

Warming Up (kleine Sportübung gesucht)

Beitrag von „Kekskrümel“ vom 20. April 2013 12:05

Hallo zusammen,

wir veranstalten demnächst eine Projektwoche rund ums Thema Ernährung und Bewegung. Nun wollen wir morgens mit allen Grundschulern der Schule ein kleines Warming up machen, also ein Bewegungsprogramm, an dem alle teilnehmen (ca. 200 Kinder). Es soll max. 10min dauern, aber momentan fehlen mir bzw. ein paar Kollegen noch die Ideen hierfür. Bzw. Ideen gibt es schon, aber vielleicht hat ja jemand von euch was wahnsinnig gutes in petto - irgendetwas, was die Kindermeute so richtig mitreißt, gerne auch mit Musik.

Denkbar wäre:

- nur ein oder zwei Lehrer machen etwas für die Schüler vor
- man übt mit einer Klasse das Warming up ein und die macht das dann mit dem Rest der Schüler

Würde mich sehr über ein paar Anregungen freuen!

Danke im Voraus!

Beitrag von „Mareni“ vom 20. April 2013 14:02

Hallo,

meine spontane Idee: "Theo ist fit" oder den "Turntiger" tanzen.

Beitrag von „Nenenra“ vom 20. April 2013 14:05

"Theo ist fit" kann ich auch nur empfehlen, haben wir auch schon öfter zusammen mit allen Kindern auf dem Schulhof gemacht, oder "Das singende Känguru" (Volker Rosin).

Beitrag von „dzeneriffa“ vom 20. April 2013 18:08

Ich würde da Spiele wie das Pferderennen vorschlagen. Schau doch mal bei Youtube, der Ablauf lässt sich schwer aufschreiben und live kommt der Spaß dabei besser rüber 😊

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.

Beitrag von „emmemm“ vom 20. April 2013 22:03

[Zitat von Arabella](#)

Kennst du "Ich heiß Hannes, hab vier Kinder und ne Frau und ich arbeite in einer Knopf fabrik. 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.

hallo

das lied findet man auch in vielen videos mit bewegung im netz - einfach hannes und knopffabrik als suchwoörter eingeben.

lg emmemm

Beitrag von „sjahnlea“ vom 22. April 2013 19:51

Im Zauber~~~~~eins gibt es kleine Übungen mit Onkel Herrmann, die mache ich mit meinen Kids zu Beginn des Sportunterrichts. Das sind zum Beispiel Ellenbogen an Knie, Hüpfen über eine Linie, mit den Fingerspitzen an die Zehen,

Beitrag von „Dalyna“ vom 22. April 2013 21:34

Die badische Variante zum Pferderennen wäre das Hase Babbele Rennen. Und ich muss zugeben, dass ich das immer noch besser fand als Pferderennen.

Beitrag von „ritterin_rost“ vom 22. April 2013 22:36

Wie wäre es mit "head and shoulders"...

oder

"Komm, wir gehen auf Löwenjagd" (braucht vielleicht etwas zu viel Platz?)

oder

ihr könntet Gangnamstyle (?) tanzen

...auf jeden Fall: viel Spaß!!! 😊

Beitrag von „der PRINZ“ vom 24. April 2013 13:40

Hahhahahahahaha... ich lach mich schlapp über den Hannes und die Knopffabrik... denn ICH kenne das seit JAAAAHREN 😂😂 aber nur in Englisch und dann klingt es auf Deutsch einfach nur albern... also klar, albern ist es eh... wenn ihr, die ihr es nur auf Deutsch kennt, mal umgekehrt lachen wollt: Hier der link zu JOe und der buttonfactory 😊

<http://www.youtube.com/watch?v=OVEnGhVVYHg>

Have a nice day!

Beitrag von „emmemm“ vom 25. April 2013 08:31

[Zitat von der PRINZ](#)

und dann klingt es auf Deutsch einfach nur albern

und auf englisch erst 😊 !!!

(mir war gar nicht klar, dass Hannes/joe auch im sitzen arbeiten darf 😊 da hat er aber glück, und muss nicht auch noch mit seinem hintern einen knopf drehen...)

Beitrag von „*Jazzy*“ vom 25. April 2013 12:39

Ich hasse den Hannes... 😡

Die lieder von Volker Rosin sind echt klasse, aber eigentlich höchstens noch fürs 2. Schuljahr geeignet. Kika Tanzalarm ist noch ganz nett. Ansonsten würde ich auch den Gangnamstyle empfehlen. Einfache Aerobic Übungen kombiniert mit Hampelmänner etc...

Spiel: Wildgewordene Sau (alle Kinder rennen zur Musik durch die Gegend - wie eine wilde Sau. Sobald die Musik stoppt ruft der lehrer eine Zahl und die Kinder müssen sich in dieser Größe zusammen schließen. Dann wieder wilde Sau.)

Stopptanzen, Stopptanzen mit Kommandos (hampelmann, liegestütze, sit ups, Strecksprünge, auf einem Bein hüpfen....), mit Fastfood (Burger - 2 Kinder umarmen sich/legen sich aufeinander; Cheeseburger - 3 Kinder umarmen sich; Milchshake - Arme nach oben und schütteln; Pommes - auf die Zehenspitzen und Arme nach oben strecken....), mit Tieren.

Beitrag von „dzeneriffa“ vom 25. April 2013 15:01

Mein neuester Favorit: https://www.youtube.com/watch?v=o7ihxQ...be_gdata_player

Tut mir leid, aber ich liebe diesen Quatsch



Beitrag von „der PRINZ“ vom 25. April 2013 21:59

dzeneriffa: Großartig !!!!!!!!!!!!!!!