

# RENNEN - STOPP

## ANFANG DER STUNDE



5 min

erstellt von BB

### WARUM?

- Aufwärmen
- Körper- und Raumorientierung
- Körperspannung aufbauen

### Womit?

- Handtrommel
- dynamische, rhythmische Musik

### WO? MIT WEM? UND WIE?

frei im Raum

### WAS WIRD GEMACHT?

Trommel regt die Kinder zu bestimmten Aktionen an:

rennen - schnelles leises trommeln

stehen bleiben - 1 lauter Trommelschlag

Aktion am Platz - immer 1 Trommelschlag pro Aktion

(erstarren/freeze- groß/klein- hüpfen- zu Boden gleiten...)

daraus entstehen, ggf. in 8erPhrasen, Kombinationen wie:

1. rennen - (merkwürdig)stehen - rennen

2. rennen - Balance - rennen

3. schleichen - auf einem Bein stehen - 4 Hüpfen

4. rückwärts bewegen - Freeze - Mäuseschritte

### TIPPS UND KNIFFS



mit der Trommel ist es gut möglich, direkt und individuell auf die Kinder einzugehen

auf Stille der Kinder achten, damit sie die Trommel hören

### VARIATION:

Tempo, Dynamik oder Bewegungsqualität variieren. (rennen, stampfen, "fliegen", erschöpftes Bewegen etc.)