

Bewegungsalphabet

Die Schülerinnen und Schüler üben die Bewegungen des Bewegungsalphabets ein.

A: Mit den Armen ein Dach formen

B: Mit den Fäusten in die Luft boxen

C: Einen Schritt von vorne gehen

D: Beide Daumen hochstrecken

E: Mit den Füßen auf die Erde stampfen

F: Mit den Fingern wackeln

G: Gähnen

H: 3 mal auf einem Bein hüpfen

I: Beide Arme in die Höhe strecken

J: Auf der Stelle joggen

K: 3 mal in die Hände klatschen

L: Einen Luftsprung machen

M: Eine Hand auf den Mund legen

N: Mit Daumen und Zeigefinger die Nase zuhalten

O: Die Ohren zuhalten

P: Mit dem Popo wackeln

Q: In die Hocke gehen

R: Mit beiden Händen über den Rücken streichen

S: Von einem Bein auf das andere Springen (4mal hin und her)

Sch: Den Kopf schütteln

T: Auf die Oberschenkel trommeln

U: Einen großen Kreis im Uhrzeigersinn in die Luft malen

V: Die Arme zu den Seiten ausstrecken (Vogelflug)

W: Mit einer Hand winken

X: Die Arme vor dem Körper kreuzen

Y: Auf einem Bein stehen (5 Sekunden)

Z: Mit dem ganzen Körper zappeln

Bewegungsalphabet:

Eine Reihenfolge in der Schülergruppe wird bestimmt, z. B. entsprechend der Sitzordnung. Die Schülerinnen und Schüler führen die Bewegungen zum Alphabet nacheinander aus (1. Schüler(in): A= Mit den Armen ein Dach formen, 2. Schüler(in) B= Mit den Fäusten in die Luft boxen...usw.)

Tipps/Variationen:

- 1) Am Anfang ist es sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler beim Ausführen der Bewegung den zugehörigen Buchstaben gleichzeitig laut benennen. Als nächster Schritt kann das Bewegungsalphabet lautlos ohne sprechen durchgeführt werden.
- 2) Es wird schwerer, wenn die Schülerinnen und Schüler jeweils die Bewegung des Buchstaben im Alphabet durchführen aber den nachfolgenden Buchstaben gleichzeitig benennen (1. Schüler(in) führt die Bewegung „A=Mit den Armen ein Dach formen“ aus und benennt dabei den Buchstaben B, 2. Schüler(in) führt die Bewegung „B=Mit den Fäusten in die Luft boxen“ aus und benennt dabei den Buchstaben C.
- 3) Das Bewegungsalphabet kann auch rückwärts ablaufen oder als nächster Schritt durch ein Signal (z. B. Klatscher in die Hände) eine Richtungsänderung angezeigt werden (ob vorwärts oder rückwärts weiter buchstabiert werden soll).

Bewegungswörter raten:

Eine Schülerin, ein Schüler denkt sich ein Wort aus, notiert es verdeckt auf einen Zettel und übt die Bewegungsfolge für das Bewegungswort ein. Sie/er präsentiert die Bewegungsabfolge vor der Gruppe. Die Schülerinnen und Schüler raten, welches Wort die Schülerin/ der Schüler mit Bewegung buchstabiert hat.

Tipps/Variationen:

- 1) Am Anfang ist es hilfreich, dass die Schülerinnen und Schüler das Bewegungsalphabet ausgedruckt als Hilfestellung auf dem Tisch vorliegen haben.
- 2) Es ist hilfreich, wenn die Schülerin, der Schüler beim Ausführen der Bewegungsabfolge nach jeder Bewegung/Buchstabe eine Drehung ausführt. Für die Gruppe ist es dadurch besser erkenntlich, wann eine neue Bewegung/Buchstabe beginnt. Hilfreich ist ebenfalls, wenn ein gemeinsames Signal für den Beginn und das Ende der Präsentation vereinbart wird.
- 3) Als Ratehilfe können die Schülerinnen und Schüler sich die Buchstaben auf ein Blatt notieren.

Namen buchstabieren:

Jede Schülerin, jeder Schüler wählt einen Namen einer anwesenden Mitschülerin, eines anwesenden Mitschülers, notiert diesen (verdeckt) auf einen Zettel und übt die Bewegungsabfolge für diesen Namen als Bewegungswort ein. Eine Schülerin, ein Schüler beginnt und präsentiert die Bewegungsabfolge des gewählten Namens. Die Schülerin, der Schüler, dessen Namen als Bewegungswort präsentiert wurde ist als Nächster dran einen Namen als Bewegungswort zu präsentieren und so weiter.

Tipps/Variationen:

- 1) Es ist hilfreich das Spiel lautlos (ohne sprechen) ablaufen zu lassen.
- 2) Für die Gestaltung eines Anfangs und eines Endes für das Spiel ist möglich, dass sich alle Schülerinnen und Schüler vor Beginn an ihrem Platz hinstellen. Sollte eine Schülerin, ein Schüler wiederholt an der Reihe sein, setzt sie/er sich auf den Stuhl. Alle Schülerinnen und Schüler, die diesen Namen ebenfalls gewählt haben zeigen ihre Notiz des Namens und setzten sich ebenfalls hin. Diese Schülerinnen und Schüler sind aus dem Spiel. Alle Schülerinnen und Schüler, die noch stehen, spielen so lange weiter, bis alle Schülerinnen und Schüler sitzen.
- 3) Es kann sein, dass Namen von einigen Schülerinnen und Schülern von den Mitschülerinnen und Mitschülern nicht gewählt wurden. Als Variante könnten die Namen der Klasse auf Kärtchen verteilt werden oder zusätzliche Kriterien für die Wahl eingeführt werden, z. B. Mädchen müssen einen Jungennamen wählen und Jungen einen Mädchennamen.
- 4) Schwieriger wird es, wenn Namen beispielsweise rückwärts buchstabiert werden sollen.

Geheimsprache entwickeln:

Die Schülerinnen und Schüler können ein eigenes Bewegungsalphabet erstellen und sich Bewegungen zu den einzelnen Buchstaben ausdenken. In einem weiteren Schritt kann beispielsweise ein Wort in der eigenen Geheimsprache präsentiert werden, so entstehen ganz unterschiedliche Bewegungssequenzen für ein Wort.

Tipps/ Variationen:

- 1) Es ist hilfreich Kriterien für die Gestaltung von Bewegungen zu den Buchstaben festzulegen, z. B.:
 - Nutze für die Gestaltung der einzelnen Bewegungen jeweils unterschiedliche Körperteile.
 - Gestalte Bewegungen, bei denen der Anfang und das Ende der ausgeführten Bewegung klar erkennbar ist (keine Bewegungskombinationen).
 - Gestalte Bewegungen, die kurz sind. Die Schülerinnen und Schüler können sich über die unterschiedlichen Geheimsprachen austauschen.