



Bewegungen zur Musik

Abwechselnd geben Trainer und Kind Bewegungsanweisungen. Anfangs die Anweisungen während der Bewegungen wiederholen.

Im Takt der Musik z. B. :

- in beide Hände klatschen,
- mit dem linken Auge zwinkern, dann mit dem rechten Auge,
- mit der linken Hand auf das linke Knie klatschen, dann mit der rechten Hand auf das rechte Knie,
- mit beiden Händen über den Bauch kreisen, einmal im Uhrzeigersinn, einmal entgegen,
- abwechselnd mit dem linken Ellenbogen auf das rechte Knie und umgekehrt,
- die Hüfte einmal linksherum, dann rechtsherum drehen,
- nach links sehen, nach rechts sehen,
- nach oben sehen, nach unten sehen,
- einmal um die eigene Achse drehen.
- und dann in die andere Richtung,
- etc.

Anschließend die Bewegungen spiegelbildlich ausführen (gegenüber stehen).

Dann eine kleine Bewegungsfolge erstellen.

Viel Spaß!