

# Bewegter Unterricht – Entspannung: Lied singen

In welcher Position gelingt es am besten zu singen. Die Kinder entdecken dies während dieser Übung und entspannen sich gleichzeitig.

Singt in der Klasse ein Lied. Nehmt zum Singen ungewöhnliche Körperhaltungen ein. Legt euch z. B. auf den Bauch oder Rücken, zieht die Arme und Beine an, steht aufrecht oder mit Katzenbuckel.

Welche Position eignet sich zum Singen, welche nicht?

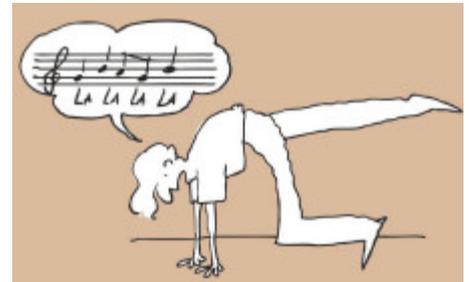


Illustration: Lukas Zbinden

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	ca. 5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Musik bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**