

Der Rücken – Wettermassage & Co

In diesen Übungen geht es um deinen Rücken. Frag am besten deine Mama oder deinen Papa, ob sie die Übungen mit dir zusammen machen. Wir beginnen nämlich mit einer Übung für zwei. Und diese heißt: Wettermassage. Du legst dich dabei gemütlich auf den Bauch und deine Mama bzw. dein Papa beginnt mit der Massage. Aber keine Sorge, danach wird getauscht. ;)

Wettermassage

Wie das oft im Frühling so ist, ist das Wetter ganz durcheinander: Erst scheint die Sonne, dann weht ein Wind. Es beginnt mit leichtem Regen, der immer stärker wird, bis es anfängt zu hageln. Es blitzt und donnert! Und dann kommt zwischendurch wieder die Sonne durch. Und schau da: am Himmel ist ein wunderschöner, bunter Regenbogen zu sehen! Dieses verrückte Wetter könnt ihr als einzelne Bewegungen auf dem Rücken darstellen – das wird eine tolle Massage! Bestimmt selbst wie die Reihenfolge und das Wetter bei euch ist:

Sonne:

Hände warm reiben und auf den Rücken legen.

Wind:

Über den Rücken pusten

Nieselregen:

Mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken klopfen

Regen:

Mit den Handflächen schnell auf den Rücken trommeln

Hagel & Donner:

Abwechselnd mit der Handfläche und Fäusten auf den Rücken trommeln

Blitz:

Mit dem Zeigefinger eine Blitzbewegung auf den Rücken malen

Regenbogen:

Mit allen Fingern einen Bogen auf den Rücken zeichnen



Nun wechselt die Seiten. Dein Papa oder deine Mama legt sich hin und du zeichnest ihnen das Wetter auf den Rücken!

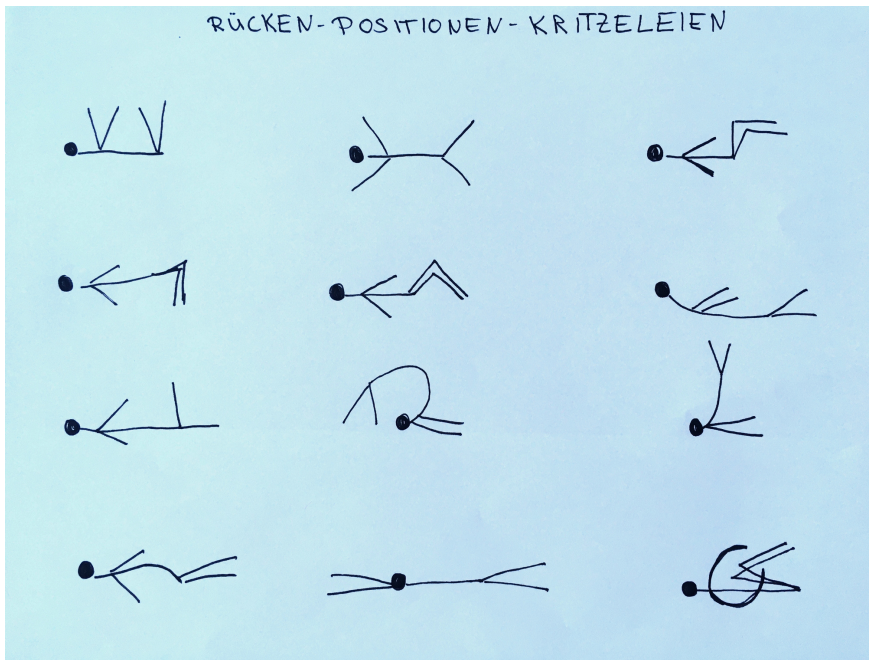


Tanzideen für Kinder

Kreative Impulse für Körpererfahrung, Bewegung & das Tanzen Zuhause

Rückenpositionen & Stopptanz

Leg dich nach der Massage andersrum, nämlich mit dem Rücken auf den Boden. Versuche, dich ganz lang auf dem Boden zu machen und probiere einige Positionen von diesem Kritzelbild aus:



Zum Beispiel:

- Strecke Hände und Beine in die Luft.
- Lege dich auf den Boden wie ein Stern
- Hebe deine Beine angewinkelt in die Luft.

Die Zeichnungen können dir helfen, du kannst aber auch ganze eigene Posen finden!

- Welche Bewegungen kannst du aus dieser Position machen?
- Wie kannst du es schaffen, deinen Rücken ein wenig vom Boden zu lösen?
- Kannst du nur ein Bein in die Luft strecken?
- Hast du schon versucht, deine Beine angewinkelt aufzustellen und den Po in die Luft zu schieben?
- Wie kannst du deine Arme und Beine bewegen? Schütteln? Strampeln? Kreisen?

Wenn du genug experimentierst hast, ziehe deine Knie zu deinem Oberkörper und umarme deine Beine. Jetzt darfst du dich ein bisschen hin und her schaukeln und ausruhen, bevor es mit dem Tanzen losgeht!

Jetzt wird getanzt!

- Was sind deine drei Lieblingspositionen auf dem Rücken?
- Wähle drei aus und bestimme auch, welche davon Position 1, 2 und 3 sind – die brauchst du jetzt für den Tanz.
- Mach deine Lieblingsmusik an und tanze so, wie es dir gefällt.
- Deine Mama oder dein Papa stoppen nach ein paar Sekunden die Musik und sagen eine Zahl zwischen eins und drei. So schnell wie möglich begibst du dich in die Position, die zu der genannten Zahl passt.
- Wenn die Musik weitergeht, fängst du wieder zu tanzen an. Das könnt ihr ein paar Mal wiederholen. So ähnlich eigentlich wie Stopptanz

Schickst du uns dein Bild?

Wenn Du magst, versuch doch mal deine Lieblingspositionen aufzumalen! Ist nicht ganz so einfach, aber wenn Du auch so Kritzelmännchen malst, klappt es vielleicht? Oder Mama oder Papa machen Fotos von Deinen Positionen.

Wir sind gespannt, welche deine Lieblingspositionen sind! Wenn Du magst, schicke uns doch ein Foto von deinem Bild oder die Fotos von Deinen Positionen per E-Mail an info@tanz-im-laden.de oder per Post an:

TANZ IM LADEN

Angelikastraße 4

45130 Essen



TANZ IM LADEN

Online