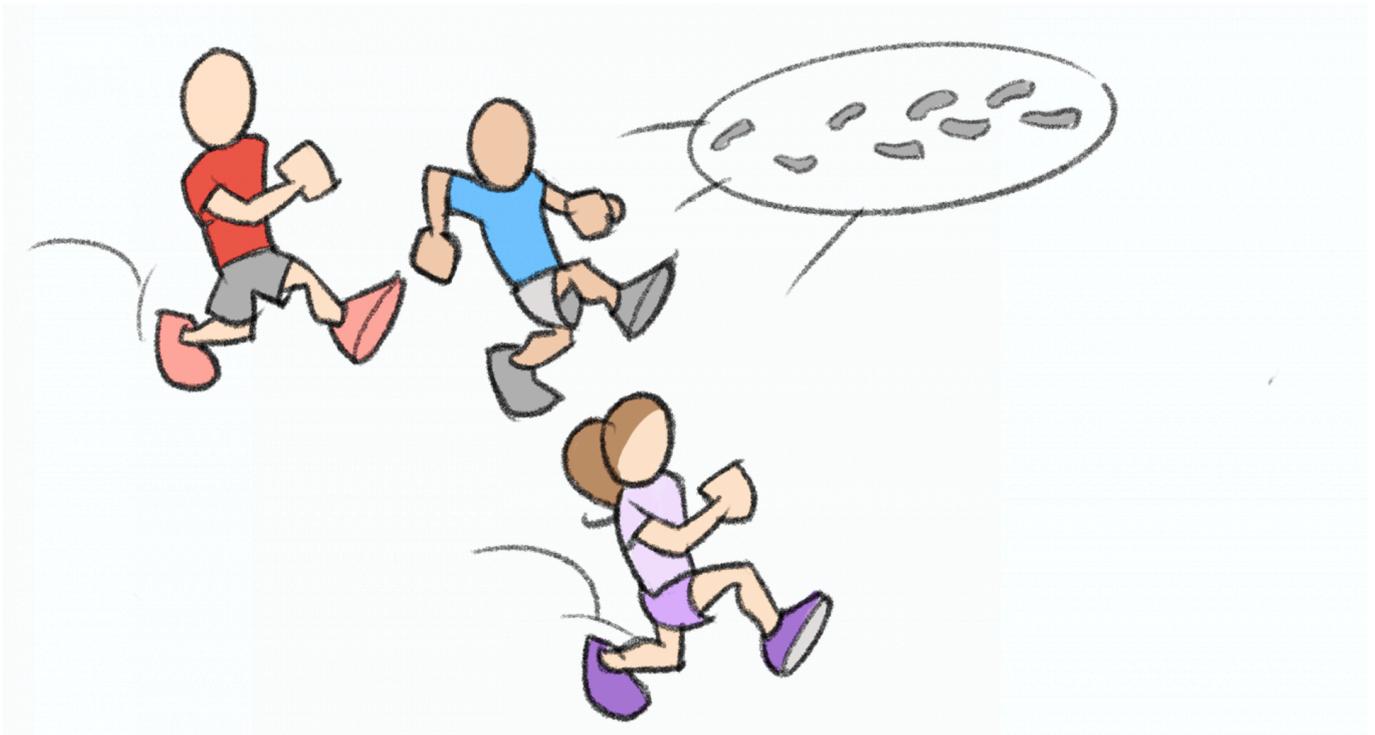


Ab nach draussen!: Good Practice – Singend unterwegs – wir musizieren und bewegen uns

Wenn die Beine bereits etwas müde sind und das Ziel noch weit entfernt scheint, helfen Singen, Musizieren, Springen oder spielerische Bewegungsformen dabei, den Weg kürzer zu empfinden.

Chum mir nähmed chlini Schritt



Mit den Kindern das Lied «**Chliini Schritt und grossi Schritt**» singen und dabei in der gesungenen Schrittform gehen. Die Kinder die nächste Schrittform bestimmen lassen.

«Chum mir nähmed chlini Schritt, chlini Schritt, chlini Schritt
Chum mir nähmed chlini Schritt, die chlinschte Schrittlì wo's git.

«Chum mir nähmed * Schritt, * Schritt, *Schritt
Chum mir nähmed * Schritt, die * Schrittlì wo's git.

- grossi, gröschte
- luuti, lütische
- zick-zack, zickigste-zackigste
- etc.

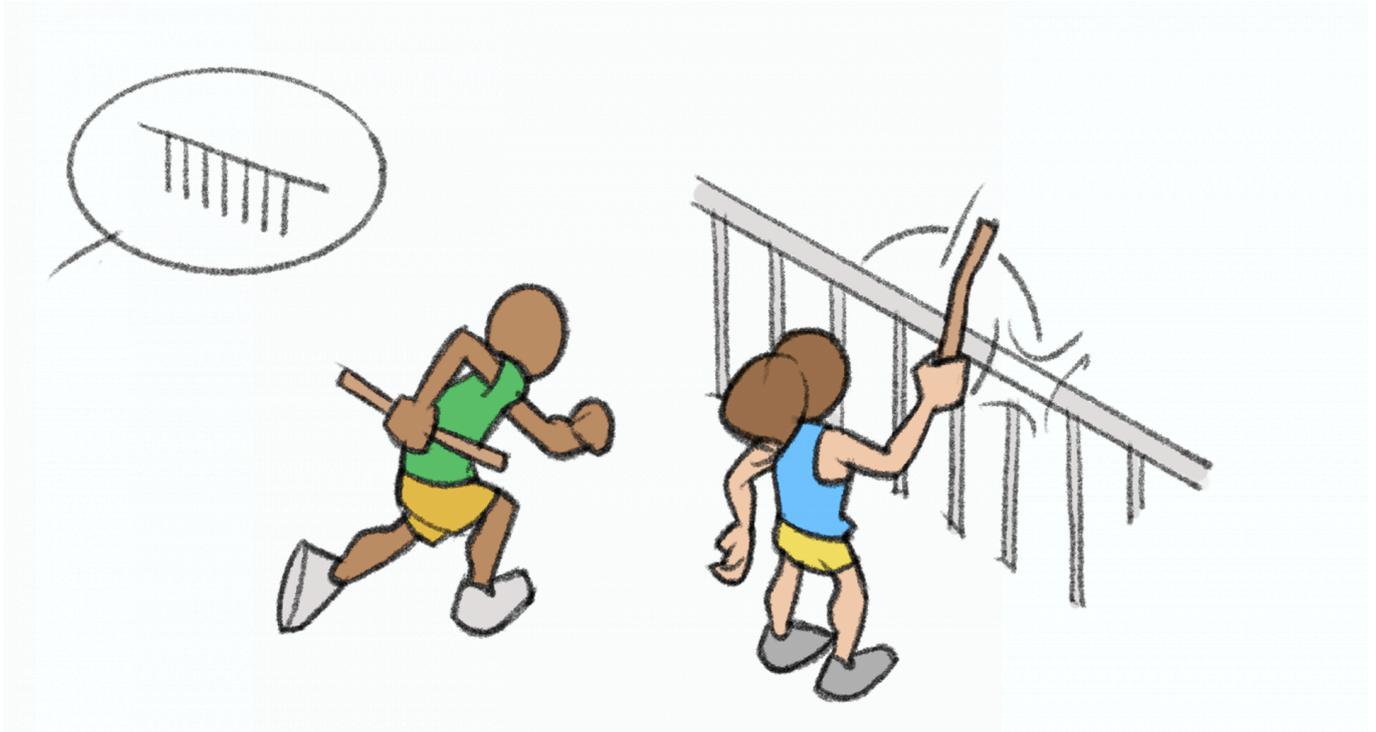
Bemerkung: Melodie «Mulberry Bush», Text: Andrew Bond (Auszug)

Variationen

Folgende Lieder eignen sich ebenfalls für das singende Unterwegs-Sein:

- Hinterenand-Marsch
- Guete Morge liebe Wald
- Es Buurebüebli mag ich nöd
- Das isch de Schlange ihren Tanz

Stecken-Musik



Alle Kinder suchen sich einen Stecken. Die Lehrperson gibt am Sammelplatz oder unterwegs immer wieder Aufträge. Wie klingt die Schachtabdeckung, das Brückengeländer, der Grill etc., wenn man drauf schlägt? Die Kinder suchen den passenden Gegenstand, machen damit Musik und achten darauf, wie es klingt.

Variationen

- Kopierer: Zwei Gruppen, eine Gruppe ist das Original. Jemand aus der Gruppe «Original» spielt mit dem Stecken einen kurzen Rhythmus. Die Gruppe «Kopie» versucht diesen Rhythmus zu kopieren. Regelmässig Rollen tauschen.
- Unterwegs mit Steckenmusik: Auf dem Rückweg gibt die Lehrperson beim Gehen mit dem Stecken einen Rhythmus vor. Die Gruppe kopiert und geht gemeinsam im Beat.
- Bodypercussion: Anstelle des Steckens können auch die Hände und der Körper eingesetzt werden. Klatschen, Stampfen, etc.

Bemerkung: Stecken können am Ende auf dem Pausenplatz, im Garten gesammelt und für kreative Pausenaktivitäten genutzt werden.

Bösi-Springen



Es wird eine Zahlenreihe festgelegt (z.B. 5-er Reihe). Die ganze Gruppe marschiert im gleichen Tempo und zählt bei jedem zweiten Schritt (eins, zwei, drei, ...). Wenn eine Zahl der definierten Zahlenreihe kommt, rufen alle anstelle der Zahl «Bösi» und machen einen Sprung dazu.

Variationen

- Ohne «Bösi», einfach nur zählen
- Anstelle des Sprunges beim »Bösi« Arme in die Luft, klatschen oder eine gemeinsam vereinbarte Bewegung ausführen
- Rückwärtszählen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO