

PAPIERKUGEL-TANZ

Eine Bewegungspause, on- und offline im Einzel- und Gruppensetting einsetzbar.

TRAINING: Fein- und Grobmotorik, Rechts-links-Koordination, Konzentration, Arbeitsgedächtnis

MATERIAL: je TN ein Din A4-Blatt

ALTER: ab ca. 7 Jahre

VORBEREITUNG: vorab klären, ob eine Rechts-links-Sicherheit vorliegt, wenn nicht, eine Markierung an der starken Hand anbringen z.B. ein Bändchen

1. Jeder TN halbiert das Din A4-Blatt, knifft es gut und zerreißt es, so dass zwei Din A5-Hälften entstehen (evtl. vorher vorbereiten)
2. In jede Hand eine Hälfte nehmen und gleichzeitig je zu einer Papierkugel zerknüllen
3. Die Papierkugeln einige Male in den Händen hochwerfen und wieder fangen (muss nicht hoch sein)
4. Nun folgt eine Themenzuordnung z.B. **rechte Hand** Farben und **linke Hand** Zahlen (oder Blumen und Tiere, Buchstaben und Berufe etc.)
5. Wahllos eine Farbe oder Zahl ansagen – TN darf auf der entsprechenden Seite die Papierkugel hochwerfen. Die Ansagen zügig vornehmen

VARIATIONEN & STEIGERUNGEN

- Bei einem dritten Thema, z.B. TIERE, werden beide Papierkugeln hochgeworfen
- Auch zum Vertiefen/Wiederholen von Lernstoff, z.B. Verben-Adjektive, Deutsch-Vokabeln, Länder-Hauptstädte, Flüsse-Seen usw.
- Zusätzlich die Füße oder Beine mit Themen belegen (und entsprechend heben)

ABSCHLUSS

Nun die Papierkugeln gleichzeitig wieder öffnen und je einhändig zu einem Blatt auffalten