



# Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

## „Frühlingserwachen“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	gemeinsames Einüben der Choreografie
Schwerpunktthema	Tanzschritte und Frühlingsanzeichen
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Musik; bspw. "Dancing in the Moonlight" von Toploader oder "Immer wieder kommt ein neuer Frühling" von Rolf Zuckowski
Ziel	Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Koordination, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung
Dauer	15 bis 20 min
Intensität	mittel
Orte	Turnhalle/draußen
Aufwand Vorbereitung	Gering
Besonderheiten	Ggf. Musik vorbereiten

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Es riecht nach Frühling. Schnuppert mal mit Euren Nasen. Endlich wird es heller und wärmer und auch ich fühle mich schon wieder viel lebendiger und fröhlicher. Ich könnte vor Freude tanzen. Probiert es mal aus und dreht Euch beschwingt um Euch selbst... und schon sind wir auf einer wunderschön blühenden Frühlingswiese und verwandeln uns in einen blühenden Baum oder eine leuchtende Frühlingsblume.</p>	
<p>In was habt Ihr Euch verwandelt? Einen blühenden Kirschbaum? Ein Schneeglöckchen? Eine Osterglocke? (Kinder dürfen Antworten geben). Pflanzt Euch in die Erde und haltet dabei Abstand, sodass niemand dem anderen zu viel Schatten gibt.</p>	<p>Die Kinder laufen zu einem beliebigen Platz, schauen alle in die gleiche Richtung und stellen sich mit Abstand auf.</p>
<p>Ich bin die Natur und geleite Euch durch den Frühling. Spürt Eure Wurzeln, wie sie aus Euren Füßen tief in die Erde reichen und lasst Euch vom Wind hin und her wehen.</p>	<p>Die Kinder beugen leicht ihre Knie und haben einen festen Stand, wobei sie sich leicht hin und her bewegen, ohne den Bodenkontakt zu verlieren. So als würde der Wind sie bewegen.</p>
<p>Der Wind wird stärker und pfeift ein Lied. Eure Wurzeln fangen an zu tanzen. Kommt, lasst Euch vom Wind bewegen und schwingt in seinem Rhythmus mit.</p>	<p>Musik anmachen.</p> <p>Die Kinder bewegen sich im V-Step in immerwährender Wiederholung, indem: (Richtungswechsel benennen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der rechte Fuß ca. 30 cm nach rechts-vorne aufgestellt wird</li> <li>• der linke Fuß ebenfalls ca. 30 cm nach links-vorne aufgestellt wird</li> <li>• der rechte Fuß wieder zum Ausgangspunkt zurückkehrt</li> <li>• der linke Fuß wieder zum Ausgangspunkt zurückkehrt</li> </ul>
<p>Der Wind wird noch etwas stärker und Eure Blüten fangen an sich mitzubewegen.</p>	<p>Die Kinder nehmen sich jeweils ein Seil, welches durch den/die ÜL gereicht wird und legen es in voller Länge auf den Boden.</p>
<p>Bevor wir losfliegen können, müssen wir erst einmal in Erfahrung bringen, ob sie überhaupt lang genug sind.</p>	<p>Die Kinder bewegen sich weiterhin im V-Step und machen mit ihren Armen folgende Bewegungen (<i>Richtungswechsel benennen</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarme kreisen umeinander wie ein „Raddampfer“</li> <li>• Boxen nach vorne parallel zu den Füßen</li> </ul>

	<p>(rechtes Bein vor; rechter Arm nach vorne)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxen nach vorne seitenversetzt zu den Füßen (rechtes Bein vor, linker Arm nach vorne)</li> <li>• Arme kreisen rückwärts (rechter Schritt mit Armen in Richtung Überkopf; linker Schritt Arme wieder nach unten)</li> </ul>
<p>Die Sonne kitzelt. Jeden Tag wachst Ihr ein kleines Stück mehr. Spürt Ihr das?</p>	<p>Die Kinder gehen in die Hocke, wobei ihre Arme die Fußspitzen berühren und werden immer „größer“, in dem sie sich aufrichten und dabei ihre Arme in der Endposition Richtung Himmel strecken. Beliebiger oft wiederholen und dabei die Wochentage bei jeder Wiederholung benennen: Montag – Dienstag etc...</p>
<p>Die Nächte werden kürzer und die Tage werden länger. Die Vögel begrüßen den Tag mit ihrem Gezitscher. Die Sonne hüllt den Tag in ihre Warmen strahlen. Lasst euch von der Energie und Wärme der Sonne anstecken und uns vor lauter Freude darüber gemeinsam tanzen.</p>	<p>Alle Kinder stellen sich in einen Kreis und fassen sich an den Händen oder stellen sich mit einer Armlänge entfernt auf. Durch die Übungsleitung werden folgende Tanzschritte angesagt und angezählt im Vierviertel-Takt (1-2-3-4) und so häufig wie gewünscht wiederholt und kombiniert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der linke Fuß setzt über den rechten, vor/hinter dem Körper über.</li> <li>• Der rechte Fuß setzt über den linken, vor/hinter dem Körper über.</li> <li>• Sprung nach oben; Sprung nach rechts; Sprung nach links</li> <li>• in die Hocke gehen.</li> <li>• Ggf. können die Hände mit eingebaut werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• klatschen</li> <li>• schnipsen</li> <li>• gegenseitiges Abklatschen</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Es riecht nach Frühling. Schnuppert noch mal mit Euren Nasen. Endlich wird es heller und wärmer und auch ich fühle mich jetzt so richtig lebendig und fröhlich. Es hat Spaß gemacht, vor Freude zu tanzen. Toll, dass Ihr mitgemacht habt. Dreht Euch noch einmal beschwingt um Euch selbst... und schon haben wir die wunderschön blühende Frühlingswiese verlassen und sind wieder zurück an unserem Ort.</b></p>	