

10-Minuten-Übung: Überkreuzen à la Janny (Bewegungsübung)

Charakter und Wirkung der Übung:

Die Übung wirkt belebend, macht gute Laune und fördert durch die diagonalen Bewegungen und ihre Abfolge die Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Das eigene Körpergefühl kann gestärkt werden. Durch die Aufstellung im Kreis und die spielerischen, ritualisierten und kurzen Berührungen der Nebeneinanderstehenden können Gemeinschaftsgefühl entstehen und Kontaktaufnahme erleichtert werden. Die Übung hat sich auf Muntermacher am Morgen, als Entspannung zwischendurch sowie als heiterer Abschluss bewährt.

Vorbereitung:

- Die Person, die die Übung erklärt und anleitet, probiert alle Bewegungen zunächst selbst aus und legt Reihenfolge und Schwierigkeitsgrad fest.
- Sie wählt eine für die Gruppe und zur Übung passende Musik aus und testet einige Takte lang die Bewegungsabfolge.
- Im Raum wird Platz geschaffen für die Kreisauflistung.

Ablauf:

- Rhythmische Musik auswählen (4/4-Takt) und bereitstellen.
- Alle stellen sich nah beieinander im Kreis auf, mit Blickrichtung zur Mitte.
- Die Teile 1–8 werden ohne Musik geübt, dabei gibt die Leitung das Tempo vor, zählt mit und benennt ggf. in Kurzform die Bewegungen. Mit Viererphasen beginnen = vier mal die gleiche Bewegung machen. Tempo langsam steigern.
- Musik einschalten.
- Mehrere Durchgänge 1–8 machen, dabei die Zahl der Wiederholungen der einzelnen Teile reduzieren und gegen Schluss wieder erhöhen:
zuerst: 4x1., 4x2., 4x3., ...
später: 2x1., 2x2., 2x3., ...
danach (wenn es alle gut können): 1x1., 1x2., 1x3., ...
wieder erhöhen auf: 2x1., 2x2., 2x3., ...
und auf: 4x1., 4x2., 4x3., ...

Reihenfolge der Bewegungen:

1. Eigenen rechten Arm über den Kopf nach links oben strecken.
2. Eigenen linken Arm über den Kopf nach rechts oben strecken.
3. Mit rechter Hand am eigenen linken Ohr läppchen zupfen.
4. Mit linker Hand am eigenen rechten Ohr läppchen zupfen.
5. Eigene rechte Hand auf die rechte Schulter der linken Nachbarin legen, dabei leichte Drehung nach links.
6. Eigene linke Hand auf die linke Schulter des rechten Nachbarn legen, dabei leichte Drehung nach rechts.
7. Rechte Hand auf das rechte Knie der linken Nachbarin legen.
8. Linke Hand auf das linke Knie des rechten Nachbarn legen.

Material:

Musikstück (rhythmisch, flott, 4/4-Takt), Abspielgerät für Musik