

FIT UND FRÖHLICH

durch den Winter mit **ROTE NASEN** Clownin Dagmar

ROTE NASEN LUFTSCHLANGE



Dein Gleichgewicht ist gefragt!

- 1 Hebe das rechte Bein und schreibe mit dem Fuß ROTE NASEN in die Luft.
- 2 Das geht einfach? Dann probiere es gleich mit dem linken Bein aus.
- 3 Und jetzt male die Buchstaben in umgekehrter Reihenfolge in die Luft.

LAUF ZUM 25. GEBURTSTAG



ROTE NASEN sind 25 Jahre! Feierst auch Du mit uns?

- 1 Stelle Dir vor, am Boden ist die Zahl 25 in großem Schriftzug aufgemalt.
 - 2 Laufe erst die Zwei und dann die Fünf ab.
 - 3 Starte nun wieder bei der Zwei und bewege Dich einmal mit mehr Tempo,...
 - 4 ...einmal mit hoch angezogenen Knien...
 - 5 ... und einmal rückwärts.
- Das bringt den Kreislauf richtig in Schwung!

GEMEINSAM HOCH HINAUS



Jetzt ist Teamwork angesagt!

- 1 Stellt Euch im hüftbreiten Stand nebeneinander, Schulter an Schulter.
 - 2 Springt gleichzeitig in die Luft, dreht euch dabei zueinander und klatscht, so hoch oben wie möglich, miteinander ab.
 - 3 Wiederholt die Sprünge mehrmals und variiert dabei: ihr könnt einhändig und beidhändig einschlagen, links- und rechtsdrehend springen.
- Achtet bei der Landung auf eine Abfederung in Sprung- und Kniegelenk.

TROMMELWIRBEL UND APPLAUS



Der Trommelwirbel als krönend musikalischer Abschluss! Nun heißt es Konzentration, denn Reaktion und Koordination sind gefragt.

- 1 Trommler*in und Dirigent*in stehen sich gegenüber. Je nach Dirigent*innen Handbewegung wird der Trommelrhythmus geändert.
- 2 Zeigen die Handflächen der ausgestreckten Arme Richtung Trommler*in > mit beiden Händen auf die vorderen Oberschenkel klopfen.
- 3 Wird ein Arm zur Seite gestreckt > mit der jeweiligen Hand seitlich auf den Oberschenkel trommeln.
- 4 Zeigen die Handflächen der ausgestreckten Arme Richtung Himmel > mit beiden Händen auf die Pobacken klopfen.

Denkt daran die Rollen zu tauschen!
Na, welches Oberschenkel-Konzert ist lauter?