

# Bewegungskanon

---

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

Bewegungskanon

Art der Methode      Spiel

Stufe                      GuSp

Schwerpunkt

Schlagwörter              Auflockerung

Gruppengröße

Vorbereitungsaufwand

Dauer                      15 Minuten

Ort                              drinnen

Autor\*in

Status                      Genehmigt

Letzte Änderung        am 10. 10. 2024 von Josef.Boeckle.

Export                      PDF



## Inhaltsverzeichnis

---

Kurzbeschreibung

Inhalte

Material

Detailbeschreibung

    Wir brauchen dazu:

    So geht es:

    Wann einsetzen:

## Kurzbeschreibung

---

Action - Schwitzen im Sitzen

# Inhalte

---

Rhythmisches Bewegungsspiel im Sitzen

# Material

---

# Detailbeschreibung

---

**Bewegungskanon** ist ein Auflockerungsspiel

## Wir brauchen dazu:

Sitzkreis (ohne Stühle), mindestens zwölf Leute

## So geht es:

Der\*die Leiter\*in bittet im ersten Durchgang alle, ihre Bewegungen nachzumachen:

- 3x in die Hände klatschen
- 3x auf die Oberschenkel schlagen
- 3x die Hände in die Luft strecken
- 3x mit beiden Füßen auf den Boden stampfen

Wenn der Grundablauf sitzt, wird es zunehmend schwieriger: Der\*die Leiter\*in teilt die Gruppe in zwei Hälften. Dann beginnt der Kanon: Die erste Hälfte beginnt mit dem dem Klatschen. Wenn sie sich zum ersten Mal auf die Schenkel schlägt, beginnt die zweite Gruppe mit dem In-die-Hände-Klatschen. Wenn auch das sitzt, kommt die schwierigste Stufe: Der\*die Leiter\*in teilt die Kids in vier Gruppen und dirigiert.

## Wann einsetzen:

Zur allgemeinen Auflockerung und Erheiterung

Action - Schwitzen im Sitzen