Baby Shark: Mittelkörperspannung zur Musik

Youtube „BabyShark Dance“ pingfong <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Rückenlage – Kopf hoch + Arme hoch 15cm über dem Boden (dabei halten einander die Händen NICHT fest!); Beine hochhalten 15cm über dem Boden DEN GANZEN KÖRPER ANSPANNEN!

|  |  |
| --- | --- |
| **Text** | **Bewegung** |
| Intro | Langsames Scheren der Beine |
| Baby Shark | Kleines schnelles Scheren der Beine |
| Mummy Shark | Großes Scheren der Beine bis 90° |
| Daddy Shark | Klappmesser = Beide Beine gehen hoch, Finger berühren Zehen |
| Grandma Shark | Beine abwechselnd anhocken + Arme vor:   li Knie berührt re Ellbogen und re Knie berührt li Ellbogen |
| Grandpa Shark | Beide Beine anhocken Var. 1: ohne Arme  Var. 2: Hände klatschen unter den Kniekehlen |
| Let´s go hunt | Rückenlage; Beine hoch halten; die Handflächen berühren einander vor der Brust und bewegen sich in Wellen von der linken Schulter zur rechten Schulter – je knapper über dem Brustbein, desto anstrengender Vorstellung: Du bist der Hai und stellst seine Rückenflosse dar, die auf der Jagd durch das Meer schwimmt. |
| Run away! | Umdrehen in die Bauchlage und rasche Scherbewegungen der Arme und Beine |
| Save at last! | Schaukeln in Bauchlage |
| It´s the end! | Umdrehen in Rückenlage und schaukeln in der Rückenlage |

Variante 2:

Bei Grandma und Grandpa: Seitenlage; oberer Arm stütz vor der Brust den Körper ab; Beine + bodennaher Arm hochheben 15cm über den Boden

Jetzt schaukeln: Grandma – linke Seite

Grandpa – umdrehen auf die rechte Seite und rechts schaukeln