

Mehr bewegen im Kindergarten – Ausklang: Mäilanderliteig

Die Kinder ahmen Massagebewegungen nach, welche die Lehrperson anhand eines Verses vorzeigt. Die Kinder entspannen sich und lernen, ihren Körper besser wahrzunehmen.

Ein Kind liegt auf dem Bauch, ein oder zwei Kinder knien auf der Seite.
Die Lehrperson sagt den Vers und macht die Bewegungen vor. Die Rollen der Kinder werden danach gewechselt.



*«Als erschts muesch weiche Anke näh
und dä de ine Schüssle gäh.*

Mit den Handballen auf den Rücken oder die Beine drücken.

*De chunnt e Priise Salz derzue,
vom Zucker chasch ganz viel dry tue.*

Mit den Fingern fein und dann fester klopfen.

*U itze chöme d Eier draa,
muesch d Schale – toc – toc – toc
– ufschlaa.*

Mit der Faust klopfen.

*Vo der Zitrone hin und här,
ribsch d Schale ab, das isch nid schwär.*

Mit den Handflächen hin und her reiben.

*U de verteilsch no, ganz zum Änd
im Teig viel Mähli, mit beidne Händ.*

Mit den Handflächen kreisen.

*Doch ds Schönschte wo me itz no macht, isch chnütte,
bis der Teig lut lacht.»*

Mit den Händen kneten und dann kitzeln.

Material: Wenn möglich Gymnastikmatten

Quelle: Franziska Wirz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO