

Unterwassertiere

Von der Exploration zur Tanzgestaltung



Kategorien

- o Hören
- o Singen
- x Bewegen
- o Sprechen

Ausführung

- o Instrumental
- o Vokal
- x Improvisation

Schwierigkeitsgrad Anspruchsniveau

- x einfacher
- o schwieriger

Einsatzmöglichkeiten

- o als einzelnes Element
- x eine Unterrichtseinheit
- x aktivierend
- o entspannend
- o konzentrationsfördernd
- o empathisch
- x führen und imitieren

Ziele

- Die Schüler und Schülerinnen können
- ... verschiedene Bewegungsformen ausführen.
- ... Bewegungen nach bestimmten Vorgaben ausführen.
- ... eigene Bewegungsgestaltungen erfinden und zeigen.

Schritte | Ablauf

1. Aufwärmen mit einem Lied

- Die Kinder stehen im Kreis, die Lehrperson singt das Unterwasserlied → die letzte Zeile fordert zu Bewegung auf
- Ein Kind zeigt eine Bewegung vor, diese Bewegung wird von der Gruppe wiederholt
- Das Lied wird wiederholt und reihum zeigt jedes Kind eine Bewegung vor



2. Bewegung Unterwasserleiere explorieren

- Gemeinsam werden verschiedene Unterwasserleiere mit Bewegung dargestellt, die Bewegungsqualität wird mit Eigenschaftswörtern benannt.
Tiere: Schildkröte (z.B. langsame Bewegungen), Hai (z.B. schnell), Qualle (z.B. fließend, weich), Seestern (z.B. steif), Krebs (z.B. klein, schnell, seitwärts) und Wal (z.B. groß, langsam)
- Die LP legt für jedes Tier ein Bildkärtchen im Turnsaal in einem sehr großen Kreis auf.
- SuS ordnen sich einem Tier zu, und erkunden in ihrer Gruppe die Bewegungen.
- Nach einem akustischen Signal bewegen sich alle Kinder mit der Bewegungsqualität des erforschten Tieres weiter zum nächsten Kärtchen und explorieren das nächste Tier.

3. Bewegungsgestaltung

- SuS sollen nun einen Weg durch „das Meer“ mit ihrer Gruppe gestalten: sie wählen drei Tiere und überlegen sich die Reise dieser Tiere durch den Turnsaal.
z.B. gemeinsam als Wale langsam diagonal durch den Raum schwimmen, in der Ecke in Haie verwandeln und kurvig zu einer anderen Ecke flitzen, als Schildkröten langsam in die Mitte des Turnsaals schreiten.
- Die Gestaltung wird präsentiert und anschließend besprochen, welche Tiere vorkommen, und wie welche Bewegungsqualitäten verwendet wurden.

4. Ausklang - Fantasiereise

Die Kinder liegen verteilt am Boden und können die Augen schließen.

Unterwasserlied

von Chanel Schröder



Bewegte Unterrichtseinheit Unterwasser

Fantasiereise – Unterwasser

Von Chanel Schröder

Nach der bewegten Reise durch die Unterwasserwelt bist du müde geworden.

Du darfst dich jetzt entspannen, dich bequem hinlegen und wenn du möchtest, gerne die Augen schließen.

An einem Korallenriff legst du dich auf einer sicheren Anemone nieder. Lasse alles los, was dich beschäftigt und spüre, wie leicht und frei du im Wasser bist. Die Gedanken werden ganz leise und du wirst ruhig.

Jetzt kommst du in eine neue weite friedliche Welt unter Wasser. Du bist ein anmutiger Fisch. Leicht und würdig gleitest du durch die Tiefen des Ozeans. Du bist ganz frei und entspannt und beobachtest alles um dich herum.

Während du deine Reise genießt, begegnet dir ein riesiger Wal. Er scheint so groß, wie das Meer. Ganz ruhig und gelassen spricht er zu dir: „Sei stets achtsam und freundlich, dir werden noch viele Dinge begegnen, ein Lächeln kann viel bewegen.“ Er schwimmt weiter und seine Worte bleiben bei dir: „Ein Lächeln kann viel bewegen.“

Zufrieden schwimmst du weiter und machst Rast auf einem gigantischen Felsen, der aus dem Wasser ragt. Der Stein spricht zu dir: „Erde dich, finde festen Boden unter deinen Füßen und führe deinen Weg Richtung Heimat fort. Wir alle werden ankommen.“

Du lässt die Worte eine Weile in dir wirken und wirst ganz ruhig. „Wir alle werden ankommen.“

Du beobachtest das weite Meer und spürst, wie anders alles an der Oberfläche scheint, wenn man einmal die Tiefe des Ozeans erlebt hat.

Nun scheint die Sonne und schenkt dir ein warmes Lächeln. Du strahlst zurück und kommst wieder ganz hier in diesem Raum an.

Du öffnest langsam die Augen, bewegst deine Finger, deine Zehen, räkelst dich...

und bist wieder frisch im hier und jetzt.

