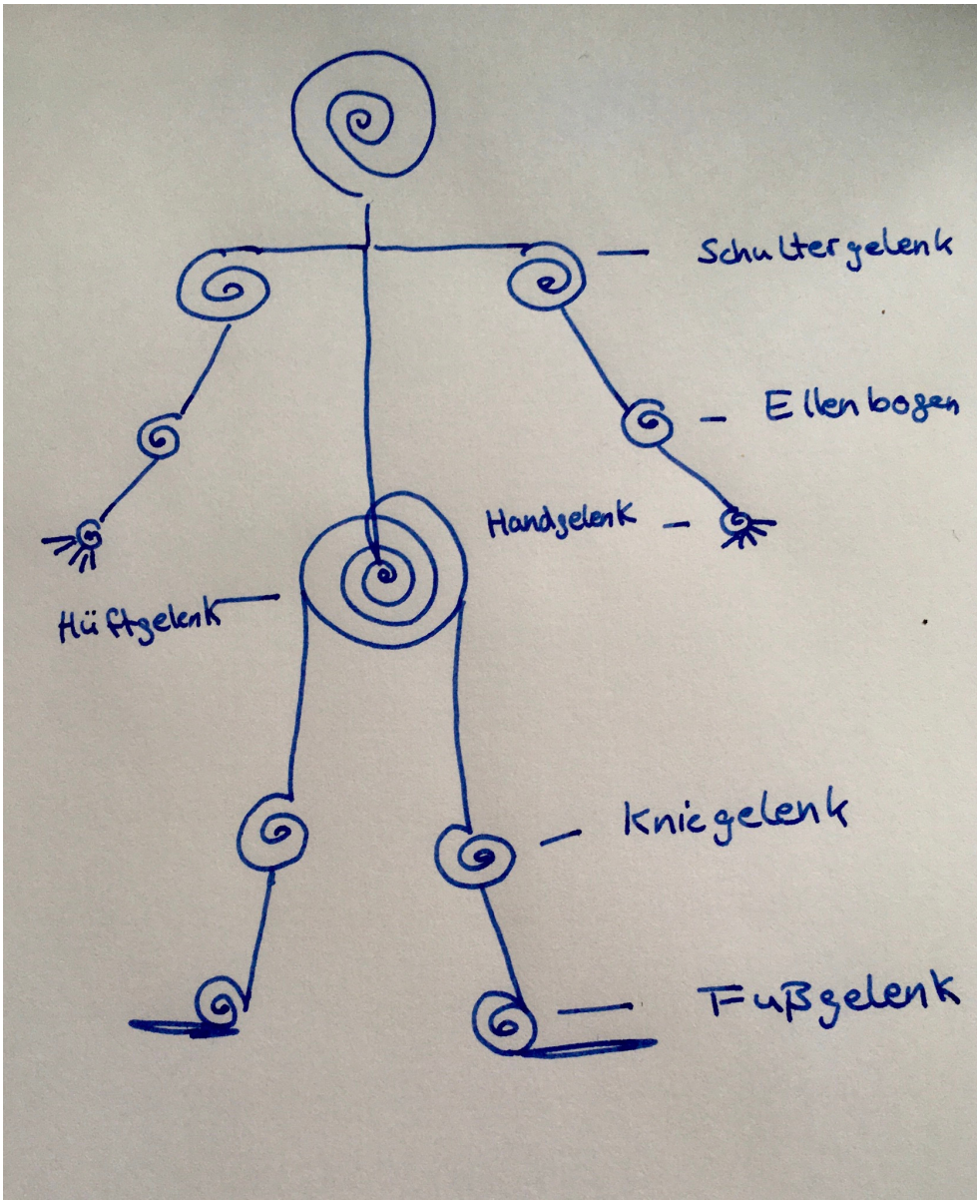
Die Gelenke

Heute wird gekreist und gedreht! Jetzt haben wir schon Übungen von Kopf bis Fuß gemacht. Zeit den ganzen Körper zu benutzen und unsere Gelenke kennen zu lernen. Was sind denn Gelenke? Mit diesen Tanzanregungen kannst Du sie erforschen.

Mit dem ganzen Körper drehen



Heute wird gekreist und gedreht! Jetzt haben wir schon Übungen von Kopf bis Fuß gemacht. Zeit den ganzen Körper zu benutzen und unsere Gelenke kennen zu lernen.

Was sind denn Gelenke?

Die Gelenke benutzen wir eigentlich bei allen Bewegungen, die wir mit dem Körper machen. Allein in einem Fuß haben wir 33 Gelenke. Ein Gelenk befindet sich an allen Körperstellen, an denen zwei oder mehr Knochen aufeinander treffen.

Manche Gelenke benutzen wir mehr, manche seltener.

Um ein paar von ihnen kennen zu lernen machen wir jetzt eine kleine Kreiselübung!

N°17

Die Gelenke

Handgelenk

Stelle dich gerade auf den Boden und beginne damit nur deine Hände zu kreisen. Erst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung. Nach ca. 8 Drehungen in jede Richtung kannst du die Hände kurz ausruhen. Am besten du zählst während der Bewegung mit.

Ellenbogen

Bewege nun deine Unterarme in Kreisen. Zähle dabei bis acht und wechsle die Richtung.

Schultergelenk

Mit den Schultern können wir verschiedene Kreise machen. Mache als erstes große Kreise mit dem ganzen Arm, so als würdest du im Wasser schwimmen.

Danach kannst mal versuchen nur die Schultern nach vorn und hinten zu kreisen. Dabei lässt du die Arme einfach hängen.

Hüftgelenk

Die Hüfte befindet sich über den Beinen. Versuche auch hier einmal nach links und dann nach rechts zu kreisen. Stell dir einfach vor du wärst ein Bauchtänzer oder eine Bauchtänzerin.

1-2-3-4-5-6-7-8

Kniegelenk

Um mit dem Knie zu kreisen, lege deine Hände auf die Knie. Beuge die Knie leicht und mache kleine Kreise mit den Knien. Die Hände helfen dir dabei. Erst die eine Richtung und dann die andere Richtung.

Fußgelenk

Jetzt kommen wir schon zu der letzten Kreiselübung. Diese ist besonders schwierig. Du musst dafür nämlich auf einem Bein stehen. Vielleicht lehnst du dich an eine Wand oder hälst dich mit einer Hand irgendwo fest. Mit dem einen Bein stehst du auf dem Boden. Das andere Bein hebst du an und versuchst nur deinen Fuß zu kreisen. Und nicht den anderen Fuß vergessen!

Kreistanz

Für den Kreistanz probiere alle möglichen Drehungen aus. Dreh dich im Stehen. Dreh dich auf einem Bein. Kugel dich auf dem Boden oder setz dich auf den Po und dreh dich mit den Füßen in der Luft. Vielleicht kannst du dich sogar halb drehen, während du springst? Was fällt dir noch ein? Schaltet die Musik an und los geht's!

Lass deiner Tanzfreude freien Lauf. Aber vorsichtig, wenn du dich zu schnell drehst, könnte dir schwindelig werden. Dann mache eine kleine Pause und beginne vielleicht mit kleineren Drehungen aus der ersten Übung, zum Beispiel mit der Hand oder der Schulter. Was kannst du noch alles drehen? Die Nase? Die Zunge? Die Finger? Viel Spaß!

Berichte später Mama und Papa von deinen Drehungen oder zeig sie sogar. Zum Schluss ruh dich schön aus. Mal und schreib in deinen Hefter, was deine Lieblingsdrehung war.

Musik: Thum Nyatiti – Ayub Ogada