

# Bewegungslieder für Klasse 1

Beitrag von „ellipirelli1980“ vom 26. Oktober 2006 22:38

Hallo Sacaste,

ich hab hier eine schöne Lockerungsübung, die ich mit einer 1. Klasse machen wollte. Sie beruht auch dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung und lockert und entspannt daher gleichzeitig:

Marionetten

Die Schülerinnen und Schüler sitzen an ihren Plätzen und schieben ihren Stuhl so weit nach hinten, dass sie mühelos die Knie anheben können. Geben Sie folgende Anweisungen:

- Schliesst die Augen und lasst langsam den Kopf nach vorne sinken, legt die Hände locker auf die Oberschenkel. Euer Kopf und die Arme und Hände fühlen sich ganz schwer an. Ihr spürt die ganze Handfläche auf den Oberschenkeln. Ihr seid jetzt Marionetten.
- Ich ziehe ganz langsam am Kopffaden. Euer Kopf wird an den Haaren immer höher gezogen; der Hals streckt sich.
- Nun lasse ich langsam den Faden wieder sinken. Euer Kopf biegt sich wieder ganz sachte, Stück für Stück nach vorn und wird wieder ganz schwer.
- Ich ziehe wieder am Kopffaden. Euer Kopf richtet sich auf, der Hals wird lang und länger.
- Jetzt ziehe ich an der rechten Hand, die Finger heben sich.
- Ich lasse den Faden los und die Hand fällt locker und schwer auf die Oberschenkel.
- Jetzt ziehe ich an beiden Handfäden immer höher; die Unterarme heben sich, die Ellbogen bleiben angewinkelt.
- Ich ziehe weiter. Beide Arme zieht es nach oben ...
- Langsam (oder rasch) lasse ich die Handfäden wieder sinken, bis die Hände wieder schwer auf den Oberschenkeln liegen. Öffnet die Augen wieder.

Ich mache ähnliche Übungen im Unisport und bin total davon begeistert, weil man nicht erst große musikalische Begleitungen und eine lange Übungsphase braucht. Man kann es einfach mal zwischendurch machen und relaxen!

Elli