

Warming Up (kleine Sportübung gesucht)

Beitrag von „Arabella“ vom 20. April 2013 18:18

Kennst du "Ich heiß Hannes, hab vier Kinder und ne Frau und ich arbeite in einer Knopffabrik. Eines Morgens kommt mein Chef und sagt: "Hannes (Pause), hasse Tied?" (also "Hast du Zeit?"), und ich sag "Jou!" "Dann dreh diesen Knopf mit der linken Hand." ?

Linke Hand ausstrecken und in der Luft einen "Knopf" drehen. Dann geht der Text von vorne los, bis es zum Schluss heißt: "Dann dreh diesen Knopf mit dem rechten Fuß."

Linke Hand, rechter Fuß machen beide Drehbewegungen. Der Text ist immer der gleiche, rhythmisch gesprochen (Unterstriche sind Betonungen), die Kinder können ihn schnell auswendig. Hinzu kommen z.B. "Dann dreh diesen Knopf mit den Schultern"... "mit dem Bauch"... zuletzt "mit dem Kopf" und dann antwortet Hannes nicht mehr mit "Jou", sondern "Nöööö".

Danach ist man gut durchge"eiert" und es macht sehr viel Spaß.