

Karl

Karl der Mistkäfer rollt jeden Tag seine Essenskugel durch den Wald und freut sich, wenn er sie vergrössern kann. Doch eines Tages, er war gerade dabei seine Kugel einen Hang hinaufzurollen, kugelt ihm sein Essen davon und er muss seine ganze Arbeit wieder von vorn beginnen.



Musikstück	Karl
Charakter	ausdauernd in Bewegung, wachsend
Taktart	7/8
Ablauf	A A' B A'

Musikalische Gliederung

A	A'	B	A'
7 + 7 + 7 + 7	7 + 7 + 7 + 7	17	7 + 7 + 7 + 7

Karl – Idee 1

Zeit	Teil	Takte	Skizze	Beschrieb
0'00	A	4x7		Im Stirnkreis oder Flankenkreis stehend, verschieden grosse Bälle weitergeben. Dies auf verschiedene Arten: vorwärts, einmal um die eigene Achse drehend, über den Kopf, zwischen den Beinen durch, ...
0'37	A'	4x7	  	Verschiedene Übungen mit dem Therapieball: Ki steht auf Ball, Erw stützt Erw hebt Ball über das Ki Baumstammrolle: alle Erw liegen auf dem Boden und befördern ein quer darüber liegendes Ki, inkl. Ball, durch rollen in eine Richtung
1'14	B	17		Paare laufen frei durch die Halle und kicken jeden freien Ball an, den sie antreffen
1'38	A'	4x7		Garette stossen (Ki stützt sich auf den Händen ab, Erw fasst Ki an den Oberschenkeln) bis zu einem Ball. Dort hebt Erw das Ki über den Therapieball und den Ball über das Ki

Karl – Idee 2 – Von klein zu gross

Vorbereitung / Material

Jegliches Material wird in der Turnhalle bereitgelegt.

Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	2x7 2x7	Ki sitzt auf Teppich und Erw zieht Ki Ki sitzt auf Teppich und Erw stösst Ki
0'37	A'	1x7 1x7 1x7 1x7	Paare kriechen und rollen einen Tennisball vor sich her Paare kriechen und stossen mit den Knien einen Handball vorwärts Paare kriechen und rollen mit dem Kopf einen Volleyball vor sich her Ki liegt über einem Therapieball, Erw bewegen den Ball mit dem Ki in alle Richtungen
1'14	B	17	Therapieball wird weggestossen, danach machen die Ki über das aufgestellte Bein des Erw einen Purzelbaum.
1'38	A'	4x7	Repetition

Karl – Idee 3

Material

Bälle unter einem Tuch

Gruppe

Frei in der Halle

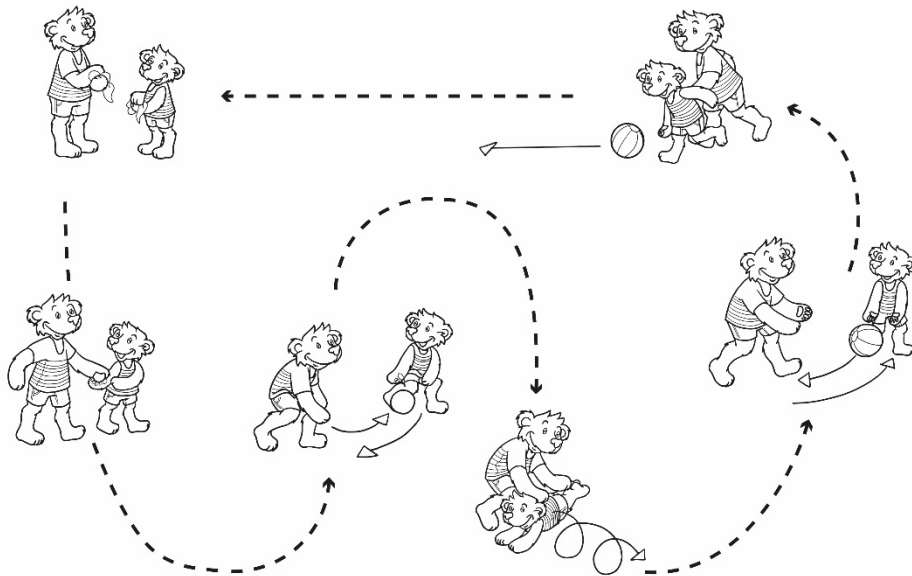
Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	4x7	Paare gehen in der Halle herum (frei) und begrüssen sich auf versch. Arten
0'37	A'	4x7	Paare entdecken versch. Bälle (zu Beginn versteckt unter einem Tuch), nehmen sich einen der Bälle und tauschen sogleich mit einem anderen Paar
1'14	B	17	Bälle durch Halle rollen
1'38	A'	4x7	Alle kommen zur Mitte der Halle. Paar tauschen wieder mit den anderen Paaren die Bälle aus

Karl – Idee 4

Vorbereitung / Material + Hallenplan

An den beiden Hallenlängsseiten liegt das Material für die jeweiligen Übungen bereit. Beim Startpunkt liegen Tennisbälle und Chiffontücher. Dann braucht es noch Softbälle und Medizinbälle.

Die Paare sollen mit einer Übung immer von einer Hallenlängswand zur anderen gehen. Ausser beim letzten A' Teil dürfen sie frei entscheiden, welche Übung sie repetieren wollen.



Zeit	Teil	Takte	Skizze	Beschrieb
0'00	A	2x7		Paare reichen sich einen Tennisball oder kleinen Softball hin und her und gehen dabei die vorgegebene Strecke
		2x7		Tennisball mit einem Softball tauschen und diesen durch die Beine hin und her rollen und zum dritten Punkt gehen
0'37	A'	2x7		Softball deponieren und das Ki als Baumstamm zu den Medizinbällen rollen = Punkt 4
		2x7		Paare rollen sich einen Medizinball zu und gehen dabei zum Punkt 5

1'14	B	17		Nun den Medizinball schnell wieder zum Anfangspunkt zurückrollen
1'38	A'	2x7		Ein Spielbündel oder ein Chiffontuch in den Händen zu einer Kugel formen, dabei zu den Tennis-, Soft- oder Medizinbällen gehen. Die entsprechende Übung repetieren

Karl – Idee 5

Vorbereitung / Material

Material wird in der Turnhalle bereitgelegt: Langbänke bei Sprossenwand, Teppichreste und evt. dünne Matten.

Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	4x7	Auf verschiedene Arten drehen – Baumstammrolle – Purzelbaum – «Kaffeemühle» – Käsli kehren
0'37	A'	4x7	Garett stossen (Ki stützt sich auf den Händen ab, Erw fasst Ki an den Oberschenkeln) – Alternative: Ki legt sich bäuchlings auf Gymnastikball, Erw hält Ki an den Fesseln und rollte es vor und zurück Ki sitzt oder kniet auf Teppichrest, Erw zieht Ki an den Händen
1'14	B	17	Langbank in Sprossenwand einhängen – Ki lässt Ball hinunterrollen, Erw fängt den Ball am Ende der LB <i>Im schnellen Teil:</i> – Erw steppt auf einem Stepper oder LB, Ki «zäppelet» um Stepper herum
1'38	A'	4x7	Auf verschiedene Arten drehen – Baumstammrolle – Purzelbaum – «Kaffeemühle» – Käsli kehren

Karl – Idee 6

Material

Pro Muki-Paar einen grossen Therapieball. Alternativ kann auch ein Reif genommen werden

Aufstellung Gruppe

Frei in der Halle

Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	4x7	Alle rollen ihren Ball (Therapieball) durch die Halle und versuchen nicht zusammen zu stossen.
0'37	A'	4x7	Raum verkleinern und weiter mit dem Ball rollen
1'14	B	17	Bälle liegen lassen und um die Bälle laufen
1'38	A'	4x7	Wieder die Bälle holen und rollen. Richtungswechsel auf ein Zeichen von Leiter*In (VW, RW, RE, Li) oder um Ball gehen

Karl – Idee 7 – Bühnenvorführung

Aufstellung Gruppe

Frei in der Halle oder in Reihen stehend

Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	4x7	Alle stehen an ihrem Platz (in Reihe oder frei verteilt) und schauen (imaginären) emsigen Insekten nach, die sich in der Halle bewegen
0'37	A'	4x7	Die Hälfte der Gruppe bewegt sich wie emsige Insekten. Die andere Hälfte bleibt entweder stehen oder bewegt sich langsam zur Trompete
1'14	B	17	nach einem kurzen Innehalten wirbeln alle durcheinander (kleine und schnelle Bewegungen). Beim «Aufprall» fallen alle zu Boden.
1'38	A'	4x7	gleich wie beim ersten A', aber Gruppen wechseln nun die Rolle Alternativ können auch alle die gleiche Bewegung machen.

Karl – Idee 8

Material

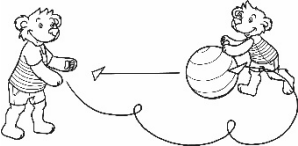
Ein Chiffontuch pro Person

Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	4x7	Erw + Ki kommen als Garette herein. Chiffontücher liegen verstreut auf dem Hallenboden. Paare entdecken die Tücher und werfen sie vor sich individuell in die Luft.
0'37	A'	2x7	Erw + Ki formen die Chiffontücher in den Händen zu einer Kugel und werfen sich diese gegenseitig zu.
		2x7	Alle versammeln sich in der Hallenmitte.
1'14	B	17	Erw + Ki bewegen die Tücher hoch und tief. Im Moment der Explosion, springen sie auf und werfen ihr Chiffontuch in die Luft.
1'38	A'	2x7	Erw + Ki bilden 2 konzentrische Kreise und stehen sich gegenüber. Sie übergeben sich die Tücher.
		2x7	Erw + Ki bilden immer noch 2 Kreise, aber stehen seitwärts zueinander. Das Tuch formen sie zu einer Kugel und setzen diese auf ihren Kopf. Sie gehen in entgegengesetzter Richtung.

Karl – Idee 9 – Bühnenvorführung

Material

1 Therapieball pro Paar

Zeit	Teil	Takte	Skizze	Beschrieb
0'00	A	2x7		Erw und Ki kreisen die Unterarme umeinander.
		2x7		Erw trägt Ki vor sich und dreht sich um die eigene Achse um den grossen Ball.
0'37	A'	2x7		Die letzte Übung 2x7 Takte wiederholen.
		2x7		Ki in Bauchlage über dem Therapieball, Erw wiegt es vorwärts und rückwärts.
1'14	B	1x7		Erw und Ki stehen sich gegenüber und stossen mit den Händen den Ball vor und zurück.
		1x10		Ki sind in Bauchlage auf dem Ball. Erw halten die Hände von Ki und ziehen sie vor- und rückwärts.
1'38	A'	3x7		Erw stösst den Ball weg, Ki holt ihn und bringt ihn zurück.
		1x7		Ki sitzt oder steht auf dem Therapieball. Erw wiegt Ki von links nach rechts.

Karl – Idee 10 – Spiel mit dieser Musik

Material

Diverse Bälle und Ballone von mind. 20 cm Durchmesser, liegen in der ganzen Halle verteilt auf dem Boden. Am Hallenrand liegt für jedes Paar ein Reif bereit.

Gruppe

Bewegt sich frei in der Halle.

Zeit	Teil	Takte	Beschrieb
0'00	A	4x7	Während Teile A und A' müssen alle um so viele Mistkugeln (Bälle, Ballone) wie möglich laufen.
0'37	A'	4x7	Wie oben. L kann Aufgaben einbauen: Kugeln umkreisen, daran schnuppern, mit der Hand/mit dem Fuss berühren, usw.
1'14	B	17	Wenn die Musik wechselt, bringen alle Bälle oder Ballone zu ihrem Reifen. Jede Person kann nur einen Ball pro Lauf tragen. Wenn die Musik stoppt, müssen sich alle sofort auf den Boden setzen.
1'38	A'	4x7	Sobald die Musik wieder zu hören ist, bewegen sich alle wieder frei in der Halle. Nach Musikende wird gezählt, wie viele Bälle jedes Paar in ihrem Reifen hat.