

Liebe Mamis, Pappis und Kinder,

Hier kommen wieder einmal ein paar Bewegungsideen für zu Hause, diesmal zum Thema **FASNACHT**. Natürlich darf die ganze Familie mitmachen, je mehr, desto lustiger!



Tipp: Liebe Eltern lest Euch erstmal ALLES durch bevor Ihr loslegt. Was Euch zu viel oder kompliziert erscheint, könnt Ihr beliebig verkürzen.

Dies solltet Ihr bereithalten:

Handy, Recorder oder Diktiergerät,

1 Buch pro Person,

1 Kartonröhre pro Person (vom Küchenpapier oder Geschenkpapier übrig),
Luftschlangen, Luftballons (falls Ihr dies nicht zur Hand habt, probiert es mit Seilen/Schnüren respektive einem Ball oder lasst diesen Teil einfach weg),

1 Kochlöffel pro Person,

Musik und natürlich dürfen sich alle verkleiden!



1. Teil Einleitung:

Erinnert Ihr Euch noch ans MuKi-Lied? Wenn Ihr Lust habt, Singt es zur Einstimmung!

Miar gönd ins Muki-Turna

und freuend üs do dra.

Z'Mami tuat üs helfa

juheira hoppasasa.

Miar lupfend üseri Beinli,

miar machend üs ganz klii.

Miar tanzend mit am Mami,

as könnt nit schöner sii.

Wir singen gleich weiter und tanzen den MuKi-Boogie: Steht Euch gegenüber oder, wenn Ihr mehr als Zwei seid, bildet einen Kreis

Jetzt streck i d'Händ in dä Kreis, und züch si wieder drus,	(mehrere Strophen, mehrere Körperteile-Fuss, Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt)
dri, drus, dri, drus, und schüttla si us	(das entsprechende Körperteil) ausstrecken, zurückziehen, 2x, schütteln
das isch dä Muki-Boogie, Muki-Boogie	Füsse nach vorne ausschütteln, wie Rock'n Roll Tanzschritt
Schubi-du-ah!	Füdü wackelnd in die Hocke gehen
Ufa, aba, ufa, aba,	Strecksprung, in die Hocke 2x
tscha, tscha, tscha!	In die Hände Klatschen 3x

2. Teil: Bewegungs- und Reaktionsgeschichte: Die verschiedenen Kostüme

Entweder liest ein Erwachsener diese Geschichte -mit Pausen für die Bewegungen- vor, und die Kinder machen die Bewegungen um die Vorlesende Person herum oder Ihr lest Sie einmal laut, nehmt es mit dem Handy auf und macht dann die Bewegungen mit Euren Kindern zusammen während Ihr es abspielt.

Legende:

* passende Bewegung ausführen

** Lautmalerei

Tiere: im Vierfüßlerstand einmal um den Vorleser oder das Wiedergabegerät herumkrabbeln

Clowns: sich vor Lachen den Bauch halten

Cowboys: so tun als ob man die Pistole aus dem Gurt zieht und mit dem Zeigefinger zweimal schiessen Peng, peng**

Indianer: Zeige und Mittelfinger zum «V» machen und hinter den Kopf halten (= Federn)

Piraten: mit einem Arm eine Wellenbewegung machen

Tänzerinnen: auf die Zehenspitzen und mit den Armen einen Kreis über dem Kopf bilden

König: Verbeugung

Prinzessinnen: Knicks machen

Ritter: Ausfallschritt mit Kartonröhre

Gewichtheber/ Pippi Langstrumpf: Oberarm anspannen, Muskeln zeigen



Los geht's:

Es ist Fasnacht. Normalerweise **marschieren*** viele Leute in langen Festzügen durch die Städte, es wird Musik dabei gemacht und auf den Strassen **getanzt***. Naja, dieses Jahr nicht, da **tanzen*** wir halt zu Hause und nur mit der Familie. Aber: An der Fasnacht verkleiden sich alle, das ist das Schönste!

Viele sind zum Beispiel als **Tiere** verkleidet: die Elefanten **stapfen fest auf den Boden***, die Häschen **hüpfen auf und ab***. Die Dinos und Drachen machen ganz **riesig grosse Schritte***, Waschbären ganz **kleine Tippelschrittli*** und Hühner, Enten und Pinguine gehen im **Watschelgang*** (um den Vorleser herum). Wolf, Löwe und Bär **schütteln** schwerfällig Ihren Pelz **aus***.

Es gibt auch viele **Clowns**, die sind so tollpatschig, dass Sie **über Ihre eigenen Füsse stolpern***. Manchmal machen Sie auch **Purzelbäume*** oder **stützen sich auf die Hände und zappeln mit den Füßen in der Luft herum***. Sie sind schrecklich neugierig, **stecken Ihre Nasen in alle Ecken***, oder gehen mit **herabhängenden Schultern unendlich traurig umher***

Die **Cowboys** **schwingen Ihre Lassos über dem Kopf*** und die **Indianer** **laufen mit lautem Kriegsgeschrei** um den Marterpfahl*** (= Vorleser). Die **Piraten** kommen mit dem Schiff über die Wellen, **schneiden furchterregende Grimassen*** und lachen ihr **schauerliches Lachen**** während sie mit Ihren **Säbeln rasseln*** (Kartonröhre feste **schütteln**)

Die **Tänzerinnen** **drehen sich im Kreis*** und **schlenkern Ihre Beine in die Luft*** oder **ziehen die Knie ganz hoch***.

Auch die **Königsfamilie** ist anwesend: Der **König** selbst **schreitet würdevoll*** zu seinem Thron (Wand) und bleibt dort ein bisschen sitzen (**Wandsitz: Rücken an die Wand pressen, Füsse flach auf den Boden, Knie und Hüfte rechtwinklig***) Die **Prinzessinnen** bewegen sich so anmutig, dass sie ein **Buch auf Ihrem Kopf balancieren** können*. Die **Ritter** **schwingen** mutig Ihre Schwerter (Kartonröhre)*

Die grossen, starken **Gewichtheber** machen **5 Kniebeugen*** (Kinder dabei als **Gewicht auf den Arm nehmen**), aber auch die kleine **Pippi Langstrumpf** hat Kraft und macht **5 Kniebeugen (ohne Gewicht)***
Marienkäfer und Bienen **surren** und **summen**** mit **schlagenden Flügeln herum***

Zarte Feen und Zauberer **schwingen Ihre Zauberstäbe im Kreis*** und Hexen **reiten Ihre Besen (Kartonröhren) ***

Als was hast Du Dich verkleidet? Fällt Dir eine passende Bewegung dazu ein?*, **

Am Schluss feiern alle zusammen, also **Tiere**, **Clowns**, **Cowboys**, **Indianer**, **Piraten**, **Tänzerinnen**, **Könige**, **Prinzessinnen**, **Ritter**, **Gewichtheber**, **Pippi Langstrumpf** und natürlich Du (*eigene Bewegung*) eine tolle Fasnachtsparty!
(Alle Reaktionsbewegungen wiederholen)

3. Teil Turnen mit Luftschlangen:

Zur Fasnacht braucht man jede Menge Luftschlangen.

- Puste eine davon auf,
- kringele sie über den Boden,
- lauf, spring und hüpf über sie hinweg und
- ziehe sie als Schlange hinter die her. Kann Dein Geschwister / Mami / Pappi die Schlange durch Drauftreten fangen? Hierbei könnt Ihr anschliessend die Rollen tauschen.
- Man kann sich Luftschlange in den Hosenbund stecken und Andere, die hinterherlaufen, versuchen, sich ein Stückchen zu stibitzen.
- Auch kann man sich von einem Freund/Familienmitglied in viele Luftschlangen einwickeln lassen (hier eignet sich alternativ auch WC-Papier)
- Vielleicht habt Ihr noch eigenen tolle Ideen...

4. Teil Turnen mit Luftballons

Was kann man damit nicht alles anstellen?!

- Luftballon aufblasen, Quietschen und «Furzen» lassen, davon fliegen lassen und versuchen zu fangen
- Luftballon aufblasen und zubinden
- Einen Luftballon zwischen beide Knie klemmen und damit laufen oder hüpfen
- Sich gegenseitig zu werfen und mit der flachen Hand zuspielen/zuschlagen
- Ballontennis mit Kochlöffeln
- Eine Strecke mit dem Kopf über den Boden stupsen,
- Den Luftballon mit den Füßen zuspielen oder versuchen in der Luft zu halten
- Den Luftballon mit dem Kopf zuspielen oder versuchen in der Luft zu halten
- Luftballontanz paarweise: Luftballon zwischen Euch einklemmen, Musik an und tanzen. Wenn Ihr z.B. eine Vierköpfige Familie seid und zwei Pärchen bilden könnt: wer schafft es länger, ohne dass der Ballon runterfällt?
- Vielleicht habt Ihr noch eigene tolle Ideen...



5. Teil Ausklang:

Am Besten beendet Ihr diese
Lektion mit einem
Fasnachtsküachli oder Berliner!,
Aber nicht, ohne vorher die letzte
Strophe vom Muki-Lied gesungen
zu haben!

Jetzt gön mir wieder hei zua,
doch mir freuend üs schu hüt
ufs nöchshta Muki-Turna
juheira hoppsasa.

<https://www.gutekueche.ch/fasnachtschueechli-rezept-5483>



MUKI-Boogie

Jetzt streck i d' Händ (Fuss etc)
in da Kreis
Und züüch si wieder drus
Dri-druus, dri-druus, und schüttla si us

Das isch dä Muki-Boogie, Muki-Boogie
Schubidu-Ah
Ufa, aba, ufa, aba,
Cha cha cha

