



H. und O. Fleiß

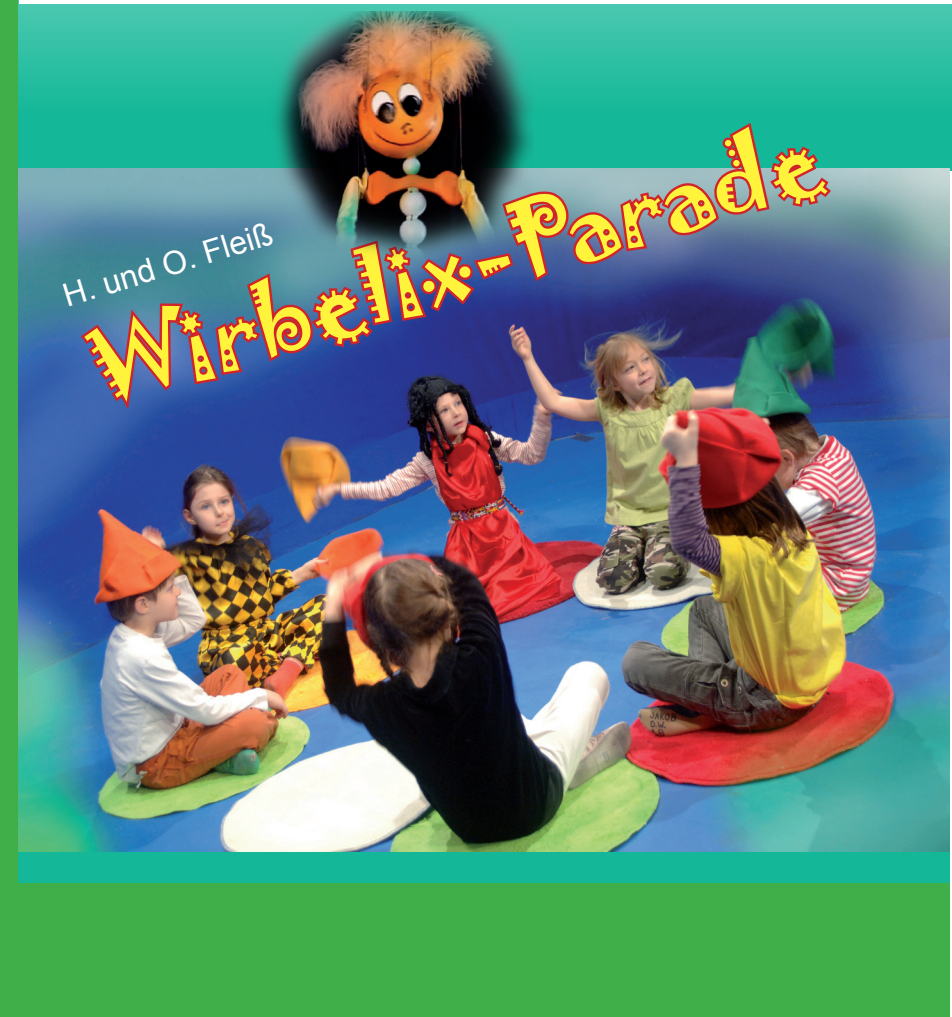
Wirbelix-Parade

12 Übungen aus dem
Wirbelix ABC und 1x1

Die Bewegungsübungen zielen auf die Verbesserung von Haltung und Koordination, fördern Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht und Kooperation.

Motopädagogische Ansätze finden sich in Wahrnehmungsschulung, Bewegungsspiel und in der Stärkung der kindlichen Persönlichkeit.

- Grazer Rückenschule
CD/DVD-Serie





Autor: Otto und Helga Fleiß
Musik: Herwig Burghard und Helga Fleiß
Fotos: Foto Grün, Helga Fleiß
Kindergruppen: Kindergarten Anton Kleinoscheg-Straße, Graz,
Kindergarten Arland, Graz
Turngruppe des GTV Gleisdorf mit Mag. Marianne Weninger
Marionette: Werner Hierzer
Video: Rowe Productions und Grazer Gang- und Rückenschule

© Copyright Grazer Gang- und Rückenschule

Wirbelix-Parade



**12 Übungen aus dem
Wirbelix ABC und 1x1**

Parade - Chinesengruß
Eiche - Häschen - Rudern
Hexensalamander - Indianer
Octopus - Hampelmann
Raumschiff - Reiter
Zwergenkreis

Bewegungsprogramm der Grazer Rückenschule

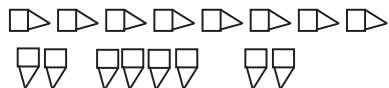
www.wirbelix.com

WIRBELIX-PARADE

Parade

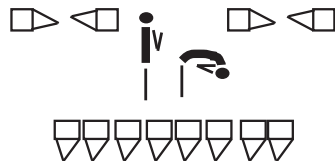


Einmarschieren, im Kreis gehen, dann aufstellen in einer Frontreihe.



Chinesengruß

Je zwei Kinder drehen sich zuerst zueinander, verneigen sich, dann drehen sie sich zum Publikum und verneigen sich wieder.



Eiche



Aus der Hocke aufrichten = wachsen, Hochstrecken der Arme, Arme ausbreiten = Blätterdach, Finger bewegen = Blätter rascheln und fallen zur Erde.



Häschen



Häschen hüpfen durcheinander und verstecken sich zum Schluss alle in der Mitte (Köpfe zusammen).





■ Rudern



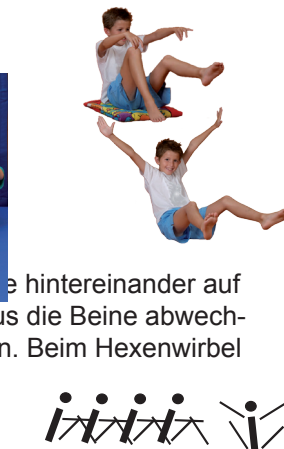
In einer Reihe oder zu zweit hintereinander sitzen, Beine aufstellen und Ruderbewegungen machen.



■ Hexensalamander



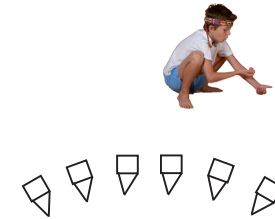
Alle hintereinander auf dem Boden. Im Hexenrhythmus die Beine abwechselnd re/li vom Boden abheben. Beim Hexenwirbel Arme und Beine gleichzeitig in die Höhe strecken.



■ Indianer



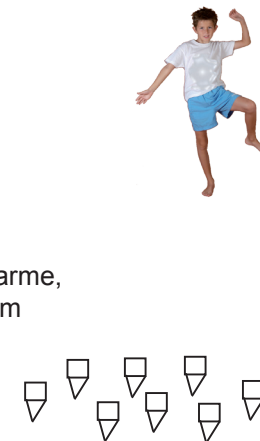
In der Indianerhocke im Halbkreis um das Lagerfeuer sitzen und die Hände am Feuer wärmen. dann mit den Händen zum Trommelrhythmus auf den Boden klopfen.



■ Octopus



Langsames Bewegen der Fangarme, langsames Fortbewegen = wie im Wasser hoch-tief gehen, den anderen Meeresbewohnern zuwinken.



■ **Hampelmann**



Hampelmannspringen: Seite - Mitte - Seite - Mitte



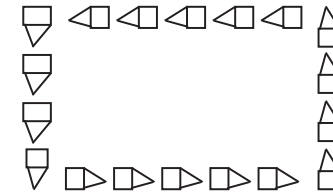
■ **Raumschiff**

Die Raumschiffe gehen oder laufen mit ausgebreiteten Armen durch den Weltraumraum, die Sternschnuppen laufen zwischen ihnen durch.



■ **Reiter**

Der Reiter hält die Zügel seines Pferdes vor dem Bauch und reitet abwechselnd im Trab und im Galopp.



■ **Zwergenkreis**



Alle Kinder sitzen im Kreis und ziehen zur Musik ihre Zipfelmützen = Zipfelmützengruß.

