

## Ab in den Garten

Tanz- und Bewegungsideen für kleine Kinder

### Imaginationsspiel: „Das Gemüsebeet“

Musik: Podcast 41bewegt Staffel 1 Folge 11

Nr. 1-5

Ausgangsposition: Suche dir einen Platz im Raum

Bild	Bewegung
Springtomaten	Am Platz springen
Rennradischen	Rückwärts laufen
Ziehkartotten	Die Beine versuchen mit den eigenen Händen vom Boden abzuziehen
Dehngurken	Sich mit langen Beinen auf den Boden setzen und mit den Fingerspitzen versuchen die Fußspitzen zu erreichen
Tupfensalat	Mit den Händen und Füßen Tupfen in die Luft malen

### Bewegungsvers: „Die Vogelscheuche Augustin“

Musik: Podcast 41bewegt Staffel 1 Folge 11

Nr. 6

Ausgangsposition: suche dir einen Platz im Raum

Text	Bewegung
Vorgestellt, schönen guten Tag	Ein Mal um sich selbst drehen
Vogelscheuche Augustin, ich euch vorstellen mag	Verbeugen
Auf einem Kürbisfeld da steht er nu´	Arme rund vor dem Oberkörper halten
Verscheucht die Vögel immer zu	Arme in der Körperseite auf und nieder bewegen
Sein Körper der ist ganz aus Stroh	Arme und Beine ausschütteln
Und wenn die Sonne scheint, dann ist er froh	Arme über den Kopf strecken und weit zur Seite öffnen
Tag ein Tag aus so steht er da	Beine beugen und strecken
Mit seinem zerzausten Haar	Den Kopf schütteln

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

### Partner- Massage: „Igelchen, Igelchen“

Musik: Igelchen, Igelchen

<https://www.youtube.com/watch?v=pe1iLCqNfRg>

Material: Eine Sport- oder Gymnastikmatte, ein Tennis- oder Igelball.

Ausgangsposition: Lege dich in Bauchlage auf die Matte, Mama oder Papa setzen sich mit dem Ball neben dich.

Text	Aktion
<b>Igelchen, Igelchen</b>	Mit dem Ball großflächig den Rücken abrollen
<b>Schau mal ins Spiegelchen</b>	Mit dem Ball über die Arme rollen
<b>Deine Beine sind krumm</b>	Mit dem Ball über die Beinrückseiten rollen
<b>Igelchen, Igelchen</b>	Mit dem Ball großflächig den Rücken abrollen
<b>Schau mal ins Spiegelchen</b>	Mit dem Ball über die Arme rollen
<b>Deine Beine sind kurz</b>	Mit dem Ball über die Beinrückseiten rollen
<b>Sind meine Beine auch krumm</b>	Mit dem Ball über die Beinrückseiten rollen
<b>Bin ich ja gar nicht dumm</b>	Mit dem Ball über die Fußsohlen rollen
<b>Sind meine Beine auch kurz</b>	Mit dem Ball über die Beinrückseiten rollen
<b>Ist mir das piepe und schnurz</b>	Mit dem Ball über die Fußsohlen rollen

### Bodenübung: „Schmetterling“

Musik: Podcast 41bewegt Staffel 1 Folge 11

Nr.7

Ausgangsposition: Schmetterlingsitz (Fußsohlen aneinander, Knie seit)

Text	Bewegung
<b>Der Schmetterling, der Schmetterling</b>	Deine Knie federn auf und nieder
<b>Der fühlt sich heut ganz matt</b>	Lass deinen Oberkörper vorne über fallen
<b>Er reckt sich und er streckt sich</b>	Strecke deine Arme im Wechsel Richtung Zimmerdecke
<b>Und pflückt sich schnell ein Blatt.</b>	Arme vor deinem Bauch zu einem Kreis führen
<b>Dem Regenwurm dem geht es ähnlich</b>	Schließe deine Beine lang vor deinem Körper
<b>Der schläft gleich ein</b>	Lass deinen Oberkörper nach vorne fallen
<b>Er reckt sich und er streckt sich</b>	Strecke deine Arme im Wechsel Richtung Zimmerdecke

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

<b>Er will nicht müde sein</b>	Schüttele deinen Kopf
<b>Der große dicke Bär</b>	Öffne deine Beine in eine große weite Position- Sowie ein V
<b>Der macht sich heute fit</b>	Zeige deine Daumen vor deiner Brust nach oben
<b>Freuen tu't er sich sehr</b>	Reibe deine Hände
<b>Denn alle machen mit</b>	Zeige mit deinen Fingern auf dich
<b>Einmal rüber 1,2,3</b>	Neige deinen Oberkörper nach rechts
<b>Auf die andere Seite es ist nichts dabei</b>	Komme mit deinem Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück
<b>Einmal rüber 1,2,3</b>	Neige deinen Oberkörper nach rechts
<b>Auf die andere Seite es ist nichts dabei</b>	Komme mit deinem Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück

### Füße: „Raupen- Füße“

Musik: Podcast 41bewegt Staffel 1 Folge 11

Nr. 8

Ausgangsposition: suche dir einen Platz im Raum

Zählzeiten	Bild	Bewegung
1-4	<b>Raupe frisst sich in den Apfel</b>	Dein Fuß arbeitet sich wie eine Raupe vorwärts
5,6	<b>Sie setzt sich in den Apfel</b>	Dein Fuß in eine große weite Schritt Position setzen
7,8		Strecke den Fuß wieder bis er ganz spitz ist
1-4	<b>Kerne aufpiksen</b>	Mit der Fußspitze 4x auf den Boden tippen
5-8	<b>Kerne in den Mund hinein</b>	Passé
1-4	<b>Kerne kauen</b>	Federe in den Knien
5-8		Schiebe den Fuß wieder nach vorne über den Fußboden
1-4	<b>Kerne ausspucken</b>	Federe in den Knien
5-8		Schiebe den Fuß wieder nach vorne über den Fußboden

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.