

3. Schnupperkurs

22. Mai, 21–22 Uhr
Elke Gulden

Machen Sie mit!

Die Musikpädagogischen Beraterinnen der dm-Initiative
„Singende Kindergärten“ Beatrice Werner, Elke Gulden und
Amelie Erhard laden Sie zum Singen und Bewegen ein.

Am 22. Mai haben Sie mit Elke Gulden erlebt:

1 Ei, wer kommt denn da daher?

Quelle: Seite 51, Singzwerge & Krabbelmäuse, R. Kiwit, E. Gulden, B. Scheer, 2010 Ökotopia-Verlag.

Ei, wer kommt denn da daher? → mit den Handflächen auf den Boden patschen
Ist das nicht der braune Bär?

Oder gar der Elefant → mit den Fäusten auf den Boden schlagen
aus dem fernen Morgenland?

Nein, es ist ein kleines Mäuselein → mit zwei Finger über den Boden trappeln
das läuft trippeltrappel, trippeltrappel
in sein Häuschen rein. → Kind am Bauch kitzeln



2 Die Feder streicht auf deiner Hand

Quelle: Seite 83, Jetzt ist Krippenspielkreiszeit, E. Gulden, B. Scheer, 2018 Ökotopia Verlag.

Material: weiche Kunstfeder

Die Feder streicht auf deiner Hand → mit einer Feder über die Handinnenfläche streichen

mal in der Mitte, mal am Rand. → die Hand seitlich mit der Feder umfahren

Auf allen Fingern will sie gehn, → die Feder über die Finger streichen

manchmal bleibt sie einfach stehn. → stehen bleiben

Dann dreht sie sich im Kreise um, → stehen bleiben

läuft weiter kreuz und quer herum. → die Feder kreuz und quer über die Hand streichen.
Den Vers wiederholen und mit der Feder über die andere Hand fahren.

3 Dem Atem lauschen

Quelle: 30 Kinderyoga-Bildkarten, E. Gulden, G. Pohl, B. Scheer, 2020 Don Bosco Medien.

So geht's: Im Schneidersitz, die Lippen berühren sich leicht; den Mundraum, die Gesichtsmuskulatur sowie die Schultern entspannen, wenn möglich die Augen dabei schließen

Los geht's: Im Schneidersitz dem Atem lauschen.

Der Vers zur Übung:

Wir sitzen im Schneidersitz und kommen zur Ruh, entspannt hören wir unserem Atem zu.

Das bringt's:

- Wahrnehmungsübung
- Förderung der Konzentration
- führt in die Ruhe
- kräftigt die Rumpf aufrichtende Muskulatur
- Kraft tanken
- entspannen und durchatmen
- zu sich finden (innere Mitte)

Weitere Lieder und Verse finden Sie in unseren Liederbüchern „Lass uns singen!“ der dm-Initiative. Jetzt kostenfrei für zuhause bestellen.
singende-kindergaerten.de/liederbuecher