



5 Minuten oder länger



- ein (oder mehrere) Orff-Instrument(e)
- ein Tuch oder eine Augenbinde bereitlegen

Durchführung

Diese Übung eignet sich besonders, wenn die Kinder im Sitzkreis versammelt sind, funktioniert aber auch bei normaler Sitzordnung im Klassenzimmer.

Ein Kind wird bestimmt, das sich mit verbundenen Augen in die Mitte des Sitzkreises oder möglichst zentral im Klassenzimmer aufstellt. Zu Beginn bekommt ein Kind (oder mehrere Kinder) ein Orff-Instrument ausgehändigt.

Auf ein stummes Zeichen des Lehrers (z. B. Daumen nach oben, zunicken) lässt ein Kind sein Instrument erklingen und der Schüler mit verbundenen Augen in der Mitte zeigt in die Richtung des erklingenden Tons. Wichtig ist, dass wirklich alle Schüler leise sind, sodass der Schüler mit verbundenen Augen Ruhe hat und sich allein auf den Ton konzentrieren kann.

Dies wird mehrere Male wiederholt, wobei der Ton immer wieder aus einer anderen Richtung zu hören ist. Das Kind in der Mitte wie auch die Instrumentenspieler werden zwischenzeitlich immer wieder ausgewechselt.



Weiterarbeit/Variation

1. Um die Schwierigkeit zu steigern, werden verschiedene Orff-Instrumente eingesetzt, deren Töne verschieden klingen.
2. Beim Einsatz verschiedener Orff-Instrumente erklärt das Kind mit verbundenen Augen immer dazu, wie sich das Instrument anhört (metallisch, hölzern) und ob der Ton lang oder kurz erklingt. Dies muss jedoch im Voraus anhand von Beispielen eingeübt werden.
3. Beim Deuten in die Richtung, aus welcher der Ton erklingt, versucht das Kind mit verbundenen Augen das Instrument zu benennen, welches gerade erklingen ist.
4. Je kürzer die Zeitabstände sind, in denen ein Instrument erklingt, desto schwieriger wird die Übung.



5 Minuten



→ Klasse in einen Sitzkreis (oder im Schneidersitz auf den Boden) bitten

Durchführung

Alle Schüler sitzen gemeinsam mit dem Lehrer im Kreis. Alle legen ihre linke Hand hinter den Rücken und die rechte auf den Oberschenkel.

Die Lehrkraft beginnt das Spiel: Sie zeigt mit einer kurzen Handbewegung an, in welche Richtung es geht. Dann patscht sie mit der rechten Hand auf den Oberschenkel. Der Nachbar in der richtigen Richtung macht sie nach und so geht es reihum weiter.

Die Schwierigkeit besteht darin, erst dann zu patschen, wenn man an der Reihe ist – nicht zu früh, aber auch nicht zu spät. Denn wer zu früh auf seinen Oberschenkel schlägt oder seinen Einsatz verpasst, setzt eine Runde aus oder scheidet komplett aus – das muss vorher gemeinsam vereinbart werden.

Die Schüler schärfen mit der Methode ihre Reaktionsfähigkeit und im Idealfall (nach einiger Übung) entsteht dabei ein gleichmäßiges Metrum, das die Kinder hören und sich daran anpassen.



Weiterarbeit/Variation

Sobald das Spiel bekannt und eingeübt ist, kann folgendermaßen variiert werden:

- zwischen linker und rechter Hand wechseln (z. B. eine Runde linke Hand vorn, nächste Runde rechte Hand vorn)
- beide Hände auf Oberschenkel (Wichtig: Es muss die richtige Reihenfolge eingehalten werden, z. B. erst linke, dann rechte Hand.)
- beide Hände auf Oberschenkel, es darf aber nur mit einer Hand gepatscht werden
- beim „Doppelschlag“ mit einer Hand folgt ein Richtungswechsel

Achtung:

- Zu Beginn darf nur der Lehrer einen Richtungswechsel durch Doppelschlag angeben, dann schrittweise ein bis drei ausgewählte Schüler.
- Wenn zu viele oder gar alle Schüler Richtungswechsel angeben dürfen, besteht Gefahr, dass nichts mehr vorangeht, weil nur noch doppelt gepatscht wird.
- Der Doppelschlag muss klar zu hören sein und von zwei nacheinander folgenden normalen Schlägen unterschieden werden, sodass keine Verwirrung entsteht.



5 Minuten oder länger



- Vorrat an ausgeschnittenen Rhythmus-Bildkarten (KV 9 passend zur Schülerzahl kopieren oder selbst erarbeiten)
- eine Liste mit allen Rhythmen der Rhythmus-Bildkarten (KV 9) erstellen
- verschiedene Rhythmen anhand der Rhythmus-Bildkarten mit allen Kindern einüben: gemeinsam klatschen und mehrmals wiederholen, damit sich die Schüler an das Ablesen und Wiedergeben der Rhythmen gewöhnen.
- **Tipp:** Wortkarten mit Magneten an der Tafel fixieren

Durchführung

Jeder Schüler zieht aus dem Rhythmus-Vorrat eine oder mehrere Rhythmus-Bildkarten (KV 9). Jeder Rhythmus umfasst einen Takt – also vier Schläge bei einem Vierteltakt. Die Lehrkraft (oder ein ausgewählter Schüler) wählt einen Rhythmus aus der Rhythmus-Liste aus und klatscht ihn der Klasse vor.

Alle Schüler hören gut zu und klatschen den Rhythmus gemeinsam nach.

Die Lehrkraft wiederholt den Rhythmus und alle Kinder prüfen ihre Bildkarten und entscheiden, ob es sich dabei um den eigenen Rhythmus handelt.

Sobald Schüler ihren eigenen Rhythmus erkennen, rufen sie „bingo!“, kommen nach vorne und hängen ihre Bildkarte mit Magneten an die Tafel.

Der Reihe nach kontrolliert die ganze Klasse, ob diese Bildkarten mit dem vorgeklatschten Rhythmus übereinstimmen.

Anschließend stimmt die Klasse ab, ob es sich dabei tatsächlich um den vorgeklatschten Rhythmus handelt. Dazu hebt jeder Schüler bei einer Zustimmung den Daumen nach oben oder klopft bei einem Widerspruch auf den Tisch.

Bei Unstimmigkeiten klatscht die Lehrkraft den Rhythmus erneut vor und es wird gemeinsam überprüft, ob die jeweilige Karte richtig oder falsch ist.

Wer mit seiner Bildkarte falsch lag, muss diese wieder mit an seinen Platz nehmen. Wer richtig lag, nimmt seine Karte von der Tafel und legt sie auf dem Lehrerpult ab.

Weiterarbeit/Variation

Ist die Klasse in der Rhythmusarbeit bereits gut geübt, können sich die Kinder in Einzel- oder Partnerarbeit eigene Rhythmen überlegen und auf Karten (und entsprechend auf die Rhythmus-Liste) übertragen. So entsteht ein immer größerer Fundus an Rhythmus-Karten.



5 bis 7 Minuten



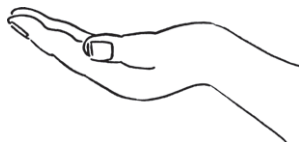
- alle Schüler haben genug Platz und stehen im Kreis/Halbkreis vor dem Lehrer
- CD Track 6 oder Anweisungen durch die Lehrkraft
- optional Beispielgeschichte (KV 10) vorlesen

Durchführung

Für das gesamte Atemtraining gelten zwei Regeln:

1. Die Lehrkraft macht eine Übung vor, die Schüler ahmen diese nach.
2. Damit alle gemeinsam das Atem-Training starten und beenden, gibt der Lehrer Zeichen:

Beginn:



Ende:



Alle Schüler stellen sich so auf, dass sie die Lehrkraft gut sehen können. Es genügt auch, wenn alle Kinder hinter ihrem Stuhl stehen, solange sie freie Sicht auf den Lehrer haben. Das Atemtraining setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die der Reihe nach durchgeführt werden. Jede Übung wird mehrmals wiederholt.

1. Durch die Nase einatmen - durch den Mund ausatmen.
2. Durch die Nase einatmen und auf einen bestimmten Buchstaben/Laut ausatmen, z. B. F, S, Sch, Pf. Wichtig: Das Ausatmen erfolgt tonlos.
3. Durch die Nase einatmen – 3-mal mit kurzen Stößen auf einen bestimmten Buchstaben/Laut ausatmen, wobei jeweils der letzte lange ausgehalten wird.
Beispiel: F - F - Fffff, S - S - Sssss, Sch - Sch - Schhhh, Pf - Pf - Pffff
4. Trainieren des Zwerchfells: einzelne Buchstabenabfolgen hintereinander sprechen und dabei auf deutliche und prägnante Aussprache achten.
Hierbei ist es hilfreich, zum Spüren eine Hand flach auf den Bauch zu legen. Wenn das Zwerchfell „hüpft“, wird die Übung richtig ausgeführt.
Der Lehrer spricht eine Buchstabenfolge vor und gibt den Einsatz, sodass die Kinder im gleichen Tempo nachsprechen können. Die Lehrkraft sollte bei dieser Übung mitschnipsen, um ein gemeinsames Tempo zu gewährleisten.
Beispiel: **Lehrer (L):** „P - P - P“ → **Schüler (S):** „P - P - P“; **L:** „T - T - T“ → **S:** „T - T - T“;
L: „K - K - K“ → **S:** „K - K - K“

Weiterarbeit/Variation

- Wenn das Atem-Training klappt, können auch einzelne Schüler die Übungen anleiten.
- Es ist auch denkbar, dass die Schüler bestimmte Übungen weiterführen oder sich eigene Übungen überlegen und diese vormachen.
- Das Atem-Training kann auch mithilfe einer Geschichte eingeleitet werden, die vom Lehrer oder den Kindern entwickelt wird. Hierbei werden Übungen aus dem Atem-Training

spielerisch in die Geschichte eingewoben.

zur Vollversion





Wir wecken unseren Körper auf

1-4



5 bis 7 Minuten



- jeder Schüler sollte sich frei bewegen können
- Bildkarten (KV 11) zum Visualisieren
- optional CD Track 7



Durchführung

Die Schüler stehen im Stehkreis oder an ihren Plätzen hinter den Stühlen. Wichtig ist, dass sie eine gute Sicht auf den Lehrer haben. In neun Schritten wecken alle gemeinsam nach und nach ihren Körper auf. Dabei werden die Übungen entweder mithilfe der CD oder durch den Lehrer angeleitet und immer mehrmals wiederholt.

1. Streiche beide Arme nacheinander von oben nach unten aus.
2. Streiche beide Beine von oben nach unten aus.
3. Jetzt kommt das Gesicht. Streichle es mit beiden Händen. Klopfe das Gesicht vorsichtig mit den Fingerkuppen ab. Beginne bei der Stirn, gehe weiter zu den Wangen und zum Kinn, bis du schließlich zum Hals kommst.
4. Pendle den Kopf von links nach rechts hin und her. Achtung: nur Halbkreisbewegungen.
5. Kreise die Schultern zuerst nach hinten, dann nach vorne.
6. Hebe die Schultern an und lasse sie nach 3 Sekunden fallen: „3, 2, 1 – fallen lassen!“
7. Strecke die Arme seitlich aus, deine Handflächen zeigen nach unten. Beginne mit kleinen Kreisbewegungen der Arme nach vorne. Lasse die Kreise immer größer werden. Nach einer Weile werden deine Kreise wieder kleiner. Komme schließlich zum Stillstand.
Wir wiederholen die Übung mit Kreisbewegungen nach hinten. Beginne mit kleinen Kreisen. Lasse die Kreise zuerst größer, dann wieder kleiner werden, bis zum Stillstand.
8. Stelle dich auf dein linkes Bein und lasse den freien Fuß kreisen, erst nach außen, dann nach innen. Stelle dich auf das rechte Bein. Kreise den linken Fuß nach außen und innen.
9. Gehe auf die Zehenspitzen und strecke die Arme nach oben. Stell dir vor, du pflückst Äpfel von einem hohen Baum. Auf das Kommando „3, 2, 1 – fallen lassen!“ lässt du die Arme und den gesamten Oberkörper nach vorne unten kippen und wiegst die Arme hin und her. Wir wiederholen die Übung noch einmal. Gehe auf die Zehenspitzen und strecke die Arme zu den Äpfeln nach oben. Auf das erneute „3, 2, 1 – fallen lassen!“ fallen deine Arme und dein Körper nach vorne unten und du wiegst die Arme hin und her. Bleibe einige Sekunden in dieser Position. Rolle dann deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel nach oben. Der Kopf bleibt dabei bis zuletzt nach unten geneigt. Blicke erst ganz am Schluss nach vorne.

Weiterarbeit/Variation

Die Kinder können sich nach einiger Zeit eigene Übungen überlegen oder bereits bestehende variieren. Die Schüler geben ihren Ideen Fantasienamen und präsentieren sie vor der Klasse. Alle Übungen können für ein selbstständiges Aufwärmspiel auf Wort- oder Bildkarten notiert werden. Nacheinander ziehen die Schüler je eine Karte und präsentieren sie der Klasse.