Bewegungsimpulse aus dem Lehrgang der Pädagogischen Hochschule OÖ, 2013

* **1- 2- 3**
  + Partnerarbeit
  + Abwechselnd bis 3 zählen
  + 1- Klatschen
  + 2- Begriff spezifisch verändern: z.B. Welche Begriffe kannst du für die „Alpen in Österreich“ nennen?
  + 3- Vorname
* **Der verrückte Pfeil**
  + Auf einem Zettel einen Pfeil aufzeichnen
  + Zettel in verschiedene Richtungen zeigen
  + Beide Arme zeigen in die Richtung des Pfeiles
  + Arme zeigen in die entgegengesetzte Richtung
  + Richtige Pfeilrichtung nennen- Arme zeigen in die entgegengesetzte Richtung
* **Armkoordination**

Arme:

* beide Hände an die Hüfte
* beide Hände an die Schulter
* beide Hände auf den Kopf
* beide Arme strecken
* Gehen am Platz
* Koordination: Gehen und die Armchoreographie dazu
* Koordinative Aufgabe mit Wissen verbinden. Z.B. Zähle die Großlandschaften Österreichs auf. Sage die 3er Reihe auf, von vorne anschließend sofort zurück.
* **Ulla sagt**
  + „Ulla“ ist z. B. eine Handpuppe
  + Ulla sagt: „steh auf“
  + Ulla sagt: „ Dreh dich im Kreis“
  + Wenn der Begriff kommt ohne dem Zusatz „Ulla sagt“, dann kann die Bewegung nicht durchgeführt werden
* **1 bis 4**
  + 1: ein Bein heben
  + 2: Schritt zur Seite re
  + 3: Schritt zur Seite li
  + 4: Kniebeuge

Die Bewegungen können nach Belieben von der/dem Pädagogin/Pädagogen oder den Kindern, wenn es vorher ausgemacht wurde, verändert werden.

Partnerarbeit:

* A sagt die Zahl, B führt die Bewegung aus
* A zeigt mit den Fingern die Zahl, B führt die Bewegung aus
* C schreibt die Zahl mit dem Finger auf den Rücken, B führt die Bewegung aus
* **Szenisches lernen:**
  + Begriffe in Kleingruppen darstellen
* **Chorisches Lernen:**
  + Zu Begriffen Handlungen beifügen: z.B. Vokabeln lernen
  + Die Begriffe mit den Handlungen werden von der ganzen Klasse gleichzeitig gesprochen und durchgeführt
* **Rabensalat:**
  + Re Arm: nach oben nach unten strecken
  + Li Arm: nach oben, nach links, nach unten
  + Beide Arme gleichzeitig mit den Aufgaben durchführen
* **Charlie Chaplin:**
  + Beide Hände mit ihren Fingerspitzen nach innen drehen
  + Beide Handballen nach innen drehen

Springend

* + Beide Fußspitzen nach innen Fersen nach außen
  + Beide Fersen nach innen beide Fußspitzen nach außen
  + Beide Aufgaben gegengleich gleichzeitig durchführen
  + Wer schafft als erste/ erster 10 Wiederholungen hintereinander ohne Fehler?
* **Platz wechseln:**

Wechsle deinen Platz mit einer/einem Kollegin/Kollegen, die/der genauso alt ist wie du.

Variation:

* + Die/ der dieselbe T- Shirt Farbe hat wie du.
  + Die/ der dieselbe Sockenfarbe hat wie du.
  + Die/ der dieselbe Haarfarbe hat wie du.
* **Sesseltanz**
  + - Lernjournal: z. B.: Verschiedene Aufgaben zu einem Thema auf einem Din A4 Zettel vorgeben.
  + Bring bitte deine Gedanken im Lernjournal zu Papier (3 Minuten)
  + Lies mindestens 2 Texte deiner Kolleg/inne. Unterstreiche die Passagen, die dir gefallen haben und Kommentiere, warum. (4 Minuten)
  + Kehre zu deinem Platz zurück und lies die Kommentare zu deinem Text.
* **Kugellager:**
  + Innenkreis - Außenkreis
  + Lückenversetzt aufstellen: u u u u u -Außenkreis
    - * + n n n n – Innenkreis
  + Nach besetzen der Positionen, wird die Aufgabe gestellt
  + Geeignet zur Einführung von neuen Themen

z.B.: Nikotin, Alkohol

* + - Text ausarbeiten
    - Zettel nicht mehr wie 10 Wörter
    - Für gezeichnet Informationen gibt es keine Beschränkung
  + Infozettel darf mitgenommen werden
  + Ablauf:

1. Innenkreis erzählt A
2. Außenkreis
3. Außenkreis wechselt Position um 4 Positionen weiter im Uhrzeigersinn
4. Innenkreis erzählt Außenkreis
5. Innenkreis wechselt um 6 Positionen gegen den Uhrzeigersinn weiter
6. Außenkreis erzählt Innenkreis
7. Außenkreis wechselt um 3Positionen im Uhrzeigersinn weiter
8. Innenkreis erzählt Außenkreis vom Thema der 3. Position
9. Außenkreis erzählt Innenkreis von 1.

Informationen der Themen über Nikotin und Alkohol wechseln sich ab.

* **Wer präsentiert?**

Bsp.:

* + Die/der Jüngste
  + Die/der mit der längsten Dienstzeit
  + Die/der mit grünen Augen
  + Die/der mit der stärksten Brille
  + Die/der in der kleinsten Schule unterrichtet
  + Die/der eine Uhr hat, die schlichteste/ die günstigste Uhr
  + Die/der Älteste
* **Der Kreisel:**
  + Zwirbeln (Kreisel in Rotation bringen) am Stift
  + Zwirbeln auf dem Handrücken
  + Zwirbeln des Stiftes auf der Handfläche
  + Re und li arbeiten
  + Kreisel auf dem Handrücken der/des Partnerin/Partners zwirbeln
  + Kreisel auf dem Schuh zwirbeln
  + …
* **Kopf nach links- Kopf nach rechts**

Kopf nach links, Kopf nach rechts

linker Arm nach oben!

rechter Arm nach oben!

linker Nachbar, rechter Nachbar,

linkes Bein, rechtes Bein,

aufstehen, sitzen!

Variationen:

* Als Kanon
* Lauter
* Leiser
* Langsamer sprechen
* Schneller sprechen
* **Sesselschaukeln**
  + Wie viel Unterstützung brauche ich?
  + Eine ganze Hand?
  + Einen Finger?
  + …
* **Joga: Übungen aus dem „Luna Joga“**

„Begrüße die Welt“

* Ohne Schuhe
* Auf der ganzen Fußsohle stehen: Belastung der Ferse und der rechten und linken Außenseite der jeweiligen Fußballen
* Augen schließen
* Ein- und Ausatmen durch die Nase
* Bei jeder Ein- oder Ausatmungsphase eine Bewegungssequenz

Bewegungsablauf

* + Begrüße die Welt: Beide Arme zur Seite in Schulterhöhe strecken
  + Begrüße mich: Hände vor dem Kopf falten und den Kopf nach vorne neigen
  + Begrüße den Himmel: Beide Arme über Kopf nach oben strecken
  + Begrüße die Erde: Beide Arme zum Boden vor die Füße geben
  + Begrüße den Vollmond: Arme gehen wieder nach oben über den Kopf
  + Begrüße den Halbmond: Körper neigt sich mit den über Kopf gestreckten Armen nach rechts
  + ……………Körper neigt sich mit den über Kopf gestreckten Armen nach links
  + Schau in die Welt: Oberkörper dreht sich mit gestreckten Armen über dem Kopf nach rechts
  + ……………Oberkörper dreht sich mit gestreckten Armen über dem Kopf nach links
  + Begrüße den Tag: Ausgangsposition wieder einnehmen.

Verschiedene Rhythmen mit Hilfe des Körpers und dem Mobiliar erzeugen

* Klopfen auf den Tisch
* Klatschen, mit Fäusten
* Klatschen
* Klopfen auf den Brustkorb
* Mund öffnen, Klopfen auf den Kopf
* Mund öffnen, auf die Wangen klatschen

Musik: Arme und Beine: Koordinative Übungen

Beispiel 1

* Re Bein zu Seite, gleichzeitig li Bein zur Seite
* Li Arm zur Seite re Bein zur Seite
* 1. Durchgang pro Seite 8 Wiederholungen
* 2. Durchgang kombinieren

Beispiel 2

* Re Arm nach vorne, gleichzeitig li Bein nach hinten
* Li Arm nach vorne, gleichzeitig re Bein nach hinten
* 1. Durchgang pro Seite 8 Wiederholungen
* 2. Durchgang kombinieren
* Kombinieren des 1. und 2. Beispiels

Beispiel 3

* Re Arm nach oben, zur Seite, nach unten
* Li Bein tippt immer zur Seite
* Umgekehrt das Selbe
* Kombinieren

Flaggensignal:

* Beide Arme nach oben
* Beide Arme nach vorne
* Beide Arme beugen
* Beide Ellenbogen nach außen Handflächen vor das Gesicht

Variation:

* Jeder Arm um 1 Zählzeit versetzt