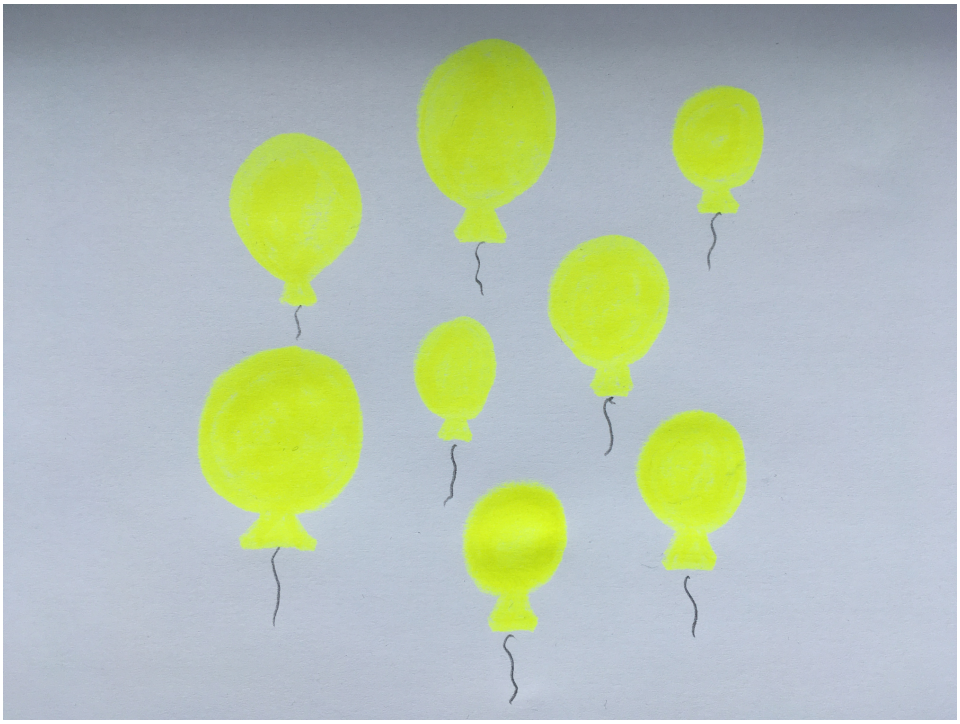
N°11

Der Bauch – Luftballon-Bauch-Tanz & Luftballon-Atemübung

Mit der Luftballon-Atem-Übung und dem Luftballon-Bauch-Tanz kannst Du Deinen Bauch kennen lernen, fühlen und beim Tanzen mit viel Spaß benutzen.

Luftballon – Bauch – Tanz



Der Bauch befindet sich zwischen der Brust und dem Anfang der Beine an der Hüfte. Ungefähr in der Mitte liegt der Bauchnabel.
Heute braucht ihr einen Luftballon.
Am besten deine Mama oder dein Papa pustet einen Ballon in deiner Lieblingsfarbe auf. Schaut doch mal was passiert, wenn der Ballon voll Luft ist und ihr in ohne Knoten loslasst und er durch den Raum fliegen kann.

Luftballon-Atem-Übung

Leg dich gemütlich auf dem Boden auf deinen Rücken und lege deine Hände auf deinen Bauch. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Augen schließen. Atme ganz langsam durch deine Nase ein und aus. Kannst du fühlen wie die Luft in deinen Körper strömt? Wiederhole ein paar Mal das Ein- und Ausatmen. Was passiert dabei mit deinem Körper? Kannst du spüren wie sich dein Bauch hebt und senkt? Stell dir vor in deinem Bauch ist ein bunter Luftballon. Jedes Mal, wenn du einatmest, bläst du ihn auf. Und jedes Mal, wenn du ausatmest, strömt die Luft aus dem Ballon wieder aus.

N° 11

Der Bauch – Luftballon-Bauch-Tanz & Luftballon-Atemübung

Luftballon-Tanz

Für den Luftballon-Tanz braucht ihr einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin. Vielleicht hast du ein Geschwisterchen, das ungefähr so groß ist wie du. Aber sonst kann sich auf deine Mama oder dein Papa knieen, dann sollte der Tanz auch klappen. Legt nun den mittlerweile zugeknotete Ballon an eure Bäuche und kommt so nah aneinander, dass ihr den Ballon mit euren Bäuchen halten könnt. Die Hände und Arme nehmt ihr währenddessen nach hinten.

Jetzt braucht ihr nur noch Musik. Versucht möglichst lange, am besten bis das Lied zu Ende ist, den Ballon zu halten, dass er nicht auf den Boden fällt. Vielleicht könnt ihr eure Arme bewegen, eure Nasen berühren oder vorsichtig kleine Schritte zusammen machen.

Viele Freude beim Tanz!

Musikempfehlung: Farbe and Durand – Everybody wants to rule the world

Wenn du Lust hast, schreibe in deinen Hefter deinen Rekord beim Luftballon-Tanz. Ich freue mich schon, wenn wir es gemeinsam anschauen

.