

# AUFWÄRMSPIELE

Für das physische und psychologische  
Aufwärmen vor dem Skifahren mit Gruppen

Bärenjagd	2
Vista	4
Die Weltraummaus	5
Laurenzia	6
Labadu	7
Pferderennen	8
Plumpsack	9
Was müssen das für Bäume sein?	10
Ich bin ich bin Skifahr´n	11
Wenn wir zum Skifahren gehen (tun mir die Zehen so weh)	12
Vater Abraham hat sieben Söhne	13
Das Hotte (mittlerweile rote) Pferd	14
Das Tantentanzlied	15

# Bärenjagd

<p><b>Strophe 1</b></p> <p>L: Geh´n wir heute auf Bärenjagd, S: Ja wir geh´n auf Bärenjagd L: Haben wir Angst? S: Neeee L: Wir haben ja unser Messer und ein Gewehr S: wdh. L: Los geht´s S: wdh. L: Decke hoch S: wdh. L: Aufstehn S: wdh. L: Treppe runter S: wdh.</p>	<p><b>Strophe 2</b></p> <p>L: Tür auf S: wdh. Laufen, laufen, laufen L: Halt.....Oh nein S: wdh. L: Ein Fluss (oder „hohes Gras“) S: wdh. L: Wir können nicht unter den Fluss... Wir können nicht um den Fluss... Wir müssen mitten durch den Fluss schwimmen <u>...danach ein wenig laufen</u></p>
<p><b>Strophe 3</b></p> <p>L: Halt..... ist das ein Bär??? S: wdh. L: Nein das ist kein Bär (oder „Kein Bär zu sehen“) Laufen, laufen, laufen Evt. Wiederholung: L: Geh´n wir heute auf Bärenjagd, S: Ja wir geh´n auf Bärenjagd L: Haben wir Angst? S: Neeee L: Wir haben ja unser Messer und ein Gewehr S: wdh.</p>	<p><b>Strophe 4</b></p> <p>L: Ein Sumpf S: wdh. L: Wir können nicht unter den Sumpf ... Wir können nicht über den Sumpf ... Wir müssen mitten durch den Fluss waten ... danach ein wenig laufen L: Halt..... ist das ein Bär??? S: wdh. L: Nein das ist kein Bär (oder „Kein Bär zu sehen“) Evt. Wiederholung</p>

## Strophe 5

L: Halt.....Oh nein

S: wdh.

L: Ein Berg....

S: wdh

L: Wir können nicht über den Berg ...

Wir können nicht um den Berg ...

Wir müssen darüber hinweg

Über den Berg steigen

...danach ein wenig laufen

L: Halt..... eine tiefe Höhle....

S: wdh.

L: Wir schauen hinein

**Da der Bär !!!!! (ANGST!!!)**

Wir laufen zurück,

über den Berg -

durch den Sumpf -

durch den Fluss

Da ist unser Zuhause -

Tür auf - Tür zu -

Treppe hoch - ins Bett

- Decke drüber.....

Puuh - geeeeeeschafft!

ES KLOPFT.....

„Wer ist da???”

DER BÄR.....

Huaaaaaääääää

# Vista

Alle stehen im Kreis und klopfen sich abwechselnd mit beiden Händen auf die Oberschenkel oder klatschen in die Hände. Ein Vorsänger singt die Zeilen laut vor. Er steigt bei einem Oberschenkelklatscher ein. Wenn der Antwortchor zu leise ist, kann man auch ein „das war noch viel zu leise“ oder ein „ich kann euch nicht hören“ einbauen. Im Verlauf kann man entweder gut ab dem „Vista“ oder bei einer zweiten Runde (mit „Vista“ einsteigen) das Klatschtempo deutlich erhöhen.

A Piri Tiki Tomba

A Mussa Mussa Mussa

O O leeeeeeee le

A Tiki ma a deeeeele

Oh aliba aliba alibama oheeee

Vista ?

(Vista?)

Omena Omena Omena vista!

Eh Ah Oh Adewa!

Ene mene Sademene ober adewademene

Piep piep piotten poppen popeiiiye wiiiieeten datten

itsch Piiii Bi Hoden Boden Ohhhh

Bombardidendaden

# Die Weltraummaus

Das Lied wird zusammen gesungen (meistens mit Vorsänger und die Gruppe singt den zweiten Satz nach). Dabei werden zu den Angaben die Bewegungen (kursiv) gemacht. Man kann entweder immer wieder den Haupttext singen und dann die nächste Strophe, oder aller Strophen immer wiederholen nach der neuen Strophe. Eine andere Variante ist, dass man den Haupttext nur am Anfang und am Ende singt und die Strophen alle nacheinander singt.

<p>Ich habe eine Maus gesehen, die wollt auf Weltraumreise gehen, und packt in ihren Koffer ein, was man so braucht als Mäuselein.</p>	<p>&gt; Nach vorne beugen und auf die kleine Maus zeigen &gt; nach oben in den Himmel zeigen und strecken &gt; mit abwechselnden Armbewegungen Koffer packen andeuten &gt; wieder auf die Maus zeigen</p>
<p>Der Raumanzug zug zug ist für den Flug flug flug, der Raumanzug zug zug ist für den Flug flug flug.</p>	<p>Raumanzug &gt; Eine Hose anziehen Flug &gt; Arme ausbreiten und fliegen</p>
<p>Käse und Speck speck speck kommen ins Gepäck päck päck, Käse und Speck speck speck kommen ins Gepäck päck päck.</p>	<p>Käse und Speck &gt; nach hinten lehnen und den Bauch reiben Gepäck &gt; abwechselnd die Arme zu den Schultern und auf den Rücken zeigen</p>
<p>Die Batterie rie rie gibt Energie gie gie, die Batterie rie rie gibt Energie gie gie.</p>	<p>Batterie &gt; nach vorne beugen und eine kleine Batterie mit Zeigefinger und Daumen zeigen Energie &gt; den ganzen Körper wie unter Strom schütteln</p>
<p>Das Mikrofon fon fon ist für den Ton ton ton, das Mikrofon fon fon ist für den Ton ton ton</p>	<p>Mikrofon &gt; eine Hand vor den Körper mit dem Micro und dann singen andeuten Ton &gt; Beide Hände an die Ohren und ein kleines bißchen tanzen</p>
<p>und die Musik sik sik für den Beat beat beat und die Musik sik sik für den Beat beat beat</p>	<p>Musik &gt; eine Hand an ein Ohr und drehen und hören andeuten Beat &gt; bißchen tanzen oder stampfen</p>
<p>Die Flasche Saft saft saft gibt den Kraft kraft kraft, die Flasche Saft saft saft gibt den Kraft kraft kraft.</p>	<p>Flasche Saft &gt; mit beiden Händen eine Flasche (oben und unten) anzeigen und schütteln Kraft &gt; beide Arme ausbreiten und Bizeps zeigen</p>
<p>Und Klopapier pier pier, wer weiß wofür für für, und Klopapier pier pier, wer weiß wofür.</p>	<p>Klopapier &gt; Rolle aufwickeln mit beiden Armen Wofür &gt; Schultern zucken lasse und Arme heben</p>
<p>Dann gibts nen Knall, Knall, Knall, dann gibts nen Knall, Knall, Knall, und die Maus ist im All!!!!</p>	<p>Knall &gt; Arme und Körper nach unten und dann aufspringen und ausbreiten All &gt; Alle fliegen mit ausgebreiteten Armen durcheinander</p>

# Laurenzia

*Bei jedem **Laurenzia** und jedem **Wochentag** gehen wir in die Hocke.*

Laurenzia liebe Laurenzia mein  
wann wollen wir wieder beisammen sein  
am Montag

Ach wenn es doch schon wieder Montag wär  
und ich bei meiner Laurenzia wär  
Laurenzia wär

*Nun macht man dasselbe mit den weiteren Tagen.*

Laurenzia liebe Laurenzia mein  
wann wollen wir wieder beisammen sein  
am Dienstag

Ach wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag wär  
und ich bei meiner Laurenzia wär  
Laurenzia wär

*Wenn man einige Tage zusammen hat, wird es sehr lustig.*

Laurenzia liebe Laurenzia mein  
wann wollen wir wieder beisammen sein  
am Sonntag

Ach wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
Freitag, Samstag, Sonntag wär  
und ich bei meiner Laurenzia wär  
Laurenzia wär

*Natürlich kann man auch weitersingen bis zu einem weiteren Tag.*

Laurenzia liebe Laurenzia mein  
wann wollen wir wieder beisammen sein  
am Mittwoch

Ach wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
Freitag, Samstag, Sonntag, Montag, Dienstag, Mittwoch wär  
und ich bei meiner Laurenzia wär  
Laurenzia wär

**YouTube:**

<http://www.youtube.com/watch?v=UW1uoMsDDv8>

# Labadu

Lehrerin / Lehrer: Kennt ihr schon den Labadu?  
Kinder: Nein!

Lehrerin / Lehrer: Dann tanzen wir den Labadu!

Lehrerin / Lehrer und Kinder bilden einen Kreis. Sie singen und tanzen gemeinsam den Labadu: Der linke Fuß wird mit einem Schritt nach links gesetzt, der rechte Fuß wird herangezogen. Dieser Schritt wird immer wiederholt. Nach dem 'Hej!' wird der Liedtext noch einmal wiederholt. Nun kann die Bewegungsrichtung geändert werden: Der rechte Fuß wird mit einem Schritt nach rechts gesetzt, der linke Fuß wird herangezogen.

## Lied-Text:

Wir tanzen jetzt den Labadu, Labadu, Labadu  
Wir tanzen jetzt den Labadu, Labadu, hej  
Wir tanzen jetzt den Labadu, Labadu, Labadu  
Wir tanzen jetzt den Labadu, Labadu, hej

## Fortsetzung:

Lehrerin / Lehrer: Kennt ihr schon den Labadu?  
Kinder: Ja!  
Lehrerin / Lehrer: Haben wir den Labadu schon einmal Arm in Arm getanzt?  
Kinder: Nein!

*wie oben, nur tanzen alle Arm in Arm*

## weitere Möglichkeiten:

Haben wir schon einmal den Labadu...  
...mit den Händen an der Hüfte getanzt?  
...mit den Händen auf den Knien (des Nachbarn) getanzt?  
...in der Hocke getanzt?  
...mit den Händen an den Ohren getanzt?  
...mit den Händen auf den Schultern des Nebenmannes getanzt?  
...mit der rechten Hand unter dem linken Bein hindurch?

## YouTube Links:

[http://www.youtube.com/watch?v=l\\_Mil3cjT5Q](http://www.youtube.com/watch?v=l_Mil3cjT5Q)  
<http://www.youtube.com/watch?v=asYaZAAgp8s>  
<http://www.youtube.com/watch?v=WV3UXKX28gc>

# Pferderennen

Alle Teilnehmer stehen im Kreis halten sich an den Händen oder haken sich an den Ellbogen ein und stampfen mit den Füßen auf den Boden. Dazu werden verschiedenen Bewegungen im Rennen gemacht:

## **Ablauf und verschiedenen Rennhindernisse/-begleitungen:**

- Unruhig trappelnd in der Box, Start,
- Links-, Rechtskurve,
- Boxer (Sprung – mit Geräusch „Huiiii“ untermalen), Doppelboxer,
- Wassergraben (Blubbergeräusche mit Finger zwischen den Lippen),
- Holzbrücke (auf die Brust trommeln)
- kleiner / großer Freund (kleinen oder großen Freund begrüßen),
- Die Queen / der Pabst (passende Wink- oder Segensbewegungen),
- Die Fotografen (Kamera mit Klickgeräuschen andeuten),
- Kreischende Mädchen, prrollende Jungs, oder die Fans jubeln,
- Zielsprint > Zielfoto (Pose einnehmen)



# Plumpsack

*Die Teilnehmer tanzen zum Gesang auf der Stelle und klatschen in die Hände.*

Dreh' dich nicht um, denn der Plumpsack geht um.  
Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel voll gemacht.

*Die Teilnehmer stellen sich im Kreis mit dem Rücken nach außen auf. Einer beginnt als Plumpsack und hat einen alten Handschuh in der Hand.*

Die Teilnehmer beginnen das Lied zu singen. Der Plumpsack geht außen um den Kreis der Teilnehmer herum. Unvermutet lässt der Plumpsack den Handschuh hinter einem der Teilnehmer fallen.

Bemerkt der Teilnehmer den Handschuh hinter sich, hebt er den Handschuh auf und läuft hinter dem Plumpsack her. Der Plumpsack versucht, die frei gewordene Stelle zu erreichen. Schafft er es, ist jetzt der andere der Plumpsack.

Holt er aber den Plumpsack vorher ein, muss der Plumpsack in die Mitte des Kreises und dort bleiben, bis ein anderer in die Mitte muss.

Bemerkt jemand den Handschuh hinter sich nicht und der Plumpsack läuft eine ganze Runde, so klopft der Plumpsack dem Kind dreimal auf den Rücken und ruft:

„Eins, zwei, drei, ins faule Ei!“

Jetzt muss sich dieser Teilnehmer in die Mitte stellen und darauf warten, dass ein anderer in die Mitte muss.

# Was müssen das für Bäume sein?

Text	Bewegungen
Was müssen das für Bäume sein, wo die	<i>stampft abwechselnd mit den Füßen</i>
großen	<i>streckt Euch und hockt euch nieder</i>
Elefanten	<i>formt einen Rüssel. Mit einer Hand an die Nase fassen und den anderen Arm durch die Öffnung strecken</i>
spazieren geh'n, ohne sich zu stoßen!	<i>stampft wieder abwechselnd mit den Füßen und bewegt die Ellbogen nach links und rechts</i>
Rechts sind Bäume	<i>stellt mit beiden Händen rechts stehende Bäume dar</i>
links sind Bäume	<i>macht das gleiche, nur auf der linken Seite</i>
und dazwischen Zwischenräume	<i>deutet vor euch mit beiden Händen von innen nach außen Zwischenräume an</i>
wo die	<i>stampft wieder mit den Füßen</i>
großen	<i>wieder strecken und hocken</i>
Elefanten	<i>formt wieder den Elefantenrüssel</i>
spazieren geh'n, ohne sich zu stoßen!	<i>und wieder mit den Füßen stampfen und die Ellbogen nach links und rechts bewegen</i>
<b>Weitere Strophen:</b>	
<p>Was müssen das für Flüsse sein, wo die kleinen Elefanten baden gehen ohne Badehosen. Links sind Flüsse, rechts sind Flüsse, und dazwischen Überflüsse, wo die kleinen Elefanten baden gehen, ohne Badehosen.</p> <p>Was müssen das für Brücken sein wo die großen Elefanten spazieren gehen ohne sich zu bücken rechts sind Brücken links sind Brücken und dazwischen große Lücken wo die großen Elefanten spazieren gehen ohne sich zu bücken.</p>	<p>Was müssen das für Berge sein, wo die großen Elefanten klettern gehen, ohne abzustürzen. links sind Berge, rechts sind Berge in der Mitte tanzen Zwerge, wo die großen Elefanten klettern gehen, ohne abzustürzen.</p> <p>Was müssen das für Betten sein, wo die kleinen Elefanten schlafen gehen, ganz ohne zu Weinen? Rechts sind Kissen, links sind Kissen und die werden rumgeschmissen, wo die kleinen Elefanten schlafen gehen ganz ohne zu weinen.</p>

**Bewegungshinweisen:**

<http://www.youtube.com/watch?v=NsTVtdcFG08>

**Melodie:**

<http://www.labbe.de/liederbaum/index.asp?themaId=22&titelId=795>

# Ich bin ich bin Skifahr´n

Zum Rhythmus des Liedes „We will rock you“ von Queen.

Die Gruppe steht im Kreis und klatscht den Rhythmus mit den Händen, abwechselnd zweimal auf die Oberschenkel und dann einmal in die Hände. Es kann natürlich auch gestampft und / oder gelaufen werden.

## **Text:**

Es war einmal / ein SportlehrAR / der liebte ein Mädchen / ein ganzes Jahr  
Doch einmal im Jahr, / da ließ er sie im Stich / und legte ´nen Zettel auf den Küchentisch

**Refrain:** Ich bin / ich bin / Skifahr´n / Skifahr´n

Und kam er dann / braungebrannt nach Haus, / in der Hand nen Blumenstrauß,  
da fand er die Wohnung / ohne Licht / und ´nen Zettel / auf´m Küchentisch.

**Refrain:** Ich bin / ich bin / Skifahr´n / Skifahr´n

Und kam sie dann / braungebrannt nach Haus, / in der Hand / ne Flasche Schaaabaus,  
da fand sie die Wohnung / ohne Licht / und ´nen Zettel / auf´m Küchentisch.

**Refrain:** Ich bin / ich bin / Skifahr´n / Skifahr´n

Die beiden ham / sich nie mehr geseh´n / das können wir auch / gut versteh´n  
Denn auch wir wolln´n / Tag und Nacht / Skifahr´n / voller Leidenschaft.

**Refrain:** Ich bin / ich bin / Skifahr´n / Skifahr´n

Und die Moral / von der Geschicht´, / wir kaufen keinen / Küchentisch,  
´nen Küchentisch, / den wollen wir nicht!

**Refrain:** Wir woll´n / wir woll´n / Skifahr´n / Skifahr´n

# Wenn wir zum Skifahren gehen (tun mir die Zehen so weh)

*Das Lied wird so gesungen, dass alle Strophen und Bewegungen immer wieder hinten angeschlossen werden.*

Und die Zeh tun mir weh (*Oberkörper gebeugt, die Hände zu den Zehen*)

Und die Hacke macht Attacke (*Die Fersen werden abwechselnd hochgeschwungen*)

Und die Wade voll Pomade (*die Hände fassen beide abwechselnd links und rechts an die Wade*)

Und die Knie wie noch nie (*Hocken und an die Knie fassen*)

Und die Hüfte in die Lüfte (*Hüfte immer wieder vor und zurück bewegen, oder der Lümmel steht zum Himmel*)

Und der Po sowieso (*Beide Hände klopfen auf den Po*)

Und der Bauch voller Lauch (*Die Hände über den Bauch streicheln lassen*)

Und das Herz voller Schmerz (*Beide Hände formen ein Herz und pochern dies nach vorn*)

Und die Brust voller Lust (*Die Hände auf die Brust trommeln*)

Und der Hals voller Schmalz (*Die Hände am Hals auf- und abbewegen*)

Wenn ich zum Skifahren geh ja geh, dann tut mir gar nichts mehr weh

# Vater Abraham hat sieben Söhne

## Strophe:

Vater Abraham hat 7 Söhne,  
7 Söhne hat Vater Abraham  
und sie aßen viel und sie tranken viel und sie hatten viel zu tun!

▶ Rechter Arm (*auf und ab*)  
Vater Abraham hat 7 Söhne ...

▶ Rechter Arm  
▶ und linker Arm dazu (*klatschen*)  
Vater Abraham hat 7 Söhne ...

▶ Rechter Arm  
▶ Linker Arm  
▶ und rechter Fuß dazu (*stampfen & klatschen*)  
Vater Abraham hat 7 Söhne ...

▶ Rechter Arm  
▶ Linker Arm  
▶ Rechter Fuß  
▶ und linker Fuß dazu (*hüpfen & klatschen*)  
Vater Abraham hat 7 Söhne ...

▶ Rechter Arm  
▶ Linker Arm  
▶ Rechter Fuß  
▶ linker Fuß  
▶ und den Kopf dazu (*mit dem Kopf nicken, hüpfen & klatschen*)  
Vater Abraham hat 7 Söhne ...

▶ Rechter Arm  
▶ Linker Arm  
▶ Rechter Fuß  
▶ linker Fuß  
▶ Kopf dazu  
▶ und die Zunge raus (*Zunge rausstrecken, mit dem Kopf nicken, hüpfen & klatschen*)

▶ Rechter Arm  
▶ Linker Arm  
▶ Rechter Fuß  
▶ linker Fuß  
▶ Kopf dazu  
▶ und die Zunge raus  
▶ und der Arsch raus (*Gesäß nach hinten, Zunge rausstrecken, mit dem Kopf nicken, hüpfen & klatschen*)  
Vater Abraham hat 7 Söhne ...

<http://www.youtube.com/watch?v=6nkSP-7zz4A>

# Das Hotte (mittlerweile rote) Pferd

Das Lied wird von Mal zu Mal schneller gesungen, dabei werden die Bewegungen gemacht, bis keiner mehr mitkommt. Damit alle warm werden kann man zu dem Oberschenkelklatschen auch ein Stampfen oder Trampeln dazu nehmen.

Text	Bewegungen
Da hat das Hottepferd	<i>Klatschen auf Oberschenkel</i>
sich einfach umgekehrt	<i>Springen und in die andere Richtung schauen Hände beim Klatschen vertauschen</i>
und hat mit seinem Schwanz	<i>mit dem Arm wedeln</i>
die Fliege abgewehrt	<i>In die Hände klatschen und wegwerfen</i>
die Fliege war nicht dumm	<i>Zeigefinger an die Stirn tippen</i>
sie machte summ summ summ	<i>Finger schnipsen</i>
und flog mit viel Gebrumm	<i>Arme wedeln</i>
ums Hottepferd herum.	<i>mit der Hand einen Kreis beschreiben</i>
Da hat...	

**Musikrhythmus:**

<http://www.youtube.com/watch?v=G9nG7Eji-Zs&feature=related>

# Das Tantentanzlied

Bewegungsanweisungen für Anwender:

Text	Bewegungen
Ich habe eine Tante, die Tante die ist so	Daumen nach vorne und hoch (Positivzeichen)
die Beine die geh'n so	rechtes Bein nach vorne und linkes Bein nach hinten -> wechseln

Ich habe eine Tante, die Tante die ist so  
und wenn die Tante tanzen geht, dann geh'n die Beine so  
und so geh'n die Beine, die Beine die geh'n so,  
und so geh'n die Beine, die Beine die geh'n so.

*Als nächstes kommen dazu: Die Arme*

Ich habe eine Tante, die Tante die ist so,  
und wenn die Tante tanzen geht, dann geh'n die Arme so.  
und so geh'n die Arme, die Arme die geh'n so,  
und so geh'n die Arme, die Arme die geh'n so.

## Weitere:

- ▶ *Röckchen*
- ▶ *Kopfwackeln*
- ▶ *Armkreisen*
- ▶ *Hüftkreisen*
- ▶ *Popo*
- ▶ *Füße*
- ▶ *Hände*
- ▶ *Nachbarn umarmen*

*Nach den Übungen auch mal die Tempi variieren*