

Aufwärmen – Kindergarten und 1. Klasse: Erwärmen der Natur

Dieses Einwärmen ist in eine Geschichte verpackt und eignet sich im Kindergarten oder im 1. Jahr der Primarschule. Dank sanfter Aktivitäten, Beweglichkeits- und Dehnübungen, Haltungskontrolle und Koordination, kann es zu Beginn jeder Lektion ausgeführt werden.



Der Samen – Am Anfang der Geschichte wächst aus einem Samen eine Blume. Der Samen (jedes Kind) bewegt sich frei im Raum, um einen Platz auf der Wiese zu finden, wo er seine Wurzeln schlagen will (die Kinder spazieren herum, lassen sich dort, wo sie möchten, nieder und machen sich so klein wie möglich).

Die Blume – Während die Lehrperson erzählt und die Bewegungen entweder selber ausführt oder nur beschreibt, schlüpfen die Kinder in die Rolle der Blume, die aus dem Samen keimt (langsam die Arme ausbreiten, die Hände über dem Kopf zusammenführen, aufstehen und die Arme in die Höhe strecken). In der Wärme der Sonne öffnet sich die Blume (die Arme öffnen und strecken. Die Bewegung drei- bis viermal wiederholen und die Arme dann seitwärts ausstrecken).

Die Hummel – Plötzlich summt eine Hummel an der Blume vorbei und bewegt ihre Flügel dabei (mit den Armen kleine Kreise ausführen, zuerst in die eine, dann in die andere Richtung). Die Hummel verabschiedet sich von der Blume und es kommt ein Kind, das an der Blume riecht (tief ein- und ausatmen und gleichzeitig die Schultern zuerst in die eine, dann in die andere Richtung langsam kreisen). Das Kind geht weiter.

Die Schlange – Da kriecht eine Schlange herbei (die Handflächen zusammen und die Arme in gewundenen Bewegungen hinauf- und hinunterführen; zwei- bis dreimal wiederholen). Die Schlange verkriecht sich ins Körbchen (sich zu Boden sinken lassen, im Schneidersitz hinsetzen und den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme um den Kopf geschlossen).

Die Ameise – Aber da erscheint eine Ameise, die vor- und zurückkrabbelt (die Beine ausstrecken und die Finger ganz schnell bewegen, bis zu den Füßen oder Knien und wieder zurück zu den Hüften; einige Male wiederholen).

Der Frosch – Dann kommt ein Frosch, der sich wie eine Kugel zusammenrollt (sitzend die Arme und Beine gegen das Körperzentrum ziehen). Der Frosch öffnet sich und reckt seine Arme und Beine aus (die Glieder ausstrecken: Beine in V-Stellung auf dem Boden, Arme über dem Kopf öffnen). Mit dem Ausatmen rollt sich der Frosch wieder

zusammen (wie vorher), dann reckt und streckt er sich erneut (wie vorher), und schliesslich rollt er sich zusammen, weil es Abend wird.

Bevor die Blumen und Tiere schlafen gehen, tanzen sie zusammen einen Reigen.

Ruhe, Fantasie, Energie

Das Einwärmen wird vor allem an Ort ausgeführt. Die Lehrperson zeigt den Kindern mögliche Bewegungen auf, die sie imitieren; es ist aber sinnvoll, den Kindern Raum für die freie Entfaltung ihrer eigenen Kreativität zu lassen.

Für die Lehrperson ist es wichtig, sich die Geschichte einzuprägen, langsam vorzugehen, spannend und ausdrucksvoll zu erzählen und dazu eine lustige und rhythmische, aber nicht zu schnelle Musik zu wählen. Dieses Einwärmen sollte regelmässig durchgeführt werden, damit sich die Kinder die Geschichte besser merken können.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO