

Kindertänze und Bewegungslieder 1-6 Jahre

Kindertänze und Bewegungslieder motivieren Kinder zum Tanz und werden gleichermaßen zur Takt- und Rhythmusschulung im Kindesalter eingesetzt. Eine praxisorientierte Tanzeinheit, deren Inhalte in Krippe, Kindergarten, Verein, Eltern-Kind-Turnen sowie im Alltag und bei Festen umsetzbar sind! Kindertanzhits und Bewegungslieder für die Altersgruppen 1-6 Jahre werden mit Alltagsmaterialien und kindgerechten Medien (wie Flügel, Hüte, Stirnbänder, Masken, Waschstäbe, Zauberstäbe,.) praxisorientiert umgesetzt. Unter Berücksichtigung von Refrain und Strophe werden einfache Choreographien erstellt und diese altersadäquat in Kreisformat oder freiem Raum teilweise mit PartnerIn umgesetzt. Bewegungs- und Tanzfreude zu wecken stehen in dieser Einheit im Vordergrund.

1.1,2,3 – Wir hab´n den Spaß dabei

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Refrain:

1,2,3, wir hab´n den Spaß dabei	1,2,3,zählen, 4x springen, Arme über Kopf
Und alle auf der linken Seite singen weo, weo, weo	zur linken Raumseite laufen, singen
1,2,3, wir hab´n den Spaß dabei	1,2,3,zählen, 4x springen, Arme über Kopf
Und alle auf der rechten Seite singen weo, weo, weo	zur linken Raumseite laufen, singen

1.Strophe:

Hier kommt der Donikkl- Zug, tuut, tuut,	Zug fährt seitlich, hupen und drehen
komm steig auch mit ein,....	

Refrain 2x

2.Strophe:

Donikkl-Zug von links-tuut, tuut	Zug fährt links- drehen, rechts-drehen, rundherum...
Donikkl-Zug von rechts-tuut, tuut	
Donikkl-Zug rundherum-tuut, tuut	

Refrain 2x

Bridge: Arme über Kopf, klatschen

Refrain 2x

2. Plitsch , Platsch / Flyingsuperkids

Ordnungsrahmen: Freier Raum

Medien: Regenschirme, Reifen = Pfüzen



Intro

Regentanz = Propellertanz im Kreis / Drehung mit Regenschirm

Break

Strophe 1

Winken mit Regenschirm/ Jippie, denn es gibt Regen /	Step und Tap Sprung
--	-------------------------------

Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts – links, vor zurück, mit aufgespanntem Regenschirm in Reifen

Break

Strophe 2

Winken mit Regenschirm Jippie, denn es gibt Regen	Step und Tap Sprung
---	-------------------------------

Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts – links, vor zurück, mit aufgespanntem Regenschirm in Reifen

Running am Platz

plitsche platsche es nieselt
plitsche platsche es gießt
plitsche platsche es schüttet
platsch platsch – plitsche platsch

(laufen langsam)
(laufen schneller)
(Hocke)
(hochspringen)

Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts – links, vor zurück, mit aufgespanntem Regenschirm in Reifen

Regentanz

Regentanz = Propellertanz im Kreis

Platsch – Sprung in Schneidersitz im Reifen am Boden

3. Der Kuh-Twist

Ordnungsrahmen: Stirnreihe/ Partnertanz

Medien: Kuh-Masken

Instrumentalteil:

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Intro:

Twist-twist

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, schnell

Refrain:

Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh
Twist-tist-twist, zwischen Stroh und Mist
Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh
Das Schaf schaut zu, brüllt: „Muh-muh-muh!“

Twisten

Instrumentalteil:

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

1. Strophe:

Unsere Kühe wolln heut twisten,
was ist denn mit denen los,
sind völlig aus dem Häuschen,
ihre Stimmung ist famos!

Arme abgewinkelt hoch ziehen

Arme über Kopf zu Haus falten
Fliegerarme

Keine Hände in den Himmel,
keinen Anton aus Tirol,
nein sie wollen lieber twisten,
dieser Rhythmus ist so toll.

Arme zum Himmel – „Nein“
Abgewinkelte Arme nach unten ziehen-„Nein“
twisten
Daumen hoch

Instrumentalteil:

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Refrain

Instrumentalteil:

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

2. Strophe:

Jumpy-Jacker das war gestern,
heute sind die Kühe dran,
heute steigt ´ne fette Party,
auch der Stier kann´s voll elan!

Hampelmann
Kuhhörner
Daumen hoch
Kuhhörner

Keine Hände in den Himmel,
keinen Anton aus Tirol,
nein sie wollen lieber twisten,
das finden alle toll.

Arme zum Himmel – „Nein“
Abgewinkelte Arme nach unten ziehen-„Nein“
twisten
Daumen hoch

Instrumentalteil

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Refrain

Instrumentalteil

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

2x Refrain

Instrumentalteil:

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

4. Party auf dem Mond

Ordnungsrahmen: Kreis

Medien: Raumfahrtshelm aus Alufolie

Intro:

Instrumentalteil – ey yo

1. Strophe:

Norden, Süden, Osten, Westen
Einmal um die ganze Welt
Überall ist es am besten,
weil's uns überall gefällt.

Hopp: vor-zurück-rechts-links
Drehung

Pre-Refrain:

Doch heute woll'n wir feiern
Wo noch keiner wohnt
Wir heben ab, wir fliegen los,
zur Party auf dem Mond!

Step – hopp, Arme winken
Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe hochziehen
Fliegerarme
Drehung

Refrain:

Das Herz macht bum-bum, eh yo
Die Füße step-step-step, eh yo
Das kleine Herz macht bum-bum-bum, eh yo
Die Hände clap-clap-clap, eh yo.

Herz-Hände von Herz wegschieben
stampfen
Herz-Hände von Herz wegschieben
klatschen

Und die Arme auf und ab
Keiner macht hier schlapp
Jeder wird mit Spaß belohnt
Bei der Party auf dem Mond!

marschieren, Arme hoch-tief
Daumen hoch
Drehung

2. Strophe:

Uns gefällt es gut im Städtchen
Hier sind wir auch gern zu Haus
Alle Jungen alle Mädchen
Wollen aber auch mal raus.

Schwitzen
Arme zu Haus falten
1 Arm hoch- 1 Arm tief
Arme weit öffnen

Pre-Refrain

Refrain

Bridge

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-los!

Zählen und im Kreis drehen – jump!

Refrain

5. Witch Doctor

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung hintereinander!

Medien: Hexenhüte

Intro:

U-I-U-A-A, - ting tang, whalla,whalla, bing, bang

gehen

Refrain / Langsames Tempo

U-I-U-A-A -ting tang, whalla,whalla, bing, bang **Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

Bridge 1x4 Pose oder Übergang

Refrain

U-I-U-A-A -ting tang, whalla,whalla, bing, bang **Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

1 Strophe

Ferse vor, rechts und links im Wechsel, Arme eingestützt (langsames – schnelles Tempo)

Refrain

Bridge Trompete

4 Sidesteps rechts, Arme spielen Trompete

4 Sidesteps links, Arme spielen Trompete

2 Strophe

Ferse vor, rechts und links im Wechsel, Arme eingestützt (langsames – schnelles Tempo)

Refrain

Bridge Trompete

3 Strophe Arme eingestützt:

Rechte Ferse stampft 8x am Boden, dabei ¼ Drehung

Linke Ferse stampft 8x am Boden, dabei ¼ Drehung

Refrain / Langsames Tempo

Refrain

Bridge Trompete / immer leiser werdend

6. Komm wir fliegen

Ordnungsrahmen: 2er Reihe im Kreis

Partnertanz nebeneinander

Intro

Instrumentalteil / Abflug – Instrumentalteil

Starposition 1 Ausfallschritt

Refrain-kurz

Stell deine Lehne hoch und schnall dich an,

Beine schließen, Arme gestreckt über Kopf,
Arme vor Körper kreuzen, Sprung in offene Beinpos.

Was man von hier oben alles sehen kann,
die Menschen auf der Erde werden winzig klein,
wie hell die Sonne hier über den Wolken scheint.

Ausschau halten, marschieren
tief gehen, Arme seitlich hinunterdrücken
Kreis beschreiben

Pre-Refrain

Du bist Kapitän, ich bin dein Co-Pilot,
in der Fantasie geht alles, ist doch so,
wenn du willst dann fliegen wir ans Ende der Welt,
und dann woanders hin, wenn's uns dort nicht gefällt.

Hand an Stirn

Arme einhängen,
freier Arm beschreibt Flugbewegung

Refrain

Stell deine Lehne hoch und schnall dich an,

Beine schließen, Arme gestreckt über Kopf,
Arme vor Körper kreuzen, Sprung in offene Beinpos.

Was man von hier oben alles sehen kann,
komm wir fliegen
wooooooooo hin du willst.

Ausschau halten, marschieren komm wir fliegen,
Arme seitlich, fliegen

Die Menschen auf der Erde werden winzig klein,
wie hell die Sonne hier über den Wolken scheint.
komm wir fliegen, komm wir fliegen
wooooooooo hin du willst.

tief gehen, Arme seitlich hinunterdrücken
Kreis beschreiben
Fliegerarme

Strophe

Wir überfliegen Berge, Flüsse und Seen,
wir können die großen Schiffe über's Meer fahr'n seh'n.
streck deine Arme aus soweit wie du kannst,
und flieg so schnell als wärst du Supermann.

zur Kreismitte:

hoch und tief fliegen
Wellen beschreiben
Arme seitlich
Arme am Körper anlegen

Pre-Refrain / Siehe oben

Refrain / Siehe oben

7. Wackelpo / Das Nilpferd in Afrika

Ordnungsrahmen: Kreis

Medien: Ohren/ Maske und Schwanz

Intro: Beine Wippen, Po wackeln

1. Strophe:

In Afrika ein Nilpferd stand 4 Schritte zur rechten Seite **gehen**, dicken Nilpferdbauch zeigen
 Das war bei allen sehr bekannt
 Denn es war ein Tanztalent 4 Schritte zur linken Seite **gehen**, dicken Nilpferdbauch zeigen

Wie man es wohl nur selten kennt

Hörte es nur einen Ton 4 Schritte zur rechten Seite **hopsen**, dicken Nilpferdbauch zeigen
 Da zappelte der Körper schon
 Doch am besten, alldieweil 4 Schritte zur linken Seite **hopsen**, dicken Nilpferdbauch zeigen
 Da wackelte das Hinterteil

Pre-Refrain:

Warum, weshalb hab ich gefragt Am Platz marschieren, beide Arme und Schultern
 Da lacht es nur und hat zu mir gesagt seitlich hochschieben

Refrain:

Irgendwann und irgendwo Po wackeln, shaken,
 Wackeln alle mit dem Po tief und hoch wackeln
 Irgendwo und irgendwann Po wackeln mit Partner
 Fangen alle damit an

2. Strophe

Pre-Refrain

Refrain

3. Strophe

Pre-Refrain

Refrain

8. Elefantensommerhit

Ordnungsrahmen: Kreis

Medien: Elefantenmasken

Intro: Oh Oh Oh Oh / marschieren am Platz mit Elefantenrüssel

Refrain:

Der Elefanten-Sommerhit, oh oh oh	am Platz marschieren, Hände zu den Ohren,
Ellebogen wackeln vor und zurück	
Den tanzen alle gerne mit, oh oh oh	Propellerbewegung im Kreis
Einmal vor und dann zurück, oh oh oh	Schritt vor, Schritt zurück
Schwing den Rüssel wie ein Schlüssel	mit geöffneten Beinen stehen bleiben,
Denn das ist der ganze Trick	Rüssel-Arm im schnellen Rhythmus der Musik
schwingen (8er Bewegung)	
Bei dem Elefantenhit, oh oh oh	am Platz marschieren, Hände zu den Ohren,
Ellebogen wackeln vor und zurück	
Bleiben alle superfit, oh oh oh	am Platz marschieren, Bizeps - Pose
Einmal vor und dann zurück, oh oh oh	Schritt vor, Schritt zurück
Schwing den Rüssel wie ein Schlüssel	mit geöffneten Beinen stehen bleiben,
Denn das ist der ganze Trick	Rüssel-Arm im schnellen Rhythmus der Musik
schwingen (8er Bewegung)	

1. Strophe:

Alle tanzen Halli Galli

Schulterhöhe abgewinkelt, ¼ Drehung rechts

Schalali und schalala

Mit der Hüfte dalli dalli.

Hüftschwung, Arme auf Schulterhöhe abgewinkelt, ¼ Drehung rechts

Hey das klappt doch wunderbar

Beine geöffnet, Gewichtsverlagerung, Arme auf

tief und hoch tanzen, ¼ Drehung rechts

Beine geöffnet, Gewichtsverlagerung mit

tief und hoch tanzen, ¼ Drehung rechts

Und jetzt tanzen die Piraten

zuhalten, 1 Arm fechtet,

Hier im heißen Sonnenschein

Und wir spielen Luftgitarre

Volle Power, das muss rein

Beine geöffnet, Gewichtsverlagerung, 1 Auge

beide Arme umschreiben Kreis,

Luftgitarre spielen

Luftgitarre spielen

Refrain / wie oben

Oh Oh Oh Oh / marschieren am Platz mit Elefantenrüssel

2.Strophe:

Alle wackeln mit den Zehen

Denn das ist ein Riesenspaß

Dann noch mal im Kreise drehen

Komm wir geben nochmal Gas

am Boden sitzen, Zehen und Finger wackeln

Zehen und Finger wackeln, dann aufstehen

Propellerbewegung im Kreis

Propellerbewegung im Kreis

Und jetzt wollen alle Posen

Zeigt mal eure Muskeln her

Alle Kleinen, alle Großen,

Machen mit das ist nicht schwer

am Platz marschieren, Bizeps - Pose

am Platz marschieren, Bizeps - Pose

klein und groß machen, Knie abwinkeln

klein und groß machen, Knie abwinkeln

Refrain / wie oben

Bridge:

Wir kitzeln den Himmel

Die Wolken dazu

Und geben beim Tanzen keine Ruh

Refrain / wie oben

am Platz marschieren, Hände nach oben gerichtet

am Platz marschieren, Hände kitzeln Wolken

Arme winken (Scheibenwischer)

9. Baila, Baila, Prinzessin

Ordnungsrahmen: Kreis

Medien: Kronen und Tücher



Intro / Instrumentalteil:

Refrain / Prinzessin tanz doch mal

Prinzessin tanz doch mal

Rosa Wolken

drücken, Handflächen nach oben

Prinzessin tanz doch mal

Herz

Wechselschritt am Platz, schnelles Klatschen

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren, abgewinkelte Arme zum Himmel

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren, Herzschlag zeigen

Prinzessin tanz doch mal

Rhythmus

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren und klatschen

Prinzessin tanz doch mal

Luftschloss

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren, Arme winken

Baila, baila

Wechselschritt zur Kreis – Mitte / 4 mal / Hände **schnipsen**
Wechselschritt zurück zum Platz / 4 Mal / Hände schnipsen

Refrain / Prinzessin tanz doch mal

Baila, baila

Refrain / Prinzessin tanz doch mal

Baila, baila / kurz

Refrain / Prinzessin tanz doch mal

10. Dackelwackeltanz

Ordnungsrahmen: Kreisformat

Wackel-Dackel



Refrain:

Ja ich wackel wie ein Dackel.
Ja ich wackel wie ein Dackel.
Ja ich wackel wie ein Dackel mit dem Po.

Po wackeln am Platz im Kreis

Wenn ich wackel, wackel, wackel,
wie ein Dackel, Dackel, Dackel.
Denkt die Oma gleich ich müsst aufs Klo.

Richtungswechsel:

Po wackeln am Platz im Kreis

1 Jump, Hand vor Mund

Post-Refrain:

Meinen Kopf streck ich nach vorn,
und ich wackel mit den Ohren.
Meine Arme schränk ich ein,
wackel dann auf einem Bein.

Kopf zur Kreismitte strecken
Hände an Ohren legen, wackeln
Arme verkreuzen
Auf 1 Bein stehen

Strophe:

Kommt die **Mutti** dann herein,
fragt ganz dumm: "Was soll das sein?"
Sage ich "Komm her zu mir,
pass gut auf ich zeig es dir!"

Marschieren
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Arme zum Körper ziehen
Augenbrille

Refrain:

Post-Refrain

Strophe:

Kommt die **Vati** dann herein,

Marschieren

Refrain:

Post-Refrain

Strophe:

Kommt meine **Schwester** dann herein,

Marschieren

Refrain:

Post-Refrain

11. Erst kommt der Sonnenkäferpapa

Ordnungsrahmen: Kreisformat

Marienkäfer-Umhänge-/ oder Röcke

Strophe:

Erst kommt der Sonnenkäferpapa
Dann kommt die Sonnenkäfermama
Und hinterdrein, ganz klitzeklein
Die Sonnenkäferkinderlein
Und hinterdrein, ganz klitzeklein
Die Sonnenkäferkinderlein.

5-er Gruppen bilden (Marienkäferfamilien)

am Boden niederhocken

Papa steht auf / Flügel bewegen

Mama steht auf / Flügel bewegen

3 Kinder stehen auf / Flügel bewegen

Familie fliegt los

Instrumentalteil nach jeder Strophe:
Strophe:

Sie haben rote Röckchen an
Mit kleinen schwarzen Pünktchen dran
So machen sie den Sonntagsgang
Auf unsrer Gartenbank entlang
So machen sie den Sonntagsgang
Auf unsrer Gartenbank entlang

Sie schauen nach dem Wetter aus
Da wird gewiss ein Gewitter draus
Erst schaut Papa, dann schaut Mama
Und dann die ganze Käferkinderschar
Erst schaut Papa, dann schaut Mama
Und dann die ganze Käferkinderschar

Jetzt wollen sie auf die Wiese gehen
Und all die schönen Blumen sehen
Sie tanzen lustig Ringelreihn
Zuerst allein und dann zu zweien
Sie tanzen lustig Ringelreihen
Zuerst allein und dann zu zweien

Nun muss das Spiel zu Ende sein,
Denn müde sind die Käferlein
Sie breiten ihre Flügel aus
Und fliegen alle schnell nach Haus
Sie breiten ihre Flügel aus
Und fliegen alle schnell nach Haus

Familie fliegt hintereinander

Arme seitlich an Hüfte, Hüfte bewegen

An Schultern / vorderer Käfer festhalten

Hand an Stirn, zum Himmel schauen

Papa hockt sich nieder
Mama Hockt sich nieder
3 Kinder hocken sich nieder

Ganze Familie krabbelt auf allen Vieren los
Blumen beschnuppern
Eltern tanzen gemeinsam
Kinder tanzen gemeinsam

Fliegen zum Ausgangspunkt
Flügel hängen lassen
Ausfallschritt, landen
niederhocken, Arme über Kopf zu Haus falten

12. Tuut, Tuut, 1,2,3.... Autolied

Ordnungsrahmen: Freier Raum

Medien: Autos, Tiere

Auf der Straße fährt ein Auto,
Und dort sitzt ein Passagier.
Wer fährt denn im **roten Auto?**
Wenn Du's weißt dann sag es mir.

Autofahren in Kreisrichtung (Hände Lenkrad)
4x Kniebeuge - hocken
Marschieren am Platz, Arme fragend hochziehen
2x Zeigefinder vor, 2x Daumen zur Brust

Tut - Tut! 1-2-3! Guck ins Auto rein!
Tut - Tut! 1-2-3! Guck ins Auto rein!

Abgewinkelten Arm 2x ziehen, laufen und klatschen
Hand auf Stirnhöhe – rechts und links schauen

Instrumentalteil / Gesprochen:

-Ein Hund!

6 Schritte in Kreisrichtung fahren, auf 7 und 8 stehen bleiben

Strophen:

Wer fährt denn im **grünen Auto?**

-Eine Katze!

Wiederholung / siehe oben

Wer fährt denn im **weißen Auto?**

-Ein Waschbär!

Wer fährt da im **schwarzen Auto?**

-Ein Nilpferd!

Wer fährt denn im **blauen Auto?**

-Ein Krebs!

Wer fährt im **orangenen Auto?**

Wer fährt denn im **grünen Auto**?
-Ein Hase!

Wer sitzt in dem **lila Auto**?
-Ein Affe!

Wer fährt denn im **braunen Auto**?
-Ein echter Löwe

Wer fährt denn im **rosa Auto**?
-Ein Ferkel. Ihr seid super!

13. Clap Clap Sound

Ordnungsrahmen: *Stirnreihe - Partnertanz*

Stirnreihe, 2 Kinder stehen sich gegenüber

Intro: Marschieren am Platz, Arme mitnehmen

Teil 1 / Clap Clap:

Durchgehendes Marschieren am Platz, Blick zu gegenüberstehendem Kind

3x am Oberschenkel patschen
3x Klatschen
3x am Oberschenkel patschen
3x Hände mit Partner abklatschen

Wiederholung

Teil 2 / Partnertanz:

Arme gegengleich einhängen, am Platz im Kreis tanzen
Klatschen = Richtungswechsel

Teil 1 / Clap Clap

Teil 2 / Partnertanz

Teil 1 / Clap Clap

Teil 2 / Partnertanz

14. Faultier

Ordnungsrahmen: *Kreisformat*

Stofftier: Faultier, Bildmaterial

Intro / Pfeifen

1 Strophe

An alle die hier so rumstehen,
setzt euch hin, macht's euch bequem
Auch ne' kurze Pause muss mal sein.
Wir machen nichts, ist auch mal schön,
sitzen still und atmen viel,
so gut wir können, immer ein und aus.

im Kreis niedersetzen

ein- und ausatmen
Arme heben und absenken

Refrain

Wir machen Pause, wie ein dickes Faultier,
sitzen einfach nur so rum,
und singen mit, mit ganz viel Schwung.
Wiederholung

in Arme des Nachbarn einhängen
mitschunkeln

2 Strophe

Gesprochen, langsam:

Wackelt jetzt ein bisschen herum, aber nur ein bisschen,
wir wollen uns ja nicht überanstrengen, oder?
Wir ein Faultier wackeln wir, hin und her, das ist nicht schwer
So schön kann eine kleinere Pause sein.
Seht ihr, ist doch halb so schwer,
so kriegt man eine Pause hin die tolle Laune bringt.

vor, zurück, zur Seite wackeln...

Schneidersitz
Wackelrolle im Kreis

Refrain

Siehe oben

3 Strophe

Und wer hätte denn gedacht,
dass wackeln so viel Spaß macht
wer hätte das gedacht,
du wer hätte denn gedacht,
dass wackeln so viel Spaß macht,
wer hätte das gedacht?

Körper in Kreisrichtung
Oberkörper vor- und zurückziehen

1 Strophe

An alle die hier so rumstehen,
setzt euch hin, macht's euch bequem,
auch ne' kurze Pause muss mal sein.
Wir machen nichts, ist auch mal schön,
sitzen still und atmen viel,
so gut wir können, immer ein und aus.

im Kreis niedersetzten

ein- und ausatmen
Arme heben und absenken

3x Refrain

Rückenschule und Fußgymnastik für Kinder © Gatol / kid-fit-fun

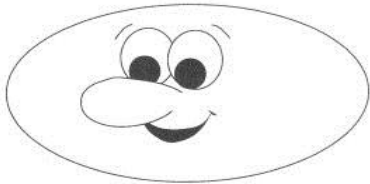
mit Ursula Gatol, M.A.



www.kid-fit-fun.at

“Habt ihr schon einmal etwas von den kleinen Wesen gehört, die **Bandschis** heißen?”

So fängt die Geschichte an, mit der den Kindern in kindgerechter, altersentsprechender Form erzählerisch der theoretische Teil der Rückenschule für Kinder vermittelt wird. Die Hauptrolle darin spielen die Bandscheiben, die sogenannten “Bandschis”.



Die Rückenschule für Kinder möchte mit Bewegung vermehrt:

- Reize zur Förderung der motorischen, körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung der Kinder setzen
- Das Bewusstsein der Kinder für rückenfreundliches Bewegungsverhalten und Körperhaltungen wecken
- Bewegung als eine Möglichkeit zur Steigerung der Lebensqualität kennenlernen; kein leistungsorientierter, sondern erfahrungsreicher, freudbetonter Umgang mit dem Körper
- Das Selbstbewusstsein und die Eigeninitiative der Kinder stärken und fördern
- Einfache Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule vermitteln
- muskuläre Leistungsfähigkeit und Koordination steigern
- Körperbewußtsein erlangen

Zu Beginn erarbeiten wir, dass ein Bandschi ...



...glücklich
oder

...traurig sein kann



Inhaltliche Schwerpunkte:

- Sensibilisierung und Öffnung für das Thema
- Einführung in die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule als Lebensraum der “Bandschis”
- Bewusstmachen der möglichen Wirbelsäulenbewegung und Stellungen
- Heranführen zum rückenfreundlichen Sitzverhalten

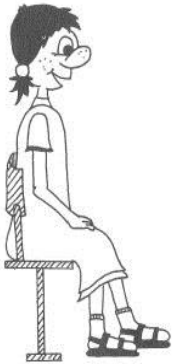


Um die Rückenschule für Kinder umzusetzen ist es notwendig, sich die Denkweise, das Vorstellungsvermögen und die sensomotorische Entwicklung der Kinder / der jeweiligen Altersgruppe vor Augen zu halten. Wortwahl, Übungsaufträge, Motivation und dem Körper und Entwicklungsstand entsprechende Übungsaufgabenstellung sind Grundvoraussetzungen für diese Umsetzung:

In kindgerechter und altersentsprechender Weise werden grundlegende Kenntnisse über Aufbau und Funktion von Wirbelsäule und Bandscheiben vermittelt. Kinder lernen durch Sehen, Fühlen und Nachahmen. Das Wirbelsäulenmodell ist „zu begreifen, zu verbiegen, zu betrachten...“

Unsere Wirbelsäule besteht aus Knochen (24 Wirbelkörpern) die mit Bandscheiben miteinander verbunden sind. Wir bauen unsere Wirbelsäule mit Hilfe von Bausteinen (Wirbel = Holz) und Schwämmen (Bandscheiben = Schwamm) nach.

Die bandschiffreundliche Sitzhaltung



Die Geschichte der Bandschis

Material:

- 23 Schwämme (Bandscheiben)
- 24 Bausteine (Wirbelkörper)
- 1 großer Baustein in Dachform (Kreuzbein + Steißbein)
- 1 Ball (Kopf)
- 2 rote Turnstäbe (Rückenstrecker)

Erzählung mit Material:

Hast Du schon einmal etwas von den kleinen Wesen gehört, die Bandschis heißen? Wir, die Bandschis, sind kleine Geschöpfe, die in Deinem Körper wohnen. Als Bandscheiben nennen wir uns Bandschis. Wusstest Du, dass wir in Deinem Körper wohnen? Wahrscheinlich schon - oder? Aber weißt Du auch Genaueres über uns? Wahrscheinlich nicht. Macht nichts, wir erzählen Dir gerne ein Bisschen von uns. Die Wirbelsäule, in der wir wohnen, ist im Körper am Rücken. Unser hohes Wohnhaus besteht aus vielen einzelnen Knochen, die Wirbel heißen. Die 24 Wirbel sind übereinander aufgebaut, wie ein großes bewegliches Hochhaus. Damit nicht immer Wirbelknochen auf Wirbelknochen schlägt, wohnt zwischen zwei Wirbeln jeweils einer von uns, ein fleißiger Bandschi. Zwei Wirbel bilden die Wohnung für einen Bandschi. Wir sind fröhliche Wesen und spielen am liebsten den ganzen Tag. Bei einem unserer Spiele helfen wir Dir, Deine Wirbelsäule zu bewegen. Ohne uns Bandschis wäre Deine Wirbelsäule steif wie ein Stock. Ein zweites Spiel von uns besteht darin, die vielen Stöße zu dämpfen, die Dein Körper den ganzen Tag abbekommt. Wir federn alles ganz weich ab. Wir sind ja sooo wichtig für Deinen Körper. Einige unserer Geheimnisse wollen wir Dir verraten. Das Wichtigste für uns ist, dass Du Dich viel bewegst. Wie schön wäre es, wenn Du Sport treiben würdest! Beim Toben, Springen, Laufen, Klettern, Ballspielen geht es uns richtig gut. Dagegen machst Du uns ganz unglücklich, wenn Du stundenlang sitzt. Natürlich musst Du auch mal stillsitzen. Sonst könntest Du kein Buch anschauen oder lesen, nicht mit Deinen Eltern kuscheln, kein Spiel in Ruhe spielen und - ganz wichtig!! - auch in der Schule nicht richtig aufpassen. Gegenkürzere Sitzpausen haben wir nichts einzuwenden, vor allem, wenn Du uns beim Sitzen trotzdem viel Platz in unseren Wohnungen lässt. Richtig ungemütlich wird es für uns, wenn Du jeden Tag stundenlang vor dem Fernseher oder Computer hängst, Dich von Stuhl zu Stuhl bewegst, Deine Eltern Dich immer mit dem Auto chauffieren und Du Dich nur in der Bude herum treibst. Dann wird es in unseren Wohnungen ungemütlich und eng. Du hältst dann Deine Wirbelsäule lange Zeit am Tag krumm und wir haben kaum mehr Platz in unseren Wohnungen für Spiele. Doch Du kannst sehr leicht dafür sorgen, dass wir - Deine Bandschis - uns wohl fühlen!

Versuche, Dich möglichst viel zu bewegen. Was immer Du auch gerne machst - Skateboard, Roller oder Rad fahren, Ball spielen, Tanzen, Turnen, Bäume klettern oder durch Wald und Wiesen streifen: Wir, Deine Bandschis sind glücklich dabei.

Und noch ein kleiner Tipp: Doppelt so viel Spaß machen diese Unternehmungen mit Deinen Freunden oder mit Mama und Papa. Auf diese Weise jubeln nicht nur Deine Bandschis, sondern auch die Deiner Freunde und Eltern. Das gibt ein fantastisches Freudenkonzert. Also, auf geht's!

Damit Du möglichst oft an uns Bandschis denkst, helfen Dir drei Bandschireime:

- Nutze jede Gelegenheit um Dich zu bewegen und so Deine Bandschis zu pflegen.
- Achte beim Gehen, Sitzen und Bücken auf Deinen aufrechten Rücken, so kannst Du Deine Bandschis entzücken.
- Springen, Laufen, Schaukeln, Bälle werfen und Bäume klettern, Juhuu Bandschis, da gibt's nichts zu meckern.

Zum Schluss unserer Erzählung über uns Bandschis verraten wir Dir noch eine unserer Eigenschaften. Bandschis sind nicht nachtragend und vergessen schnell Unannehmlichkeiten, die Du ihnen bereitet hast. Solltest Du mal einen schlechten Tag haben und länger mit krummen Rücken sitzen und Dich zu müde fühlen, um Dich zu bewegen, dann mach Dir keine Sorgen um uns. Gönn Dir eine Pause und sammle Kräfte, um danach wieder mit viel Freude einen bewegten, bandschifreundlichen Tag zu verbringen.

Literaturhinweis:



Kollmuß, Sabine (2003). Happy Bandschis®. Rückenfreundliches Verhalten im Alltag - ein Kinderspiel. München: Pflaum. ISBN: 3-7905-0909-4

Kollmuß, Sabine & Stotz Siegfried (2001). Rückenschule für Kinder - ein Kinderspiel. München: Pflaum. ISBN: 3-7905-0850-0 (€ 15,95)

Sensomotorik-Stationen für unsere Füße / Taststrasse

„Schlangentanz“:

Zehengriff entlang der Schlange



„Kran“:

Bälle mit *beiden* Füßen in die Kiste heben



„Fußschrift“:

Name mit Zehen schreiben



„Schneeflocken-Transport“:

Mit jedem Fuß 5 Schneeflocken in die Kiste tragen



„Bohnsensäckchen-Transport“:

4-Füßler Stand am Rücken, Schulter



„Bohnsensäckchen-Transport“:

am Kopf balancieren



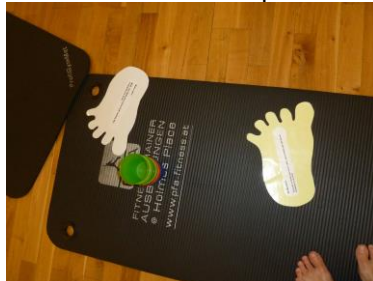
„Stöpsel-Mandala“:

Mandala mit Füßen im Reifen legen



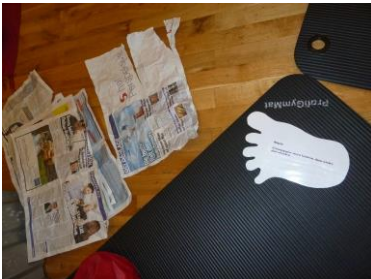
„Becher stapeln“:

Becher mit Füßen stapeln



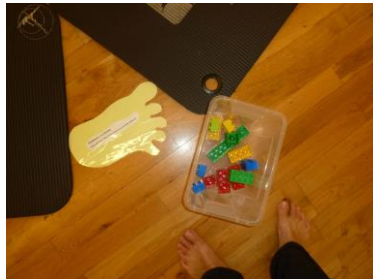
„Zeitungspapierbälle“

formen und in die Schachtel befördern



„Legosteine“:

mit Füßen zusammenbauen ☺



„Hände-Füße“:

mit geschlossenen Augen den aufgelegten Händen und Füßen folgen

„Fuß-Memory“:

finde die zusammenpassenden Paare



„Schlittschuh-Laufen“:

auf Putztüchern 1 Runde um den Parcours fahren



Taststrasse für die Füße:



Federn



Heu



Seile / Springschnüre



Sand



Maiskörner



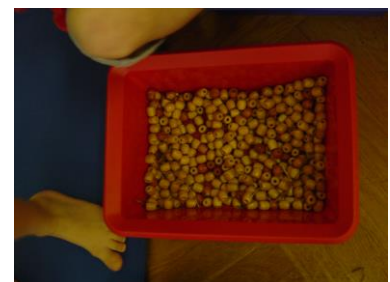
Füllmaterial / Styropor-Chips



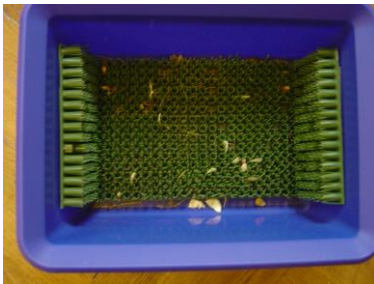
Plüschfell



Laub / Blätter



Holzperlen / Autositzunterlage



Grasmatte / Fußabstreifer



Bewegungsgeschichte / Ausflug in die Stadt:

Wir wachen schon früh auf und räkeln uns gründlich, damit wir munter werden. Wir dehnen und strecken uns ausgiebig und klopfen uns von unten nach oben wach.

Wir gehen los die Straße entlang. Überall sehen wir Häuser mit ganz unterschiedlichen Dächern: große, kleine, spitze, eckige, flache....

Mal sehen, ob wir diese Dächer mit unserem Körper nachbauen können:

1. Übung: Das Dach



Ein einfaches Dach nachzubilden geht so- stellt euch mit beiden Beinen fest auf den Boden und lasst den Kopf und den Oberkörper nach vorne sinken, bis die Hände den Boden berühren. Jetzt könnt ihr mit den Händen etwas nach vorne wandern und schon habt ihr ein Dach. Könnt ihr noch andere Dächer bilden? Hände und Füße bleiben dabei auf dem Boden.

Jetzt haben wir viele Dachformen gesehen- lasst euch bequem auf die Knie sinken und legt euch entspannt hin. Schließt kurz die Augen und stellt euch euer Traumhaus vor.

Nach dieser Pause gehen wir wieder ein wenig weiter. Wir kommen in einen Park, in dem es viele kleine Teiche und Bäche gibt. Die Wege führen über kleine und größere Brücken, manche davon sind aus Holz, manche aus Stein, manche aus Eisen.

2. Übung: Die Brücke



Legt euch einmal auf dem Boden ausgestreckt auf den Rücken. Zieht die Beine heran und stellt sie vor dem Po auf. Stützt euch gut mit den Füßen im Boden ab und hebt langsam euren Rücken weg vom Boden. Spürt wie weit ihr die Brücke spannen könnt.

Legt dann den Rücken Wirbel für Wirbel wieder auf den Boden. Übung ein paar Mal wiederholen. Legt euch wieder ausgestreckt auf den Boden, schließt die Augen und stellt euch vor ihr seid eine Brücke- welche Schiffe können unter euch durchfahren?

Wir verlassen den Park wieder und sehen hinter all den Häusern einen hohen Turm- auf diesen wollen wir hinaufgehen. Als wir näher kommen sehen wir, dass es nicht nur einen Turm gibt, sondern ganz viele verschiedene.

3. Übung: Der Turm



Wir legen uns wieder auf den Rücken, ziehen die Beine heran und streckt sie hoch. Stützt euch mit den Händen in der Hüfte ab. Die Zehen zieht ihr Richtung Boden- das ist die Aussichtsplattform des Turmes.

Der noch höhere Aussichtsturm geht so: Lasst die Beine etwas hinter den Kopf sinken und stützt euch im Rippenbereich ab- langsam wächst der Turm in den Himmel.

Wir verlassen den Turm wieder- Füße und Beine sinken, der Rücken rollt sich zur Erde. Wir liegen ausgestreckt am Rücken und betrachten die Wolken, die über die Türme hinweg ziehen.

Nun wollen wir auf den Turm hinaufsteigen- wir sehen, dass es einen Fahrstuhl gibt.

4. Übung: Der Fahrstuhl



Die Füße stellen wir eng zusammen, langsam heben wir die Arme über den Kopf und legen die Hände zusammen.

Der Fahrstuhl fährt abwärts und kommt zu uns herunter. Wir gehen mit geschlossenen Knien in die Hocke, bis der Po fast den Boden berührt. Die Füße sollen dabei ganz auf dem Boden bleiben- unsere Kraft kommt aus dem unteren Rücken.

Alle einsteigen- jetzt fährt der Fahrstuhl hoch- wir drücken uns vom Boden ab und gehen hoch.

Ein paar Mal fahren wir rauf und runter- beim letzten Mal bleiben wir oben und stellen uns auf die Aussichtsplattform- diese dreht sich.

5. Übung: Der Drehsitz:



Wir setzen uns hin, die Beine gerade ausgestreckt. Dann ziehen wir das rechte Bein heran und stellen den Fuß außen neben das andere Knie. Mit der rechten Hand fassen wir von innen an das rechte Fußgelenk und drehen uns über die linke Schulter nach hinten, die linke Hand stützt sich hinter dem Körper ab- wie weit wir uns drehen können....

Langsam drehen wir uns zurück und probieren die andere Seite aus- welche ist dir leichter gefallen?

So jetzt haben wir alles gesehen und unser Ausflug geht langsam zu Ende. Wir wollen aber nicht zu Fuß zurück gehen- darum steigen wir in den Bus ein- mit rollenden Bewegungen bringt er uns zurück.

6. Übung: Rückenschaukel



Wir liegen auf dem Rücken und ziehen die Füße heran und umfassen die Knie mit unseren Händen. Langsam beginnen wir vor und zurück zu rollen- an den Bushaltestellen ruhen wir uns kurz aus und dann rollen wir wieder weiter.

Wieder imangekommen legen wir uns noch auf den Rücken und erinnern uns was wir in der Stadt heute alles gesehen haben.....(Musikuntermalung)

Entspannung: Hokus Pokus Fidibus / Fredrik Vahle

Partner-Entspannungs- und Tanzgeschichte:

1 Kind ist der Zauberer und sitzt am Boden. Die Zauberin umtanzt und massiert den Zauberer...

Refrain nach jeder Strophe:

Hokus, Pokus, Fidibus...

Der Zauberer hat Hexenschuss...

Doch seine Frau die Zauberin...

Die kriegt das wieder hin...

Zauberer sitzt am Boden,
Zauberin tanzt im Hopselauf
um sitzenden Zauberer
im Kreis umher und klatscht

1.Strophe

Sie legt die Hände auf sein´ Kopf...

Das tut dem Zauberer gut...

Die Hände von der Zauberin...

sind wie ein warmer Hut...

die Zauberin legt beide Hände
vorsichtig auf den Kopf des Zauberers

2. Strophe

**Sie legt die Hände auf die Ohr'n...
Jetzt kann der Zauberer lauschen...
Er hört in ihren Händen drin'...
Ein Grummeln und ein Rauschen....**

die Zauberin legt beide Hände
wie eine Muschel an die Ohren
es Zauberers; Zauberer lauscht

3. Strophe

**Sie streichelt ihm die Schultern sanft...
Da soll'n ihm Flügel wachsen...
Dann braucht er nicht so viel zu geh'n...
Hat keine müden Haxen...
Refrain / siehe oben**

die Zauberin streichelt die Schultern
und die Arme des Zauberers
Arme des Zauberers wie Flügel
auf- und ab bewegen

4. Strophe

**Sie drückt mit ihren Daumen sacht...
Die Wirbelsäule runter...
Ganz langsam bis zur Hüfte geht's...
Das macht den Zauberer munter...**

Zauberin drückt mit ihren Daumen
vorsichtig die Wirbelsäule entlang
(Muskeln) bis zur Hüfte

5. Strophe

**Sie knetet ihm die Hüften durch...
Von hinten bis zum Bauch...
Der Hexenschuss ist schon fast weg...
Jawohl, das soll er auch...**

Zauberin knetet Hüften und Bauch
des Zauberers

6. Strophe

**Sie streichelt ihm die Füße warm...
und drückt sie fest und sacht...
Der Hexenschuss ist fort...
da steht der Zauberer auf und tanzt:**

Beine und Füße ausstreichen
locker und fest drücken
Zauberin hilft dem Zauberer
aufzustehen

7. Strophe

**Der Zauberer und die Zauberin...
die reichen sich die Hände...
und drehen sich im Kreis herum...
da fliegen alle Wände...**

Zauberer und Zauberin tanzen
ausgelassen im Kreis