

Bewegungsgeschichte für die 1. Stunde des UV 'Was unsere Füße alles können'

„Ein ganz normaler Schultag“

Der Lehrer/Die Lehrerin erzählt:

Am frühen Morgen bei strahlendem Sonnenschein wachen alle Füße in ihren Betten (= **Schuhe**) auf und recken und strecken sich.

Die Füße werden in den Schuhen bewegt.

Leider ist unser Bett aber ganz schön eng, also beschließen die Füße, aus dem Bett zu steigen.

Schuhe werden ausgezogen.

Die Bettdecke (= **Socken**) wird weggezogen und ordentlich wieder ins Bett gelegt.

Endlich können sich die Füße frei ausstrecken und bewegen.

Um richtig fit zu werden, beginnen die Füße den Tag mit einer Morgengymnastik:

- **Füße strecken und anziehen**
- **Zehen einrollen und entspannen**
- **Zehen spreizen und wieder schließen**
- **Ferse und Hacke im Wechsel aufsetzen**
- **Außen- und Innenkanten auftippen**
- **die Fußsohlen aneinander pressen und die Beine anziehen**
- **usw.**

Anschließend begeben sich die Füße auf den Weg zur Schule.

Alle gehen kreuz und quer durch die Halle.

Dabei treffen sie Freundinnen und Freunde, die sie auch gleich begrüßen.

Mit den Füßen berühren

In der Schule angekommen (= **Mittelkreis oder abgeklebte Zone in einer Ecke**) beginnt der Deutschunterricht. Die Füße schreiben ihre Namen und einfache Wörter in die Luft.

(Vielleicht kann der Partner auch einzelne Buchstaben erraten?)

Da ertönt auch schon die Pausenglocke und alle Füße laufen auf den Pausenhof. Dort können sie springen und hüpfen. Dies findet mal langsam/schnell oder mal laut/leise statt. Welche Füße können Kunststücke vormachen?

Kinder führen freiwillig spontan 'schwierige Bewegungen' vor.

Die Zuschauer applaudieren.

Mit den Fußsohlen klatschen.

Als Abschluss wird von allen ein gemeinsamer Rhythmus auf dem Boden geklatscht.

Material:

- Teppichfliesen
- Sandsäckchen
- CD mit Musiktitel „Hallo, schön dass du da bist ...“

Leider ist die Pause viel zu schnell vorbei und der Matheunterricht beginnt. Jetzt werden die Zahlen von 1 – 20 in die Luft geschrieben. Kann der Partner sie erraten?

Hurra, jetzt geht es zum Sportunterricht hinüber in die Turnhalle
Platzwechsel zu einem anderen Kreis/einer anderen Ecke
Dort suchen sich die Füße einen Partner und testen ihre Kraft.

Fußflächen gegeneinander drücken

Die Füße fahren Roller – mal mit links, mal mit rechts

Jeweils einen Fuß auf einer Teppichfliese und mit dem anderen kräftig abstoßen.

Schaffe ich es auch, gemeinsam mit meinem Partner zu fahren?

Die Füße spielen mit dem Sandsäckchen.

Zuwerfen, Auffangen, Balancieren, mit den Zehen hochheben, ...

Als gemeinsamen Abschluss tanzen alle Füße zu dem Lied „Hallo, Hallo, schön dass du da bist, die Hacken und die Spitzen, die können nicht mehr sitzen, die Hacken und die Zehen, die wollen weiter gehen!“

Nun ist die Schule zu Ende und die Füße können nach Hause gehen.

In der Halle umherlaufen.

Ein kleines Stück gehen die Freunde/Freundinnen noch zusammen und dann winken sie zum Abschied.

Im Einbeinstand mit einem Fuß winken.