



Lockerung

Förderaspekte > Lockerung
> Einwärmen

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 4

Altersgruppe > ab 7 Jahren

Dauer > 5 Minuten

Beschreibung Auf der Stelle hüpfen, dazu rhythmisch von eins bis dreissig zählen und zurück. Nicht zu hoch hüpfen.

Variationen

- > Diagonal einen Arm und ein Bein nach vorne schwingen. Dazu jeweils toll, toll, toll (tull, tall, tell, till, töll, tüll, täll) sprechen, singen ... Die Lehrperson leitet die Dauer an.
- > Im Rhythmus Beine abwechselnd nach vorn schwingen, dazu Montag bis Sonntag laut aussprechen.
- > Mit den Händen auf dem Rücken die Beine abwechselungsweise nach hinten schwingen, dazu Januar, Februar, ... bis Dezember laut aussprechen.