

Musik hören

Ein musikalisches Escape-Room-Spiel – Außerirdische Hörrätsel zu Musikparametern und mehr

Marcus Adam

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE

© AlexLMX/istock/Getty Images Plus

Musikunterricht einmal anders: In dieser Unterrichtseinheit begeben sich Ihre Schülerinnen und Schüler auf eine Reise durch das Weltall und treten in einem aufregenden Escape-Room-Spiel in verschiedenen Teams gegeneinander an. Erleben Sie basale musikalische Inhalte spielerisch wieder auf, indem die Kinder spannende (Hör)rätsel lösen und Noten und Töne als Wegweiser durch die Galaxis nutzen, um am Ende auf „sagenhafte Planetenmusik“ zu stoßen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 bis 4
Dauer:	ca. 3–4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Hörwahrnehmung verbessern; Kommunizieren; Medienkompetenz
Thematische Bereiche:	Hörerziehung, Instrumentenkunde, Notenwerte, Komponisten Spielplan, Erklärvideo, Bildkarten, Aufgaben- und Tippkarten, Laufzettel, Arbeitsblätter, Beobachtungsbogen
Hörbeispiele:	Track 1: Intro, Track 2: Hohe oder tiefe Töne, Track 3: Alienmusik, Track 4: Lange oder kurze Töne, Track 5: Dur oder Moll, Track 6: Planetenmusik
Fächerübergreifend:	Sachunterricht: Universum



Auf einen Blick

Legende:

RK: Rätselkarte; VL: Vorlage; T: Track; TX: Text; TK: Tippkarten; SP: Spielplan; LZ: Laufzettel



Alternative



Hinweis/Tipp



Sprechen



CD



Video

Einführung und exemplarischer Spielverlauf

Thema: Die sagenhafte Planetenmusik

Einstieg: SuS versammeln sich im Sitzkreis.



Heute machen wir ein Spiel, was ganz Besonderes. Wir spielen ein Escape-Room-Spiel. Hat jemand eine Idee, was es dann auf sich haben könnte?

M 1 (TX)

Die galaktische Spielanleitung / SuS äußern Vermutungen und Erwartungen; L präsentiert die Spielanleitung und liest diese gemeinsam mit SuS.



Alternativ/zusätzlich kann das Erklärvideo gezeigt und besprochen werden.



Jetzt wissen wir, wie unser Spiel funktioniert. Wenn ihr keine Fragen mehr habt, können wir starten.

Erarbeitung:

M 2 (TX)

Die sagenhafte Planetenmusik / L teilt an jedes Kind den Einleitungstext **M 2** aus.



Unser Abenteuer kann gleich losgehen. Jetzt wollen wir aber erst einmal hören, was uns genau erwartet ...



L spielt das Spielintro (T 1) ab; SuS hören zu, lesen ggf. auf **M 2** mit und äußern sich anschließend zum Gehörten.



Nun können wir die Teams festlegen, die sich zusammen auf die Suche nach der „sagenhaften Planetenmusik“ machen.

M 3 (VL)

Alien-Spielfiguren / L teilt SuS je nach Klassenstärke in 4–6 Kleingruppen ein; die Teams wählen eine Spielfigur, malen sie an und schneiden sie aus.

M 4 (SP)

Der galaktische Spielplan / L platziert den Spielplan **M 4** auf einem Tisch in der Mitte der Klasse; SuS stellen ihre Spielfiguren auf ein freies Startfeld.

M 5 (LZ)

Der galaktische Laufzettel / L verteilt die Laufzettel **M 5**; SuS tragen ihren selbst gewählten Team-Namen auf dem Laufzettel ein.

Die galaktische Spielanleitung



Aufgabe: Lest die Spielanleitung in euren Teams genau durch.



Spielziel:

Die Bevölkerung des Planeten Orff ist auf der Suche nach der sagenhaften Planetenmusik in den unendlichen Weiten des Universums. Dabei müssen sie sich auf die Spuren der Musik begeben. Helft ihnen, den Weg durch die Galaxis zur sagenhaften Planetenmusik im Zentrum des Universums zu finden. Auf dem Weg fliegt ihr durch zehn WurmLöcher und löst dabei musikalische Rätselaufgaben.




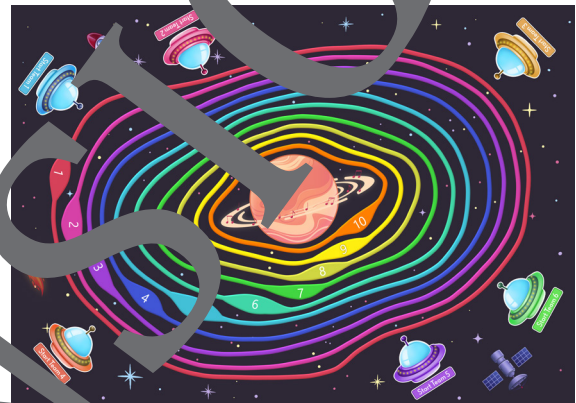
Spiel Aufbau:

Bastelt eure Team-Spielfigur nach der Anleitung M 3. Stellt sie auf ein freies Startfeld auf dem Spielplan M 4.



Spielablauf:

- Ihr startet mit der ersten Rätselkarte. Lest die Aufgabe gut durch.
- Auf jeder Karte gibt es eine oder mehrere Fragen. Als Lösung für jede Frage erhaltet ihr eine Ziffer oder einen Buchstaben. Am Ende habt ihr immer einen dreistelligen Zahlen- oder Buchstabencode.
- Ein  auf der Rätselkarte weist auf ein Hörbeispiel hin. Hört es euch gut an, wenn nötig mehrmals. Mit einem Tablet könnt ihr den QR-Code nutzen.
- Schreibt den gefundenen Code unten auf die Rätselkarte und hakt die Aufgabe auf eurem Laufzettel ab (hier könnt ihr den Code auch noch einmal eintragen).
- Stimmt euer Code, so haltet ihr die nächste Rätselkarte (dort findet ihr den Code eures letzten Rätsels oben links in der Ecke) und zieht dann eure Spielfigur auf den nächsten Planeten.
- Wenn ihr bei einem Rätsel nicht weiterkommt, dürft ihr eine Tippkarte holen.




Spielende:

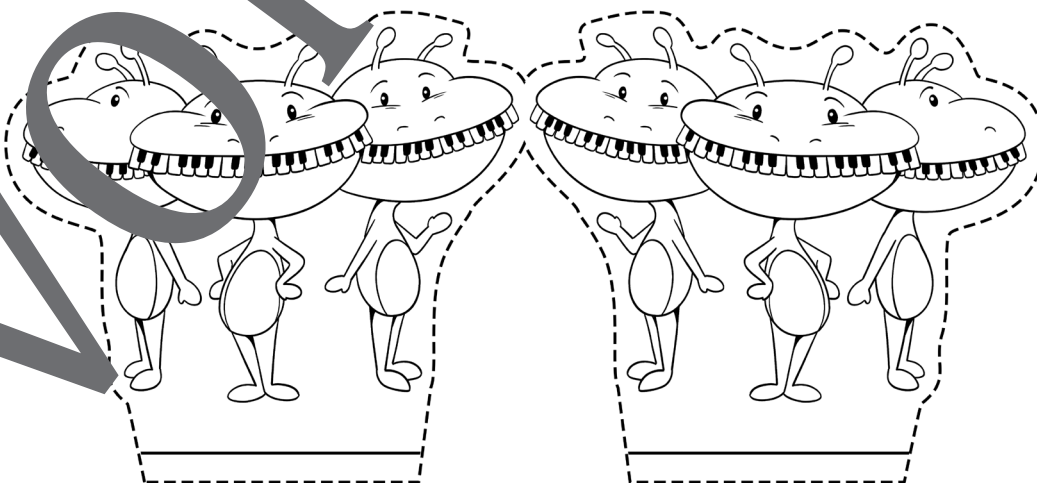
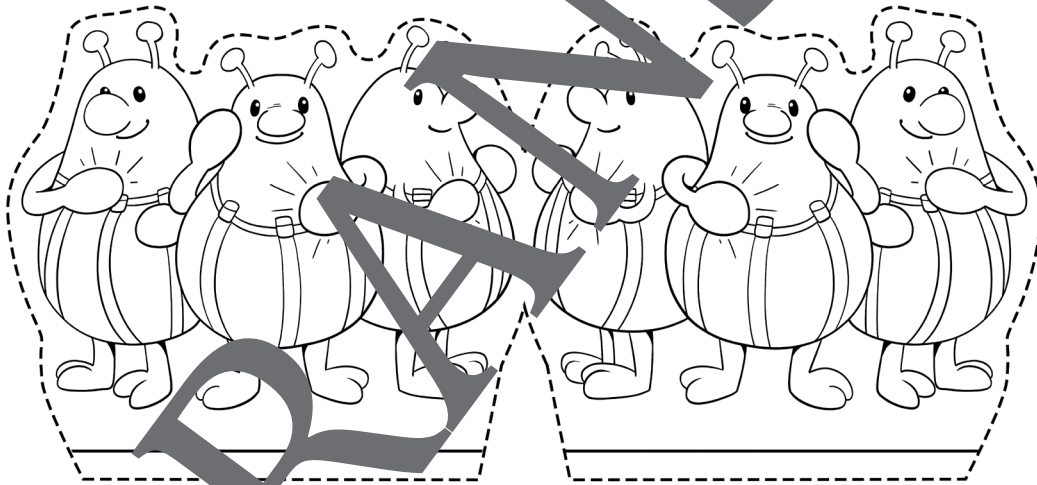
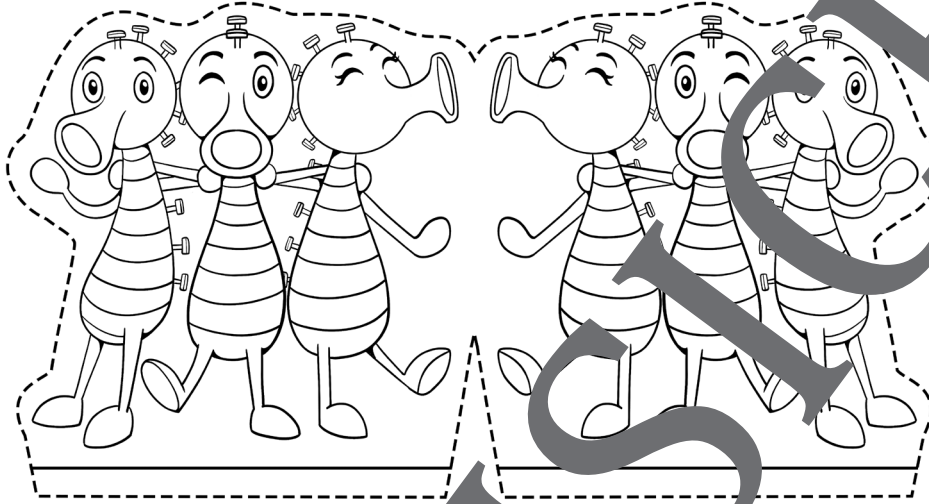
Habt ihr alle Rätsel gelöst? Herzlichen Glückwunsch! Jetzt seid ihr im Zentrum des Universums angelangt und dürft der sagenhaften Planetenmusik lauschen ...

Alien-Spielfiguren – Teil 1

M 3

 **Aufgabe 1:** Entscheidet euch für eine der Teamfiguren. Malt sie aus.

 **Aufgabe 2:** Schneidet eure Spielfigur entlang der gestrichelten Linie aus. Klebt sie so zusammen, dass sie Vorder- und Rückseite hat. **Tipp:** Klebt eine Münze oder ein Holzplättchen unter die Figur, damit sie besser steht.



© RAABE



© RAABE





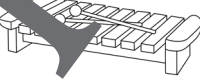





VORANSICHT

Der galaktische Laufzettel

 **Aufgabe 1:** Überlegt euch einen Team-Namen. Tragt ihn unten ein.

 **Aufgabe 2:** Hakt jede gelöste Aufgabe ab. Schreibt den Code auf

Unser Team: _____

Nr.	Rätsel	Erledigt	Code
1	Hohe oder tiefe Töne? 		
2	Alienmusik 		
3	Komponisten-Rebus 		
4	Lange oder kurze Töne? 		
5	Welches Instrument spielt hier? 		
6	Der Boomwhacker-Code 		
7	Der Noten-Sprechnebel 		
8	Lustig oder Mordig? 		
9	Rätselhafte Tonleiter 		
10	Wer bin ich? 		

Die galaktischen Rätselkarten – Teil 1

Rätsel 1: Hohe oder tiefe Töne?



Aufgabe 1: Hört euch Track 2 an oder folgt dem QR-Code. Ihr hört insgesamt drei verschiedene Tonfolgen. Sie bestehen immer aus drei Tönen und sind durch kurze Pausen voneinander getrennt.



Aufgabe 2: Kreuzt immer die Position des höchsten Tons an.

Tonfolge 1: 1 2 3

Tonfolge 2: 1 2 3

Tonfolge 3: 1 2 3



Aufgabe 3: Die drei angekreuzten Zahlen ergeben zusammen den dreistelligen Lösungscode.

Tragt ihn ein:



212

Rätsel 2: Alienmusik

Die Aliens vom Planeten Uranus mögen die Lieder von der Erde. Jedoch klingen ihre Stimmen für unsere Ohren etwas seltsam ...



Aufgabe 1: Hört euch Track 3 an oder folgt dem QR-Code. Ihr hört insgesamt zwei kurze Melodien. Sie sind wieder durch kurze Pausen voneinander getrennt.



Aufgabe 2: Schreibt die Namen der Lieder auf.

Lied 1: _____

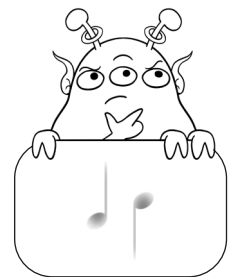
Lied 2: _____

Lied 3: _____



Aufgabe 3: Die Anfangsbuchstaben der drei Lieder ergeben zusammen den dreistelligen Lösungscode.

Tragt ihn ein:



Die galaktischen Tipp-Karten – Teil 2

11/8

Tippkarte 7



Eine halbe Note dauert 2 Schläge, also kreist ihr den 2. Buchstaben ein.

Kreist den 2., 6., 7., 11., 12., 16., 18., 22., 23. und den 27. Buchstaben ein, dann erhaltet ihr das Lösungswort. Es handelt sich dabei um ein Transportmittel, das unsere Aliens vom Planeten Orff häufig und gern nutzen ...

Tippkarte 8



Die Dur-Tonart hört sich eher fröhlich an, während die Moll-Tonart eher traurig und düster klingt. Das liegt daran, dass die Abstände zwischen den einzelnen Tönen in beiden Tonarten unterschiedlich sind. In eurem Hörbeispiel sind die Tonarten der ersten und der dritten Melodie gleich, in der Mitte hört ihr eine andere Tonart.

Tippkarte 9



Wort 1: Der oberste Teil eines Hauses.

Wort 2: Ein Tier, das gut klettern kann und dem Menschen sehr ähnlich ist.

Wort 3: Eine kleine Märchenbestie mit Flügeln.

Tippkarte 10



Tipp 1: Ein weiteres bekanntes Stück von mir ist die „Kleine Nachtmusik“.

Tipp 2: Heute kann man gefüllte Schokoladenkugeln kaufen, die meinen Namen tragen.

Tipp 3: Mein zweiter Vorname lautet „Amadeus“.

Tippkarte



Tippkarte



VORANSICHT

Die galaktische Team-Urkunde

1/19

URKUNDE



Galaktischen Glückwunsch!

Dein Team hat alle Rätsel des
Escape-Room-Games erfolgreich durch-
laufen und ist bis ins Zentrum
der Galaxis vorgedrungen.

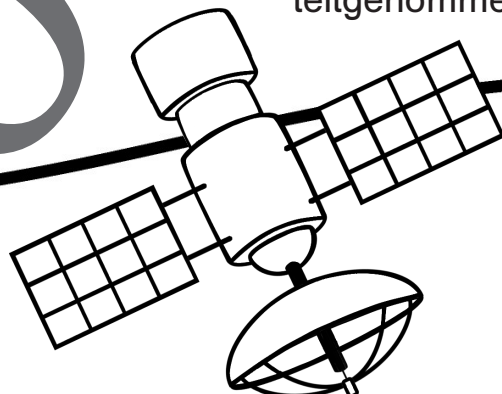
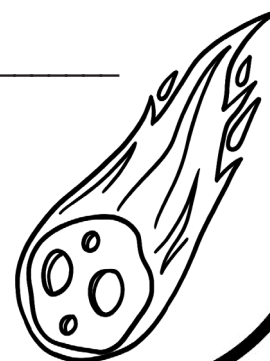
Jetzt kennt ihr die sagenhafte Planetenmusik!

(Name)

hat im Team

(Team-Name)

mit Erfolg am Escape-
Room-Spiel „Die
sagenhafte Planetenmusik“
teilgenommen.












Mit Musik durch die Galaxis – Beobachtungsbogen

M 12

Schülerin/Schüler: _____

Klasse: _____

Kreuzen Sie an.

Musik hören				Bemerkungen
... hört den Hörbeispielen aufmerksam zu.				
... äußert sich zu den Hörbeispielen.				
... entwickelt eigene Ideen und Inhalte zu den Hörbeispielen.				
Instrumentenkunde				Bemerkungen
... erkennt ein vorab gehörtes Instrument wieder.				
... kann Instrumente benennen.				
Teamarbeit/Kooperation				Bemerkungen
... verhält sich innerhalb der Lerngruppe kooperativ.				
... bringt eigene Ideen ein.				
... setzt die in der Gruppe entwickelten Lösungsansätze um/messen.				

© RAABE

VORANSICHT

Singen und Musizieren

Let's shake it – Einfache Schüttelinstrumente selbst bauen

Bärbel Friedel



Olaf Speier/iStock/Getty Images Plus

Einfachste Instrumente ermöglichen oft unmittelbar Musizierfreude. So ist es auch bei Schüttelinstrumenten. Was aber tun, wenn in der Schule nur wenige Instrumente vorhanden sind und sich deshalb nicht alle Kinder aktiv beteiligen können? Die Lösung liefert diese Unterrichtseinheit: Die Kinder lernen nicht nur Schüttelinstrumente aus der ganzen Welt kennen, sondern bauen auch selbst welche und experimentieren mit unterschiedlichen Füllungen. So wird der Musikunterricht für alle zum Erlebnis.

KOMPETENZEN

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	1 bis 4 Unterrichtsstunden
Lehrbereich:	Singen und Musizieren
Kompetenzen:	Musikinstrumente kennen
Thematische Bereiche:	Instrumentenbau, mit Klängen experimentieren, mit selbst gebauten Instrumenten musizieren
Materialien:	Arbeitsblätter, Mitspielsatz, Bastelanleitungen, Liedtext, Test
Hörbeispiele:	Track 8: The Hokey Cokey, Track 9: Der kleine König, Track 10: Der Körperteil-Blues
Fächerübergreifend:	Kunst: Instrumente gestalten

Auf einen Blick

Legende:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; FS: Farbseite; MS: Mitspielsatz; T: Track

1. Stunde

Thema: Eine Rassel bauen

Einstieg: L legt verschiedene Materialien auf Gruppentischen aus und verteilt Kleingruppen.

Was klingt, wenn man es schüttelt? Probiert es aus und versucht mit passenden Worten den Klang zu beschreiben. Manche Materialien machen auch fast keine Geräusche.

M 1 (AB) **Schüttel-Töne kennenlernen** / SuS erproben die Materialien und notieren ihr Ergebnis; L schreibt Worte zur Formulierungshilfe an die Tafel. (z. B. rau, wild, hell, metallisch); SuS beschreiben ihre Erkenntnisse der Klasse, L gibt ggf. Impulse (z. B. wie beeinflusst das Gewicht die Form den Klang).

Erarbeitung: *Instrumente, die durch Schütteln Töne erzeugen, nennt man Rasseln. Ich habe eine eigene Rassel gebaut [Rassel zeigen]. Das geht ganz einfach und deswegen wollen wir es heute zusammen machen. Wer schneller fertig ist, hilft den anderen.*

M 2 (AL) **Meine eigene Rassel** / L bespricht mit SuS, wie sie die Rasseln herstellen sollen und erläutert die einzelnen Bastelschritte anhand der Anleitung; SuS basteln die Rassel selbstständig her und erproben deren Funktion.

Abschluss: *Schließt eure Augen und konzentriert euch auf das Hören. Ich rassel an einer Stelle im Zimmer. Zeigt auf die Richtung, aus der der Klang kommt.*

Nach den ersten Spielrunden übernehmen SuS mit ihrer Rassel die Aufgabe des Spielleiters.

L sammelt die Rasseln für die Verwendung in der 4. Stunde ein.

Vorbereitung: Rassel als Beispiel vorab basteln

M 1 pro Gruppe, M 2 im Klassensatz kopieren

Benötigt: pro Gruppe:

- verschließbares Gefäß mit großer Öffnung
- Experimentiermaterial (Watte, Küchentücher, Papiertaschentücher, Konfetti, Ministeinchen, Nusschalen, Kronkorken, Knete, Murmeln, Reis, Papier)

pro Schüler:

- Reis oder trockene Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Holzlöffel
- Schere
- Flüssigklebstoff

Schüttel-Töne kennenlernen

M 1

Ihr braucht:

- 1 Gefäß mit Deckel
- Watte
- zerknüllte Küchentücher
- zerknüllte Papiertaschentücher
- Konfetti
- Ministeinchen
- Nussschalen
- Kronkorken
- Kugeln aus Knetgummi
- Murmeln
- Reis
- zerknülltes Papier

So geht's:

1. Befüllt euer Gefäß nacheinander mit den Materialien. Versucht es und schüttelt es.
2. Klingt das Material oder macht es fast keinen Ton? Kreuzt an.
3. Wenn es einen Ton macht: Wie klingt er? Versucht den Klang zu beschreiben.

Material	Klingt nicht	Klingt	Es klingt ...
Watte			
Küchentücher			
Taschentücher			
Konfetti			
Ministeinchen			
Nussschalen			
Kronkorken			
Knetgummi			
Murmeln			
Reis			
Papier			

Meine eigene Rassel – Bastelvorlage

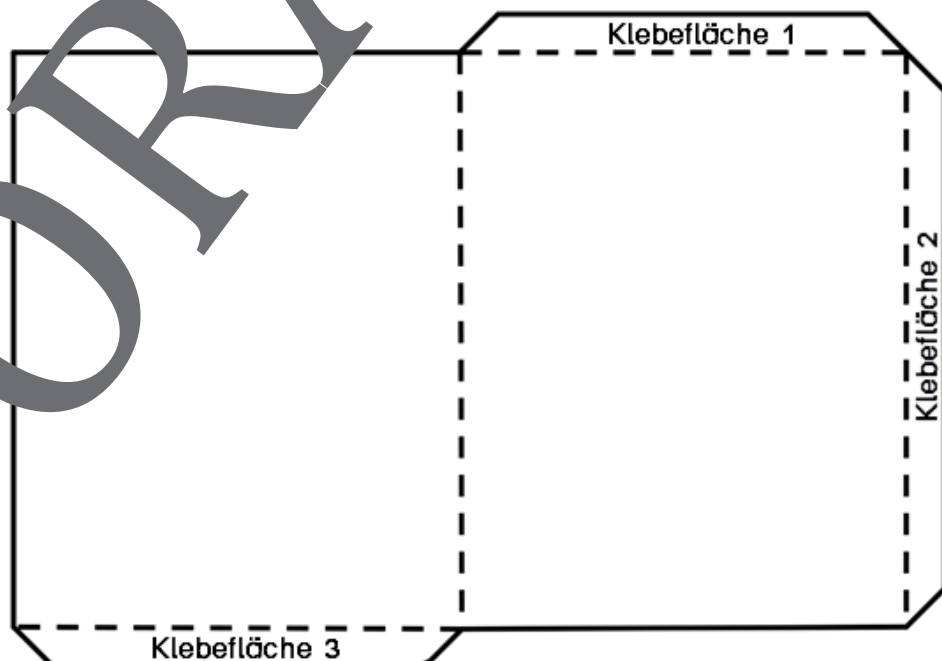
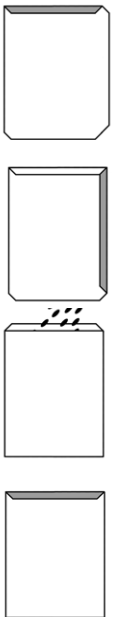
M 2

Du brauchst:

- Reis oder trockene Hülsenfrüchte
- Flüssigklebstoff
- Schere
- Eventuell 1 Holzlöffel

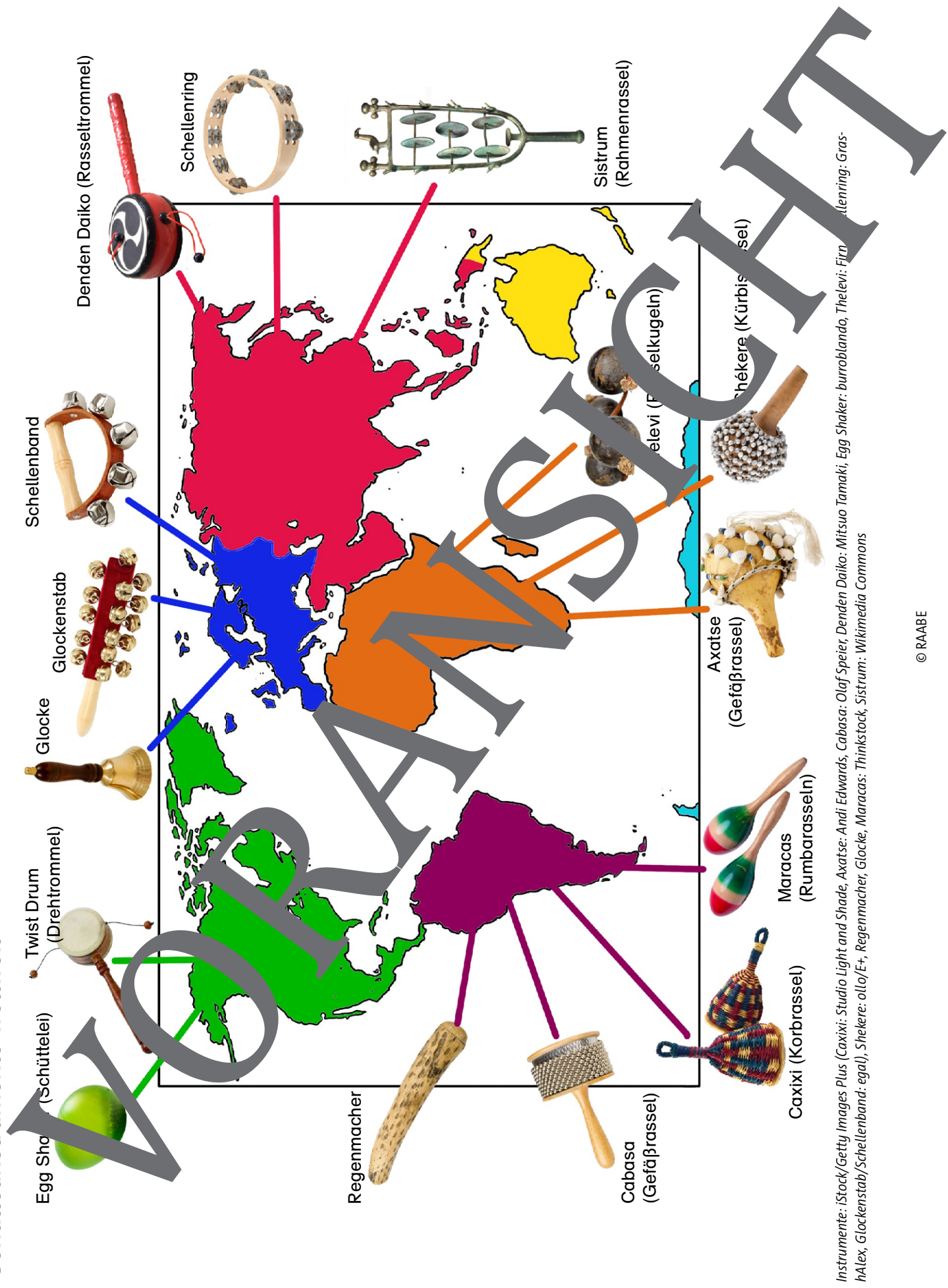
So geht's:

1. Schneide die Vorlage an der äußeren Linie aus. Achtung! Die Klebeflächen dürfen nicht abgeschnitten werden.
2. Falte die Vorlage an den gestrichelten Linien nach innen. Klebe zuerst die Klebefläche 1 zu. Halte den Kleberand zugedrückt und schüttle bis 50.
3. Klebe dann die Klebefläche 2 zu. Halte auch diesen Kleberand gedrückt.
4. Schreibe deinen Namen auf die Rassel. Fülle 2 Löffel Reis oder Hülsenfrüchte in deine Rassel.
5. Klebe dann die Klebefläche 3 zu. Halte den Kleberand gedrückt.
6. Jetzt sieht deine Rassel wie ein Schüttelrei aus. Wenn du den Löffel daran klebst, hast du eine Rassel mit Griff.



Schüttelinstrumente weltweit

M 3



Instrumente: iStock/Getty Images Plus (Caxixi: Studio Light and Shade, Axatse: Andi Edwards, Cabasa: Olaf Speier, Denden Daiko: Mitsuo Tamaki, Egg Shaker: burroblando, Thelevis: Firn, Thelevis: Firn, Thelevis: Firn), hAlex, Glockenstab/Schellenband: egal), Shekere: ollo/Er, Regenmacher, Glocke, Maracas: Thinkstock, Sistrum: Wikimedia Commons

The Hokey Cokey

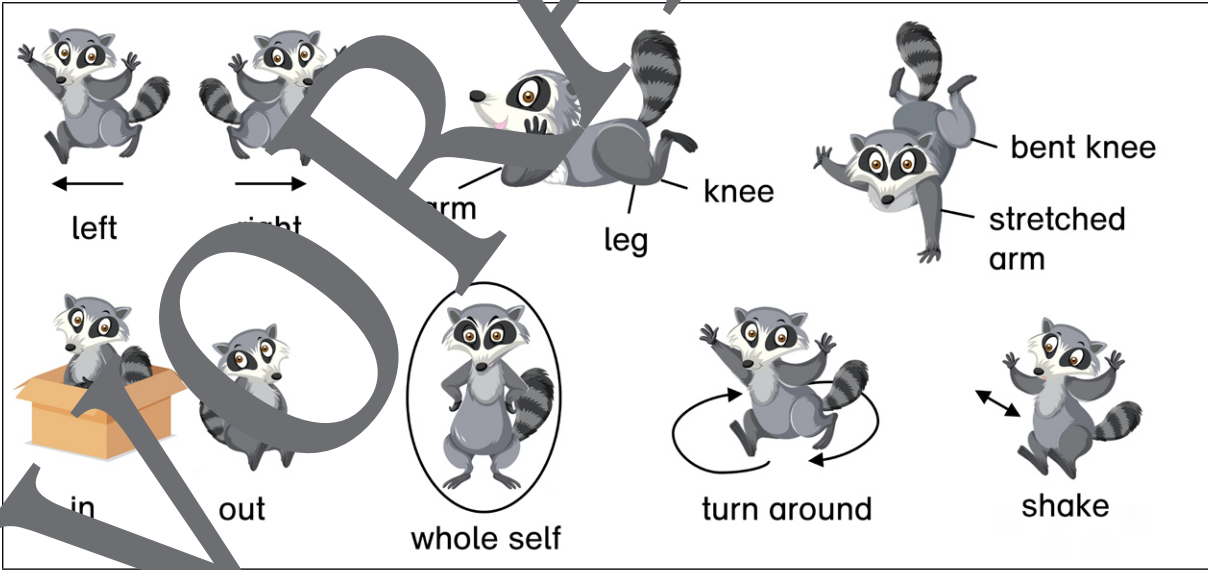
M. 5
T. 8



Aufgabe 1: Hört das Lied an. Schreibt oder malt zu jeder Liedzeile eine passende Bewegung. Die Bilder helfen euch.

The Hokey Cokey

Text	Bewegung
1. You put your <u>left arm</u> in, you put your <u>left arm</u> out. In – out – in – out, you shake it all about. You do the hokey cokey and you turn around. That's what it's all about. Oh, the hokey cokey. Knees bent, arms stretched, rarara.	linker Arm in die Kreismitte frei bewegen
2. You put your <u>right arm</u> in, ...	
3. You put your <u>left leg</u> in, ...	
4. You put your <u>right leg</u> in, ...	
5. You put your <u>whole self</u> in, ...	



Aufgabe 2: Stellt euch im Kreis auf. Bewegt euch passend zum Lied.







Abbildungen: colematt/iStock/Getty Images Plus

Let's shake it – Beobachtungsbogen

M 9

Name des Kindes: _____

Datum: _____

Schüttelinstrumente				Bemerkungen
... kann ein Instrument nach Anleitung basteln.				
... kann Klänge durch Art und Menge des Füllmaterials variieren.				
... kann mindestens ein Schüttelinstrument nennen.				
... kann verwandte Instrumente erkennen.				
Rhythmen				Bemerkungen
... einen Rhythmus mitverfolgen.				
... einen vorgegebenen Rhythmus umsetzen.				
... zum richtigen Zeitpunkt einsetzen.				
... Rhythmen mit verschiedenen (Körper-) Instrumenten umsetzen.				

© Icons: -VICTOR-/gettyimages

© RABE



Musik aufschreiben

Komponieren mit den Kleinsten – Klangvolle Kompositionen aus Liedbausteinen

Bärbel Friedel



© RAABE

© Elena Rui/iStock/Getty Images Plus

Kinder können nicht komponieren? Keine Frage, komponieren ist anspruchsvoll und erfordert Kreativität, Harmonieempfinden, Musikverständnis und Ausdauer. Doch mit der richtigen Unterstützung können schon Kinder in den unteren Grundschulklassen sich an erste Kompositionen wagen. Die Verknüpfung mit Körperinstrumenten und Bildern ermöglicht einen ersten Zugang und fertige Liedbausteine sorgen für gelungene Musikkreationen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 2

Dauer: ca. 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Musik durch Bewegung begleiten; Musik als Ausdrucksmittel nutzen

Thematische Bereiche: Klangmöglichkeiten des Körpers; Liedbegleitung durch Körperinstrumente; Komposition mithilfe von Liedbausteinen





Medien: Arbeitsblätter, Spielanleitungen, Bastelvorlagen, Bildkarten, Beobachtungsbogen

Hörbeispiele: Tracks 11–12: Hör mal, ich klatsch euch was vor (Vollversion, Playback), Tracks 13–21: Liedbausteine; Track 22: Beispielkomposition

Auf einen Blick

Legende:

AB: Arbeitsblatt; BK: Bildkarten; LD: Lied; PZ: Puzzle; SP: Spiel; T: Track; PB: Playback; V: Vorlage;
VV: Vollversion

 Alternative	 Hinweis/Tipp
 Sprechen	 CD

1. Stunde

Thema: Was unser Körper alles kann

Einstieg: SuS stehen im Kreis; L macht einen Körperklang vor und weist auf das nächste Kind, bis reihum jedes Kind einen Körperklang vorgemacht hat; dabei wird folgender Spruch jedes Mal dazugesagt:

Wie kannst du mit deinem Körper Musik machen? Zeig es uns!

Je nach Klassengröße können SuS entweder nur ihren Klang zeigen oder alle wiederholen die bisher vorgekommenen Klänge, wie bei „Ich packe meinen Koffer“.

M 1 (LD) **Hört mal, ich hatsch euch was vor!** / SuS erlernen das Lied durch Mitsingen zu T 11 und probieren dabei die genannten Körperinstrumente aus.

Der Playback T 12 werden eigene Ideen der Klasse ausprobiert.

M 3 (BK) **Körperklänge – und Wortkarten** / L hängt die vergrößerten Bildkarten an die Tafel, demonstriert und bespricht sie mit der Klasse.

Für SuS der Klasse 1 reichen unbeschriftete BK; SuS der Klasse 2 ordnen auf dem AB ggf. selbstständig die passenden Begriffe zu.

Erarbeitung: *Jetzt brauchen wir die Bildkarten. Bitte schneidet diese aus.*

M 2 (AB) **Körperklänge hören** / L spielt eine Abfolge (zunächst 3 Klänge, später wird gesteigert) nacheinander ab, SuS legen die richtigen BK auf der Vorlage ab; ggf. wird mit den Tafelkarten kontrolliert.

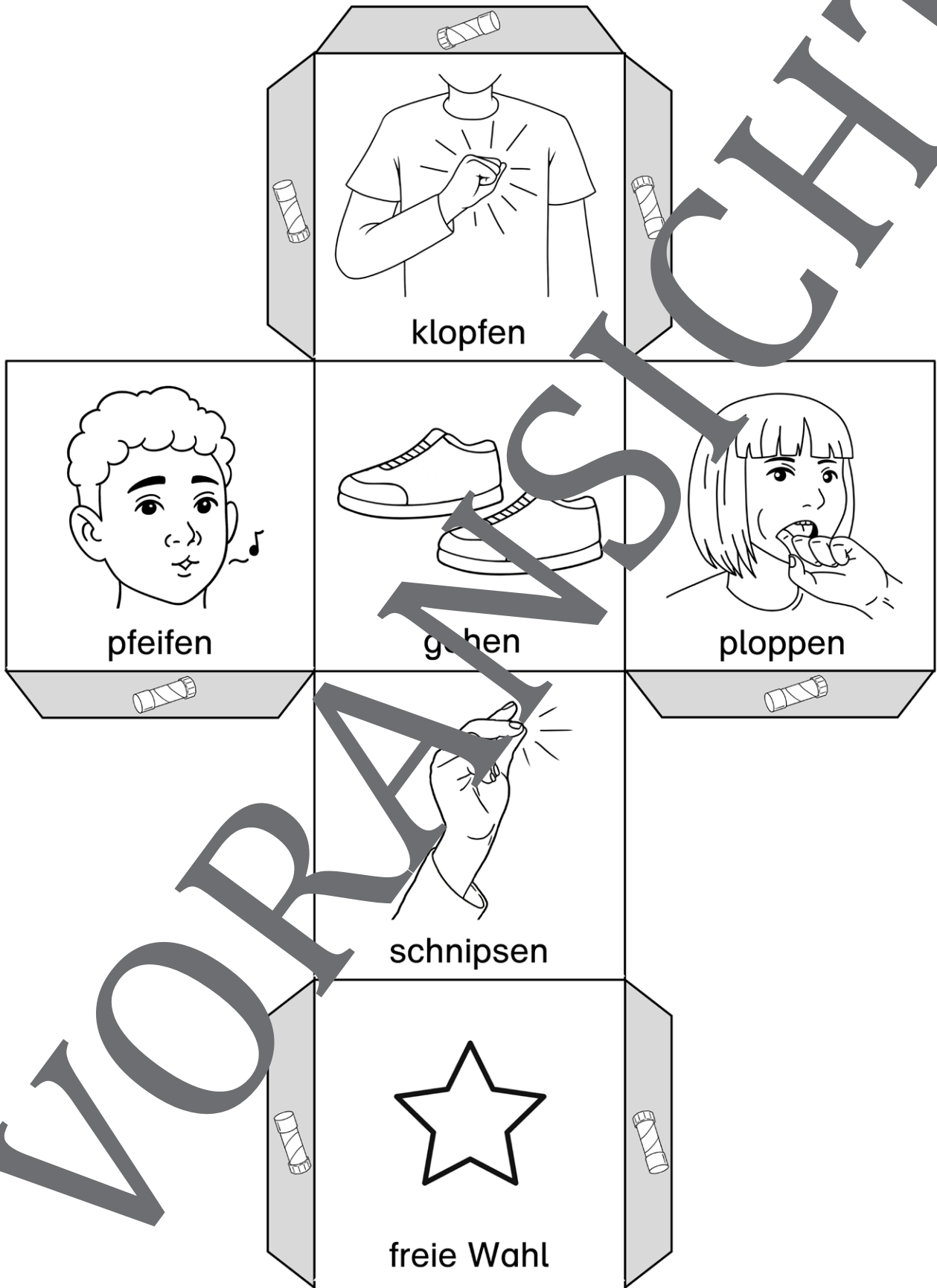
Abschluss: Als abschließendes Ratespiel legen SuS ihre Bildkarten vor sich; das erste Kind macht einen Körperklang vor, die anderen halten die dazu passende Karte hoch.

Benötigt:

- CD-Player, T 11–12
- Vergrößerte BK aus M 3 für die Tafel, M 3 im Klassensatz

Körperklänge würfeln – Bastelvorlage 2

M 4



© RAABE

VORANSICHT

Spielesammlung zu den Liedbausteinen

Zeigespiel

Im Klassenverband oder in der Kleingruppe auf einen Baustein zeigen und die passende Bewegung ausführen. Wer schafft es, dazu zu singen?




Kinder-Memospiel

Ein bis zwei Kinder gehen vor die Tür, sodass eine gerade Anzahl im Zimmer bleibt. Die Liedbausteine M 6 werden in zweifacher Ausführung verteilt (eine Karte pro Kind). Das hereinkommende Kind ruft zwei Kinder auf. Diese machen eine Bewegung vor (und singen nach Möglichkeit). Danach kommen beide zusammen, setzen sie sich. Werden alle Memopunkte gefunden?



Reaktionsübung

 L spielt die Liedbausteine vor, SuS ergänzen die passende Bewegung.

 L macht die Bewegungen, SuS singen die passende Melodie zum Liedbaustein.



Liedbaustein-Puzzle

L schneidet die Puzzleteile in 4 Teile (ggf. vergrößern).

SuS setzen sie mehrmals zusammen. L ermuntert dazu, dabei auch die Melodie zu singen und die Bewegungen zu machen.



Himmel und Hölle

SuS schneiden das Himmel- und Hölle-Spiel M 9 aus und falten es. Hilfe der Anleitung M 10. Ein Kind nennt eine Zahl, alle singen den Baustein. Durch Auffalten wird die Lösung überprüft.



Das große Körperinstrumente-Spiel

Das Spiel wird in Mannschaften gespielt. Die Figuren rücken auf dem Spielplan M 10 um die gewürfelte Zahl vor und die geforderte Aktion wird vorgemacht. Die Klasse macht sie nach.



 Es spielt nur ein Teil der Klasse mit Einzelspielerinnen/-spielern.

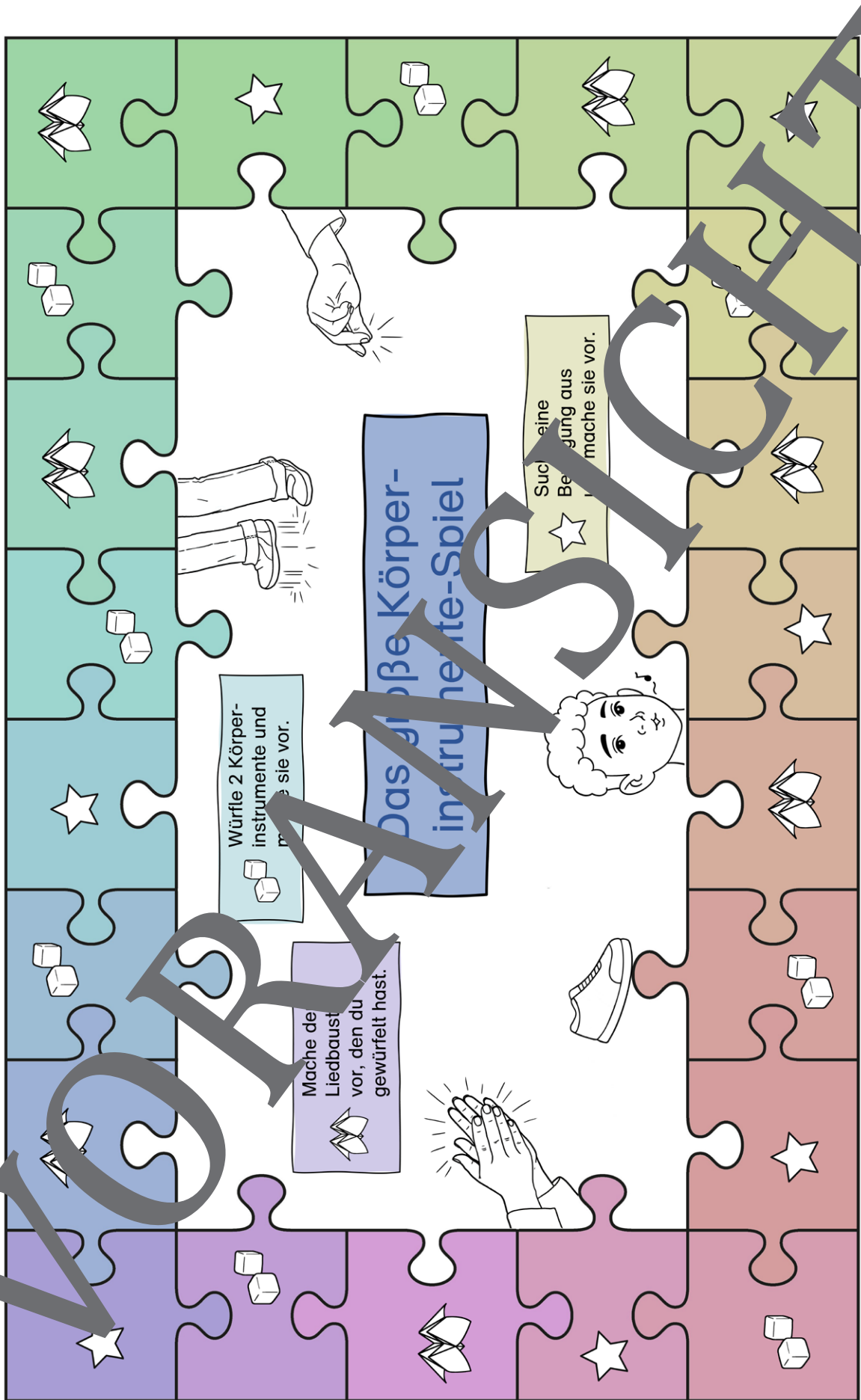
Liedbaustein-Puzzle

M 8

<p>Mit Schwung geht unser Lied nun los.</p>	<p>Wir reiben uns die Hände.</p>
<p>** Hört, uns're Zunge schmeckt...</p>	
<p>Klatschen wir nun den Takt und dann ist Schluss.</p>	<p>Und nun mit den Händen klopfen.</p>
<p>Nun putzen wir auf die Knie.</p>	<p>Wir stampfen mit den Füßen.</p>
<p>Mit zwei Fingern schnipsen, 1, 2, 3.</p>	<p>Wir ploppen einmal laut. *</p>

© Zeichnungen: Katharina Friedrich; Linien: pancho gelatin/iStock/Getty Images Plus

M 10



Zeichnungen: Katharina Friedrich, Puzzle: Iryna Sklepovych/Stock/Getty Images Plus

Unsere Komposition – Vorlage 2 und 3 Bausteine



<p>Mit Schwung geht unser Lied nun los.</p>	<p>Mit Schwung geht unser Lied nun los.</p>
Hier kleben	Hier kleben
Hier kleben	Hier kleben
<p>Klatschen wir nun den Takt und dann ist Schluss.</p>	Hier kleben
	<p>Klatschen wir nun den Takt und dann ist Schluss.</p>

© RAABE










VORANSICHT

Komponieren mit den Kleinsten – Beobachtungsbogen

M 12

Name des Kindes: _____

Datum: _____

Lied				Bemerkungen
... kann das Lied auswendig singen.				
... setzt Körperinstrumente bei der Begleitung ein.				
... trägt mit eigenen Ideen zu einer kreativen Liedgestaltung bei.				
Bewegungsabfolge				Bemerkungen
... kann sich nach vorgegebenen Regeln bewegen.				
... kann eigene Bewegungsabfolgen erstellen.				
... kann höflich und kritisch über Ergebnisse sprechen.				
Liedbausteine				Bemerkungen
... kann sich Liedbausteine merken.				
... kann Liedbausteine mit Bewegung verknüpfen.				
... kann Liedbausteine zu eigenen Kompositionen zusammensetzen.				
... kann eigene Lied- kompositionen singen.				

© Icons: TOR/gettyimages

© RAABE

IV

Musik und Bewegung

Entspannung im Unterricht – Mit Atemtechniken und Yoga zur Ruhe kommen

Tanja Bäder

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE

© Fran Polito/Moment

Kinder benötigen im Schulalltag sowohl Bewegungszeiten als auch Zeiten der Stille. Der Musikunterricht bietet viele Möglichkeiten für Entspannung: Mit bewussten Atemübungen und aktivem Zuhören lernen die Kinder Ruhe bewusst kennen. Durch verschiedene Yogaübungen erspüren die Kinder die Entspannung. Bei einer Fantasiereise und einer (Paar-)Massage lernen sie, sich fallen zu lassen und sich gegenseitig zu verteidigen.





KOMPETENZ

- Klassenstufe:** 1 bis 4
- Dauer:** ca. 5 Unterrichtsstunden
- Kompetenzen:** differenziert hören; Musik durch Bewegung begleiten
- Thematische Bereiche:** Entspannungs- und Atemübungen, Musik aktiv hören, fühlen und wahrnehmen, Bewegungsübungen (Yoga), Massagetechniken
- Medien:** Texte, Bilder, Musik- und Videobeispiele, Beobachtungsbogen, Test
- Hörbeispiele:** Track 23: River Flows In You, Track 24: David's Song, Track 25: Chill out, Track 26: Naturgeräusche, Track 27: Klangschalenmusik
- Fächerübergreifend:** Sport: Tänzerische Umsetzung, Übungen im Schulalltag integrieren

Auf einen Blick

Legende:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BK: Bildkarten; T: Track; TX: Text

 Alternative	 Hinweis/Tipp
 Sprechen	 CD

1. Stunde

Thema: Atemtechniken

Einstieg: SuS sitzen am Platz und nehmen eine entspannte Hörhaltung ein (Arme auf den Tisch, Kopf auf die Arme); L spielt T 23 ab.

Wie fühlt ihr euch? Konntet ihr gut entspannen? Wie könnte es nächstes Mal besser klappen? Was hilft euch beim leise Sprechen und Entspannen?

Erarbeitung: **Atemübungen zur bewussten Atmung**; SuS machen die Übungen mithilfe der Anleitung auf M 1 vor; SuS atmen nach.

M 1 (AL)

L spielt erneut T 23 ab.

Wie fühlt ihr euch jetzt? Hat es besser geklappt?

M 2 (BK) **Wo ist der Atem?** / L zeigt die Bildkarten zur Atmung M 2; SuS äußern sich dazu, was mit dem Atem passiert (ein- oder ausatmen).

Abschluss: L spielt erneut T 23 ab; SuS atmen in ihrer Lieblingsatmung.

Das Lied lässt sich als Ritual im Unterricht etablieren; bei dieser Musik sind alle ruhig und leise.

Wenn SuS Schwierigkeiten haben, leise zu sein, kann ein Kissen oder Kuscheltier gehalten werden; eine weitere Möglichkeit ist Malen.

Benötigt: CD-Player, T 23

Laptop und Beamer oder anderes geeignetes Darstellungsmedium

2. Stunde

Thema: Yoga-Haltungen kennenlernen

Einstieg: SuS sitzen entweder im Sitz- oder im Tischkreis.

M 3 (AB) **Yoga-Haltungen** / Die ausgeschnittenen und laminierten Bildkarten M 3 liegen unter einem Tuch verdeckt in der Kreismitte; SuS ziehen nacheinander eine Karte und versuchen, die dargestellte Übung vorzumachen; L hilft bei Bedarf.

Mit Unterermalung von T 24 üben SuS die Yoga-Haltungen ein; L zeigt still auf die Karte, damit der Fokus auf der Musik bleibt.



Yoga-Haltungen: Bildkarten 2

M 3



© RAABE

Yoga-Haltungen: Erklärung 2

M 3

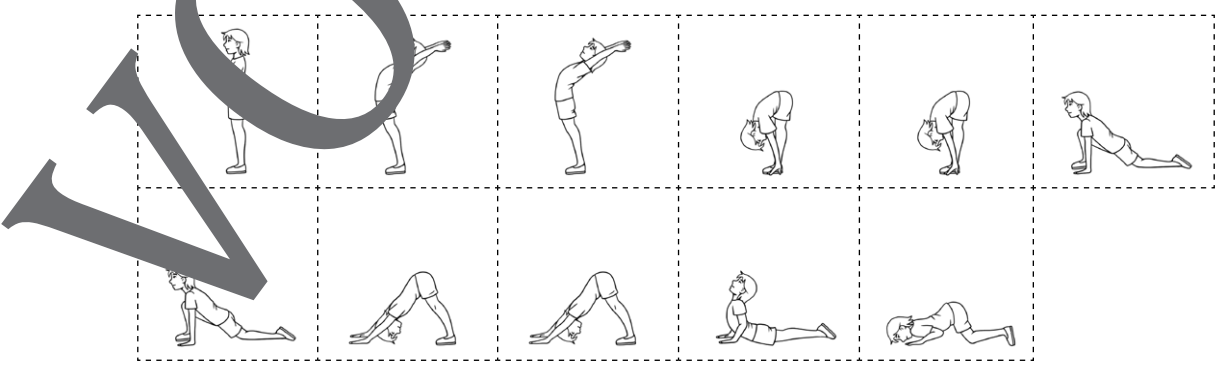
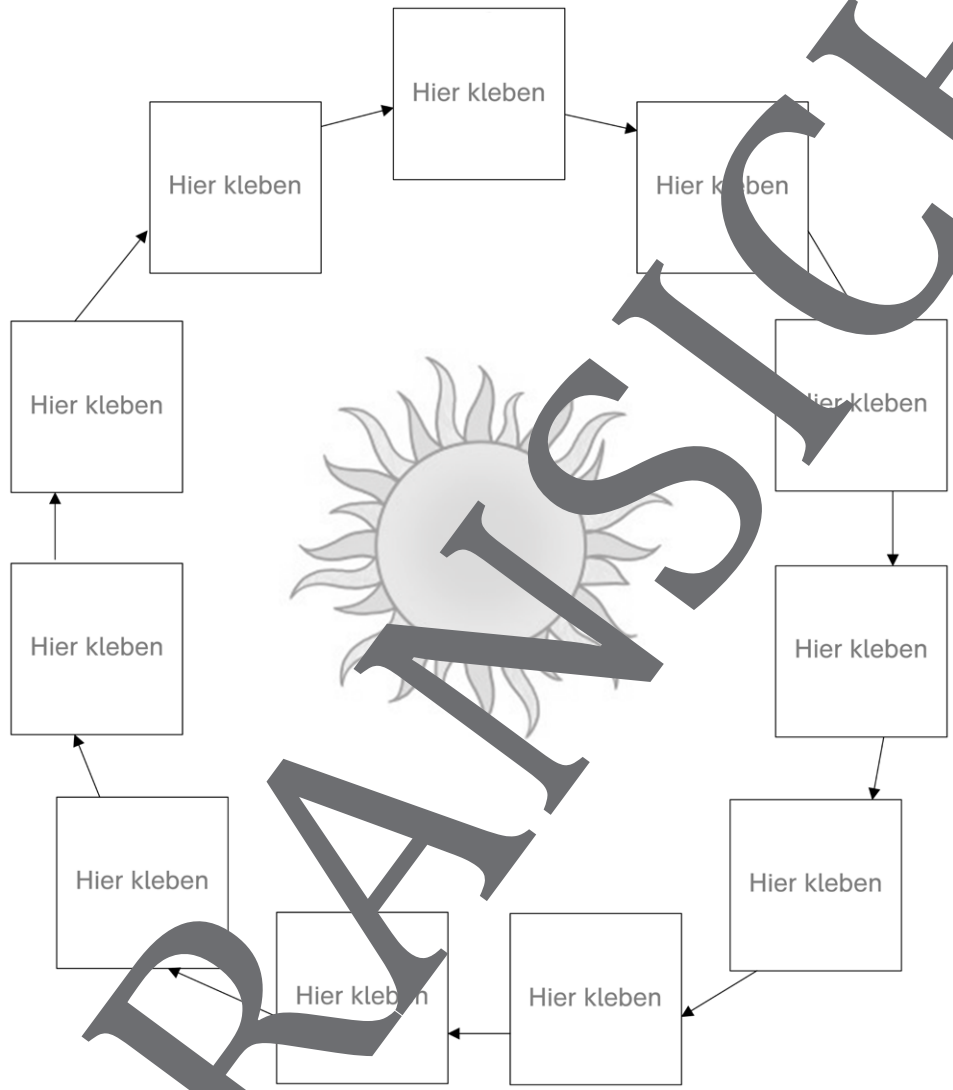
<p>Die Kindspose</p> <p>In der Kindspose sitzen die Kinder im Fersensitz und legen den Kopf auf den Boden. Die Arme können nach vorne gestreckt sein oder neben dem Körper abliegen.</p> <p>Basiert auf: Fersensitz</p>	<p>Das Brett (die Planke)</p> <p>Als Vorübung eignet sich das Brett, auch Planke genannt. Der Körper wird auf Zehenspitzen und Hände abgestützt und bildet eine gerade Linie.</p>
<p>Die Brücke</p> <p>Bei der Brücke sind die Arme gestreckt und der Kopf ist eingezogen. Hierbei ergibt sich eine Wölbung im Körper.</p> <p>Ähnlich: Tisch</p>	<p>Der Tisch</p> <p>Beim Tisch wird auf den Händen und angewinkelten Beinen der Oberkörper hochgedrückt, dabei zeigt der Bauchnabel zur Decke.</p> <p>Ähnlich: Brücke</p>
<p>Die Kerze</p> <p>Eine einfache Übung ist die Kerze im Rückenlage und Beinen, die zur Decke gestreckt sind.</p> <p>Variante: Dabei kann der Körper, wie hier gezeigt, von der Hüfte ab nach oben gestreckt sein und ab dem oberen Rücken. Dann stehen die am Ellbogen aufgesetzten Arme den Rücken.</p>	<p>Das Schiff</p> <p>Sitzend die Beine ausgestreckt nach oben halten und den Oberkörper mit ausgestreckten Armen aufrichten heißt Schiff.</p> <p>Variante: Auf dem Bauch liegend Arme und Beine abheben und den Körper lang machen.</p>

So geht der Sonnengruß

M 3

   **Aufgabe 1:** Schneide die Kärtchen aus und klebe sie richtig auf.

  **Aufgabe 2:** Welche Yoga-Haltungen erkennt ihr? Tauscht euch aus.



© RAABE

Fantasiereise: Spaziergang über eine blühende Wiese

M 7

Einstieg:

Setze dich entspannt hin. Mache es dir bequem. Lege deine Hände auf den Tisch und lege den Kopf darauf ab. Schließe deine Augen und sei nun ganz bei dir. Konzentriere dich auf dich selbst und höre auf deinen Herzschlag. Höre ganz genau hin und zähle in Gedanken mit. Vergiss alles um dich herum und sei nun ganz ruhig und leise. Unsere gemeinsame Traumreise kann nun losgehen.

Traumreise:

Es ist gerade Sommer. Heute ist ein wunderschöner, warmer Sommertag. Du machst gerade einen Spaziergang mit deinen Eltern. Die Sonne scheint dir ins Gesicht und du spürst ihre Wärme. Ihr kommt an vielen Wiesen und Feldern vorbei. Du rennst über die Wiese mit den langen Gräsern und spürst die Halme auf deiner Haut. Du hast eine kurze Hose an, die du gern trägst. Auf der Wiese sind viele Pusteb Blumen. Du magst unbedingt zu einer Pusteb Blume. Nun bist du angekommen und beugst dich hinunter. Du holst tief Luft und pustest die Samen der Pusteb Blume weg. Der Wind weht und wirbelt sie durch die Luft. Du schaust ihnen eine Weile hinterher und freust dich darüber. Das sieht so aus, als würden sie tanzen. Der Himmel ist strahlend blau und das gefällt dir.

Du legst dich entspannt auf die Wiese und spürst das warme Gras unter dir. Du bist ganz entspannt und ruhig. Du genießt die Stille und den Sonnenschein in deinem Gesicht. In der Wiese steckt so viel Leben. Du beobachtest die kleinen Käfer. Sie krabbeln zwischen den Blumen im Gras und verstecken sich. Du siehst auch Bienen, wie sie Nektar aus den Blumen holen. Gerade hat sich eine Biene auf eine Sonnenblume gesetzt. Du beobachtest die Biene eine Weile und denkst an den leckeren Honig, der daraus entsteht. Auch die Ameisen siehst du krabbeln. Sogar einen Marienkäfer hast du entdeckt. Du nimmst ihn auf den Finger. Er kitzelt dich ein bisschen. Dann stellst du wieder auf und gehst gemütlich zu deinen Eltern zurück. Sie haben auf einer Bank auf dich gewartet.




Rückreise:

Ihr spaziert nun wieder zurück nach Hause. Unsere Reise geht allmählich dem Ende zu. Spüre noch einmal die Wärme und rieche das saftige Gras. Atme jetzt noch einmal tief ein und wieder aus. Komme mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in diesen Raum. Spüre, wie dein Körper langsam wieder aufwacht. Bewege deine Finger und Zehen. Wenn du willst, kannst du dich noch einmal recken und strecken. Atme noch einmal tief ein und aus. Dann öffnest du langsam deine Augen. Wenn du möchtest, kannst du von deiner Reise erzählen.

Yoga und Entspannung – Teste dich!


M 3

Mein Name: _____ Meine Klasse: _____

 **Aufgabe 1:** Bis wohin atmest du ein? Bis wohin atmest du aus?  

Einatmung •

• Ausatmung

 **Aufgabe 2:** Beantworte die Fragen.

a) Wie heißt die Yoga-Haltung? Schreibe auf.



b) Schreibe 4 weitere Yoga-Haltungen auf.

 **Aufgabe 3:** Beantworte die Fragen.

a) Wie heißt das Instrument? Beschrifte alle Teile.



b) Wo kann es eingesetzt werden? Schreibe 3 Beispiele auf.

© Riesenrad: FreeSoulArts/iStock, Klangschale: saiko3p/iStock

Dieses Werk ist Bestandteil RAABE Materialien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß § 60b UrhG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erachtet sich für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.