

Spielen – Singspiele: Zeigt her eure Füße

In dieser Aufwärm-Übung bewegen sich die Kinder jeweils zu der vorgeschlagenen Idee. Dabei können verschiedene Melodien verwendet werden.

Das Waschfrauen-Lied an die Bewegungslektion angepasst, eignet sich gut zum Aufwärmen. Durch den gleichbleibenden Refrain ist eine Struktur vorgegeben. Die Bewegungsideen kann die Leiterperson vorgeben oder durch die Kinder vorzeigen lassen.



2. Strophe Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!
; Sie winden, sie winden, sie winden den ganzen Tag. ;

Was tun die Waschfrauen in den folgenden Strophen?
z.B. Hängen, legen, rollen, bügeln usw.

Lied

- **So zeigt euchi Füess, so zeigt euchi Schue, und lueget de fliissige Turnchinder zue**
→ alle stehen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.
- **si hüpf e, si hüpf e ganzi Stund,**
- **si hüpf e, si hüpf e ganzi Stund** → alle hüpfen
- **So zeigt euchi Füess, so zeigt euchi Schue, und lueget de fliissige Turnchinder zue**
→ alle stehen oder sitzen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.

Nach jedem Refrain folgt eine neue Bewegungsidee

- Drehen..
- Hüpfen auf einem Bein
- Rennen an Ort
- Rennen im Kreis
- Klatschen
- Hoch aufspringen
- Liegen in Liegestütz
- Sitzen in Schneidersitz
- Gehen auf den Fersen etc.

Variation

- Weitere Bewegungsideen der Kinder aufnehmen

oder

Bemerkung: Einleitungsspiele stimmen Kinder optimal auf eine bevorstehende Lektion ein und bereiten sie thematisch darauf vor. Sie können Rituale beinhalten oder ergänzen.



Quelle: Traditionelles Deutsches Kinderlied. erarbeitet: Mirjam Schluep, Dozentin für Sport an der PHBern und J+S-Kindersport Expertin.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO