

Körperschema Übungen:

1) Körper aufwecken

Der Körper soll durch Abklopfen aufgeweckt werden, gleichzeitig werden die Körperteile vom Trainer benannt und vom Kind gefunden.

„Kopfe auf deinen Bauch. Klopfe vorsichtig auf deine Nase. Kopfe dein rechtes Bein von oben bis unten ab. „

Erweiterung: „Kopfe mit deiner rechten Hand auf dein linkes Knie. Klopfe mit deiner linken Hand auf dein rechtes Ohr.“

2) Bewegungsabläufe ausführen laut Anweisungen des Trainers

- Hüpfte mit dem rechten Bein dreimal
- Hüpfte mit dem linken Bein dreimal
- Drehe dich zweimal rechts im Kreis
- Drehe dich zweimal links im Kreis
- Massiere dein rechtes Ohr mit deiner rechten Hand
- Massiere dein linkes Ohr mit deiner linken Hand
- Überkreuze deine Arme hinter deinem Rücken
- Überkreuze die Arme vor deinem Körper
- Streiche mit der rechten Hand über deine Haare
- Streiche mit der linken Hand über deinen Bauch
- Stehe auf deinem linken Bein und halte das Gleichgewicht
- Stehe auf dem rechten Bein und halte das Gleichgewicht
- Schaue mit deinem Kopf zwischen deine Beine hindurch

3) La Bamba – mexikanisches Tanzlied einstudieren

Komm tanz mit mir „La Bamba“ <i>Pause</i> mal klatschen	6 Schritte vorwärts und 1
Komm tanz mit mir „La Bamba“ <i>Pause</i> mal klatschen	6 Schritte rückwärts und 1
Dafür solltest du gern dich bewegen rechts	3 Nachstellschritte nach
Gern dich bewegen, gern dich bewegen	3 Nachstellschritte nach links

Komm mach doch mit, komm mach doch mit Handbewegungen für „Komm“
und bewegen des Oberkörpers

Tanz La Bamba, Tanz La Bamba, Tanz La Bamba Arme einhaken und im
Kreis drehen mit einem Partnerkind

(Aus dem Buch „Kindertänze aus aller Welt“ von Höfele/Steffle Seite 84
vereinfacht für eine Kurzsequenz von B. Seigmann)