

Armwedel

Thema

Beide Arme gleichzeitig in verschiedene Positionen bringen

Aufgaben

- Die Arme in die Hochhalte und hinter den Rücken schwingen und dabei Zusatzaufgaben erfüllen (z. B. bei der Hochhalte aufspringen, beim Hinauf- und Hinunterspringen klatschen und schnippen)
- Hampelmann (Arme seitlich): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt unten, oben; im 3er-Takt unten, Mitte, oben; im 4er-Takt unten, Mitte, oben, Mitte)
- Langläufer (Arme vorne und hinten): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt hinten unten, vorne oben; im 3er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben; im 4er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben, vorne waagrecht)

- Einen Arm im Hampelmann-, den anderen im Langlaufstil verschieben
- Die beiden Arme um eine oder mehrere Positionen versetzt bewegen
- Mit den beiden Armen Folgen mit unterschiedlich vielen Stationen ausführen

Varianten

- Eigene Folgen mit anderen Positionen der Hände zusammenstellen (z. B. auf den Oberschenkeln, an den Hüften, auf der Brust, hinter dem Kopf)
- Mit unterschiedlichen Fingerstellungen kombinieren (z. B. einen Finger aus der Faust strecken, alle Finger strecken, eine Faust ballen)
- Im Einbeinstand mit vertikalen Bewegungen des entlasteten Beins im Einbeinstand verbinden (z. B. im 3er-Takt Fuss am Boden, Knie leicht angehoben, Knie stark angehoben)
- Gleichzeitig rhythmisch an Ort gehen oder hüpfen

Musterkarte

