Tempowechsel

> > ***Bewegungsspiel – unterschiedliche Tempi nachvollziehen***

Jede und jeder hat sein eigenes Tempo und jedes Tempo hat seine eigene Qualität. Bei diesem Bewegungsspiel geht es darum, unterschiedliche Tempi auszuprobieren und die Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, die jedes Tempo mit sich bringt.
Die Übung kann mit Musik unterstützt werden.

Ablauf

Die Kinder werden aufgefordert, in ihrem Tempo zu laufen. Wie bewegen sie sich am liebsten? Laufen sie lieber langsam, schlendern sie gerne gemächlich oder laufen sie gerne schnell, schreiten eilig aus mit großen Schritten?
Die eigene Gangart wird reflektiert: Wie fühlt sich die eigene Gangart an? Warum mögen die Kinder genau diese?
Im Anschluss werden gemeinsam unterschiedliche Gangarten ausprobiert: Alle schlendern gemächlich, alle lassen beim Gehen die Blicke schweifen und bleiben verweilend stehen, alle laufen zügig, alle hüpfen usw.
Nach jeder Gangart wird eine Reflexionsphase eingelegt: Wie fühlt sich die Gangart an? Welche Vorzüge hat sie?

Hg: Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg im Rahmen des 32. Kinderfilmfests im Land Brandenburg 2023. Autorin: Beate Völcker.
Soweit nicht anders angegeben, veröffentlicht unter: CC BY-SA 4.0. Lizenztext: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de