

Lustiges Aufweckspiel

Gedicht – bei jeder Strophe kommt eine neue Bewegung dazu, sodass am Schluss des Gedichts der ganze Körper in Bewegung ist.

In der Früh um sieben

schlafen alle Müden.

Ich muss sie wecken

mit Recken und Strecken.

(Der gesamte Körper wird gestreckt)

Erst kommt der rechte Fuß,

der zappelt schon vor Überfluss.

Dann folgt der linke Fuß

mit heiterem Genuss.

(Rechter Fuß hüpf in die Höhe, dann folgt der linke Fuß)

Dann tanzt das recht Bein,

es tanzt und findet es fein.

Jetzt folgt der linke obendrein

mit Schwung ins Tanzvergnügen hinein.

(beide Beiden tanzen)

Die rechte Hand ist schon munter,

sie treibt es immer kunterbunter.

Die linke Hand ist wach gerüttelt,

wird rasch noch in den Tag geschüttelt.

(beide Hände werden geschüttelt)

Der rechte Arm hat viel Kraft,

hoch in die Luft er es schafft.

Der linke Arm, der kann das auch,

seine Müdigkeit ist verraucht.

(beide Arme in die Höhe strecken)

*Der Kopf, der kreist langsam und still,
weil er sich nicht verrenken will.*

(Mit dem Kopf vorsichtig im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen)

*Jetzt lassen wir noch die Hüften schwingen,
um mir Mut zu bringen.*

(Die Hüften schwingen oder kreisen)