbelix-Parade eignet sich sehr gut für den Einmarsch von Kindergruppen bei Kinderfesten oder bei Aufführungen. Musikgruppen können mit ihren eigenen Instrumenten mitspielen.



Persönlichkeitsentwicklung

Das gemeinsame Auftreten in einer rhythmischen Bewegungsform vermittelt Bewegungsfreude, Gruppengefühl und Selbstsicherheit. Es ist oft die erste Gruppenübung, bei der auch schüchterne Kinder mitmachen wollen.



Kulisse

Ein Dorfplatz.

Am Sonntag zieht eine Musikkapelle durch die Stadt. Ganz vorne geht der Kapellmeister. Er hebt den Taktstock und gibt den Takt an. Dann kommen die Trompeter, die Trommler, die Flötenspieler, die Posaunisten und zum Schluß der Mann mit der großen Pauke. Am Straßenrand stehen viele Zuhörer und klatschen mit. Hinter den Musikern marschieren Kinder im Takt mit und als letzter marschiert der Herr Bürgermeister und winkt den Leuten zu.



Übungsvarianten

- Marschschritte oder Hopsersprünge am Ort mit verstärkter Armbewegung.
- Marschieren/Hopsersprünge im Kreis.
- Marschieren/Hopsersprünge in einer Schlange mit Richtungswechsel und Winken beider Arme.
- Eine Gruppe sind die Musiker und marschieren, eine zweite Gruppe sind die Zuseher, die im Takt mitklatschen.





QUAPP



Grafik

Die Quellwasserfarben.



Thema

Eine kleine Kaulquappe.



Übungsziel

Sprechübung, Bauchmuskelkräftigung, Visualisieren und Fantasie.



Bewegung

Auf dem Boden oder auf einer Matte sitzen, die Beine aufstellen, die Arme hinter dem Körper aufstützen. Die Beine leicht anheben und mit den Füßen kreisen. Dazwischen Auf- und Abbewegungen mit den Zehen ausführen.



Wirkung

Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur, Fußgymnastik.



Hören, Zuhören, Sprechen



Als erstes hört man die Geräuschkulisse rund um den Tümpel. Frösche quaken, Grillen zirpen, Insekten fliegen herum und die Quelle sprudelt leise. Wenn Wirbelix die Geschichte von der kleinen Kaulquappe erzählt, sprechen die Kinder den Reim mit und setzen sich an den Rand des Ufers. Das Mitsprechen des Reims ist keine leichte Übung, allein schon aufgrund der Anlautwiederholungen (Quapp-Quelle-kault, Wasser-Wellen). Außerdem kommt ein Wort vor, das es gar nicht gibt (kaulen) und dessen mögliche Bedeutung mit etwas Sprachfantasie zu beschreiben gilt.



Sprachspiele

- Wie verändert sich die Quelle auf ihrem Weg zum Meer?
- Welche Tiere leben in/an einem Tümpel/Teich?
- Wie sieht eine Kaulquappe aus?
- Wie kommen Wortneuschöpfungen zustande?
- Was könnte ein „Regenschirmköpfler“ sein? (Fallschirmspringer)
- Was ist eine Menschenschlange?
- Was bedeutet „wiesel“, „sich geiern“, „schlängeln“,



Musik

Im hellen Geklingel kleiner Glöckchen kann man das Quellwasser sprudeln hören, aus dem Tümpel ertönt das Quaken der Frösche und über dem Wasser gibt es die summenden Geräusche der herumfliegenden Insekten.



Persönlichkeitsentwicklung

Neben dem Wahrnehmen der Geräusche, dem Visualisieren und der Vorstellungskraft geht es auch um Sprachfantasie, Sprachbilder, Wortspiele und lustige Wortneuschöpfungen.



Kulisse

Ein Tümpel am Waldrand.

Eine kleine Kaulquappe sitzt auf einem Seerosenblatt und hält seine Füße ins Wasser. Sie/er mag noch nicht schwimmen lernen. Viel lustiger ist es, mit den Zehen die Wellen zu kitzeln oder die Libellen auf den Seerosen anzustupsen. Sie/er nennt es kaulen und spürt, wie die Muskeln dabei stärker werden. Bald darf sie/er in die Trainingsgruppe der kleinen Frösche überwechseln, die schon richtig schwimmen lernen.



Übungsvarianten

- Im Sitzen auf dem Boden (Arme hinten abgestützt) ein Bein leicht gebeugt anheben, die Zehenspitzen senken und wieder anheben. Dasselbe mit dem anderen Bein.
- Beide Beine abwechselnd beugen und vorstrecken, ohne dabei ein Bein abzusetzen.
- Die Arme dabei nicht aufstützen, sondern seitlich anheben.
- Im Sitzen auf einer Bank oder einem Sessel, ohne sich anzulehnen die Beine anheben und senken.





REITER



Grafik

Farben, die man beim Ausreiten sehen kann.



Thema

Reiter, die Trab und Galopp reiten können, aber hin und wieder auch einen Fehler machen. Das bringt dann alle Pferde zum Wiehern.



Übungsziele

Haltungsaufbau, Koordination, Geschicklichkeit, Seitigkeit.



Bewegung

Wenn die Hufschläge des Pferdes zu hören sind, steigen alle Reiter aufs Pferd. Aufsteigen: Die linke Hand hält sich am Sattel fest, das rechte Bein schwingt über das Pferd. Reitposition: Grätschstand mit leicht gebeugten Beinen, Reiterhaltung und Hände vor dem Körper (halten die Zügel). Beim Traben leichtes Hoch-/Tiefgehen durch Strecken/Beugen der Knie. Der Oberkörper bleibt dabei immer aufrecht. Beim Galopp (Wechselschritte) ist die Ausgangsposition die Schrittstellung. Für den Linksgalopp ist das linke Bein vorne, für den Rechtsgalopp das rechte.



Wirkung

Es geht bei dieser Übung primär um eine muskulär aktive Körperhaltung, um die Kräftigung der Beinmuskulatur und um das Wechseln aus einer Bewegungsform (Trab) in eine andere (Galopp).



Hören, Zuhören, Sprechen

Bevor Wirbelix zu sprechen beginnt, hört man schon die Hufschläge eines trabenden Pferdes. Die Kinder sprechen mit Wirbelix den ersten Reim und reiten los. Am Rhythmus der Hufschläge kann man hören, ob die Reiter im Trab oder im Galopp reiten. Das Mitsprechen beachtet den Rhythmuswechsel (Pause zwischen Trab und Galopp). Das Mitwiehern macht Spaß und fördert die Ausdruckskraft.



Sprachspiele

- Wie heißen die Mitglieder der Pferdefamilie?
- Wie heißen schwarze Pferde? Weiße Pferde?
- Welche „Ausrüstung“ braucht ein Reitpferd?
- Welche Reittiere kennst du noch?



Persönlichkeitsentwicklung

Für die meisten Kinder ist Reiten eine Wunschsportart. Das Schlüpfen in die Rolle eines Reiters, der seine ersten Reitstunden nimmt, wird gerne angenommen. Das Erlernen der richtigen Reithaltung ist der erste Lernschritt, das maßvolle Einwirken auf das Pferd der nächste. Bei ungeschicktem Verhalten wiehern nicht nur die Pferde, jeder merkt seine Fehler auch selber und kann mitwiehern.



Kulisse

Eine Reithalle.

Ein Reiter muß als erstes lernen, wie er aufs Pferd steigt. Wenn er gut im Sattel sitzt, nimmt er die Zügel in beide Hände und hält sie zusammen vor sich knapp über dem Sattel. Er setzt sich aufrecht hin und übt das Traben. Dann erst darf er galoppieren. Wenn ein Reiter zu fest an den Zügeln zieht oder nicht richtig im Sattel sitzt, wiehert das Pferd. Dann weiß der Reiter, dass er aufpassen muss. Im Galopp geht es schnell vorwärts. Die Reiter reiten abwechselnd im Trab und im Galopp.



Übungsvarianten:

- Kreisrichtung wechseln.
- Freies Reiten im Raum.





STORCH



Grafik

9 weiße Storchenfedern, die beim Mitzählen helfen.



Thema

Ein Storch, der nach Fröschen Ausschau hält. Er kann bis Neun zählen und genau so lange auf einem Bein stehen, ohne zu wackeln.



Übungsziel

Das Halten des Gleichgewichts beim Einbeinstehen.



Bewegung

Wenn Wirbelix zu sprechen beginnt, wird ein Knie angehoben, mitgesprochen und beim Schnabelklappern laut mitgezählt. Da die Übung insgesamt dreimal ausgeführt wird, ist es günstig, dass jedes Kind mit jenem Bein beginnt, auf dem es ihm schwerer fällt, das Gleichgewicht zu halten. Damit kommt es zu einem doppelten Trainingseffekt auf der schwächeren Seite. Nach dem fünften Schnabelklappern fangen alle Störche ein bisschen zu wackeln an. Wenn Wirbelix sagt „He, wackel nicht!“ dürfen/sollen alle Kinder kurz wackeln, aber dann wieder das Gleichgewicht finden. Als guter Trainer vergibt Wirbelix am Schluss auch ein Lob und mit weit ausgebreiteten Flügeln fliegt schließlich jeder Storch unter fröhlichem Schnabelklappern zurück in sein Nest.



Wirkung

Es geht bei dieser Übung vor allem um Gleichgewicht, Koordination (Seitigkeit) und Haltung.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix und die Kinder beginnen den Reim, dann hört man den Storch neun Mal mit dem Schnabel klappern und alle Kinder zählen laut mit.



Als Sprechübung mit unterschiedlicher Intonation die ersten beiden Zeilen im neutralen Erzählmodus, die nächste Zeile als Aufforderung, die letzte als anerkennendes Lob.



Sprachspiele

- Wo kann man Störche sehen?
- Wohin fliegen die Störche, wenn es bei uns Winter wird?
- Wo bauen Störche gern ihr Nest?



Persönlichkeitsentwicklung

Die Aufforderung zum Wackeln hat den Sinn, dass jene Kinder, die bei dieser Übung Gleichgewichtsprobleme haben, in das Rollenspiel gestaltend miteinbezogen werden, so dass sie nicht auffallen, da eben alle Kinder wackeln sollen. Für die anderen Kinder ist es ein verstärktes Koordinationsstraining.



Kulisse

Eine sumpfige Wiese in der Nähe eines Teichs.

Ein Storch steht in der sumpfigen Wiese auf einem Bein und schaut sich nach Fröschen um, die er vielleicht schnappen kann. Er wartet ziemlich lange, aber heute sind die Frösche vorsichtig und bleiben in Deckung. Zum Glück ist er auf einmal gar nicht mehr hungrig und so fliegt er zurück in das Storchennest.



Übungsvarianten

- Der Storch zählt selbst mit, wie lange er ruhig auf einem Bein stehen kann. Er versucht, auf jedem der beiden Beine gleich lang zu stehen.





TROCKENSCHWIMMEN



Grafik

Ein Schwimmbrett.



Thema

Ein Schwimmtraining, bei dem man nicht nass wird.



Übungsziel

Kräftigen der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



Bewegung

Die Übung wird in Bauchlage (Kopf „unter Wasser“) auf einer zusammengerollten Matte auf dem Boden oder auf einer Langbank ausgeführt. Zuerst wird das Gesäß angespannt (= Hohlkreuz vermeiden), dann werden die Arme abwechselnd rechts und links in Kraulbewegungen am Körper vorbei nach vor geführt und seitlich wieder zurückgezogen. Der Kopf wird dabei zum Atmen nach rechts/links zur Seite gedreht.



Wirkung

Diagonale Kräftigung der Rückenmuskulatur. Bei asymmetrischer Ausführung kann sie als Ausgleichsübung bei seitlichen Abweichungen der Wirbelsäule dienen.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix erklärt sein besonderes Schwimmtraining und alle Kinder sprechen laut mit.



Sprachspiele

- Welche Schwimmstile kennst du?
- Wo schwimmst du im Sommer am liebsten?
- Welche Schwimmhilfen kennst du?



Musik

Als Geräuschkulisse hört man das Wasser im Schwimmbad rauschen, besonders dann, wenn die Arme einen kräftigen Kraulzug machen. Die Musik gibt den Rhythmus vor, zu welchem jeweils ein Arm für die Kraulbewegung nach vor gezogen wird. Ein tiefes Blasinstrument hilft beim Atmen.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um das Wahrnehmen der rhythmischen Wassergeräusche, um das Visualisieren der Kraulbewegung und um die kontinuierliche Bewegungsausführung im vorgegebenen Rhythmus.



Kulisse

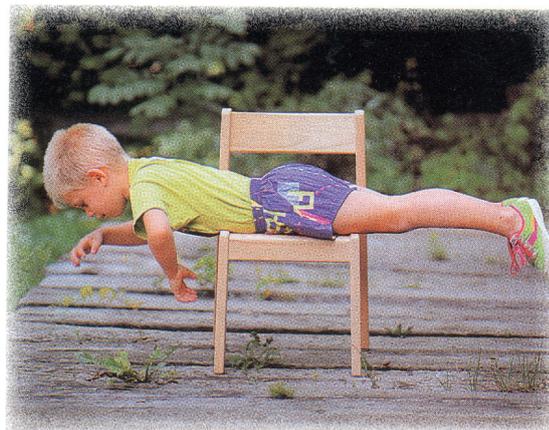
Im Schwimmverein.

Alle Kinder, die schwimmen lernen möchten, kommen zum Schwimm-Trockentraining. Als erstes setzen sie eine Taucherbrille auf und legen sich mit

dem Bauch auf ein Schwimmbrett. Sie drücken den Popo fest zusammen und kreuzen die Beine. Jetzt darf jedes Kind durch die Taucherbrille ins Wasser schauen und mit den Armen die Brustschwimmbewegung üben. Wer das schon kann, darf in die Kraulgruppe wechseln: Da werden die Beine nicht gekreuzt, die Arme machen Kraulbewegungen und immer, wenn ein Arm nach vor krault, wird das gegengleiche Bein leicht angehoben. Der Kopf wird zum Einatmen zur Seite gedreht.

Übungsvarianten

- In Bauchlage mit angespanntem Gesäß werden die Arme abwechselnd rechts/links vorgestreckt und leicht abgehoben.
- Zusätzlich Anheben des jeweils diagonalen Beines.
- Im Knien oder Sitzen bei vorgebeugtem Oberkörper mit den Armen Kraulbewegungen ausführen.





UHREN



Grafik

Das Band einer Armbanduhr.



Thema sind Uhren, die auf unterschiedliche Weise ticken.



Übungsziele

Es geht um die Gangbewegung als Teil der Grundmotorik, wobei unterschiedliche Gangmuster ausprobiert und deren Unterschiede betont werden, sowie um Körperhaltung, Gangrhythmus, Koordination, Bewegungsausdruck.



Bewegung

Das unterschiedliche Ticken der Uhren wird auf die Gehbewegung übertragen: Die lauten Uhren gehen mit starkem Auftreten und Belastung der ganzen Fußsohle (Stampfen), die leisen Uhren gehen „auf Zehenspitzen“ (Ballengang).

Bei den beiden unterschiedlichen Gangmustern werden auch unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen. Bei den lauten Uhren ist der Oberkörper etwas vorgeneigt und die Knie sind beim Aufsetzen der Füße leicht gebeugt. Beim Zehenspitzenengang der leisen Uhren ist der Körper aufgerichtet und die Beine sind fast gestreckt.



Wirkung

Kräftigung der Fußmuskulatur und Training der aktiven Körperhaltung.



Hören, Zuhören, Sprechen

Als Intro und weiterlaufende Geräuschkulisse hört man das unterschiedliche Ticken der Uhren. Wirbelix stellt die großen und die kleinen Uhren vor und die Kinder sprechen den Reim dazu mit. Beim Mitsprechen zur Bewegung soll auch die unterschiedliche Lautstärke übernommen werden.



Sprachspiele

- Welche Uhren gibt es?
- Welche dieser Uhren gehen laut, welche leise?
- Beschreibe und zeige: trippeln, trampeln, schlurfen, schlendern, torkeln, taumeln, stolpern, schleichen, stapfen, stolzieren, staksen....
- Was ist der Passgang?



Persönlichkeitsentwicklung

Bewegungsausdruck, Differenzieren, Fantasie, Rhythmus.



Kulisse

Eine Uhrmacherwerkstatt.

Auf dem Boden der Werkstatt ist ein großes rundes Zifferblatt aufgemalt. Darauf versammeln sich alle Uhren, die der Uhrmacher in dieser Woche

repariert hat. Sie geben sich die Hände und machen einen großen Kreis. Wenn der Kreis ganz rund ist, lassen sie die Hände wieder los und schauen zur Kreismitte, wo zwei Kinder als Zeiger Rücken an Rücken stehen. Jede Uhr hebt nun den linken Arm und dreht sich nach links. Jetzt stehen alle Uhren hintereinander im Kreis und beginnen im Uhrzeigersinn um das große Zifferblatt zu gehen. Die beiden Zeiger in der Mitte zeigen wie ein Dirigent an, ob die Uhren laut (tak) oder leise (tik) gehen sollen.



Übungsvarianten

- Gehen am Ort - bei *laut* Faust machen, bei *leise* Finger strecken.
- Gehen im Kreis *laut* im, *leise* gegen den Uhrzeigersinn.
- Gehen in Form einer langen Uhrkette, das erste Glied gibt die Richtung an..





VÖGEL



Grafik

Eine Felswand.



Thema

Große Seevögel, die hoch über dem Meer auf einem Felsen ein Nest mit Jungen haben, für die sie immer auf Futtersuche sind.



Übungsziel

Kräftigen der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur.



Bewegung

Die Übung wird im Kniesitz durchgeführt, der Oberkörper ist vorgeneigt und die ausgebreiteten Arme werden wie Flügel auf- und abgeschwungen.



Wirkung

Kräftigen aller Muskelgruppen an Armen und am Rücken. Es ist dies eine gute Übung gegen Haltungsschwäche und Rundrücken.



Hören, Zuhören, Sprechen

Zu heftigen Windgeräuschen erzählt Wirbelix die Geschichte von den großen Seevögeln, die mit ihren mächtigen Flügeln gegen den Wind ankämpfen. Die Kinder sprechen den Reim mit (mittelschwere Sprechübung). Man hört Vogelgezwitscher, Flügelschläge und den starken ablandigen Wind, der den Vögeln das Zurückfliegen schwer macht.



Sprachspiele

- Welche großen Vögel kennst du?
- Welche davon leben bei uns?
- Was sind Zugvögel?
- Wovon ernähren sich Vögel?



Persönlichkeitsentwicklung

Themen wie Fürsorge, Anstrengung, Ausdauer, elterliche Versorgung des Nachwuchses werden angesprochen. Als Rollenwechsel kann man die Übungsposition auch aus der Sicht der kleinen Vögel ausführen, die im Nest hoch auf dem Felsen sitzen, sich nach vor beugen, um ihren Eltern zuzuschauen, und dabei das Flügelschlagen üben, das sie bei den Eltern sehen.



Kulisse

Eine Meeresbucht mit einem Nest auf einem steilen Felsen.

Hoch über dem Meer fliegt der Vogel Albatros. Er ist der größte Seevogel. In seinem Schnabel hat er einen großen Fisch, den er seinen Jungen ins Nest bringen will. Das Nest ist ganz oben auf einem steilen Felsen und der Wind bläst heftig landab. Damit er das Nest erreicht, muss er kräftige Flü-

gelschläge machen, sonst kommt er nicht über die Felswand. Er muß ein paar Mal um das Nest fliegen, einmal rechts herum, einmal links herum, bevor er den Fisch in den Teil des Nestes fallen lassen kann, wo ihn die Jungen fressen können.



Übungsvarianten

- Die Übung wird im Knien, Sitzen oder Stehen ausgeführt.
- Der Oberkörper wird beim Flügelschlagen abwechselnd nach rechts und nach links gedreht (Anfliegen des Nestes).





WACKELWICHT und WIMMERFEE



Grafik

Bunte Clown-Kostüme.



Thema

Zwei Clowns, die einen Balanceakt auf einem Seil üben.



Übungsziele

Körpergefühl, Gleichgewicht, Konzentration, Rollenspiel.



Bewegung

Zwei Kinder stehen jeweils am Ende eines auf dem Boden liegenden Seils oder auf einer Linie. Sie gehen aufeinander zu, indem sie die Arme zur Seite halten und immer einen Fuß unmittelbar vor den anderen setzen. Sie tun so, als würden sie immer wieder das Gleichgewicht verlieren und stoßen dabei spitze Schreie aus. In der Mitte treffen sie sich und balancieren jetzt rückwärts zurück zu ihrem Ausgangspunkt am Seilende.



Wirkung

Diese Übung erfordert Körperkontrolle und Gleichgewicht.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix erzählt die Geschichte der beiden Clowns Wackelwicht und Wimmerfee und alle Kinder sprechen mit.



Sprachspiele

- Das Mitsprechen kann in verteilten Rollen geschehen, indem Wackelwicht und Wimmerfee jeweils eine Zeile sprechen.
- Was macht ein Clown eigentlich, dass er die Leute zum Lachen bringt?
- Warum muß man lachen, wenn sich Clowns bewegen?
- Bei welchen Sportarten oder Berufen braucht man ein besonders gutes Gleichgewichtsgefühl?



Musik

Man erkennt die beiden Clowns an den unterschiedlichen Klängen der singenden Säge und des Vibraphons. Die Instrumente sind immer dann zu hören, wenn einer der Clowns gerade das Gleichgewicht verliert.



Persönlichkeitsentwicklung

Da die beiden Clowns nicht nur balancieren, sondern dabei auch wackeln und beinahe das Gleichgewicht verlieren sollen, fallen Kinder mit Gleichgewichtsproblemen nicht auf und können Spaß am gemeinsamen Clownspiel haben. Die anderen Kinder üben quasi freiwillig mit höherem Risiko. Dadurch werden einerseits Selbstvertrauen und Integration gefördert, andererseits Toleranz und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem bietet das Rollenspiel die Möglichkeit, mit schauspielerischen Fähigkeiten Heiterkeit auszulösen. Deshalb spielen alle Clowns gemeinsam auch einmal die Wimmerfee.



Kulisse

Im Zirkuszelt.

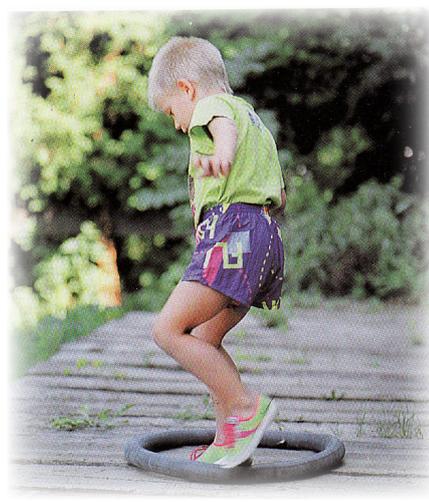
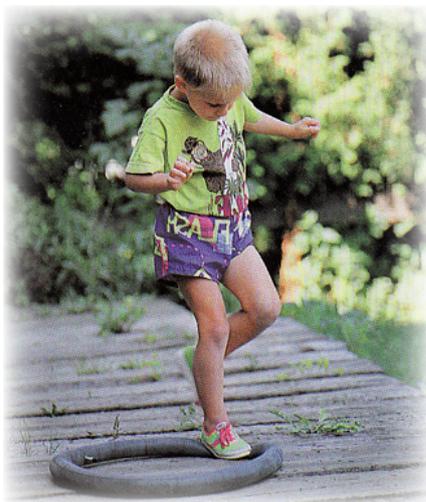
Im Zirkus üben die zwei Clowns das Balancieren auf dem Seil. An jedem Seilende befindet sich ein Startbrett. Vor einem Seilende steht der Wackelwicht, vor dem anderen die Wimmerfee. Wackelwicht hat zwar schon fleißig trainiert, trotzdem verliert er immer wieder kurz das Gleichgewicht, bis er endlich vom Startbrett bis zur Seilmitte kommt, wo seine Trompete an einer Schnur von der Decke herunter hängt.

Gleichzeitig beginnt am anderen Ende des Seils die Wimmerfee in Richtung Seilmitte zu balancieren. Sie ist so ängstlich, dass sie sich kaum traut, den nächsten Schritt zu machen. Immer wieder stößt sie spitze Schreie aus, wenn sie das Gleichgewicht verliert. Aber schließlich kommen beide bis zur Mitte. Von dort beginnen sie das Balancieren rückwärts, bis sie wieder auf ihren Startbrettern stehen.



Übungsvarianten

- Alle Kinder balancieren hintereinander auf einer Linie oder einem Seil am Boden.
- Je zwei Kinder stehen sich gegenüber und machen abwechselnd eine Position vor, die das andere Kind nachmachen muß.





HEXENSALAMANDER



Grafik

Die Haut des grün-bunten Hexensalamanders.



Thema

Das Haustier einer Hexe, das gerne tanzt. Seine vielen bunten Beine bilden eine Zauberkette, die es im Rhythmus der Hexentrommel auf und ab bewegt.



Übungsziel

Ein Bewegungsspiel als lustige Gruppenaktion.



Bewegung

Alle Kinder sitzen in einer Reihe nicht zu eng hintereinander auf dem Boden und stellen die Beine seitlich auf. Die Arme werden gebeugt zur Seite gehalten und ziehen mit Beginn der Übung an einer unsichtbaren Schnur abwechselnd das rechte oder linke Knie hoch und lassen es wieder hinunter. Das Holzxylophon gibt den ansteigenden Rhythmus vor und die Beine des Hexensalamanders gehen dazu gleichzeitig rechts und links auf und ab und werden immer schneller. Wenn der Hexentrommelwirbel ertönt, werden Arme und Beine in die Luft gestreckt.



Wirkung

Bauchmuskelkräftigung, Gleichgewicht, Arm-Beinkoordination, ein wenig Kreislaufanregung.



Hören, Zuhören, Sprechen



Zu Beginn der Hexenparty hört man die Schritte des Hexensalamanders näher kommen. Dann erkennt Wirbelix drei Kinder, die so wie er ein X im Namen haben. Er sieht ihnen zu, wie sie das Zaubertier zum Tanzen bringen. Alle Kinder sprechen laut mit. Beim Mitsprechen wird das ansteigende Tempo übernommen und beim Hexenwirbel rufen alle laut „AAAUUUS“.



Sprachspiel

- Finde Wörter mit X am Anfang, in der Mitte, am Ende (Xylophon, Taxi, fix).
- Kennst du einen Mädchennamen mit X? (Xenia, Roxane, Alexis)
- Kennst du Sprachen, in denen es kein X gibt? (Bosnisch: Aleksander).
- Welche Tiere kommen in Märchen oft vor?



Musik

Zu Beginn der Übung kann man die Schritte des Zaubertiers am Holzxylophon hören. Wenn es zu tanzen beginnt, wird der Rhythmus immer schneller und endet in einem gewaltigen Hexentrommelwirbel.



Persönlichkeitsentwicklung

In diesem Rollenspiel werden Rhythmus, Adaptation und Reaktion geübt,

primär geht es aber um die Teilnahme an einer lustigen Gruppenaktion, in der Bewegungsfreude und Gruppendynamik erfahren wird.

In der Zauberkette orientieren sich die Kinder am jeweils vorderen Kettenmitglied und heben mit der Zauberschnur das Knie auf der selben Seite an wie das Kind vor ihnen. Diese Übung erfordert Koordination, Kooperation, Reaktion auf den Rhythmuswechsel und trainiert ein wenig die Bauchmuskeln. Vor allem dient sie als Bewegungsübung, die allen Kindern Spaß macht und die Fantasie anregt.



Kulisse

Im Hexenwald.

Die Zauberlehrlinge setzen sich hintereinander zu einer Zauberkette auf den Boden und binden um ihre Knie unsichtbare Zauberschnüre. Wenn sie dann zum Klang der Hexentrommel alle gleichzeitig an den Schnüren ziehen, verwandelt sich die Zauberkette in ein seltsames Tier. Es sieht so aus wie ein Salamander, hat aber beinahe so viele Beine wie ein Tausendfüßler und macht einen schrecklichen Lärm. Sobald die Hexentrommel ertönt, beginnt der Hexensalamander seine Beine zu heben. Er bewegt sich immer schneller - bis der Hexentrommelwirbel alle Beine des Zaubertiers in die Luft zieht und sie dort wie versteinert oben bleiben.



Übungsvarianten

- Statt auf dem Boden sitzen alle Kinder hintereinander auf einer Längsbank.





YPSILON



Grafik

Eine Zielflagge.



Thema

Das Ypsilon, das glaubt, es sei etwas Besonderes, weil es in der deutschen Sprache nur selten vorkommt.



Übungsziele

Erkennen und Differenzieren von Handlungsmerkmalen am Beispiel einer besonders unnatürlichen, übertriebenen und arroganten Körperhaltung.



Bewegung

Das Ypsilon tritt mit steifen Schritten, übertrieben aufrechter Haltung und zurückgelegtem Kopf (hochnäsiger) auf. Es bleibt mit steifen Knien und zurückgeneigtem Oberkörper (Hohlkreuzhaltung) stehen, streckt dann beide Arme hoch, als gehörte ihm die ganze Welt, macht huldvolle Gesten in Richtung der Zuseher und verneigt sich dann immer wieder mit steifem Oberkörper und affektiert hoch gehaltener Nase.



Wirkung

Verspannungsmuster, Fehlhaltung (Hohlkreuz), Steifheit.



Hören, Zuhören, Sprechen

Eine wichtigtuersische Stimme kündigt „das verehrte Ypsilon“ an, man hört laute Trommelschläge und Fanfaren und den heftigen Applaus einer Zuhörerschaft. Die Stimme beschreibt den arroganten Auftritt des Y und dass eigentlich niemand versteht, worauf es so eingebildet ist.



Sprachspiel

- Welchen Eindruck hinterlässt eine Person, die eine solche Körperhaltung einnimmt? Wirkt sie sympathisch, vertrauensvoll, bescheiden, ehrlich, eindrucksvoll, überzeugend, wichtig, berühmt, mächtig, würdevoll, stolz, eingebildet, aufgeblasen, überheblich, affektiert?
- Welche Personen können so auftreten? Redner, Schauspieler, Politiker, Machthaber, Wrestler,
- Was will diese Person damit erreichen?



Musik

Lauter Trommelwirbel und Fanfarenklänge erregen die Aufmerksamkeit der Zuhörer, Applaus aus dem Lautsprecher unterstreicht die Wichtigkeit der auftretenden Person und heizt die Stimmung immer wieder an.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht darum, Unterschiede in der Haltung zu erkennen und Körpersprache zu deuten. Eine übertrieben aufrechte Körperhaltung mit übergestrecktem Oberkörper und durchgestreckten Knien, die zu einem unnatürlichen und verspannten Bewegungsmuster führt, wird von den Kindern im Rollenspiel

selbst erfahren und macht den Unterschied zu einer natürlich aufrechten, aktiven, aber lockeren Haltung spürbar. In der Rolle einer eingebildet und arrogant auftretenden Person und danach als Darsteller/Darstellerin einer Person mit natürlich-aufrechter Haltung können die unterschiedlichen Haltungsmerkmale selbst ausprobiert und kommentiert werden.



Kulisse

Ein Podium.

Auf dem Hauptplatz wird über Lautsprecher (Sprecher und Fanfare) der Auftritt einer „wichtigen“ Persönlichkeit (VIP - Very Important Person) angekündigt. Der Star betritt die Tribüne und verneigt sich immer wieder vor seinem klatschenden Publikum.



Übungsvarianten:

- Rollenspiel. Kinder treten als Vertreter verschiedener Berufe auf (Körpersprache).
- Wie ist die Körperhaltung einer Person, die sehr traurig ist?
- Was bedeutet es, wenn jemand sagt, man soll den Kopf nicht hängen lassen?
- Warum sagt man, jemand ist höchnäsiger, wenn er eingebildet ist?





ZWERGENKREIS



Grafik

Die verschiedenen Muster der Zwergemützen.



Thema

Die Wirbelix-Zwerge, die sich in einem Sitzkreis von einander verabschieden.



Übungsziel

Kommunikation, Rücksichtnahme, Gemeinschaftsgefühl, Koordination, Abschluss-Aktion.



Bewegung

Zu Beginn der Übung setzen sich die Zwerge im Schneidersitz in einem Kreis auf und halten ihre Hände über dem Kopf als Zipfelmütze zusammen. Dann ziehen sie abwechselnd mit der rechten/linken Hand die Zipfelmütze vom Kopf und nicken grüßend dem jeweiligen Nachbarzweig zu.



Wirkung

Aktive Körperhaltung im Sitzen und spürbare Kräftigung der Arm-, und Schultermuskulatur sowie der Haltemuskulatur am Rücken, da das Grüßen ohne Rastpause geschieht. Dazu kommt die Rechts-Links Koordination beim Mützenziehen.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix kündigt den Zwergenkreis an und alle Kinder sprechen den Reim mit. Sie setzen sich nieder und beginnen mit der Übung, wenn der Zwergenkreis vollzählig ist.



Sprachspiele

- Wo kommen Zwerge vor und wie heißen ähnliche Figuren? (Klabautermänner, Wichtelmännchen, Gnome, Faune, Schlümpfe...)



Musik

Zur fröhlichen Zwergenkreismusik (Zwergenhymne) suchen sich alle Kinder einen Platz im Sitzkreis und warten, bis der Kreis keine Lücke mehr hat. Im 2er-Takt nehmen die Zwerge ihre Zipfelmützen ab und grüßen den Nachbarzweig mit einer leichten Neigung des Kopfes.



Für die **Persönlichkeitsentwicklung** geht es um Rücksichtnahme auf langsamere Kinder, die nicht sofort ihren Platz im Kreis finden. Der Zipfelmützengruß erfolgt erst, wenn alle Zwerge ihren Platz eingenommen haben und jeder einen Nachbarn hat. Das fördert Kooperation und Gruppengefühl und unterstützt das Gemeinschaftsgefühl. Die Übung ist als gemeinschaftliches Beenden einer Gruppenaktion gedacht. Sie kann als fixes Abschlussritual am Ende einer Turn-oder Spracheinheit dienen.



Kulisse

Eine Wiese.

Alle Zwerge, die während des Tages fleißig gearbeitet haben, treffen sich vor dem nach Hause Gehen auf der großen Waldwiese. Sie setzen sich im Kreis zusammen und warten, bis auch der letzte Zwerg sich auf seinem Platz niedergesetzt hat. Dann ziehen sie ihre Zipfelmützen, drehen sich beim Grüßen einmal zum rechten, dann zum linken Nachbarzwerg und verabschieden sich von einander.



Übungsvarianten

- Wenn die Musik beginnt, hüpfen alle Zwerge noch einmal herum, bevor sie sich im Kreis niedersetzen.
- Bei Aufführungen wird statt des Kreises eine Frontalformation (Halbkreis) gewählt, so dass die Zwerge ihren Zipfelmützengruß in Richtung Publikum ausführen.





WOLKENKRATZER



Grafik

Die Regentropfen, die sich im Bauch der Wolke über dem Wolkenkratzer eng zusammendrängen.



Thema

Ein Wolkenkratzer, dessen Stockwerke gerade gebaut werden.



Übungsziel

Haltungsaufbau.



Bewegung

Die Übung wird im Stehen ausgeführt. Die Füße sind flach auf dem Boden. Sie bilden das feste Fundament des Bauwerks. Die Arme schieben (abwechselnd rechts/links) immer neue Stockwerke hoch und der Wolkenkratzer wird höher und höher. Wenn kein weiteres Strecken mehr möglich ist, formen die Fingerspitzen eine Wolke und „kitzeln“ sie. Dann bewegen sich die Finger ganz schnell und „fallen“ als Regentropfen herunter.



Wirkung

Streckbewegung (Stretching der Muskulatur), Halten der Körperspannung.



Hören, Zuhören, Sprechen

Trainer Wirbelix beginnt zu zählen und zeigt die erste Übung vor. Er streckt beide Arme hoch und ist auf einmal ein Wolkenkratzer, dessen Spitze hoch am Himmel auf eine Wolke stößt. Das Mitsprechen zur Bewegung erleichtert das Visualisieren und das Timing.



Sprachspiele

- Wie unterscheiden sich die Wohnformen in Städten und auf dem Land?
- Warum baut man Hochhäuser und Tiefgaragen?
- In welchem Land hat man die ersten Wolkenkratzer gebaut?
- Möchtest du in einem Wolkenkratzer wohnen? Warum? Warum nicht?



Musik

Wirbelix wird von seinem Lieblingsinstrument, dem Holzxylophon begleitet. Aufsteigende Tonreihen zeigen das Wachsen des Bauwerks und auch Verzögerungen im Hochwachsen der Stockwerke an, ein Klingeln stellt die Kitzelbewegungen der Fingerspitzen an den Regenwolken dar und Glöckchen untermalen die fallenden Regentropfen.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um Rollenspiel, Visualisieren, Wahrnehmung, Timing, Pläne umzusetzen und bei einer Anstrengung durchzuhalten, aber auch um Spaß zu haben beim Erreichen eines Ziels.



Kulisse

New York.

Mitten in der Stadt wird ein Wolkenkratzer gebaut. Sein Fundament steht ganz fest im Boden und seine Stockwerke klettern immer weiter in die Höhe, bis es aussieht, als berührte das Gebäude beinahe schon den Himmel. Auf der Spitze des Wolkenkratzers ruhen sich manchmal Regenwolken aus, wenn sie noch nicht regnen wollen. Dann kitzelt der Wolkenkratzer sie, bis sie vor Lachen ein paar Regentropfen fallen lassen.



Übungsvarianten

- Wenn das letzte Stockwerk nicht ganz bis zur Regenwolke hinaufreicht, gibt es einen Lift auf die Spitze (Zehrenspitzenstand).





KÄNGURU



Grafik

Die Fellfarbe der Kängurus und das Grasland, in dem sie leben.



Thema

Ein Känguru, das zugleich zählen, hüpfen und klatschen kann.



Übungsziel

Das beidbeinige Vorwärtshüpfen mit geschlossenen Füßen.



Bewegung

Das beidbeinige Hüpfen mit geschlossenen Füßen ist ein Teil der Grundmotorik. Aus dem Stehen mit geschlossenen Beinen werden Sprünge vorwärts ausgeführt. Ein In-die-Knie-Gehen bei Übungsbeginn erleichtert den ersten Absprung, beim Landen wird in die Hände geklatscht. Zwischen den Sprüngen soll es keine Pause geben. Die Übung wird schwieriger, wenn sich das Tempo erhöht.



Wirkung

Entwicklung der Sprungkraft, etwas Kraftausdauer und Kreislaufanregung. Koordination von Landung und Klatschbewegung.



Hören, Zuhören, Sprechen

Die Kinder beginnen mit dem Mitsprechen des Reims, dann ertönen zwei Schläge des Holzxylophons, die laut mitgezählt werden und dann hüpfen alle Kängurus los.



Sprachspiele

- Wo leben die Kängurus?
- Was ist das Besondere an ihnen?
- Welche Beuteltiere kennst du noch?
- Wie heißen die Ureinwohner von Australien?



Musik

Das Holzxylophon gibt den Hüpfrythmus vor. Beim Absprung ertönt die singende Säge und beim Landen hört man das Klatschen. Durch die Rhythmussteigerung wird das Timing von Sprung- und Klatschbewegung schwieriger.



Persönlichkeitsentwicklung

Die Rolle des Kängurus erfordert eine ungewohnte Fortbewegungsart, die anstelle des diagonalen Gehmusters das Vorwärtshüpfen mit geschlossenen Füßen vorgibt. Raumgewinn wird durch kräftiges Abspringen erzielt, die Rhythmussteigerung verlangt Dynamik und etwas Kondition. Das Hüpfen sollte so lange wie möglich erfolgen.



Kulisse

Ein Grasland in Australien.

Kängurus können besonders weit hüpfen. Sie benützen beim Springen nur ihre starken Hinterbeine. Känguru-Mütter tragen ihre Jungen in einem Hautbeutel am Bauch, bis die kleinen Kängurus selber schnell und weit genug springen können.



Übungsvarianten

- Die Übung ist weniger schwierig, wenn der Sprungrhythmus gleich bleibt und das Klatschen frei gewählt werden kann.
- Eine Leistungssteigerung kann durch eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen erreicht werden (Kraft-Ausdauer Training).





RAUMSCHIFF



Grafik

Sternennebel im Weltraum.



Thema

Ein Raumschiff, das an Sternschnuppen vorbeifliegt.



Übungsziele

Visualisieren, Koordination, Reaktionsfähigkeit.



Bewegung

Die Übung wird im Stehen ausgeführt, beide Arme sind in Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt. Die Arme bleiben ausgestreckt, auch wenn der Oberkörper sich zur Seite neigt, wenn das Raumschiff einer Sternschnuppe ausweichen muss. Zuerst sind alle Kinder Raumschiffe und weichen unsichtbaren Sternschnuppen aus. Dann wird die Gruppe geteilt und die Hälfte der Kinder sind Sternschnuppen. Die Sternschnuppen halten ihre Arme wie einen Schweif nach hinten und laufen unter den ausgestreckten Armen der Raumschiffe durch. Raumschiffe und Sternschnuppen müssen genau auf ihre Flugbahn achten, um einen Zusammenstoß zu vermeiden.



Wirkung

Bewegungsgefühl, Reaktion, Einschätzen des Bewegungsumfangs der anderen Kinder.



Hören, Zuhören, Sprechen

Der Reim beginnt, dann ertönen 3 Schläge des Holzxylophons, zu denen alle Kinder laut mitzählen. Dann werden alle zu Raumschiffen oder Sternschnuppen, die durch den Weltraum ziehen.



Sprachspiele:

- Was fällt dir zu einem Raumschiff ein?
- Was bedeutet UFO?
- Welche Himmelskörper gibt es im Universum?
- Was sind Sternschnuppen?
- Wieso haben sie einen Schweif?



Musik

Man hört Weltraumklänge, die durch vorbeiziehende Sternschnuppenschwärme und verschiedene Himmelskörper entstehen. In der Weltraummusik kann man auch das Glitzern vieler Sterne und den Funkenregen der Sternschnuppen hören, wenn sie am Himmelsrand verglühn.



Persönlichkeitsentwicklung

Es geht um Vorstellungskraft, Rollenwechsel, Antizipation der Bewegung anderer, Konfrontationsvermeidung, Kommunikation.



Kulisse

Das Weltall.

Raumschiffe fliegen durch das Weltall und müssen aufpassen, dass sie die Sternschnuppen rechtzeitig bemerken, die ihnen immer wieder entgegenkommen. Die Raumschiffe weichen geschickt aus und die Sternschnuppen können ihre Reise in die Unendlichkeit fortsetzen.



Übungsvarianten

- Alle Kinder sind Raumschiffe, bleiben am Ort und weichen den Sternschnuppen aus, indem sie die Position ihrer Tragflächen durch Ausweichmanöver verändern.
- Die Raumschiffe stehen, Sternschnuppen gehen frei im Raum herum und tauchen immer wieder unter den ausgestreckten Armen der Raumschiffe durch. Die Sternschnuppen halten ihre Arme als Sternschnuppenschweif nach hinten.
- Die Raumschiffe bewegen sich langsam durch den Raum, die Sternschnuppen laufen unter deren ausgestreckten Armen durch.





HÄSCHEN



Grafik

Das Muster einer Gartenschürze.



Thema

Hasen, die durch den Garten hüpfen.



Übungsziel

Das Erlernen der Häschen-Hüpfbewegung ohne Unterbrechung.



Bewegung

Aus der Hocke wird eine Sprungbewegung nach vor gemacht. Die Landung erfolgt auf den Händen, dann erst werden die Füße nachgesetzt. Das ist unterschiedlich zum Froschhüpfen, bei dem Hände und Füße fast zugleich landen. Das Hüpfen wird solange durchgehalten, bis das HUSCH zu hören ist. Erst dann hüpfen die Häschen zu einem Versteck.

Häschenhüpfen ist primär eine Koordinationsübung. Es erfordert eine symmetrische Arm-Bein-Bewegung und Orientierung im Raum.



Wirkung

Eine leichte Kreislaufanregung und den Einsatz aller an der Sprungbewegung beteiligten Muskelgruppen.



Hören, Zuhören, Sprechen



Nach der Stimme des Wirbelix ertönen 4 Schläge des Holzxylophons, zu denen alle Kinder laut mitzählen. Dann hüpfen die Kinder zur Musik herum, bis sie entdeckt werden. Bei „Husch“ ducken sich alle Häschen ins Gras oder unter einen Busch und sind nicht mehr zu sehen.



Sprachspiele:

- Welche Haustiere kennst du?
- Welche Hüpftiere kennst du?
- Beschreibe, wie sie hüpfen.



Musik

Die lustige Melodie der Zupfgeigen und Rhythmusinstrumente, die aus dem Haus kommt, lässt die Häschen immer weiter hüpfen.



Persönlichkeitsentwicklung

Das gemeinsam erlebte Abenteuer, das die Gruppe verbindet.



Kulisse

Ein Gemüsegarten, in dem saftige Salatköpfe und Karotten wachsen.

Die Gartentür ist offen geblieben und die neugierigen kleinen Hasen hüpfen zum Gemüsebeet, wo die guten Karotten wachsen, die sie so gerne essen. Aber da kommt der Gärtner und die Häschen verstecken sich schnell unter einem Hollerbusch oder ducken sich einfach ins Gras.



Übungsvarianten

- Wer kann am längsten hüpfen ?
- Die Häschen hüpfen paarweise nebeneinander.





GIPFELTREFFEN



Grafik

Der Umschlag des Gipfelbuches, in das sich beide Gruppen eintragen.



Thema

Ein Bergsteiger-Gipfeltreffen.



Übungsziele

Erlernen einer Sit up Variante.



Bewegung

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen und den Händen in Schulterhöhe werden die Beine gebeugt zum Körper gezogen und dann gemeinsam mit den Armen nach oben gestreckt = Aufstieg der beiden Klettergruppen. Am höchsten Punkt berühren sich Finger und Zehen, dann werden Arme und Beine wieder gebeugt und in die Ausgangsposition geführt.



Wirkung

Diese Übung dient vor allem der Kräftigung der Bauchmuskulatur, der Koordination, der Kondition und der Kraftausdauer.



Hören, Zuhören, Sprechen



Der Reim beginnt, dann ertönen 5 Schläge des Holzxylophons, zu denen alle Kinder laut mitzählen und sich für die Übung auf den Rücken legen. Sie sprechen den Reim weiter mit, bei „Fingerling“ hören sie das helle Klingeln und bewegen ihre Finger, bei „Zehenspitzel“ ist das Klingeln tiefer und sie bewegen ihre Zehen.



Sprachspiele

- Warst du schon einmal mit Freunden auf einem Berggipfel?
- Warum ist der Weg zum Gipfel manchmal anstrengend?
- Was trainieren die Bergsteiger?
- Was gehört zur Ausrüstung eines Bergsteigers?
- Was gibst du in deinen Rucksack?



Musik

Das Training wird von der Musik begleitet. Aufsteigende und absteigende Tonreihen geben die Bewegungsrichtung an. Wenn sich die beiden Gruppen am Gipfel begrüßen, hört man musikalisches Fingerklingeln und Zehenwackeln. Am Ende der Bergsteiger-Trainingseinheit ertönt ein anerkennender Pfiff des Trainers.



Persönlichkeitsentwicklung

Mit Freunden etwas unternehmen, gemeinsam ein Ziel erreichen. Sich für eine Aufgabe/Tätigkeit gemeinsam vorbereiten. Gemeinsame Erfolge bringen Selbstvertrauen und Anerkennung.





Kulisse

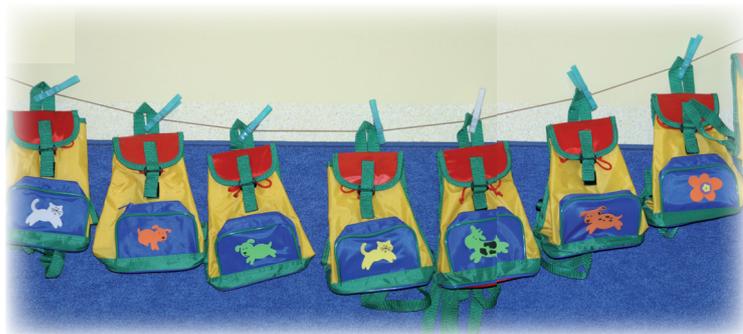
Eine Berg.

Auf einer Wiese am Fuße des Berges treffen sich die Bergsteiger. Zwei Gruppen wollen von verschiedenen Seiten den Gipfel erreichen. Die Fingergruppe klettert auf einer Seite des Berges über die Bergschulter zum Gipfel, die Zehengruppe startet auf der anderen Seite am Fuß des Berges. Beide treffen sich ganz oben am Gipfel, begrüßen sich und schon geht es wieder bergab zum nächsten Trainingsaufstieg.



Übungsvarianten

- Arme und Beine nur bis zur Senkrechten hochstrecken.
- Die Gipfeltreffen mitzählen, die geschafft werden.
- Fünf Freunde machen eine Bergtour. Einer bleibt im Tal und schaut zu (Kopf anheben). Zwei kommen von Süden (Füße) und zwei kommen von Norden (Hände). Sie klettern auf beiden Seiten hoch und treffen sich auf dem Gipfel. Und weil sie später einmal gemeinsam auf den höchsten Berg der Welt klettern möchten, trainieren sie jeden Tag. Rauf - und runter. Rauf und runter.
- Manchmal treffen sich nur zwei Freunde: einer aus dem Süden (re/li Hand) und einer aus dem Norden (li/re Fuß) - und sie treffen sich am Gipfel. Ihr Freund aus dem Tal beobachtet sie beim Klettern.





WANDERN



Grafik

Margeriten und blauer Himmel.



Thema

Wandern und Blumenpflücken.



Übungsziele

Flottes Gehen, Gangrhythmus übernehmen.



Bewegung

Geübt wird ein rhythmisches Gangmuster mit diagonalen Arm- Beinbewegungen und aufrechter Körperhaltung. Immer wieder - wenn rechts oder links eine Blume entdeckt wird - bleiben die Wanderer stehen, beugen sich zu ihr hinunter, richten sich wieder auf und gehen im Wanderrhythmus weiter.



Wirkung

Bein- und Fußmuskelaktivierung, dynamisches Gangmuster, rotatorisches Mobilisieren der Wirbelsäule und Koordination der Gehbewegung mit der Bückbewegung.



Hören, Zuhören, Sprechen



Im musikalischen Intro zählt Wirbelix verschiedene Blumen auf, die man beim Wandern entdecken kann. Die Kinder sprechen mit, dann zählen sie die 6 Schläge des Holzxylophons, sprechen den Reim weiter und beginnen mit den Wanderschritten.



Sprachspiele

- Welche Wiesenblumen kennst du und welche Farben haben sie?
- Was kann man beim Wandern alles sehen?
- Kennst du Blumen, die man nicht pflücken darf, weil sie unter Naturschutz stehen?
- Was für eine Jause gibst du in deinen Wanderrucksack?



Musik

Die fröhliche Musik begleitet die Wandergruppe auf ihrem Weg. Sie unterstützt den Gehrhythmus und animiert zum Weitergehen. Die Musik gibt ein mittleres Gehtempo vor, in dessen Rhythmus man nach dem Hinunterbücken wieder hineinkommen muss.



Persönlichkeitsentwicklung

Diese Übung ist ein Bewegungsspiel in der Gruppe, in welchem Gangrhythmus, Fantasie, Visualisieren, Timing und Bewegungskoordination angesprochen werden und das im Bewegungsalltag immer wieder abgerufen werden kann.



Kulisse

Ein Wanderweg.

Am Ende des Wandertags führt der Heimweg mitten durch eine schöne Wiese. Am Wegrand wachsen viele bunte Blumen. Wer eine Blume erkennt, bückt sich und zeigt sie den anderen. Jeder darf ein paar seiner Lieblingsblumen pflücken und sie nach Hause mitbringen.



Übungsvarianten

- Freies Gehen mit frei gewählten Pfückbewegungen abwechselnd rechts und links.
- Gehen im Rhythmus der Musik, freies Beugen oder Pflücken.
- Gehen im Rhythmus, bei jedem achten Takt Bücken und die Blume anschauen, ohne sie zu pflücken.





ERNTEN



Grafik

Obstfarben.



Thema

Obsternte: Äpfel und Birnen werden vom Baum gepflückt, Nüsse muss man aufsammeln und Weintrauben werden vom Weinstock abgeschnitten. Alle Obstsorten kommen in einen Erntekorb.



Übungsziele

Beweglichkeit, Ganzkörperkoordination, Fantasie, Visualisieren.



Bewegung

Die Übung beginnt im Stehen. Zuerst strecken sich die Erntehelfer in die Höhe, um die Äpfel auf dem obersten Ast zu erreichen. Abwechselnd mit der rechten/linken Hand werden vier Äpfel vom Baum gepflückt und in einen Erntekorb gelegt, der am Boden steht.

Dann muss man tief in die Hocke gehen, die Nüsse vom Boden aufsammeln und zu den Äpfeln in den Korb legen. Für das Ernten der Birnen richtet man sich wieder auf und pflückt - abwechselnd mit der rechten/linken Hand - vier Birnen und legt sie in den Korb. Und schließlich sind die Trauben zu ernten. Die wachsen auf dem Weinstock, vor dem man sich am besten auf einem Bein hinkniet und die Trauben abschneidet. Auch die werden in den Korb gelegt.



Wirkung

Diagonale Streck- und Greifmuster in Verbindung mit dem Wechseln von Körperpositionen.



Hören, Zuhören, Sprechen



Nach dem musikalischen Intro beginnt der Reim, dann ertönen 7 Schläge des Holzxylophons, zu denen alle Kinder laut mitzählen. Die Kinder beginnen zu pflücken und sprechen dazu. Wirbelix gibt die Reihenfolge an, in der geerntet wird: Zuerst die Äpfel, dann die Nüsse, dann die Birnen und schließlich die Weintrauben.



Sprachspiele

- Welche Früchte wachsen in Österreich?
- Welche Früchte kommen aus anderen Ländern?
- Welche Früchte wachsen auf Bäumen, welche auf Sträuchern, welche am Boden?
- Welches Obst isst du am liebsten?



Musik

Die Erntemusik gibt einen ruhigen 3/4 Takt vor und hat für jede Obstsorte eine Klangvariante, die anzeigt, in welcher Höhe geerntet wird.



Persönlichkeitsentwicklung

Die Rolle des Erntehelfers unterstützt das Visualisieren, erfordert Timing, Differenzieren, Orientierung, Rhythmus.



Kulisse

Ein Obstgarten.

Heute dürfen die Kinder bei der Erntearbeit helfen. Sie pflücken Äpfel und Birnen von den Bäumen, heben Nüsse vom Boden auf und schneiden die reifen Trauben von den Reben. Jedes Kind hat einen Korb, in den es die Früchte legt.



Übungsvarianten:

- Jeweils zwei Schritte zur nächsten Erntestation machen.
- Den Erntekorb zu jeder Station mitnehmen und neben sich ins Gras stellen.





HEBEN



Grafik

Trainingsleibchen der Wikinger.



Thema

Ein Hebekurs.



Übungsziel

Das Erlernen der richtigen Hebetchnik.



Bewegung

Aus einer guten Standposition, bei der beide Füße flach am Boden sind, werden zuerst die Knie gebeugt, die Bauchmuskeln werden angespannt und mit geradem Rücken wird die Last angehoben.



Wirkung

Durch das Einnehmen einer stabilen Hebeposition, das Vermeiden ruckartiger Bewegungen beim Anheben der Last und durch Aktivität der Bauch- und Rückenmuskulatur kann eine Überbelastung der Wirbelsäule verhindert werden.



Hören, Zuhören, Sprechen



Wirbelix beginnt mit seinem Reim, dann ertönen 8 Schläge des Holzxylophons, zu denen alle Kinder laut mitzählen. Wirbelix gibt die Übungsanweisung, die Kinder machen gleich mit und sprechen dazu.



Sprachspiele

- Wie soll man sich beim Heben bücken?
Sicherer Stand + gebeugte Knie + fester Bauch + gerader Rücken + die Last langsam anheben.
- Was ist die wichtigste Heberegel? Wenn eine Last zu schwer ist, sie nicht allein anheben.
- In welchen Berufen muss man schwere Dinge heben können? Bauer, Bergretter, Holzarbeiter, Maurer, Tierarzt ...



Musik

Beim In-die-Knie-Gehen wird man von der Musik kräftig unterstützt (Pauke) und wenn man den Hinkelstein fest in Händen hält, hilft die Wikingertrommel beim Hochheben.



Persönlichkeitsentwicklung

Kinder sollten möglichst früh und spielerisch den richtigen Bewegungsablauf beim Heben erlernen und dadurch eine ungünstige Wirbelsäulenbelastung vermeiden (Prävention, Gesundheit). Besonders viel Spaß macht es ihnen, wenn sie zu Hause zeigen können, wie z.B. eine Getränkekiste richtig ins Auto gehoben wird (Selbstwertgefühl).



Kulisse

Das Wikinger Trainingslager.

Wirbelix zeigt den Kindern in der Rückenschule wie er den schweren Hinkelstein aufhebt. Vorher verrät er ihnen aber die wichtigste Heberegel:

Ist dir eine Last zu schwer,
hol dir einen Helfer her !

Bevor er den Hinkelstein aufhebt, probiert er also zuerst, ob er ihn überhaupt heben kann. Dann stellt er sich breitbeinig ganz nah vor den Stein, beugt die Knie, umfasst ihn mit seinen Armen, schnürt sein Muskelpaket und hebt dann die schwere Last hoch, bis er wieder aufrecht steht. Dann trägt er den Hinkelstein zum Zeltplatz und setzt ihn - noch immer mit fest geschnürtem Muskelpaket - mit gebeugten Knien ab. Erst jetzt schnürt er sein Muskelpaket auf und atmet einmal richtig durch.

Jetzt dürfen die Kinder üben und Wirbelix passt auf, dass sie es richtig machen.



Übungsvarianten

- In der richtigen Hebeposition tief gehen (Knie beugen) und sich wieder aufrichten. Der Oberkörper bleibt gerade.
- Verschieden schwere Lasten heben (Die schwere Schultasche ist ein gutes Trainingsgerät!).





RUDERN



Grafik

Meerwasser.



Thema

Rudern am Meer.



Übungsziel

Erlernen der Ruderbewegung als Koordinations- und Kräftigungsübung.



Bewegung

Alle Kinder sitzen auf dem Boden, die Knie sind etwas zum Körper gezogen und der Oberkörper ist leicht vorgeneigt. Die Arme sind vor dem Körper ausgestreckt und halten die Ruder. Bei Übungsbeginn werden die Arme gebeugt nach hinten gezogen und die Beine gestreckt. Dann werden die Beine wieder gebeugt, der Oberkörper nach vor geneigt und die Arme (mit den Rudern) nach vor gestreckt.



Wirkung

Das Rudern wirkt vor allem kräftigend auf die Oberkörper- und Beinmuskulatur, stärkt aber auch die Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur, unterstützt die Atmung und trainiert die Arm-Beinkoordination. Sie kann auch als Ausdauerübung und zur Konditionsverbesserung eingesetzt werden.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix beginnt seinen Reim und es ertönen 9 Xylophonschläge, zu denen alle Kinder laut mitzählen. Die Kinder sprechen den Reim weiter, während sie anfangen zu rudern.



Sprachspiele

- Welche Boote (Faltboot, Kanu, Einbaum, Schlauchboot, Gondel, Zille, Segelboot....) kennst du?
- Welche Schiffe (Dampfer, Fähre, Kreuzfahrtschiff, U-Boot, Flugzeugträger) kennst du ?



Musik

Die Übung beginnt mit einer Melodie, die den Ruderrhythmus angibt und das Einsetzen der Ruder begleitet. Man hört das Meer rauschen und das Plätschern der Ruder, wenn sie ins Wasser eintauchen. Man kann auch die kleinen Wellen im Mondlicht glitzern hören (Glöckchen), wenn das Boot durchs Wasser gleitet.



Persönlichkeitsentwicklung

Bei einer ruhigen, rhythmischen Ruderbewegung wird der ganzen Körper eingesetzt und der Atemrhythmus harmonisiert. Rudert man zu zweit, sind auch Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit erforderlich, da sich der hintere oder seitliche Mitrunderer an den anderen angleichen muß (Kommunikation).



Kulisse

Eine Meeresbucht.

Bei Vollmond rudern die Fischer auf das spiegelglatte Meer hinaus und kontrollieren ihre Netze. Sie rudern alle im gleichen Rhythmus und man kann hören, wie sie mit den Ruderblättern das Wasser zurückschieben. Die Ruderschläge machen auf der Wasseroberfläche viele kleine Wellen, auf denen das Mondlicht glitzert.



Übungsvarianten

- Einmann-Ruderboot.
- Zwei Ruderer hintereinander.
- Zwei Ruderer nebeneinander führen abwechselnd je einen Ruderschlag aus.





KREISEL



Grafik

Farben des Kreisels.



Thema

Ein Spielzeugkreisel, der sich zuerst langsam und dann schneller dreht und dabei seine eigene Musik erzeugt.



Übungsziele

Die Kreiselübung dient vor allem dem Gleichgewichtstraining und der Orientierung im Raum.



Bewegung

Alle Kinder stehen mit hängenden Armen und beginnen, sich langsam um sich selbst zu drehen. Die Arme hängen zuerst locker seitlich am Körper. Beim schnelleren Drehen schwingen sie dann durch die Fliehkraft etwas weiter vom Körper weg. Dabei kann jedes Kind spüren, wie die Finger „dick“ werden, weil das Blut in Richtung der Fingerspitzen gedrückt wird. Wer beim Drehen nicht schwindlig wird, kann probieren, dabei die Augen zu schließen.



Wirkung

Diese Übung vermittelt das Erfahren der Fliehkraft und verbessert das dynamische Gleichgewicht bei Drehbewegungen.



Hören, Zuhören, Sprechen

Wirbelix beginnt seinen Reim und es ertönen 10 Xylophonschläge, die von allen gemeinsam mitgezählt werden. Dann beginnen alle sich zu drehen.



Sprachspiele

- Bei welchen Sportarten braucht man Ganzkörperdrehungen? Tanzen, Eiskunstlauf, Gymnastik, Ballett, Turmspringen, Skateboarding, Artistik, Kampfsport.....
- Wie verändert sich das summende Geräusch oder die Musik des Kreisels, wenn er schneller oder langsamer wird?
- Was passiert mit den Farben, wenn sich der Kreisel dreht?



Musik

Man hört das summende Geräusch, das ein Kreisel beim Drehen macht. Es beginnt langsam und leise und wird immer lauter, je schneller sich der Kreisel dreht.



Persönlichkeitsentwicklung

Diese Übung vermittelt eine wichtige Körpererfahrung, da jedes Kind selbst ausprobieren kann, wie sehr die Fliehkraft auf den Körper einwirkt. Wenn man diese Übung ein paar Mal macht, lernt man, in welcher Geschwindigkeit man sich drehen kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder

schwindlig zu werden. Jedes Kind hat sein eigenes Bewegungstempo, bei dem es sich wohl fühlt. Erst dann soll es versuchen, die Augen zu schließen, in die Rolle des Kreisel zu schlüpfen und das Drehen als Kreisel richtig zu genießen (Körpergefühl).



Kulisse

Platz vor der Spielzeugkiste.

Ein Kreisel, mit dem schon lange kein Kind mehr gespielt hat, beschließt eines Tages, für sich selbst zu tanzen. Er stellt sich in die Mitte des Zimmers und beginnt sich langsam zu drehen. Das macht Spaß und er dreht sich etwas schneller, bis er die Musik hört, die er beim Drehen macht. Er schließt die Augen und dreht sich und lässt seine Arme fliegen und hört seiner eigenen Musik zu.



Bewegungsvarianten

- Ganz langsames Drehen am Platz mit offenen Augen.
- Drehen mit ansteigendem Tempo - Arme fliegen lassen.
- Drehen mit geschlossenen Augen.
- Drehen mit Fortbewegung im Raum.
- Drehen mit Fortbewegung im Raum mit geschlossenen Augen.





KATZENBUCKEL



Grafik

Pfotenspuren des Pink Panther.



Thema

Eine kleine Katze.



Übungsziele

Haltungsprävention (Beweglichkeit der Wirbelsäule), Bewegungskoordination, Bewegungsausdruck.



Bewegung

Für diese Übung sind alle Kinder auf Händen und Knien. In sanftem Rhythmus wird der Rücken einmal flach gemacht und dann wieder zu einem leichten Katzenbuckel geformt. Die Katzenbewegungen sind geschmeidig und der Übergang von einer Position in die andere ist fließend - so weich wie das Fell einer kleinen Katze. Alle Katzen üben so lange, bis am Ende der anerkennende Pfiff des Trainers ertönt.



Wirkung

Die Katzenbuckelübung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule in allen Wirbelsäulenabschnitten. Der „wandernde Katzenbuckel“ ist eine wirkungsvolle Ausgleichs- und Korrekturübung. Bei Rundrücken sollte nur eine geringe Hochbewegung des Rücken erfolgen und eher die Gegenbewegung nach unten geübt werden, bei Hohlkreuz ein zu starkes Betonen der Tiefbewegung vermieden werden.



Hören, Zuhören, Sprechen

Alle Kinder sprechen mit Wirbelix den Reim und zählen die 11 Xylophonschläge laut mit. Dann knien sich alle hin und stützen sich auf die Arme. Sie folgen der Stimme des Wirbelix und hören das Miauen der kleinen Katzen.



Sprachspiele

- Welche Katzenarten kennst du?
- Wie bewegt sich eine Katze?
- Was meint man, wenn man von Katzenmusik spricht?



Musik

Zum Katzenballett erklingt ziemlich schräge Katzenmusik. Sie gibt den Rhythmus und die Richtung vor, in dem die Katzen ihren Rücken bewegen. Dazu miauen die Katzenkinder im Begleitchor, können den Katzenjammer-ton aber noch nicht so richtig treffen.



Persönlichkeitsentwicklung

Das Rollenspiel verlangt Fantasie und Körpergefühl, das Visualisieren einer geschmeidigen Katzenbewegung und die Lust am Nachmachen dieser Bewegung. Für sehr aktive Kinder ist diese Übung eine ausgleichende

Körpererfahrung. Die „sanfte“ Katzenbuckelübung lässt zu, dass Spannungen abgebaut werden und eine harmonische Bewegung über den ganzen Oberkörper erfolgen kann. Ruckartige Bewegungen werden vermieden, der dosierte Bewegungsablauf beruhigt.



Kulisse

In der Katzenrückenschule.

Alle Katzen aus der Umgebung treffen sich zum Katzenjammerkonzert mit Pfortentanz. Wenn jeder seinen Platz gefunden hat, machen alle Katzen gemeinsam die Katzenbuckel-Welle: Einmal flach- dann wieder rund und dazu gibt es die schönste Katzen-Miaumusik, die man je gehört hat.



Übungsvarianten

- Bei flachem Rücken soll der Kopf in der Waagrechten gehalten werden, beim Katzenbuckel wird er hängen gelassen.
- Als Partnerübung legt ein Kind seine Hände auf den Rücken (Wirbelsäule) der Katze und kann spüren, wie sich die Wirbelsäule während der Übung bewegt.





TSCHALÜSS



Grafik

12 als letzte Ziffer auf der Uhr wiederholt das Muster des ersten Buchstabens im Alphabet.



Thema

Ein Abschlussauftritt der Wirbelix-Turngruppe.



Übungsziele

Präsentieren, Gruppengefühl, Bewegungsfreude.



Bewegung

Diese Übung ist gedacht als Schlusspunkt einer „Aufführung“ vor den Eltern oder bei einer Veranstaltung, in der ein Kurzprogramm gezeigt wurde und die Turngruppe sich vom Publikum mit Hopsersprüngen und Schwenken beider Arme über dem Kopf verabschiedet.



Wirkung

Das Aneinanderreihen von Hopsersprüngen in Verbindung mit synchronen Rechts-/Links-Bewegungen der erhobenen Arme sind eine Kreislaufanregung und eine bereits anspruchsvolle dynamische Variante der Hüpfbewegung (Ganzkörperkoordination). Zeigt sich dabei auch noch ein fröhlicher Gesichtsausdruck, ist der eigentliche Sinn der Übung erreicht.



Hören, Zuhören, Sprechen



Den Schlußreim sprechen Wirbelix und die Kinder gemeinsam, die 12 Xylophonschläge werden laut mitgezählt, dann folgt der Reim, in dem sich der Trainer mit dem Wirbelix-Gruß **Tschalüss!** von seiner Turngruppe verabschiedet.



Sprachspiele:

- Welche Grußworte als Verabschiedung kennst du?
- In welchen Ländern sagt man Ciao, Tschüss, Goodbye, Au revoir?
- Aus welchen Wörtern mixt Wirbelix seinen Abschiedsgruß?



Musik

Die fröhliche Zwergenkreismusik vom letzten Buchstaben im Alphabet, die noch lange zu hören ist, eignet sich sehr gut als Abschluss- und Ausmarsch-Begleitung nach einem Turngruppenauftritt. Sie bleibt den Kindern und dem Publikum lange im Ohr und erinnert an das lustige Turnprogramm.



Persönlichkeitsentwicklung

Der Auftritt in einer Gruppe, die gemeinsam ein Bewegungsprogramm erlernt und gezeigt hat, stärkt das Selbstbewusstsein und den Leistungswillen. Vor allem Kinder, deren Selbstbewusstsein gestärkt werden soll, finden im gemeinsamen dynamischen Agieren innerhalb einer Gruppe leichter Selbstvertrauen und Anerkennung, wodurch sie zu weiteren Leistungen ermutigt werden.



Kulisse

Gruppenraum, Turnsaal, Bühne, Festsaal.

Am Ende einer Wirbelix-Turnstunde hüpfen alle Kinder zur Zwergenmusik in einem großen Kreis um ihren Trainer und verabschieden sich von ihm und dem Publikum mit dem Wirbelix-Gruß

Tschalüss!



Bewegungsvarianten

- Als Schlusssauftritt bei Gruppenveranstaltungen können die Kinder eine Kette bilden und in Schlangenlinien über die Bühne oder durch den Raum hüpfen oder in einer fixen Frontalaufstellung am Platz hüpfen, die Arme schwenken und den Applaus genießen.

