

1. Hubschrauber fliegen

Klebe das Blatt auf Pappe, schneide den Hubschrauber aus und male ihn an.

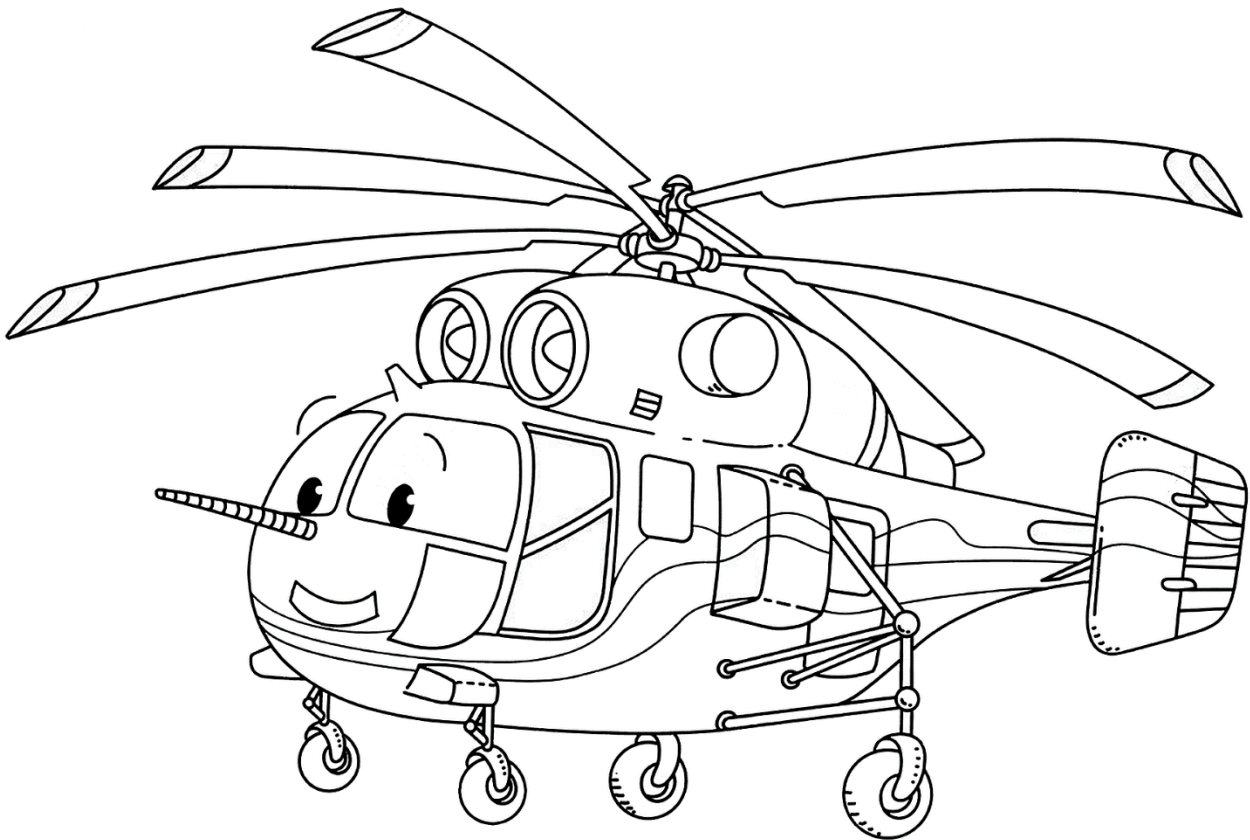
Dann lass dir von deinem Lotsen (kann ein Erwachsener oder ein anderes Kind sein)

Anweisungen geben, wohin du fliegen sollst.

Mögliche Richtungen sind:

- vor
- zurück
- links
- rechts
- hoch, nach oben
- runter, nach unten

Wenn du schon die Uhr sicher kannst, dann kannst du dir auch vorstellen, dass eine Uhr vor dir liegt und vor dir ist 12 Uhr, hinter dir 6 Uhr, links ist 9 Uhr und rechts ist 3 Uhr. Das ist aber nur für Profis.



2. Body-Percussion

Setzt euch zu zweit voreinander hin, so dass sich eure Handflächen berühren können und ihr sie zusammenklatschen könnt.

Dann gibt einer einen kleinen Rhythmus vor, der andere muss versuchen, es dann beim zweiten Mal gleichzeitig mitzumachen. Einmal sollte das Zusammenklatschen eurer beider Hände vorkommen. Zähl den Rhythmus gleichmäßig laut mit und fang sehr langsam an. Vielleicht erst mal nur mit 4 Schritten. Wiederholt sie, bis ihr sie gut könnt. Dann macht die nächsten 4 Schritte auch, bis ihr sie gut könnt. Und dann erst fügt ihr Teil 1 und Teil 2 zusammen.

Hier mal ein Beispiel:

Teil 1:

1. rechte Hand klatscht auf linken Oberschenkel, also über Kreuz
2. linke Hand klatscht auf rechten Oberschenkel, also über Kreuz
3. beide Hände klatschen auf Kinnhöhe zusammen
4. beide Hände klatschen wiederholen

Teil 2:

5. beide Hände klatschen gleichzeitig auf die Oberschenkel (rechts auf rechts und links auf links)
6. beide Hände klatschen auf Kinnhöhe zusammen
7. du klatscht mit den Händen deines Gegenübers zusammen, beide gleichzeitig.
8. du klatscht mit den Händen deines Gegenübers zusammen, beide gleichzeitig.

Wenn du es schwieriger haben willst:

- Bei Schritt 7 einmal deine Arme überkreuzen, wenn du mit deinem Gegenüber klatscht.
- Bei Schritt 4 kannst du entweder stampfen oder die Knie zusammenklatschen.
- Bei Schritt 3 kannst du auch über deinem Kopf klatschen

Weitere Varianten:

- mit einer Hand auf die Fußsohle klatschen.
- die Arme vor dem Körper kreuzen und dir selbst gleichzeitig auf beide Schultern klatschen.
- hinter deinem Rücken klatschen.
- die Füße abwechselnd stampfen.
- schnipsen

Lustig ist es, wenn du dir deine Lieblingsmusik anmachst und ihr versucht, es im Takt hinzubekommen. Aber dazu müsst ihr es schon gut können.