

Liedtext: Das Katzuh



Vorher Matten vorbereiten – ein Bewegungslied im Stehen und im Vierfüßler

Liedtext

Intro

Das Katzuh!
Halb Katze halb Kuh! Miau, Muuh!

A-Teil 1

Ich bin Katzuh das Fabeltier,
mach mit und streck dich durch mit mir.

Hab vorne Katzenpfoten
hinten Hufe wie ne Kuh

Ich mach Miau und manch-mal Muuh!
Das Katzuh!

B-Teil 1

Komm, wir stell'n uns ganz entspannt in den Vier-Fußer-stand.
Atmen ein und atmen aus und jetzt gehts los!

Aktion I

Einatmen und Kuhrücken.
Ausatmen und Katzenbuckel
Und nochmal: Einatmen und Kuhrücken.
Ausatmen und Katzenbuckel
Miau!

Bewegungsanleitung

Die Arme vor dem Körper bewegen als ob man an einer Wand nach oben greift. Greifende Bewegungen mit den Händen

am Stand gehen; Arme greifend nach oben strecken

Hände strecken sich langsam greifend nach oben (wie Apfelpflücken) bis man ganz gestreckt ist.

Finger krallend, Hände ca vor den Schultern

Hände öffnen.

Finger krallen und Rundrücken, Finger strecken und Muh

Abrollen Wirbel für Wirbel und in den Vier-Füßler-Stand wechseln.

Ein- und Ausatmen

Hohlkreuz mit Blick nach oben

Rundrücken mit Blick nach unten – Kinn zur Brust



A-Teil

Das Katzuh!

Ich bin Katzuh das Fabeltier, mach mit und steh jetzt auf mir.

Wir heben unsre Pfoten hoch und fahrn die Krallen aus.

Und stampfen mit den Hinterhufen 3x kräftig auf.
(Bamm Bamm Bamm)

Muuh! Das Katzuh!

B-Teil2

Und dann sinken wir entspannt in den Vier-Füßer-stand

Atmen ein und atmen aus und dann gehts los!

Aktion II

Ich strecke meine linke Pfote vor und öffne mit dem rechten Huf ein Tor. Kick, und zurück!

Nun streck meine rechte Pfote vor und öffne mit dem linken Huf das Tor. Kick, und zurück!

Und noch einmal:

Ich strecke meine linke Pfote vor und öffne mit dem rechten Huf ein Tor. Kick, und zurück!

Nun streck meine rechte Pfote vor und öffne mit dem linken Huf das Tor. Kick, und zurück!
(Muh) Miau!

A-Teil3

Ich bin Katzuh das Fabeltier,

mach mit und steh jetzt auf mit mir.

Wir heben unsre Pfoten hoch und fahrn die Krallen aus.

Und stampfen mit den Hinterhufen 3x kräftig auf.
(Bamm Bamm Bamm) Muuh!

Wir rollen die Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel hoch bis zum aufrechten Stand.

In die Kniebeuge gehen und Finger zu Krallen formen

Aufstampfen

Mit gestrecktem Rücken stehen und Händeflächen nach vorne halten.

Wieder langsam Wirbel für Wirbel abrollen und in den Vier-Füßer-stand

Diagonal li Arm nach vor und re Bein nach hinten strecken mit einem kleinen Kick. Dabei soll der Rumpf ganz ruhig und gestreckt bleiben, keine Verdrehung zu einer Seite

Danach andere Diagonale;

Wieder langsam aus dem Vier-Füßler aufstehen und Wirbel für Wirbel aufrollen bis zum aufrechten Stand.

Wie oben

In die Kniebeuge gehen und Arme vor den Körper – Finger krallen.

3 Mal Aufstampfen

Liedtext: Der Plapperfloh



Liedtext

Ich bin der kleine Plapperfloh und plapper alles nach.

Und hüpfen kann ich sowieso, das macht mir Riesen spaß!

Der Plapperfloh, Hüpf, hüpf, hüpf, hüpf, Doing, Doing.

Der kleine Plapperfloh, Hüpf, hüpf, hüpf, hüpf, Doing, Doing.

Und jetzt bitte einfach alles nachplappern, so wie ein richtiger Plapperfloh“

Bewegungsanleitung

Plapperbewegung mit den Händen und auf den Zehenballen wippen oder wippend die Knie beugen.

Am Stand hüpfen.

Vier Sprünge im Uhrzeigersinn um die eigene Achse

Vier Sprünge gegen den Uhrzeigersinn und dann am Stand weiter.

Stehen bleiben

Vers 1

Die Augen, die Augen.

Die Ohren, die Ohren.

Die Nase, die Nase.

Der Mund, der Mund.

Die Lippen, Lippen.

Die Zähne, die Zähne.

Die Zunge, die Zunge,
und blblblblblbl.

Mit den Zeigefingern sanft auf die Augen tippen

Auf die Ohren zeigen

Auf die Nase zeigen

Mit dem Zeigefinger in den offenen Mundraum zeigen.

Mit dem Zeigefinger über die Lippen streichen und Kussmund machen

Zähne fletschen und Zahnreihen aufeinander beißen mit dem Zeigefinger draufzeigen.

Zunge herausstrecken

blblbl

Ref

Ich bin der kleine Plapperfloh und plapper alles nach.

Und hüpfen kann ich sowieso, das macht mir Riesen spaß!

Der Plapperfloh, Hüpf, hüpf, hüpf, hüpf, Doing, Doing.

Plapperbewegung mit den Händen und auf den Zehenballen wippen oder wippend die Knie beugen.

Am Stand hüpfen.

Vier Sprünge im Uhrzeigersinn um die eigene Achse

Der kleine Plapperfloh, Hüpf, hüpf, hüpf, hüpf, Doing, Doing.
Und jetzt bitte einfach alles nachplappern, so wie ein richtiger Plapperfloh“

Vier Sprünge gegen den Uhrzeigersinn und dann am Stand weiter.
Stehen bleiben



Vers 2

Die Finger, die Finger,
Die Zehen, die Zehen,
Die Hände, die Hände,
Die Füße, die Füße
Die Arme, die Arme,
Die Beine, die Beine,
Die Ellbogen, die Ellbogen
Die Knie, die Knie.
Die Schultern, die Schultern
Die Hüften, die Hüften,
Der Rücken, der Rücken,

Der Po, der Po.
Der Brustkorb, der Brustkorb,
Der Bauch, der Bauch,
Der Hals, der Hals,
Und der Kopf sitzt oben drauf!

Finger abstreichen mit der anderen Hand
runterbeugen und die Zehen angreifen
Händewaschbewegung
am Fußrücken hin und herstreichen und wenn geht auch die Ferse
von Schulter beide Arme herunterstreichen,
Beide Beine vorne runter und hinten rauf streichen;
mit dem li Zeigefinger auf den re Ellbogen zeigen und umgekehrt
Auf beide Knie zeigen,
mit den Fingern auf die gleichseitigen Schultern zeigen;
vorne auf die Hüften greifen mit den Händen.
den Rücken von der Lendenwirbelsäule bis weit nach oben streichen,
evt Rücken zu Kinder drehen
Mit beiden Händen auf den Po klopfen;
wie ein Gorilla sanft mit den Fäusten auf den Brustkorb trommeln
kreisende Bewegung mit beiden Händen am Bauch.
mit beiden Händen den Hals sanft herunter streichen;
Hände auf den Kopf und sanft klopfen und Nickbewegungen machen

Ref

Ich bin der kleine Plapperfloh und plapper alles nach.

Und hüpfen kann ich sowieso, das macht mir Riesen spaß!
Der Plapperfloh, Hüpf, hüpf, hüpf, hüpf, Doing, Doing.
Der kleine Plapperfloh, Hüpf, hüpf, hüpf, hüpf, Doing, Doing.
Und jetzt bitte einfach alles nachplappern, so wie ein richtiger Plapperfloh“

Plapperbewegung mit den Händen und auf den Zehenballen wippen
oder wippend die Knie beugen.
Am Stand hüpfen.
Vier Sprünge im Uhrzeigersinn um die eigene Achse
Vier Sprünge gegen den Uhrzeigersinn und dann am Stand weiter.
Stehen bleiben

Liedtext: Der Zauberfluss



Liedtext	Bewegungsanleitung
Intro	
Oje Bakabu da ist ein kleiner breiter Fluss, da kommen wir nicht weiter	Entlang eines imaginären Flusses zeigen – Handbewegung von re nach li – und fragend Handflächen nach oben
da können wir vielleicht. Hey, Achtung da schwimmt doch irgendetwas!?“	Hand wie Dach für die Stirn legen und schauen, was da schwimmt
A-Teil	
Schau da ist der Zauberfluss, den man überqueren muss	Im Takt aufgeregte bewusst zackige Schritte machen, währenddessen am Ufer hin und her gehen.
Ans andre Ufer wollen wir, und wie das geht das zeig ich dir.	Hand auf die Stirn und rüber schauen
Da hüpfen wir von Stein zu Stein, von einem Bein aufs andre Bein	Im Takt von einem auf das andere Bein springen
Nur bitte, bitte fall nicht rein, nein, nein, nein das muss nicht sein	Weiterspringen am Ufer entlang vom Fluss hin und her und mit dem Zeigefinger nein deuten.
Denn da schwimmen viele Schoko-Krokodile!	Auf und ab gehen und dabei mit den Armen die Maulbewegungen des Krokos machen: gestreckter rechter Arm oben und linker unten und umgekehrt. Im Rhythmus ständig wechseln.
Schnapp, schnapp, schnapp, schnapp, schnapp! Schniebedi, schniebedi, schnapp!	
B-Teil Aktion	
Und jetzt gehts los, Aufgepasst, Konzentration	Stehen bleiben, Achtung, Zeigefinger heben; wir stehen vor dem Fluss und schauen in Richtung anderes Ufer
1	
Ja, jetzt kommt der erste Sprung, da holen wir so richtig Schwung.	In die Knie gehen, Popo raus, Arme nach hinten strecken;

Da hüpfen wir zum ersten Stein
und landen ruhig auf einem Bein
Uuuund Hüpf...schmmmm.

In dieser Position ganz ruhig bleiben;

mit Armen nach vorne schwingen und Sprung nach oben, auf einem Bein landen und dort Balance halten für 5 Sekunden; dann



2

Wir halten unser Gleichgewicht,
ins Wasser fallen wollen wir nicht.

Dann hüpfen wir zum nächsten Stein
und landen auf dem andren Bein.

Uuuund Hüpf...schmmmm.

Balance halten auf einem Bein.

Zweites Bein dazustellen und in die Kniebeuge gehen.

Mit den Armen wieder Schwung holen und aufs andere Bein hüpfen
und dort Balance halten, fünf Sekunden auf einem Bein

3

Jetzt kann die Reise weitergehen,
wir müssen über den Baumstamm gehn
Wir setzen einen Fuß knapp vor den andre'n
und halten unser Gleichgewicht bevor wir rüber wandern.

Kommt wir wollen weitergeh'n!

Wir machen 5 Schritte mit der Ferse an den Zehen.

Eins, zwei, drei, vier, fünf

Ui, der Baumstamm wackelt sehr, drauf

zu bleiben das ist schwer!

Fall nur nicht ins Wasser rein,
die Schoko Krokodile würden sich freu'n!

Lasst uns lieber weitergeh'n!
Nochmal fünf Schritte mit der Verse an den Zehen.

Eins, zwei, drei, vier, fünf

Ui, der Baumstamm wackelt sehr,
drauf zubleiben das ist schwer!

Balance halten;

Zweites Bein dazu stellen.

Einen Fuß ganz knapp vor den anderen stellen

Immer noch Gleichgewicht halten mit Ferse an Fuß-Position

Mit Hand fünf Finger zeigen

fünf Schritte immer einen Fuß ganz knapp vor den anderen stellen

In Ferse vor Zehen-Position herumwackeln, Arme seitlich

auf und ab bewegen, als würde man schwer Gleichgewicht halten
können.

fünf Schritte immer einen Fuß ganz knapp vor den anderen stellen

Fall nur nicht ins Wasser rein,
die Schoko-Krokodile würden sich freu'n!
Vom Baum einen Schritt zum nächsten Stein
und wieder stehen wir auf einem Bein

Sprung auf ein Bein,
Sprung auf anderes Bein – Gleichgewicht für fünf Sekunden halten;
dann zweites Bein dazustellen;

4

Und jetzt kommt der letzte Sprung,
wir holen noch mal richtig Schwung.
Auf beiden Beinen landen wir, am Ufer drüben; zeig es mir!

Uuuund Hüpf...schmmmm.
Ja, geschafft, aus eigener Kraft!
Lasst uns tanzen. Kein Schoko-Kroko hat uns erwischt!
Haha, lange Nase mein Freund!“
Schoko-Krokodile! Schoko-Krokodile
Schnapp, schnapp, schnapp, schnapp, schnapp!
Schniebedi, schniebedi, schnapp!
Schoko-Krokodile! Schoko-Krokodile!
Schnapp, schnapp, schnapp, schnapp, schnapp!
Schniebedi, schniebedi, schnapp!
Mmh, die schmecken aber gut,
und die beißen gar nicht Haha...oder?
Schnapp! Au!

Mit beiden Beinen in die Kniebeugenposition gehen

Arme holen Schwung und wir landen auf beiden Beinen und warten ein
bisschen.... Halten in der Kniebeugeposition Gleichgewicht

Strecksprung
Freude, Hände in die Höhe und jubeln,
freudig tanzend bewegen und eine lange Nase in Richtung Wasser
zeigen;
Tanzen, Hände in die Höhe...
Mit den gestreckten Armen große Schnappbewegungen

Tanzen, Hände in die Höhe
Schnappbewegung mit den gestreckten Händen, einmal re, einmal li
Hand;



Liedtext: Der Zehentanz



Liedtext	Bewegungsanleitung
Intro	
Eines Abends sitzen Bakabu und seine Freunde auf der Bewegungs-Insel rund ums Lagerfeuer und erzählen einander lustige Geschichten, so wie z.B. die Geschichte von den tanzenden Zehen.	Die Kinder sitzen im Kreis wie beim Lagerfeuer... auch auf Sesseln möglich, aber besser am Boden! Socken ausziehen. Beine anziehen und Füße auf die Fersen stellen – Vorfuß hochziehen.... Die Zehen können sich schon ein bisschen bewegen bzw. die/der Pädagogin/Pädagoge bewegt die Zehen, greift ihre Füße an, fährt mit einem Fuß über den anderen....
A1	
Es begrüßen sich die Zehen, Hallo lang nicht mehr gesehen! Sagt mal wollt ihr tanzen geh'n, den dann könnten wir uns II:drehn, drehn, Richtung, und dann in die andere drehn, :II (Bamm)	Alle Zehen beugen und strecken – Füße zueinander drehen so als ob die Zehen des re u li Fußes einander begrüßen möchten; mit beiden Füßen auf den Fersen stehen auf den Fersen und drehen in eine Richtung, und dann in die andere
A2	
Und sie gehen, und sie gehen. Und sie bleiben gar nicht stehen. Nur beim Straße überqueren schau'n sie links und dann nach rechts. Erst nach links und dann nach rechts.	Füße stapfen am Boden gehend auf derselben Stelle Auf die Fersen stellen und Füße/Zehen schauen nach li u re wie oben
A3	
Auf der andren Straßenseite steht ein richtig hoher Zaun Und sie recken sich und strecken sich und wollen drüberschau'n, schau'n, schau'n, schau'n.	Füße stapfen am Boden, dann Füße abheben und Zehen strecken sich als ob sie über den Zaun schauen wollen... lang machen, spreizen.... Füße mehr abheben, höher heben, den Rücken strecken und die Zehen wieder spreizen und strecken.
B1	

Schau da drüben tanzen Zehen!

„Yippedi-Yeah!“ Habt ihr sowas schon gesehen?

Und anstatt nur zu zuschau'n klettern sie gleich übern Zaun

...“ Il: Trip, Trip, Trip, Il: kommt wir tanzen mit !

Tanzende Beine: Hände stützen hinter dem Gesäß ab und die Unterschenkel werden in liegenden 8-er Schlaufen im Takt bewegt

Zehen bewegen...

Füße wandern in der Luft noch höher im Takt nach Trip Trip Trip...



A4

Und dann machen sie ein Tänzchen,
strecken tanzen hin und tanzen her

Und sie tanzen zueinander

auch im Kreise ist's nicht schwer, schwer, schwer, schwer.

Zehen beugen und strecken

Zehen beugen und strecken und dabei die Füße mal nach links und rechts (hin und her) drehen wie Scheibenwischer und dabei Zehen weiter beugen und strecken.

re & li Fußsohle zueinander drehen und Zehen beugen und strecken

Beide Füße wieder nach vorne drehen und gleichzeitig nach außen und dann nach innen kreisen

B2

Schau da tanzen unsre Zehen! „Yippe-di-Yeah!“ Hat man sowas schon gesehen?

liegende 8er mit Füßen in der Luft, „tanzende Beine“

A5

Und dann machen sie ne' Pause, und dann essen sie ne' Jause.

Heute gibt es wie ich lese, extra frischen Zehenkäse. mmh...

„Wo ist denn mein Käse? Ah, zwischen den Zehen, danke, mmh, der schmeckt aber lecker

Füße wieder am Boden abstellen und mit den Händen über den Fußrücken streichen;

Zehenkäse zwischen allen Zehen suchen: mit den Fingern alle Zehenzwischenräume spreizen.

wie oben

A6

Nach dem Essen sind sie müde, und woll'n ein bißchen schlafen geh'n.

Schau sie krabbeln in die Höhle. Ich kann sie nicht mehr sehn.

Füße sanft auf den Boden stellen und mit den Händen am Fußrücken einmal nach vorne zu den Zehen streichen und auf den Fußsohlen zurück (dabei die Knie auseinanderfallen lassen und Fußsohlen zueinander drehen) – bisschen wie Fußmassage; zum Schluss Ferse kurz umfassen

Fußsohlen aneinanderlegen und mit den Händen die Höhle bilden und dabei die wackelnden Zehen verstecken. Den Kopf zu den Füßen bewegen und den Rücken dabei ganz rund machen.

B3 neu

Wo sind alle unsre Zehen?
„Sucht uns doch“ Hat sie irgendwer gesehen?

Unter den Händen beginnen die Zehen langsam zu bewegen und wackeln; „Körbchensitz“ (Fußsohlen aneinander mit abgewinkelten Knien) Oberkörper wieder aufrichten und herumschauen, wo die Zehen sind.

Schaut mal nach! „Wenn ich meine Zehen such’ geh ich einfach nach dem G’ruch“

mit der Nase nach vorne beugen und versuchen mit dieser die Zehen zu berühren und daran riechen;

A7 neu

Sind noch alle Zehen da?
Ah, da sind die Zehen ja!

Zehen wackeln deutlich und kommen langsam wieder zum Vorschein aus der Höhle (der Hände)

Kommt lasst uns zur Sicherheit alle unsre Zehen zählen! OK!

Zehen einzeln ausstreichen, um sie alle zu suchen = an jeder einzelnen Zehe ziehen und zupfen

12345 das passt , andrer Fuß und 12345 das ist gut OK

einzeln auf die Zehen zeigen mit dem Zeigefinger drauf tupfen und zählen; dann nochmal den jeweiligen Vorfuß ausstreichen, bei dem man gerade gezählt hat

Passt alle da! Wunderbar!

A8

Und vom zählen ganz besessen hab’n sie auf die Zeit vergessen.

Füße in die Luft und Fahrradbewegung machen... im Takt und immer schneller... radeln Hände am “Fahrradlenker” oder wenn nötig hinten abstützen

Und drum fahr’n sie gleich nach Hause,
mit dem Fahrrad ohne Pause
Schnell!

B4

Schau da radeln unsre Zehen!
„Yippe-di-Yeah!“ Hast du sowas schon gesehen?

A9 neu (immer schneller werdend)

Und sie radl’n und sie radl’n,
ui da spür ich meine Wadl’n.
Und sie radl’n gleich nach Hause,
denn da wartet schon die Brause.

A10 (immer schneller werdend)

Schau sie winken, ja, sie winken doch ich fürch’t auch, dass sie stinken.

Arme abheben und winken – nur mehr der Po ist am Boden!

Darum sollt man Zehen waschen
denn sonst können sie dich überraschen

Beide Füße und Hände runterplatschen lassen.





Wo sind alle unsre Zehen?
„Sucht uns doch“ Hat sie irgendwer gesehen?

Unter den Händen beginnen die Zehen langsam zu bewegen und wackeln; „Körbchensitz“ (Fußsohlen aneinander mit abgewinkelten Knien) Oberkörper wieder aufrichten und herumschauen, wo die Zehen sind.

Schaut mal nach! „Wenn ich meine Zehen such’ geh ich einfach nach dem G’ruch“

mit der Nase nach vorne beugen und versuchen mit dieser die Zehen zu berühren und daran riechen;

A7 neu

Sind noch alle Zehen da?
Ah, da sind die Zehen ja!

Zehen wackeln deutlich und kommen langsam wieder zum Vorschein aus der Höhle (der Hände)

Kommt lasst uns zur Sicherheit alle unsre Zehen zählen! OK!

Zehen einzeln ausstreichen, um sie alle zu suchen = an jeder einzelnen Zehe ziehen und zupfen

12345 das passt , anderer Fuß und 12345 das ist gut OK

einzeln auf die Zehen zeigen mit dem Zeigefinger drauf tupfen und zählen; dann nochmal den jeweiligen Vorfuß ausstreichen, bei dem man gerade gezählt hat

Passt alle da! Wunderbar!

A8

Und vom zählen ganz besessen hab’n sie auf die Zeit vergessen.

Füße in die Luft und Fahrradbewegung machen... im Takt und immer schneller... radeln Hände am “Fahrradlenker” oder wenn nötig hinten abstützen

Und drum fahr’n sie gleich nach Hause,
mit dem Fahrrad ohne Pause
Schnell!

B4

Schau da radeln unsre Zehen!
„Yippe-di-Yeah!“ Hast du sowas schon gesehen?

A9 neu (immer schneller werdend)

Und sie radl’n und sie radl’n,
ui da spür ich meine Wadl’n.
Und sie radl’n gleich nach Hause,
denn da wartet schon die Brause.

A10 (immer schneller werdend)

Schau sie winken, ja, sie winken doch ich fürch’t auch, dass sie stinken.

Arme abheben und winken – nur mehr der Po ist am Boden!

Darum sollt man Zehen waschen
denn sonst können sie dich überraschen

Beide Füße und Hände runterplatschen lassen.

Liedtext: Die Erdmännchen



Liedtext	Bewegungsanleitung
Intro	
Achtung jetzt geht's los!"	Wie ein Erdmännchen (Hände in Brusthöhe, Fingerspitzen zeigen zum Boden) stehen und fragend herumschauen. Was geht los?
A1	
Wir steh'n auf den Zehenspitzen so wie die Erdmännchen und machen uns recht groß	Auf die Zehen stellen und ganz groß machen; Hände wie die Erdmännchen vorm Körper (Ellbogen leicht gebeugt und Hände maximal gebeugt); bisschen links rechts umschaun und auf den Zehen trappeln.
Wir wippen auf den Zehenspitzen so wie die Erdmännchen	im Takt wippen – immer wieder auf die Zehenballen hochdrücken und runter mit gestreckten Beinen und auch bisschen herumschauen.
Achtung, fertig, los!	
B1	
Wir drehn den Kopf nach links. Grrrr	Kopf nach links drehen
Wir drehn den Kopf nach rechts.	Kopf nach rechts drehen
A2	
Wir müssen davonflitzen so wie die Erdmännchen, ist die Gefahr recht groß.	wieder auf Zehenballen wippen im Rhythmus auch andere Seite – gesamten Rumpf drehen.
B2	
Wir drehen uns nach hinten. Grrrr	den ganzen Körper nach hinten drehen, Füße bleiben stehen;
Nach vorn und auf die andre Seite. Grrrr	auch andere Seite – gesamten Rumpf drehen.
C1	
Und schauen hinauf in den Himmel, da könnt ein Falke sein... „Aber nein!“	hinaufschauen – Hand auf die Stirn, nach oben schauen und der Himmel wird abgesucht nach Gefahr (Kopf hoch und nach re u links drehen) ; zufrieden nein deuten... keine Gefahr.

Aber ja, da ist einer, Achtung schnell weg hier! Versteckt euch!!!“

hochspringen vor Schreck und weglaufen/ am Stand laufen, verstecken, tiefe Hocke auf Fußsohlen, Kopf einziehen; Hände vors Gesicht, Rücken rund machen

„Hey, ist er weg? Ja, ich glaub schon... Können wir rauskommen?

Kurz hochschauen; Himmel absuchen.... Langsam aufrichten und wieder in den Kreis/ wieder aufrichten

Ja, kommt raus!



A1

Wir steh'n auf den Zehenspitzen so wie die Erdmännchen und machen uns recht groß

Auf die Zehen stellen und ganz groß machen; Hände wie die Erdmännchen vorm Körper (Ellbogen leicht gebeugt und Hände maximal gebeugt); bisschen links rechts umschauen und auf den Zehen trippeln.

Wir wippen auf den Zehenspitzen so wie die Erdmännchen

im Takt wippen – immer wieder auf die Zehenballen hochdrücken und runter mit gestreckten Beinen und auch bisschen herumschauen.

Achtung, fertig, los!

B1

Wir drehn den Kopf nach links. Grrrr

Kopf nach links drehen

Wir drehn den Kopf nach rechts.

Kopf nach rechts drehen

A2

Wir müssen davonflitzen so wie die Erdmännchen, ist die Gefahr recht groß.

wieder wippen im Rhythmus

B2

Wir drehen uns nach hinten. Brrrr

den ganzen Körper nach hinten drehen, Füße bleiben stehen;

Nach vorn und auf die andre Seite. Brrrr

auch andere Seite – gesamten Rumpf drehen.

C2

Wir schauen/blicken hinunter vom Hügel,

nach unten schauen – so als stünde man auf einer Bergspitze und schaut nach unten.... Zeigefinger zeigt und sucht Gefahr;

da könnte eine Wildkatze sein...“Aber nein!

Aber ja, da ist eine, Achtung schnell weg hier, versteckt euch!!!
Ist sie weg? Ja! Ihr könnt rauskommen!
Wirklich? Ja, kommt raus!“

hochspringen vor Schreck und weglaufen/ am Stand laufen, verstecken, tiefe Hocke auf Fußsohlen, Kopf einziehen; Hände vors Gesicht, Rücken rund machen

Outro

„Ah, meine Nerven, kommt ich lad euch auf nen Milchshake ein.....
juhuu...

Hände vor Freude hoch und springen usw. hier auch mitwippen, auf Ballen, und von einem Fuß auf den anderen im Rhythmus; beim Klatschen mitmachen....

Schauspielern... mit dem Lied...

Auf den Zehenspitzen Wippen und klatschen....

Liedtext: Die Schippinguine



Liedtext	Bewegungsanleitung
Intro	
Heut sind die lustigen Pinguine da!	Pinguintanz: die Hände sind neben dem Körper, Hände/Finger hochgezogen und mit gestreckten Beinen von einem Bein aufs andere springen – hin- und herwackeln
GC	
Sie fahren gerne Ski, und hüpfen wie noch nie	
CG	
Ja, heut sind die lustigen-Pinguine da! wo	
FGCGC	
schnatter, schnatter, watschl, watschl Hey, ja, ja!	
„Achtung die Ski-Pinguine bitte zum aufwärmen, und los gehts!“	stehen bleiben und auf Bewegungsaufträge warten:
CG	
Beide Arme kreisen vorwärts.	Arme gleichzeitig kreisen (2x)
GC	
Beide Arme kreisen rückwärts.	Arme kreisen (2x)
CG	
Beide Arme kreisen vorwärts,	Arme kreisen (2x)
GC	
Beide Arme kreisen rückwärts.	Arme kreisen (2x)
D7	
Becken kreisen im Uhrzeigersinn	1x kreisen
G7	
Becken kreisen andersrum	1x kreisen





D7	
Becken kreisen im Uhrzeigersinn	1x kreisen
G7	
Becken kreisen andersrum	1x kreisen
Uund hüpfen!	Kurz Stoppen und wieder Pinguinhüpfen – watschelndes Hin- und Herhüpfen
Refrain 2	
Heut sind die lustigen Pinguine da!	
GC	
Sie fahren gerne Ski, und hüpfen wie noch nie	
CG	
Ja, heut sind die lustigen-Pinguine da!	
FGCGC	
schnatter, schnatter, watschl, watschl Hey, ja, ja! Achtung, die Abfahrt beginnt, wir begeben uns in Position. Hände vor: Fäuste machen: Daumen hoch: Ellbogen ran: In die Knie: Popo raus: Los gets. Antauchen,,	Innehalten und zuhören; Bewegungsaufträge ausführen Hände vor, Fäuste machen, Daumen hoch, Ellbogen ran In die Knie Popo raus Wichtig: gestreckter Rücken!!! In der Hocke wippen und mit den Armen (imaginäre Stöcke in der Hand) im Takt antauchen.
Refrain 1	
Heut sind die lustigen Pinguine da!	
GC	
Sie fahren gerne Ski, sie flitzen wie noch nie! Hey!	
CG	
Heut sind die lustigen Pinguine da!	
FGCGC	
schnatter, schnatter, watschl, watschl Hey, ja, ja!	bis hier in Hocke bleiben und antauchen
D7	



Jetzt kommt eine Kurve nach Rechts, den linken Ski belasten.

In der Hocke bleiben und Kurve nachahmen; lange bleiben, indem man sich zur Seite neigt und dreht...

G7

Dann kommt eine Kurve nach Links, den rechten Ski belasten.

Wie oben nur Linkskurve – lange bleiben

D7

Und noch eine Kurve nach rechts.

Schnelle Kurve nach rechts –

Und noch eine Kurve nach links.

Schnelle Kurve nach links

G7

Nach Rechts, nach Links, nach Rechts, Links, Rechts, Links.

Schnell die Kurven mitflitzen

D7

Achtung eine Schanze, da gehen wir auf`s ganze!

In die Hocke gehen mit gestrecktem Rücken, Arme nach hinten strecken zum Schwung holen.

G7

Eine lange Hocke, mach mit du alte Socke.

Wieder in die Hocke gehen;

D7

Wir holen richtig Schwung und jetzt kommt der Sprung!

Arme nach hinten strecken, während wir in der Hocke fahren

G7

Und Hopp!

Hochspringen und gleich wieder in die Hocke das drei Mal wiederholen

Ein zweites mal: Hopp!

Ein drittes mal: Hopp! Juhu!

Refrain 2 (flitzen)

Pinguintanz

D7

Achtung Buckelpiste, sie steht noch auf der Liste.

In der Kniebeugenposition im Takt – also flott – die Beine, einmal nach rechts und nach links drehen (wie beim Twist)

G7

Nochmal in die Hocke geh'n, schau, man kann das Ziel schon sehn!
(Hopp hopp hopp)

D7

Die Oberschenkel brennen, ...das ist ein
heißes Rennen! (Hopp hopp hopp)



G7	
Mit Tempo 140, da flitzen wir durchs Ziel Und BESTZEIT!!!	Arme hoch geschafft!!!! Und Springen Juhu Springen
Refrain 1	Pinguintanz
CG	
Heut sind die lustigen Pinguine da!	
GC	
Sie fahren gerne Ski, und hüpfen wie noch nie	
CG	
Ja, heut sind die lustigen-Pinguine da! wo	
FGCGC	
schnatter, schnatter, watschl, watschl Hey, ja, ja! Und jetzt gibt es eine Schneeballschlacht, und...	imaginäre Schneebälle formen und schießen; und sich gegenseitig abschießen,
CG	
Heut sind die lustigen Pinguine da!	
FGCGC	
schnatter, schnatter, watschl, watschl Hey, ja, ja!	PINGUINTANZ: Bewegungsauftrag bei „Hüpfen“. Wie geht er: Ausgangsstellung: Zehenballenstand, die Zehen schauen zur Seite, die Fersen berühren einander und die Beine sind gestreckt. Die Arme sind gestreckt neben dem Körper, die Hände hochgezogen, sodass die Fingerspitzen zur Seite schauen. Dann hüpfte man von einem auf das andere gestreckte Bein, während das andere zur Seite gestreckt wird. Der ganz Körper bewegt wackelnd mit. Die Anleitung der Abfahrtshocke ist gleichzeitig die Instruktion für die richtige Kniebeuge: Dabei sollen beide Füße gut am Boden stehen, während die Knie gebeugt werden, das Gesäß wird nach hinten geschoben und der Rücken bleibt gestreckt! So wird die Abfahrtshocke in der Schigymnastik geübt. Auf der Piste fahren die Rennfahrer die Abfahrtshocke allerdings mit runden Rücken.

Liedtext: Händeklatschen



Bei diesem Lied müssen alle Bewegungen vorher erklärt und geübt werden.

Vorher mit den Kindern die Bewegungen üben:

- 1) Arme heben und wie „Äpfelpflücken“ nach oben strecken und immer mehr „wachsen“.
- 2) Hände klatschen, Füße stampfen, Knie schütteln = mit den Knien hin- und herwackeln
- 3) Fingerschnippen, Schenkel klopfen, Po wackeln

Die in 2) und 3) angeführten Bewegungen kommen im Lied immer gemeinsam vor und sollen auch so geübt werden.

- 4) Die Hocke ist die Kniebeuge, wie sie bereits bei den Schipinguinen beschrieben wird: Kniebeugen, indem man das Gesäß nach hinten schiebt – NICHT Knie nach vor schieben – der gesamte Fuß bleibt am Boden, Beinachse beachten; Der Rücken bleibt gestreckt in einem leichten, physiologischen Hohlkreuz; Brust heraus; Blick nach vorne oder schräg unten – so funktioniert auch richtiges Bücken
- 5) In dieser Kniebeughaltung übt man wieder Punkt 2) und 3)
- 6) Beckenkreisen und Schulterkreisen
- 7) Hüpfen wie ein Känguru: beidbeiniges Springen mit den Händen vor dem Körper (Zeichnung!)
- 8) Hampelmann: man springt in die Grätsche und gleichzeitig schwingen die Arme nach oben über den Kopf, wenn sich die Beine schließen, werden auch die Arme wieder nach unten bewegt; (Zeichnung!)

Liedtext	Bewegungsanleitung
Intro	
Arme heben: hoch hinauf.	Strecken... re li Arm... ganz groß machen
Stell dich auf die Zehenspitzen, pass gut auf auf	den Zehen – „Äpfelpflückbewegung“
Endlich sind wir riesengroß.	Im Rhythmus re li hin- und hersteigen und strecken...
Achtung jetzt gehts los, und:	
Ref (Immer2x)	
Hände klatschen, (klatsch, klatsch)	
Füße stampfen, (stampf, stampf)	re li
schüttel deine Knie, (schütteln)	Knie wackeln nach außen und innen

schüttel deine Knie! (schütteln)
 Finger schnippen, (schnipp, schnipp)
 Schenkel klopfen, (klopf, klopf)
 wackel mit dem Po! (wackeln)
 wackel mit dem Po! (wackeln)

auf die Oberschenkel klopfen
 mit dem Po hin- und herwackeln

Interlude

Achtung, in die Hocke gehen
 und jetzt gehts los!

Kniebeugeposition mit gestrecktem Rücken

Ref

Händeklatschen...usw.

B

Becken kreisen,
 Becken kreisen,
 Becken kreisen,
 und Stop. Und:

Beckenkreisen während man sich wieder aufrichtet.

Wieder hoch aus der Hocke

C1 (2x)

Hüpfen, (doing doing),
 hüpfen, (doing doing),
 hüpfen wie ein Känguru,
 hüpfen wie ein Känguru.

Känguruhüpfen

Hände vor dem Körper wie ein Känguru halten und mit beiden Beinen
 rechts und links hüpfen.

C2 (2x)

– Springen, – springen,
 springe wie ein Hampelmann
 springe wie ein Hampelmann.

Hampelmannsprung: Grätsche – Arme oben, Beine zusammen – Arme
 seitlich an die Oberschenkel legen.

D

Becken kreisen,
 Becken kreisen,
 Becken kreisen,

und Stop!
Schultern kreisen,
Schultern kreisen,
Schultern kreisen,
und Stop!
und:

Interlude2

Achtung,
in die Hocke gehen
und jetzt gehts los!

Ref

Händeklatschen...usw.



Liedtext: Roboter und Marionette



Liedtext	Bewegungsanleitung
Intro	
Ich bin ein supercooler Roboter,	mit Armen und Rumpf Roboterbewegungen machen und dabei Kopfnicken und leicht nach re u li drehend bewegen;
Ich bin ein supercooler Roboter,	
Ich bin eine nette Marionette	locker zappelig, schlacksig hin- und herhüpfen und tanzen
eine supernette Marionette, ja!	
Ich bin ein supercooler Roboter	wie oben
und bewege meinen Kopf	Den Kopf nach vor drehen und Bewegung in gerader Haltung „einfrieren“
B1	
Nach unten, nach oben, nach unten, nach oben,	langsam mit der Musik maximal nach unten und oben bewegen
B2	
Nach links drehen, rechts drehen, links drehen, rechts drehen	langsam mit der Musik/Ansage maximal nach re u li drehen
C	
Und die supernette Marionette	tanzende, schlacksige Bewegungen
schüttelt ihren Kopf, sie schüttelt ihren Kopf.	Tanzt weiter und schüttelt Kopf
Ja, die supernette Marionette,	
schüttelt ihren Kopf, sie schüttelt ihren Kopf.	wie oben
A	
Ich bin ein supercooler Roboter,	wie oben
und bewege meinen Kopf.	
B4	
Den Kopf nach links legen 1 2 3 4	das Ohr langsam Richtung Schulterlegen und in Dehnung bleiben; die Hände zeigen 1-4



Den Kopf nach rechts legen 1 2 3 4

Den Kopf nach links legen 1 2 3 4

Den Kopf nach rechts legen 1 2 3 4

C

Und die supernette Marionette
schüttelt ihren Kopf, sie schüttelt ihren Kopf.

Ja, die supernette Marionette,
schüttelt ihren Kopf, sie schüttelt ihren Kopf.

das Ohr langsam Richtung Schulter legen und in Dehnung bleiben; die
Hände zeigen 1-4

tanzende, schlacksige Bewegungen

Tanzt weiter und schüttelt Kopf

wie oben



Liedtext: Wo sind meine Finger?



Liedtext

Wo sind meine Finger?

Ui die such ich immer?

hey, das ist doch klar.

schau, da sind sie ja!

Die Finger, Bakabu, die Finger!

Wo sind meine Hände?

ach, wenn ich sie nur fände.

hey, das ist doch klar.

schau, da sind sie ja!

Die Hände, Bakabu, die Hände!

Wo sind meine Arme nur?

Ihnen bin ich auf der Spur.

hey, das ist doch klar

schau, da sind sie ja!

Die Arme, Bakabu, die Arme!

Das sind die Körperteile,

da gibts noch mehr davon.

Komm lass uns das mal checken

wir werden sie entdecken. HEY!

Wo sind meine Ellbogen ?

Bewegungsanleitung

Finger zappeln während man suchende Bewegungen mit dem Kopf macht.

Hände anschauen

Finger einzeln abstreifen

wie oben

Arme zur Seite strecken während man die Hände zur Faust ballt und wieder öffnet.

Hände anschauen.

Händewaschbewegungen

Winken wie Scheibenwischer

Arme weit zur Seite strecken.

Mit re Hand li Arm nach oben und auf der Rückseite nach unten streichen und umgekehrt

Nochmal gesamten Arm nach oben und unten

tanzende Bewegungen wie beim "Körperteile Rock 1",
Arme zur Seite strecken

Jubelnd im Kreis drehen springen und Arme hoch;

Fragende Bewegung mit Ellbogen – Hände sind in die Taille gestützt und Ellbogen zeigen zur Seite.



sind sie davon geflogen,
hey, das ist doch klar
schau, da sind sie ja!
Die Ellbogen, Bakabu, die Ellbogen!
Wo sind meine Schultern bloß?

was ist mit den Schultern los.
hey, das ist doch klar
schau, da sind sie ja!
Die Schultern, Bakabu, die Schultern!

Das sind die Körperteile,

da gibts noch mehr davon.

Komm lass uns das mal checken

wir werden sie entdecken. HEY!

Wo ist nur mein Rücken?
ich wollt mich gerne bücken.
hey, das ist doch klar
schau, da ist er ja!

Der Rücken, Bakabu, der Rücken !
Wo ist nur mein Kopf?

kratz, kratz und klop, klop.
hey, das ist doch klar.
schau, da ist er ja!

Der Kopf, Bakabu, der Kopf!

Das sind die Körperteile,

Hände auf die Schultern und Flügelbewegungen machen
Ellbogen nach vorne strecken,
Mit re Hand auf li Ellbogen zeigen und umgekehrt
Flügelbewegungen

Fragend Schulter hochziehen und zwischendurch Hände
fragend zur Seite bewegen.

Zu den Schultern schauen

Re Hand auf re, li Hand auf li Schulter;

Schultern hochziehen

tanzende Bewegungen wie beim "Körperteile Rock 1",
Arme zur Seite strecken

Jubelnd im Kreis drehen springen und Arme hoch;

Rücken beugen und strecken während man fragend die Hände bewegt

Nach vorne über bücken

Sprung und umdrehen, sodass man Rücken sieht.

Über den Rücken streichen von der LWS nach oben so weit wie mög-
lich und über die Schultern „selbst umarmen“ um oberen Rücken zu
ertasten.

re li suchend schauen – große Kopfbewegungen machen. Und Hände
wieder fragend,

mit rechter Hand auf dem Kopf kratzen und klopfen

Mit beiden Zeigefingern/Händen auf den Kopf greifen

Und seitlich hin- und hernicken (oder draufklopfen)

tanzende Bewegungen wie beim "Körperteile Rock 1",
Arme zur Seite strecken



da gibts noch mehr davon.
Komm lass uns das mal checken
wir werden sie entdecken. HEY!

Jubelnd im Kreis drehen springen und Arme hoch;



Liedtext: Wo sind meine Zehen?



Liedtext

Bakabu, irgendetwas stimmt hier nicht!?"

Wo sind meine Zehen?

ja, wer hat sie gesehen?

Hey, das ist doch klar,

schau, da sind sie ja!

Die Zehen, Bakabu, die Zehen!

Und wo sind meine Füße?

ja, wenn ich das nur wüsste

Hey, das ist doch klar,

schau, da sind sie ja!

Die Füße, Bakabu, die Füße!

Und wo sind meine Beine?

Ja, leider seh' ich keine.

Hey, das ist doch klar,

schau, da sind sie ja!

Die Beine, Bakabu, die Beine!

Das sind die Körperteile,

da gibts noch mehr davon.

Komm lass uns das mal checken

wir werden sie entdecken.

Bewegungsanleitung

fragend herumschauen

Nach unten bücken und auf die Zehen greifen und einzeln abtasten

Im Wechsel von Zehenballen auf Ferse wippen

Einmal re Fuß abtasten während man auf einem Bein steht, dann li
(einmal mit beiden Händen gesamten Fuß angreifen)

Gesamtes Bein schwingend/tanzend nach schräg vorne stricken
(abheben mit gebeugtem Knie und dann durchstrecken – im Wechsel
re & li langsam

Fragend durch die Gegend schauen

Beine vorne hinunterfahren und hinten rauf!

tanzend das ganze Bein einmal re & li nach vorne hochschwingen (Bein-
bewegung)

Po re & li im Takt hin- und herbewegen,

Arme seitlich mitbewegen (abgewinkelter Ellbogen
und Arme zur Seite strecken im Takt)



JAA!

Wo sind meine Knie?

Ja, das errätst du nie,

Hey, das ist doch klar.

schau, da sind sie ja!

Die Knie, Bakabu, die Knie!

Und wo sind meine Hüften?

Das Geheimnis werd ich lüften.

Hey, das ist doch klar.

schau, da sind sie ja!

Die Hüften, Bakabu, die Hüften!

Das sind die Körperteile,

da gibts noch mehr davon.

Komm lass uns das mal checken

wir werden sie entdecken.

JAA!

Wo ist nur mein Becken?

Ich kann es nicht entdecken.

Hey, das ist doch klar.

schau, da ist es ja!

Das Becken, Bakabu, das Becken!

Und Wo ist nur mein Po?

Ui, den such ich so, ho

Hey, das ist doch klar

Jubelnd im Kreis drehen

Knie im Takt beugen - Minikniebeugen

fragend in der Gegend herumschauen

In die Kniebeuge gehen und gleichzeitig aufs Knie greifen (vier kleine Kniebeugen und dabei immer aufs Knie greifen)im Takt

Die Hüftgelenke (Knie vorne hochheben und zur Seite drehen) nach außen drehend bewegen

Auf die Hüftgelenke zeigen mit dem Zeigefinger und diese Bewegung weiter machen

tanzend das ganze Bein einmal re & li nach vorne hochschwingen (Beinbewegung)

Po re & li im Takt hin- und herbewegen,

Arme seitlich mitbewegen (abgewinkelter Ellbogen und Arme zur Seite strecken im Takt)

Jubelnd im Kreis drehen

Becken kreisen

Mit den Händen das gesamte knöcherne Becken abtasten und dann weiter kreisen.

Po nach re und links im Takt nach seitlich hinten schieben.

umdrehen und mit den Zeigefingern jeweils auf eine Pobacke zeigen



Der Po-po, Bakabu, der Po-po!

Das sind die Körperteile,

da gibts noch mehr davon.

Komm lass uns das mal checken

wir werden sie entdecken.

JAA!

Auf den Po klopfen und Popowackeln

tanzend das ganze Bein einmal re & li nach vorne hochschwingen (Beinbewegung)

Po re & li im Takt hin- und herbewegen,

Arme seitlich mitbewegen (abgewinkelter Ellbogen und Arme zur Seite strecken im Takt)

Im Kreis springen und juhu - Hände hoch



Bakabu wird im Rahmen des „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ umgesetzt. Das Netzwerk ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung - WiG, finanziert aus den Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds. Die Umsetzung erfolgt durch Physio Austria.



Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

Impressum: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, 1200 Wien, wig.or.at Grafik: www.studio-marlene.at. Stand: Juli 2026

