

©Vliex: M+B/ Rhythmik **Allerlei Bewegungsmotive mit „unsichtbaren Spielobjekten“**

**Spielidee:** Alle führen die unten gelisteten und ggf. weitere Bewegungsideen auf Einruf „handlungs-pantomimisch“ aus. Dann wird das Ganze ohne Worte auf ein rhythmisches Musikstück improvisiert. Jede/r zeigt möglichst viele Motive von vorher in freien Abfolge, wobei jede Idee 3x wiederholt wird, bevor die nächste Idee an die Reihe kommt. Musik Tipp: „Go Jack“, Titel von CD „Nashville“ Bill Frisell.

**Hüften schwingen mit „unsichtbaren“ Hulla- Hup Reifen**

 **Prellen, werfen, fangen mit „unsichtbaren Bällen“**

**Sprungmuster hüpfen in „unsichtbaren Hüpfekästchen“**

**Schwingen und springen mit „unsichtbarem Seil“**

 **Sich angezogen fühlen von „unsichtbaren Magneten“**

 **Sich im Kreis drehen wie mit einem „unsichtbaren Diskus“**

**Unterqueren von „unsichtbaren Absperrbändern“**

**Geduckt gehen durch zu niedrige „unsichtbare Tore“**

**Schwingen von „unsichtbaren Tüchern und Schwungbändern“**

 **Spielen mit unsichtbaren Federbällen**

 **Boxen gegen unsichtbare Sandsäcke**

**Werfen von „unsichtbaren Speeren“**

**Springen über „unsichtbare Hürden“**

**Balancieren auf „unsichtbarem Baumstamm“**

 **Rudern mit „unsichtbaren Rudern“**

 **Trippeln und schießen mit „unsichtbaren Fußbällen“**

**Paddeln mit „unsichtbare Paddeln“**

 **gestenreich Zaubern mit unsichtbaren Zauberstöcken**