

Bewegungslieder für Klasse 1

Beitrag von „Sacaste“ vom 26. Oktober 2006 21:37

Ich bin gerade auf der Suche nach schönen Bewegungsliedern, Bewegungsgeschichten, Tänzen... die man in einer ersten Klasse immer wieder im Unterricht dazwischen schieben kann. Es fällt den meisten ja noch so schwer lange ruhig zu sitzen.

Ich habe schon bei Amazon geschaut und auch einige gefunden. Wer von euch hat denn schon Erfahrungen gemacht und kann mir vielleicht einen Literaturtipp geben.

Viele Grüße

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 lässt 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 sanfte, 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

Beitrag von „strubbelsuse“ vom 27. Oktober 2006 07:13

Hallo Sacaste,

immer wieder sehr gerne singen wir:

** den Schubidua Tanz

** Jetzt tanzen wir den Babalu

** Kopf und Schulter (head and shoulders)

** Herr Uklatsch

** Wenn der Elefant in die Disco geht

** Das Flummi Lied

** Aramsamsam

** Unsere Stifte ziehen Kreise

Bewegung ohne Musik geht natürlich auch:

- ** Ich heiß Hannes
- ** Erbsen rollen
- ** Schlappes hat seinen Hut verloren
- ** Wer hat den Keks aus der Dose geklaut
- ** Lehmann sagt
- ** Löwenjagd
- ** Pferderennbahn

Viele der Spiele findest Du auf dieser Seite:

<http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de>

Liebe Grüße
strubbelsuse

P.S. Da ich gerade eben eine Fortbildung zu diesem Thema gegeben habe, liegen hier noch einige Teilnehmer CD's herum mit einer umfangreichen Sammlung diesbezüglich - bei Interesse kannst Du mir ja eine PN schicken.

Beitrag von „Schmeili“ vom 27. Oktober 2006 14:44

Hallihallo!

Ich mache im Untrricht oft kleine "Reisen". (Beispiel Afrika)

Ich starte in der Schule und --> laufe z.B. nach Italien. Dann sehen wir das Meer (Arm strecken, nach vorne zeigen, den Nachbar antippen (rechts und links)) und wir müssen schwimmen (Schwimmbewegungen). usw. Je nachdem welche Tiere wir sehen (wir machen diese Tiere dann auf dem Platz nach) schnell laufen (Löwe), ganz lang strecken (Giraffe, ganz klein machen etc... Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Die Kinder haben bestimmt auch noch gute Ideen was sie sehen 😊

LG Schmeili