

# KOFFER PACKEN

## MITTE DER STUNDE



5-10 Min

erstellt von LVM

### • WARUM?

- Dehnen
- Enge und Weite

### Womit?

- Musik mit Akzenten
- Stimme

### WO? MIT WEM? UND WIE?

gemeinsam im Kreis  
sitzend auf dem Boden, Füße geschlossen, Knie  
zur Decke -> erste Position am Boden

### WAS WIRD GEMACHT?

Vor einer Reise packen wir einen Koffer:

Unsere Beine stellen den Koffer dar. Wir öffnen ihn (Schmetterlingssitz) und packen drei Sachen ein: aus jeder Richtung, mal nah am Körper, mal weit weg, Koffer schließen (Anfangsposition).

Wir haben etwas vergessen, öffnen ihn wieder und packen wieder drei Sachen ein.

Nach dem 4. Durchgang - wir haben endlich an alles gedacht - binden wir ein dickes Seil um den Koffer und schließen ihn mit einem festen Knoten: die Arme und Beine verschlingen sich ineinander und umeinander.



### TIPPS UND KNIFFS

Vorher mit den Kindern im Gespräch Ideen sammeln: was packst Du immer in den Koffer ein, wenn Du auf eine Reise gehst?

Der Koffer bleibt immer am Platz stehen und verändert nicht die Form.

Unbedingt kontrollieren: sind die Knoten richtig feste zu? Können sie vom Flughafenpersonal durch die Gegend geworfen werden, ohne dass der Knoten aufgeht?