

Mach dich groß wie ein Riese

(Bewegungsgedicht von Ulrike Meyerholz mit freundlicher Genehmigung aus „Kleine Clowns und große Töne – Kinder zaubern Zirkusluft“, Susi Reichle-Ernst, Ulrike Meyerholz, Zytglogge-Werkbuch, Bern 2002)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Mach´ dich groß wie ein Riese,
 mach´ dich breit wie ein Haus,
 lass´ dich hängen wie `ne Lampe,
 mach´ dich klein wie `ne Maus.</p> | <p>3. Mach´ dich langsam wieder groß,
 gib den Knien `nen dicken Kuss,
 auch das andere kriegt ein Küsschen
 renn´ so schnell du kannst zum Bus.</p> |
| <p>2. Mach´ `nen Buckel wie `ne Katze,
 mach´ dich flach wie ein Tisch,
 häng´ mal durch wie `ne Matratze,
 mach´ dich lang wie ein Fisch.</p> | <p>4. Spann´ dich wie ein Flitzebogen,
 spann´ dich auch zur andern Seite,
 lass´ zum Schluss die Arme fliegen
 wie im Karussell die Leute.</p> |

Dieses Bewegungsgedicht gibt den Kindern Vorstellungshilfen für verschiedene Körperpositionen und Bewegungsabläufe, die die Wirbelsäule in ihren vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten mobilisiert und stärkt. Langsam und intensiv ausgeführt, haben sie eine deh nende und erwärmende Wirkung. Die Bewegungsfolge bleibt für die Kinder länger spannend, wenn die Gruppenleiterin erst nach und nach die vier Strophen vorstellt. Wichtig ist, dass sie die Kinder genau beobachtet und sie behutsam korrigiert. Wenn die Kinder den Ablauf schon gut kennen, haben sie viel Freude daran, die Bewegungen auch mal ganz schnell auszuführen.

Text	Bewegungsablauf
Mach´ dich groß wie ein Riese,	Die Arme über dem Kopf strecken, den Körper lang machen, auf die Zehenspitzen steigen und zeigen, wie groß ein Riese sein kann
mach´ dich breit wie ein Haus,	Die Arme seitlich in die Waagrechte führen und eine große Grätsche machen und mit gestreckten Armen zeigen, wie breit ein Haus sein kann
lass´ dich hängen wie `ne Lampe,	Die Arme sinken lassen, der Kopf sinkt ebenfalls auf das Brustbein, dann Wirbel für Wirbel Richtung Boden, bis die Arme frei vor dem Körper hängen.
mach´ dich klein wie `ne Maus.	Die Knie beugen und langsam zum Boden kommen. Die Hände stützen den Körper kurz ab, bevor die Knie und Unterschenkel den Boden berühren, der Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt und auch der Kopf auf dem Boden aufkommt. Der ganze Körper bildet ein kleines, kompaktes Paket.
Mach´ `nen Buckel wie `ne Katze,	In den Vierfüßler-Stand kommen und den Rücken so gut es geht nach oben wie einen Katzenbuckel dehnen. Die Gruppenleiterin muss hier ein besonderes Auge auf die Ausführung haben, da viele Kinder gar kein Gefühl für die Rundung ihres Rückens haben. Wenn sie den Kindern eine Hand auf den Rücken legt, bekommen sie eine wertvolle Hilfe und können die Hand wegdrücken.
mach´ dich flach wie ein Tisch,	Weiter im Vierfüßler-Stand bleiben und den Rücken gerade und flach machen
häng´ mal durch wie `ne Matratze,	Die Arme bleiben gestützt, der Bauchnabel bewegt sich Richtung Boden, bis die Wirbelsäule konkav gedehnt wird.
mach´ dich lang wie ein Fisch.	Auf den rechten Unterschenkel und den linken Arm gestützt, wird der Körper so ausbalanciert, dass der rechte Arm und das linke Bein lang ausgestreckt werden können. Die Gegenseite nicht vergessen!
Mach´ dich langsam wieder groß,	Auf beiden Knien hockend die Zehen einschlagen, langsam mit dem Po hochkommen und Wirbel für Wirbel den Oberkörper wieder aufrichten
gib den Knien `nen dicken Kuss,	Versuchen, im Stehen erst das rechte Knie...
auch das andere kriegt ein Küsschen	... dann das linke Knie zu küssen
renn´ so schnell du kannst zum Bus.	Auf der Stelle schnell rennen
Spann´ dich wie ein Flitzebogen,	Den rechten Arm seitlich über den Kopf führen und mit der Wirbelsäule in die seitliche Beuge gehen
spann´ dich auch zur andern Seite,	Das Gleiche zur linken Seite
lass´ zum Schluss die Arme fliegen wie im Karussell die Leute.	Die Arme locker hängen lassen, die Wirbelsäule mit leichtem Schwung nach rechts und links verwringen und die Arme locker folgen lassen