

Bewegungskanon – PIK8

URL: <http://www.pik8.at/wiki/Bewegungskanon/>

Archiviert am: 2025-09-19 21:42:32

Bewegungskanon ist ein
Auflockerungsspiel

Inhaltsverzeichnis

- [1 Wir brauchen dazu:](#)
- [2 So geht es:](#)
- [3 Wann einsetzen:](#)
- [4 Weblinks](#)

Wir brauchen dazu:

Sitzkreis (ohne Stühle),
mindestens zwölf Leute

So geht es:

Die OE-Tutorin bittet im ersten Durchgang alle, ihre Bewegungen nachzumachen:

1. 3x in die Hände klatschen
2. 3x auf die Oberschenkel schlagen
3. 3x die Hände in die Luft strecken
4. 3x mit beiden Füßen auf den Boden stampfen

Wenn der Grundablauf sitzt, wird es zunehmend schwieriger: Die Tutorin teilt die Gruppe in zwei Hälften. Dann beginnt der Kanon:

Die erste Hälfte beginnt mit dem dem Klatschen. Wenn sie sich zum ersten Mal auf die Schenkel schlägt, beginnt die zweite Gruppe mit dem In-die-Hände-Klatschen.

Wenn auch das sitzt, kommt die schwierigste Stufe: Die Tutorin teilt die Teilis in vier Gruppen und dirigiert.

Wann einsetzen:

Zur allgemeinen Auflockerung und Erheiterung

Bewegungskanon	
Art:	Spiel
Ziel:	Action – Schwitzen im Sitzen
Inhalt:	Rhythmisches Bewegungsspiel im Sitzen
Teilnehmer:	
Leiter:	
Ort:	Drinnen
Material:	
Dauer:	10–15 Minuten
Vorbereitung:	

Weblinks

- [Spielereader](#) von *Oliver Klee*

Auflockerungsspiele

- [Au ja!](#)
- **Bewegungskanon**
- [Daumenwrestling](#)
- [Die Milch kocht über!](#)
- [Ich fühle mich jetzt so ...](#)
- [Im Kreis hinsetzen](#)
- [Intelligenztest](#)
- [Jammern](#)
- [Knäuel weitergeben](#)
- [Labyrinth](#)
- [Margerite](#)
- [Maschine-Spiel](#)
- [Paranoia](#)
- [Pause](#)
- [Pärchenfangen](#)
- [Roboter parken](#)
- [Schlange und Hase](#)
- [Schuhsalat](#)
- [Smaug](#)
- [Taaa-Tung!](#)
- [Tropengewitter](#)
- [Wanderndes Klatschen](#)
- [Was machst du denn?](#)
- [Wäscheklammern](#)
- [Zauberwald](#)
- [Zulutanz](#)