

Unsere Hände in Bewegung

Bewegungseinheit

Material:

- Seile
- Hütchen (Pylonen)
- kleine Bälle
- Musik (schwungvoll und ruhig)
- leere Tube, leerer Salzstreuer
- evtl. Handcreme

Einstieg: Hände und Arme aufwecken

Zu Beginn der Stunde setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis. Gemeinsam überlegen Sie, wie Hände und Arme für die Bewegungseinheit „aufgeweckt“ werden können. Machen Sie zunächst ein paar Bewegungen vor und greifen Sie anschließend die Ideen der Kinder auf. Mögliche Beispiele sind:

- leise oder laut, schnell oder langsam klatschen (vor oder hinter dem Körper),
- Arme über die Schultern vor- und zurückkreisen,
- die Hände und Arme kräftig ausschütteln,
- die Finger wie beim „Klavierspielen“ bewegen,
- mit den Ellbogen wackeln,
- die Arme nach oben strecken und locker nach unten fallen lassen.

Nachdem die Hände und Arme geweckt wurden, soll auch der ganze Körper in Schwung kommen. Dazu bewegen sich alle Kinder frei durch den Raum. Sobald Sie ein rotes Tuch hochheben, bleiben die Kinder stehen. Ein Kind bekommt das Tuch und zeigt eine Bewegung mit den Armen oder Händen, die alle anderen nachmachen. Danach darf dieses Kind die Gruppe stoppen und das Tuch an ein anderes Kind weitergeben. So geht das Spiel weiter, bis jedes Kind einmal an der Reihe war.

Hauptteil:

Roboter-Arm:

Die Kinder bilden Paare und stellen sich einander gegenüber auf. Zwischen ihnen liegen zwei Seile parallel am Boden, etwa einen halben Meter voneinander entfernt. In der Mitte platzieren Sie auf einem Hütchen oder Teller einen kleinen Ball. Sie geben nun Bewegungsanweisungen, die die Kinder so schnell wie möglich ausführen.

Beispiele dafür sind:

- „Rechter Arm hoch!“
- „Linke Hand auf den Bauch!“
- „Beide Hände auf die Knie!“
- „Einmal klatschen!“
- „Beide Hände vor das Gesicht!“

Sobald Sie jedoch das Kommando „Bing-bong“ rufen, versuchen beide Kinder gleichzeitig, den Ball aus der Mitte zu schnappen. Wenn Sie die Geschwindigkeit der Kommandos nach und nach steigern, wird das Spiel noch spannender und lustiger.

Klebrige Hände:

Für dieses Spiel setzen sich alle Kinder zunächst im Kreis auf den Boden. Sie holen eine Tube „Zauberkleber“ hervor – entweder eine leere Cremetube oder eine imaginäre Tube – und verteilen den Kleber auf den Händen der Kinder. Ab jetzt gilt: Sobald ein Kind etwas im Turnsaal berührt, kleben die Hände daran fest. Mit schwungvoller Musik bewegen sich die Kinder frei durch den Raum. Stoppt die Musik, nennen Sie einen Gegenstand, an dem die Hände nun festkleben. Beispiele dafür sind:

- der Boden,
- eine Wand,
- ein Schrank,
- die blaue Matte,
- die Langbank.

Um die Kinder wieder zu befreien, streuen Sie mit einem leeren Salzstreuer „Zauberpulver“ auf ihre Hände oder lassen ein Kind diese Aufgabe übernehmen. Danach geht das Spiel weiter und kann beliebig oft wiederholt werden.

Stille Post mal anders:

Für dieses Spiel setzen sich die Kinder im Kreis hintereinander auf den Boden. Ein Kind beginnt und tippt oder streicht dem Kind vor sich auf den Rücken. Die Art der Berührung kann variieren, zum Beispiel:

- dreimaliges Tippen auf die rechte Schulter,
- mit der Handfläche von oben nach unten über den Rücken streichen,
- sanftes Klopfen mit den Fingerspitzen wie Regentropfen.

Die Berührung wird reihum weitergegeben, bis sie wieder beim ersten Kind angekommen ist. Anschließend beginnt ein anderes Kind mit einer neuen „Klopfpost“.

Ausklang: Handmassage

Zum Abschluss setzen sich die Kinder entspannt auf Matten, während ruhige Musik im Hintergrund läuft. Jedes Kind bekommt ein wenig Handcreme oder eine imaginäre „Zaubercreme“. Sie machen die Massage vor und beschreiben dabei die Bewegungen. Der Ablauf kann so aussehen:

- Zuerst wird die Creme auf beiden Händen und auch auf dem Handrücken verrieben.
- Dann wird jeder Finger einzeln massiert, bis zur Fingerspitze.
- Danach klopfen die Kinder sanft mit den Fingerspitzen auf den Handrücken, als wären es Regentropfen.
- Zum Schluss legen die Kinder eine Hand mit der Handfläche nach oben in die andere Hand und massieren mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen die Handfläche.

Wenn die Kinder möchten, können sie sich gegenseitig die Hände massieren. Achten Sie darauf, dass die Massage sanft bleibt und für alle angenehm ist.

Didaktische Hinweise:

- Wenn die Kinder möchten, können sich jeweils zwei Kinder gegenseitig die Hände massieren.
- Achten Sie darauf, dass die Massage sanft durchgeführt wird und für die Kinder angenehm ist.

Bildungsziele:

- Körperwahrnehmung aktivieren
- Feinmotorik schulen
- Reaktionsfähigkeit verbessern