



Sammelverse und -Lieder für Übergänge, Ruhe und Konzentration

Diese Verse, Jingles und Lockerungs-Lieder sind alle kurz und lassen sich am Platz sitzend oder stehend ausführen. Sie helfen den Kindern, sich wieder wahrzunehmen, zu konzentrieren, lockern, ruhig zu werden und ins Hier und Jetzt zu kommen. Damit können Übergänge so gestaltet werden, dass die Kinder offen sind für die nächste Lerneinheit. Sie sind eine Sammlung mündlicher und schriftlicher Überlieferungen.

Bin ganz Ohr
bin ganz still,
wil ich öppis ghöre will

Patsche klatsche rechts
Patsche klatsche links
Patsche klatsche rechts und links
Patsche klatsche zue

S Muul isch zue und ez isch Rue

Zwei Auge zum luege
Zwei Ohre zum lose
Zwei Händ zum klatsche
Zwei Füess zum stampfe
und wenn ich will,
Isch mis Muul müülistill.

Taram taram, ez wämmer Rue
Taram ta dam, ez losemer zue

Losäd, losäd, alli zäme,
vornä, hinnä und det ännä.
1, 2, 3 und jetzt isch Rue,
d' Ohre gspitzt, und s Muul isch zue.

Stampfe, stampfe bum bum bum,
stah jetz uf und trei di um,
stampfe stampfe trip trip trap,
alli sitzed wieder ab,
Ärm strecke, verschränked si,
denn mir wänd jetz stille si.

Uno, due, tre
Spaghetti, patate, café
Spaghetti, patate, café, café
Mir losed ez zue, juhe!

Hokus pokus fidibus.
Mis Muul, das het en Riissverschluss

Es flüget en Vögel ganz allei (1 Hand in die Luft)
lueg au do, jetzt sinds scho zwei (2 Hände in die Luft)
sie flüged höch (Händ hoch)
sie flüged nieder (Hände runter)
sie flüged furt (Hände hinter Rücken)
und chömed wieder (Arme hervor)
Sie gönd go picke, 1..2..3...(Auf Oberschenkeln picken)
Und husch, sinds wieder dihei (Arm verschränken)

10 chlini Müs knabbered am Ohr,
10 chlini Müs knabbered a de Haar,
10 chlini Müs knabbered am Chäs (Fuss)
10 chlini Müs knabbered am Späck (Bauch)
Da chunnt e grossi schwarzi Chatz und alli sind uf eimol weg!

Ärm strecke, Füscht mache, rugele, chugele, gigele, lache
Uf und zue, uf ond zue, (Faust auf und zu machen)
d Händ die tanzed ohni Rueh (Hände schütteln)
Es tanzed d Ärm, es tanzid d Bei (betr. Körperteil schütteln)
d Füess, die tanzed ez elei.
S tanzed jedes wies grad will. (frei schütteln) ...
und uf eimol ischs ganz still.

Fingervers:

De isch am Zapple

De hät e grosses Muul
De isch es bizili fuul
De isch ganz us em Schnuuf
Und däää passt ez gaaanz guet uf!
(B.G)

Ping Pong dirullalla
hin und her und trallalla
Ping Pong und hopedi hop
Rugele rugele hop uuuuund stop! (->passende Bewegungen mit den Händen dazu)
Aus: Ping Pong, B. Gründler, Pan Verlag

10 chlini Zappelzwerge zapped umenand (oder Zappelmännli)
10 chlini Zappelzwerge finded das ganz glatt
10 chlini Zappelzwerge sind drum eso froh
10 chlini Zappelzwerge mached grad e so:

Öpfel- Öpfel stückli, alli Chind sind glückli
Alli Chind sind froh, und mached grad e so: ...

Alli Chinde gönd an Platz/ stönd ez uf/ sind ez still...:

Al - li Chin - de sind ez still.

3
Mir nä-med ez en tüü - fe Schnuuf. Und

6
pas - sed al - li zä - me uf.

Takt 2: Zeit lassen zum tief einatmen. Ab Takt 3: Ohrmuscheln mit der Hand andeuten

Kurze Lockerungs- und Bewegungslieder:

Partitur Partitur 1

De Gwaggelbei

Text und Melodie:
Gerda Bächli

0 G
Das sind em Gwag - ge - li bei si - ni Bei. Das sind em
Gwag - ge - li - bei si - ni Ärm, Händ, Füess... nach Ideen der

3 G
Gwag - ge - li bei si - ni Bei. Das sind em
Kinder

5 G D G
Gwag - ge - li bei si - ni Gwag - ge - li bei si - ni

7 G D G
Gwag - ge - li bei si - ni Bei. Das sind em

Lied vom Peter

Lue - ged öi - se (Pe - ter) aa, was dä a - les ma - che chaa!
Seht mir bloss den (Pe - ter) an, was der al - les ma - chen kann!

trimm, trumm, tral - la - la, al - les macht's em (Pe - ter) naa!
Heis - sa, das ist gut, al - le tun, was (Pe - ter) tut!

Das aufgerufene Kind macht mit seinen Hölzchen etwas vor. Alle andern Kinder ahmen es nach.

- Da die Schlaghölzchen bereits ausgeteilt sind, schliessen wir gleich einige der bewährten Übungen aus der Rhythmikstunde an:
 - Zwei Hölzchen senkrecht aufeinanderstellen und durchs Zimmer tragen.
 - auf einem - konkaven - Schlaghölzchen eine Kugel oder einen Tennisball tragen.
 - alle Hölzchen nebeneinanderlegen und gemeinsam durchs Zimmer rollen, ohne dass die «Wurst» entzweibricht.
 - Alle Hölzchen senkrecht auf den Boden stellen und zur Musik erst langsam, dann immer rascher durch den «Wald» gehen, ohne dass ein «Baum» umfällt.

Das isch es Klatsch-Klatschlied

Text und Melodie:
Béatrice Gründler

0 G D
Das isch es Klatsch Klatsch-Lied, das isch es Klatsch Klatsch-Lied, mir klat - sched
Stampf - , Patsch - , Schnipp , Hüpf - , Trüllli - , etc...nach Ideen

3 D7 G
al - li mit - e - nand. Und wänn mit
der Kinder.

5 C G
klat - sched händ, und wänn mir klat - sched händ, dänn

7 D7 G
ma - ched mir öp - pis neus. Das isch es...

Aus: Ping Pong, Béatrice Gründler, Pan Verlag

Partitur Partitur 1

Rigelrugel Gumpe

Kanon

Text und Melodie:
Béatrice Gründler

1. F Gm C F
Ri - gel - ru - gel gum - pe ri - gel - ru - gel hü - ü - pfe

2.
Ri - gel - ru - gel rä - ne, rä - ne Ri - gel ru - gel Ru - tschbahn

3.
Ri - gel - ru - gel gi - gampf Ri - gel - ru - gel Stopp!

"Rigel-rugel" kann jeweils mit in sich drehenden Armen untermalt werden. Die besungenen Bewegungen jeweils nach Rigel-rugel werden ebenfalls ausgeführt und ausdrucksvoll gesungen.
So werden die motorischen Fertigkeiten in Melodien umgesetzt und auf die Stimme übertragen:
legato, staccato, Glissando, Tonsprünge, flinke Aussprache etc.

Aus: 10 wildi Zappelmüüs, Béatrice Gründler, Walti Bräm Verlag