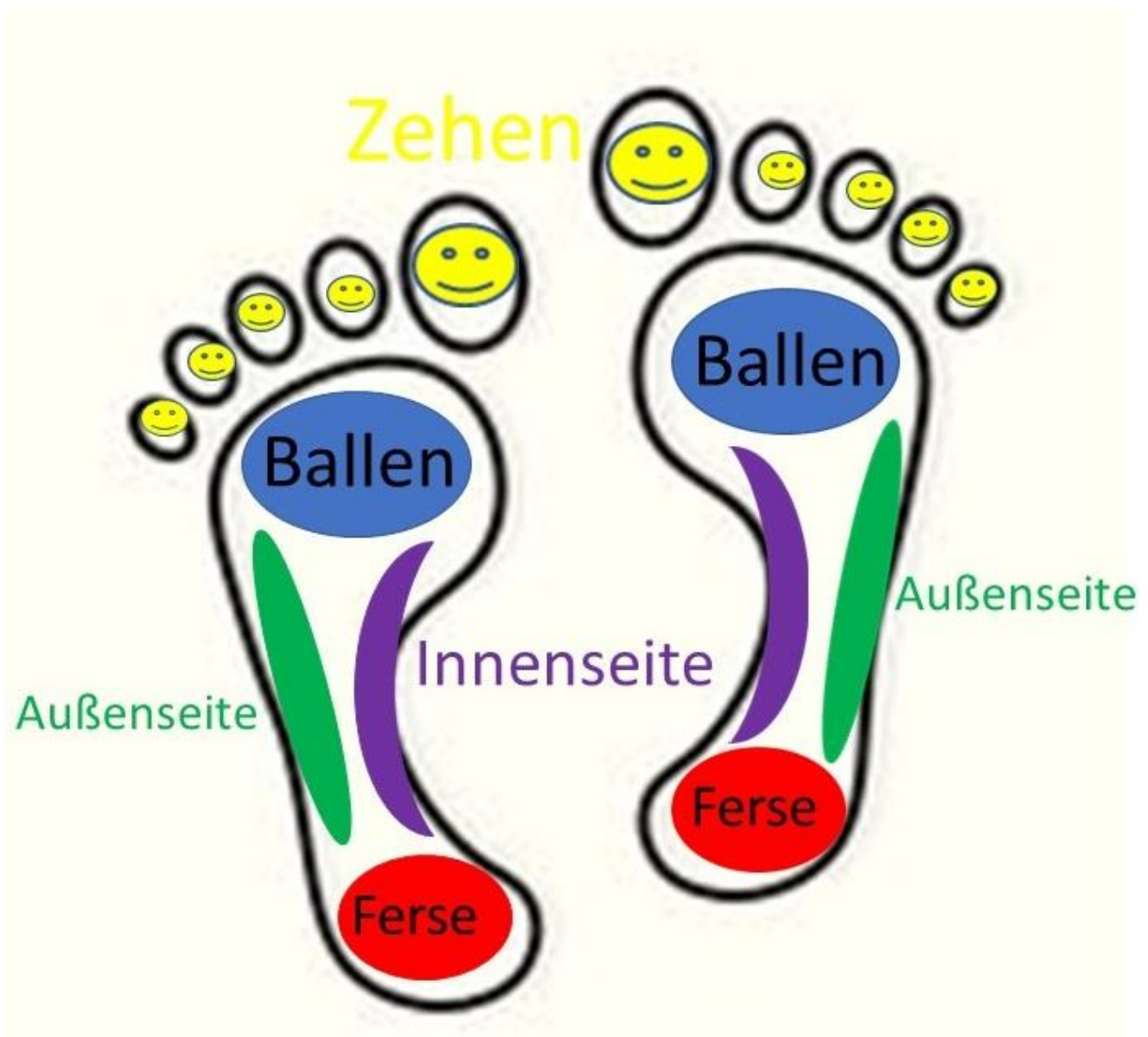


Zeigt her eure Füße!

27.April 2020



Was brauchen wir unbedingt zum Tanzen? Richtig, unsere Füße! Ihr werdet staunen, was man alles mit den Füßen anstellen kann. Socken ausziehen, muntere Musik anmachen, ein Tuch und bunte Stifte bereitlegen und schon kann es losgehen: Zeigt her eure Füße!

Wachschütteln

Seid ihr müde? Dann geht's jetzt los: Beginnt damit, die Hände wachzuschütteln, erst die eine, dann die andere. Dann schüttelt ihr nacheinander beide Arme wach. Jetzt die Schultern, erst die rechte, dann die linke und zum Schluss beide. Schüttelt den Bauch und den Po ganz locker in alle Richtungen und dann die Füße: Erst den einen, dann den anderen und aufgepasst: Nicht umfallen. Zum Schluss, ihr kennt das schon, wird das ganze Kind wachgeschüttelt.

Technik

Wir setzen uns auf den Boden, ganz gerade, mit ganz langem Rücken, die Arme zur Seite. Unsere Beine sind lang gestreckt, die Zehen auch. Ganz lange Prinzessinnenfüße. Zieht die Zehen zu euch ran (Achtung, Knie gestreckt lassen!) und macht „Hexenfüße“. Wechselt beides immer ab, zehnmal. Nun ist ein Fuß der Hexenfuß, der andere ist der Prinzessinnenfuß. Auch das wieder zehnmal abwechseln.

Hallo Füße, tschüss Füße!

Wieder sitzen wir auf dem Boden, ganz gerade, mit ganz langem Rücken, die Arme zur Seite. Unsere Beine sind lang gestreckt, die Zehen auch. Unsere Hände krabbeln bei gestreckten Knien nach vorne bis zu den Füßen und wir sagen „Hallo Füße!“. Langsam zurückkrabbeln „Tschüss Füße!“

Hilfe, festgeklebt!

Schaut euch mit Mama, Papa oder mit Geschwistern, die lesen können mal auf dem Bild an, wie die verschiedenen Stellen eurer Füße heißen. Habt ihr sie schon gefunden? Und nun stellt euch mal vor, ein riesiger Eimer Klebstoff ist auf dem Boden ausgelaufen und ihr steht mittendrin, die Füße kleben fest. Jetzt hebt ihr nacheinander:

- Alle Zehen
- Die Außenseite
- Die Fersen
- Die Ballen
- Die Innenseite
- Nur die großen Zehen

Macht das ein ganzes Musikstück lang und achtet gut darauf, dass die anderen Teile des Fußes fest auf dem Boden kleben.

Wir tanzen auf den ...

Klar, wir tanzen auf den Füßen. Aber heute mal nicht auf den ganzen. Tanzt mal nur auf **Ballen**, nur auf der **Ferse**, nur auf der **Innenseite** oder nur auf der **Außenseite** der Füße. Merkt ihr, wie unterschiedlich man sich da bewegt? Was macht euch am meisten Spaß?

Tücher reichen

Diese Übung kann man alleine, aber auch ganz toll mit mehreren machen. Ihr braucht eines oder mehrere Tücher und hebt es mit den Zehen vom Boden auf, reicht es weiter, versucht, es hochzuwerfen und mit den Füßen wieder aufzufangen – gar nicht so einfach! Im Sitzen ist es einfacher als im Stehen.

Finale

Zum Abschied gibt es heute wieder unseren Tänzergruß, den kennt ihr alle und könnt ihn euren Eltern und Geschwistern zeigen.

Der rechte Fuß

und der linke Fuß:

Die machen jetzt

den Tänzergruß

Bis wir wieder voneinander hören, könnt ihr mit Stiften, Glitzer und allem, was euch einfällt, die Ausmalfüße auf der nächsten Seite so toll ausmalen und verzieren, wie ihr wollt. Und wenn ihr mögt, schickt mir das Bild per Mail, dann stelle ich es wieder auf unsere Facebook und Instagram-Seite. Bleibt weiter schön gesund!

