

Tempogefühl, Körperwahrnehmung
(Füsse und Haltung)

Alle meine Entchen

Ohne Instrument

- Stehe mit den Füßen hüftbreit und stelle dir vor, dass du **Schwimmfüsse** hast, wie eine Ente: sie sind ganz **flach**, **lang** und **breit** auf dem Boden..
- Bringe die Hände über den Kopf, dein **Nacken** ist **lang** und deine **Schulterblätter** gehen nach **unten**. Spüre wie deine Schwimmfüsse flach auf dem Boden liegen.
- Bringe die Hände an die Hüfte und spaziere durch den Raum wie eine **Ente**! Vergiss nicht, dass du Schwimmfüsse hast!



Mit Instrument

- Spiele das Lied ein paar Mal, bis du es auswendig kannst.
- Spiele jetzt das Lied auswendig und stelle dir dabei vor, dass du **Schwimmfüsse** hast. Gehe einen Schritt pro Takt, am besten auf dem ersten Schlag: Du bist die **Mama Ente**.
- Spiele das Lied auswendig und gehe jetzt zwei Schritte pro Takt, ein pro Schlag: Du bist ein **Baby Ente**!

