

Heidemarie Lohnecker

Warm Ups für die Advent- und Winterzeit

Einsingsequenzen für Kinder
von 7-12 Jahren



DOBLINGER
09 744





Backstunde - Gebäckkunde



WAHRNEHMUNGSÜBUNG:

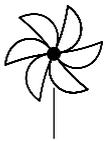
Heute ist es soweit - wir zaubern Weihnachtsgebäck. Gibt es etwas Schöneres als den Duft von Gewürzen?

Wir schließen die Augen und legen die Hände auf den Bauch. Mh - das riecht gut ... Zimtduft schmeichelt unserer Nase!

Aber nicht nur unsere Nase wird von diesem Genuss verwöhnt. Wir ziehen den Atem bis tief in den Bauch und beobachten, wie sich die Bauchdecke ohne unser Zutun hebt und senkt.

Anregend ist, wenn die Lehrperson Zimt mitnimmt und durch den Kreis wandern lässt.

Die Kinder tauchen in das Thema ein und werden dafür sensibilisiert, ihren Körper wahrzunehmen.



ATEMÜBUNG:

Ein paar Atemzüge bleiben wir noch dabei. Wir atmen Zimtduft ein und verleihen unserer Freude Ausdruck, indem wir genüsslich, vielleicht sogar mit einem Lächeln auf den Lippen, auf „m“ ausatmen. Gegen Ende der Ausatmung drücken wir mit den Händen den Bauch leicht nach innen und lassen schnell los, damit die Atemluft von allein wieder einströmen kann.

Die Atemmuskulatur wird gekräftigt und bewusst gemacht.



HALTUNGS-/LOCKERUNGSÜBUNG:

Um herauszufinden, woher der gute Duft kommt, drehen wir den Kopf neugierig leicht nach rechts und rümpfen die Nase. Unser Körpergewicht sinkt schwer auf unsere Fußsohlen. Wir riechen ganz bewusst, während wir mit der Nase ein paar kleine Kreise beschreiben. Nein, von dieser Seite kommt der Duft nicht. Vielleicht von der linken Seite? Behutsam drehen wir den Kopf nach links und unsere ganze Aufmerksamkeit ist bei diesen kleinen Kreisen, die wir mit der Nase in die Luft zeichnen. Schließlich kommt der Kopf zurück zur Mitte und für einen kurzen Moment spüren wir nach, wie leicht er sich anfühlt.

Die Schultern und der Nacken sind locker und offen. Die Haltung ist sehr aufrecht.

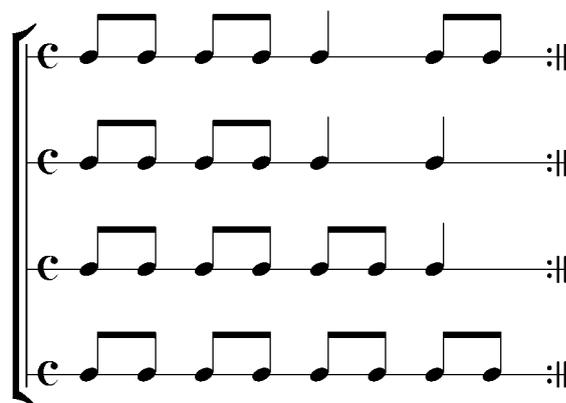
GEBÄCK-RHYTHMICAL:

L-L-L-L..... Lebkuchen

Z-Z-Z-Z..... Zimtstern

Sch-Sch-Sch-Sch Spritzgebäck

N-N-N-N..... Nussmakrone



- » Die Lehrperson spricht die Motive der Reihe nach ein paarmal vor – die Kinder wiederholen im Echoverfahren.
- » Die Lehrperson spricht nur den Konsonanten vor, z. B. „L-L-L-L“ – die Kinder nennen im Rhythmus den Namen des Gebäcks, also „Leb-kuchen“.
- » Die Lehrperson klatscht einen Rhythmus – die Kinder raten, um welche Sorte es sich handelt. Wer es errät, darf als Nächste/Nächster den Rhythmus eines Gebäcks wählen und ihn vorklatschen.
- » Die vier Motive werden nun auf die Kinder verteilt. Die erste Gruppe beginnt und spricht „L-L-L-L ... Lebkuchen“ – die zweite Gruppe fügt ihren Rhythmus dazu usw. – rhythmische Mehrstimmigkeit entsteht.
- » Variante: Die vier Gruppen übertragen den Namen des Gebäcks auf die Trommeln, Claves ... und schon ist ein kurzes Rhythmusstück fertig!

BACKLIED: =

G Em Am D G Em

Heu - te wird ge - back - en, oh, das ist fein. Rüh - ren, back - en, war - ten...

N.C. D C G N.C.

3, 2, 1 schau in den O - fen rein! Zimt - stern hab ich gern

Spritz - ge - bäck, oh wie nett

Man - del - keks für un - ter - wags

Wit - wen - kuss, ein Ge - nuss

= Triangel

Zu Weihnachten rund um die Welt



WAHRNEHMUNGSÜBUNG:

Wir verreisen mit dem Zug. Im Sitzen liegen unsere Hände auf unseren Oberschenkeln, die Augen sind geschlossen. Die Füße stehen schwer am Boden und unsere Knie sind locker. Die Schultern sind gut abgelegt und der Kopf fühlt sich leicht und locker an. Mit unserer Aufmerksamkeit gehen wir zu den Sitzknochen, indem wir etwas hin- und herschaukeln. Abwechselnd verlagern wir das Gewicht. Der Atem fließt intuitiv ein und aus.

Die Wahrnehmung wird intensiviert.

ATEMÜBUNG:

Langsam beginnt der Zug zu ruckeln und wir werden leicht geschüttelt. Auf „w“ atmen wir vier Zählzeiten lang aus und ebenso lange haben wir Zeit, dass die Luft wieder zurückkommt.

Der Zug fährt eine Rechtskurve. Wir legen uns richtig in die Kurve hinein und wippen noch immer mit. Dasselbe passiert, wenn der Zug in eine langgezogene Linkskurve fährt, bevor es wieder gerade weitergeht.

Wir legen eine Hand auf das Brustbein und spüren die Vibration.

HALTUNGSÜBUNG:

Endlich angekommen, stellen wir uns auf die Zehenspitzen und schauen uns, unsere volle Größe spürend, neugierig um. Das Brustbein tendiert nach vorne oben. Ganz weit öffnen wir die Augen. Wir kommen wieder auf den Fußsohlen an und belasten sie gleichmäßig. Noch interessierter stellen wir uns erneut auf die Zehenspitzen, drehen den Kopf vorsichtig nach links und hoffen, etwas Neues zu entdecken. Danach sinken wir mit dem ganzen Körpergewicht wieder auf die Fußsohlen und haben das Gefühl, gut verankert zu sein. Mit Energie kommen wir noch einmal auf die Zehenspitzen und drehen den Kopf behutsam nach rechts. Abschließend kommen wir zurück auf die Fußsohlen und spüren guten Bodenkontakt. Mit geschlossenen Augen nehmen wir unseren Stand wahr.

FROHE-WEIHNACHT-RHYTHMICAL:

Die Flaggen und die Umrissse von Italien, Portugal, Großbritannien, Österreich und Deutschland können vorbereitet werden und auf dem Boden liegen.

Nachdem die Kinder im Raum herumgehen und diese ansehen, dürfen sie raten, um welche Länder es sich handelt, und die Flaggen mit den Umrissen zusammenbringen.

Die Lehrperson lässt die Kinder raten, zu welchem Land „Buon natale“ gehört, und macht das Gleiche mit „Feliz natal“, ...

Dann spricht die Lehrperson das Rhythmical und ein Kind darf zu den jeweiligen Ländern gehen. Das kann beliebig oft wiederholt werden.

Fro - he Weih - nacht. Man hört es vie - le Ma - le. In I -
ta - li - en heißt's Bu - on Na - ta - le. In
Por - tu - gal Fe - liz na - tal. Mer - ry
Christ - mas ver - steht man ü - ber - all. Fro - he

Gut gelaunt, wird das Rhythmical im vierstimmigen Kanon gesprochen.

Darauf achten, dass die Aussprache der Kinder sehr intensiv ist, um so die Artikulation zu trainieren.

FROHE-WEIHNACHT-KANON (jüngere Kinder):

Fro-he Weih-nacht, Fe-liz na-tal. Mer-ry Christ-mas ver-steht man ü-ber-all. Froh-e

Die Lehrperson singt das Lied vor, die Kinder hören mit geschlossenen Augen zu. Das gewählte Tempo soll sehr langsam sein.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Kinder der ersten Gruppe bleiben im Raum verteilt stehen und schließen die Augen. Die andere Gruppe sucht sich einen Weg durch die stehenden Kinder und singt das Lied. Im Anschluss wird fließend gewechselt.