

SCHÜTTELTANZ

(Übung 4/1)

Fachliche Begründung:

Das Auslockern der Gelenke und Muskeln nach längeren Phasen des Sitzens ist aus anatomisch-physiologischer Sicht auch bei Kindern sehr wichtig. Unangenehme Körperspannungen werden dadurch ebenso vermieden wie nachfolgend konzentriertes Arbeiten gesichert werden kann.

Zielstellung:

Lockerung und Entspannung der Gelenke und Muskeln.
Besonders durch den Einsatz von passender Musik kann eine lockere und freudvolle Atmosphäre hergestellt werden.

Durchführung:

Die Kinder suchen einen freien Platz und ahmen Bewegungsformen des „Ausschüttelns“ nach oder „erfinden“ besser selbst solche.

Wichtig: Bei allem Spaß soll darauf geachtet werden, dass alle wichtigen Gelenke und Muskelgruppen in das „Ausschütteln“ einbezogen werden.

Variationen:

Einbau von gezielten Entspannungsübungen; Wechsel von schneller und langsamer Musik.

Notizen: