

## Kindertanz und Bewegungsspiele zuhause

25. März. 2020



### Wach werden!

Fetzige Musik, vielleicht etwas afrikanisches mit deutlichem Trommelrhythmus, machen uns wach und munter.

- 20 Hampelmänner
- Wir schütteln den Körper wach: die Hände nacheinander, die Arme, die Schultern, den Bauch, die Füße nacheinander, das ganze Kind!
- 20 Hampelmänner

## Klatsch mich!

Ein Tanzspiel zur Bewegungskoordination und zum Spüren des eigenen Körpers. Das Überkreuzen der Körpermitte fördert die Vernetzung der beiden Gehirnhälften.

*Meine Ohren,  
meine Schultern,  
meine Beine –  
ich kann hopsen  
wild herum,  
bis ich schließlich  
falle um.*

Wir üben mit den Kindern den Reim, dabei klatschen wir mit den flachen Händen im Sprachrhythmus auf die genannten Körperteile: mit der rechten Hand auf das rechte und der linken auf das linke Körperteil. Entsprechend dem Text lassen wir uns am Ende alle fallen.  
Nach ein paar Durchgängen wird es schwieriger: Wir klatschen mit der rechten Hand auf das linke Körperteil und umgekehrt!

## Verzaubert

Mystische Musik und der Zauberspruch regen die Fantasie an, gleichzeitig wird Körperbeherrschung geübt. Verträumte Musik passt hier gut.

*Eulenruf und Katzenschwanz*

*Jetzt nur noch mit (dem Körperteil) tanz!*

Mit diesem Spruch rufen Sie Ihrem Kind zu, welches Körperteil tanzen darf. Hier herrscht nämlich ein Zauber, der dafür sorgt, dass man nur mit bestimmten Körperteilen tanzen darf. Nach einer Weile wechselt das Körperteil mithilfe des Zauberspruchs. Wenn erst mal alle möglichen Körperteile durchgezaubert wurden, sorgt fetzige Musik zum Auflösen der Anspannung.

## Raterei

Toll zur Eigenwahrnehmung und Entspannung. Sie brauchen ein Kirschkerneissen oder ein Kuschtier.

Das Kind liegt bequem und mit geschlossenen Augen auf dem Rücken, während Mama oder Papa die folgende Geschichte erzählen.

*Lotta, Lotta (Name des Kindes), sage mir,*

*liegt das Säckchen schon auf dir?*

*Und sag mir wo genau,*

*denn du bist ja schlau!*

**Viel Spaß, bis nächste Woche und vor allem: Bleiben Sie gesund!**