



# Kleiner Hai

## – ein tierisch gutes Warmup

Für eine Großgruppe (z.B. Jungschartag) braucht man immer wieder ein warming up. Als Auflockerung eignet sich die Geschichte vom kleinen Hai.

Die Textstellen werden von einer Person vorgesprochen und vorgemacht, dann wiederholt die Gruppe.

Beliebig erweiterbar sind natürlich Stellen wie „Frau schwimmt, Hai schwimmt“ bzw. „Frau schwimmt schneller, Hai schwimmt schneller“...

Text	Bewegung
Kleiner Hai dömdömdödömdöm	Handballen liegen aufeinander, linke Hand zeigt nach oben, rechte nach unten, Hände klatschen als „Maul“
Großer Hai dömdömdödömdöm	wie oben, „Maul“ weiter aufmachen
Riesen Hai dömdömdödömdöm	wie oben, „Maul“ noch weiter aufmachen

Hai schwimmt dömdömdödömdöm	linke Hand gestreckt mit Daumen zuerst an die Stirn, am linken Ellenbogen rechte Hand als „Flosse“ bewegen
Frau am Strand dömdömdödömdöm	Hände in die Hüften, rechte Schulter vor, dann linke
Frau schwimmt dömdömdödömdöm	Brustarmzug
Hai schwimmt dömdömdödömdöm	wie oben
Frau sieht Hai dömdömdödömdöm	rechte Hand als Schirm über Augen, links und rechts schauen
Hai sieht Frau dömdömdödömdöm	„Fliegerbrille“ verkehrt rum, nach beiden Seiten schauen Frau schwimmt schneller
Frau schwimmt schneller dömdömdödömdöm	Brustarmzug schnell
Hai schwimmt schneller dömdömdödömdöm	wie oben, „Flosse“ schnell
Hai schnappt dömdömdödömdöm	„Maul“ weit aufreißen
Frau schreit: AAAAAAAAAAAAAH	keine Wiederholung, alle sofort schreien lassen
Böser Hai dömdömdödömdöm	Zeigefinger schütteln

Natürlich lebt so eine Geschichte von guter Animation. Diese lässt sich einfacher in der Praxis zeigen.

Nächste Möglichkeit ist das **INPUT – Rüsttreffen** am **18./19.11.2006** auf dem Bernhäuser Forst in Stuttgart.

Da wurde es im vergangenen Jahr vorgestellt.  
Hiermit erfüllen wir den Wunsch, diese „Mitmachgeschichte“ schriftlich zu fixieren.

Olaf Hofmann