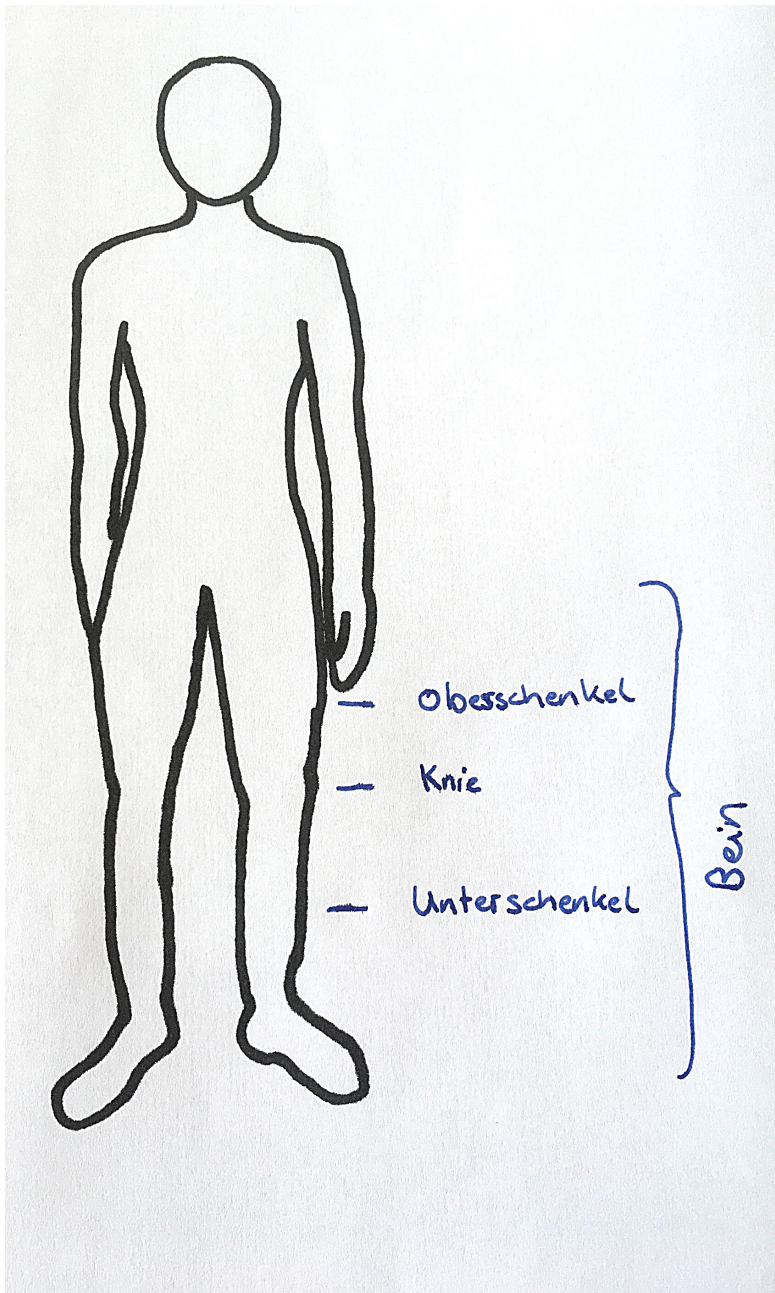


Deine Beine – Wie du gehst, wie du stehst

Heute geht es um deine Beine. Wir Menschen haben zwei Beine. Die Beine bestehen aus dem Oberschenkel, dem Unterschenkel und dem Knie, das ist das Gelenk zwischen den Schenkeln. Deine Beine machen fast die halbe Länge deines Körpers aus.



Deine Beine entdecken

- Als Erstes überprüfen wir mal, ob alles an der richtigen Stelle ist: Stell dich mit deiner Mama oder deinem Papa hin. Du sagst jetzt abwechselnd die drei Begriffe (s. Bild links) und dein Papa oder deine Mama berühren dann diese Stelle deines Körpers.
- Wenn es zu langweilig wird, könnt ihr es auch ganz schnell machen: Knie – Unterschenkel – Knie – Oberschenkel – Unterschenkel – Oberschenkel – Knie – Knie usw.
- Jetzt tauscht einmal die Rollen, so dass du die Stellen der Beine von deinem Elternteil berührst, wenn Mama oder Papa dir sagt, wo.

Deine Beine aufwecken

- Musiktipp für diese Idee: Charlot Slapstick – Camera Sintetica
- Um deine Beine wach zu machen, lege dich auf deinen Rücken auf den Boden und strecke deine Beine in die Luft. Mach dir ein bisschen Musik an. Dann kannst experimentieren, wie du deine Beine bewegen kannst: Laufe in der Luft, stell dir vor, Fahrrad zu fahren und zapple und schüttle wild, so als wäre dir ganz kalt.
- Wenn das Lied zu Ende ist, lasse deine Beine vorsichtig auf den Boden fallen und ruhe dich etwas aus.



Tanzideen für Kinder

Kreative Impulse für Körpererfahrung, Bewegung & das Tanzen Zuhause

Neue (Tier-) Gangarten ausprobieren

Hast du Lust, dich noch mehr mit deinen Beinen zu beschäftigen und verschiedene Gangarten auszuprobieren? Mit deinen Beinen kannst du Stehen und Gehen und natürlich Tanzen. In diesem Spiel verwandeln wir uns in verschiedene Tiere, um unterschiedliche Gangarten auszuprobieren.

Die Schildkröte

Die Schildkröte geht gaaaaanz langsam mit kleinen Schritten durch den Raum.

Die Maus

Die Maus geht zwar etwas schneller durch die Raum, allerdings kann sie nur ganz kleine Toppelschritte machen.

Der Storch

Der Storch hebt beim Gehen seine Beine sehr hoch, sodass die Füße beim Gehen sogar die Knie berühren.

Der Elefant

Der Elefant macht große, schwere Schritte und dabei stampft er laut.

- Hast du noch andere Ideen für Tiergänge? Vielleicht gibt es noch Tiere, die springen oder rennen?
- Probiert die verschiedenen Tiergänge aus. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr daraus eine kleines Ratespiel machen. Fang zum Beispiel an, wie ein Tier zu gehen. Können Mama oder Papa erkennen welches Tier du nachmachst?
- Wer Lust hat, kann sich auch Geräusche zu den Tieren ausdenken und sie mit den Gängen kombinieren!

Am Ende des Spiels kannst du dein Lieblingstier aufmalen und in einen Tanzhefter legen! (Vielleicht möchtest du dir so ein Heft für alle Deine Tanzideen anlegen?)

Schickst du uns dein Bild?

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

TANZ IM LADEN

Angelikastraße 4

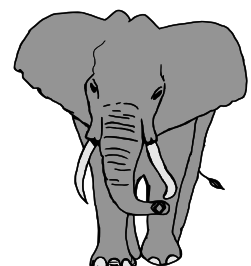
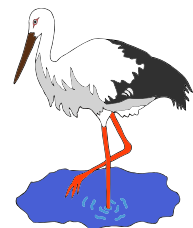
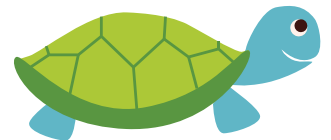
45130 Essen

Unser Musiktipps:

Schöne Musik zum

Ausprobieren der Gangarten:

Kumbalawé – Cirque du soleil,
CD "Saltimbanco (schau mal
auf Youtube, viele unserer
Musiktipps findest Du dort!)



TANZ IM LADEN
Online