

## Hallo Augen, guten Tag

Text: Ingrid van Bebbber / Musik: Detlev Jöcker

1. Wir blinzeln mit den Augen.  
Hallo Augen, guten Tag.
2. Wir rümpfen unsre Nase.  
Hallo Nase, guten Tag.
3. Wir spitzen unsren Mund.  
Hallo Mund, guten Tag.
4. Wir wackeln mit dem Kopf.  
Hallo Kopf, guten Tag.
5. Wir drehen unsre Schultern.  
Hallo Schultern, guten Tag.
6. Wir tanzen mit den Fingern.  
Hallo Finger, guten Tag.
7. Wir schlenkern mit den Armen.  
Hallo Arme, guten Tag.
8. Wir wackeln mit den Knien.  
Hallo Knie, guten Tag.
9. Jetzt stehen wir ganz still.  
Die Augen gehen zu.  
Wir atmen ganz tief ein,  
und spüren tiefe Ruh.

### **Bewegungsanleitung:**

Die Kinder spielen die Bewegungen der jeweiligen Strophen nach.  
Während der 9. Strophe kommen die Kinder zur Ruhe und entspannen sich.

### **Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3**

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.  
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.  
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.  
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Wo ist denn nur mein linker Schuh?

Text: August van Bebbber / Musik: Detlev Jöcker

1. Wo ist denn nur mein linker Schuh?  
Ich kann ihn nirgends finden.  
*(Arme über die Brust verschränken und ein wütendes Gesicht machen.)*  
Wo hab ich ihn nur hingelegt,  
er kann doch nicht verschwinden?  
*(Einen Finger fragend an die Wange legen.)*  
Ich weiß genau, er ist hellgrün,  
und rechts ist eine Schramme dran.  
*(Den Finger an die Stirn legen)*  
Jetzt schau ich mich im Zimmer um,  
und fange mit der Suche an.  
*(Die Hände an die Hüften und im Zimmer herumschauen.)*

### **Refrain:**

Ich sehe:  
Plastiktüten, Ohrenschützer,  
*(Die rechte Hand über die Augen halten und nach rechts schauen. Dabei  
wir das rechte Knie gebeugt und das linke Knie gestreckt.)*  
Kieselsteine, Bleistiftspitzer.  
*(Die linke Hand über die Augen halten und nach links schauen. Dabei wird  
das linke Knie gebeugt und das rechte Knie gestreckt.)*  
*(Die linke Hand...)*  
Lutscherstiele, Bienenstich.  
*(Den Kopf in beide Hände nehmen.)*  
Und mittendrin,  
*(Mit beiden Händen und gestreckten Armen nach vorne zeigen.)*  
da stehe ich.  
*(Beide Hände auf die Brust legen.)*

2. Oh nein, wo ist mein Lineal?  
Ich kann es nirgends finden.  
*(Bewegungen wie oben.)*  
Wo hab ich es nur hingelegt,  
es kann doch nicht verschwinden?  
*(Bewegungen wie oben.)*  
Ich hab es gestern noch benutzt,  
damit ich auch gut zeichnen kann.  
*(Bewegungen wie oben.)*  
Jetzt schau ich mich im Zimmer um,  
und fange mit der Suche an.  
*(Bewegungen wie oben.)*

### **Refrain:**

Ich sehe:  
Plastiktüten, Ohrenschützer,  
*(Die rechte Hand ...)*  
Kieselsteine, Bleistiftspitzer.  
*(Die linke Hand...)*  
Bücher, Flaschen, Unterhosen,  
*(Die rechte Hand ...)*  
Blätter, Stifte, Puderdosen.  
*(Die linke Hand ...)*  
Lutscherstiele, Bienenstich.  
*(Alle Bewegungen, bis zum Ende des Liedes, wie oben.)*  
Und mittendrin, da stehe ich.

3. Verflixt, wo ist mein Rucksack hin?  
Ich kann ihn nirgends finden.  
Wo hab ich ihn nur hingelegt,  
er kann doch nicht verschwinden?  
Ich hab ihn extra aufgeräumt,  
wo hab ich ihn nur hingetan?  
Jetzt schau ich mich im Zimmer um,  
und fange mit der Suche an.

**Refrain:**

Ich sehe:

Plastiktüten, Ohrenschützer,  
Kieselsteine, Bleistiftspitzer.  
Bücher, Flaschen, Unterhosen,  
Blätter, Stifte, Puderdosen.  
Kartenspiele, Knusperflocken,  
rote Rosen, Ringelsocken.  
Lutscherstiele, Bienenstich,  
und mittendrin, da stehe ich.

**Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3**

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Heut ist ein Tag, an dem ich singen kann

Text: Lore Kleikamp / Musik: Detlev Jöcker

1. Heut ist ein Tag,  
an dem ich singen kann.  
*(Die Arme abwechselnd, wie ein Ruder, zum Rhythmus des Liedes, nach rechts und links oben werfen.)*  
Heut ist ein Tag,  
an dem ich singen kann.  
*(Auf der Stelle hüpfen und dabei rhythmisch in die Hände klatschen.)*  
Ist das nicht ein Tag,  
an dem ich froh sein kann?  
*(Die Arme abwechselnd ... (wie oben)*  
Ja, das ist ein Tag,  
an dem ich froh sein kann.  
*(Auf der Stelle hüpfen ...)*
2. ... lachen ...
3. ... schnarchen ...
4. ... klatschen ...
5. ... pfeifen ...

**Aus der CD:** Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## **Danke, danke, liebe Sonne**

Text: Heinz Beckers / Musik: Detlev Jöcker

### **Refrain:**

Danke, danke, liebe Sonne,

*(Aus der Sitzlage langsam auf den Rücken abrollen.)*

für die Wärme, für das Licht.

*(Aus der Rückenlage langsam in die Sitzposition zurückbewegen.)*

Danke, danke, liebe Sonne,

zeigst dein strahlendes Gesicht.

*(Beide Arme über den Kopf strecken, den Oberkörper hin und her bewegen und dabei freundlich "strahlen".)*

1. Alle Kinder, groß und klein,  
*(Die Arme so hochstrecken wie es geht.)*  
spielen gern im Sonnenschein.  
*(Die Finger tanzend bewegen.)*

**Refrain:** Danke, danke, liebe Sonne ...

2. Alle Tiere mögen dich,  
denn du scheinst nicht nur für mich.  
*(Mit beiden Armen ein "Kätzchen" wiegen.)*

**Refrain:** Danke, danke, liebe Sonne ...  
*(Bewegungen wie oben.)*

3. Alle Blumen werden schön,  
wenn sie dich am Himmel sehn.  
*(Beide Hände zusammen halten, ganz langsam öffnen und und sich dem Himmel entgegenstrecken.)*

**Refrain:** Danke, danke, liebe Sonne ...

4. Alle Früchte reifen schnell,  
scheinst du oft so strahlend hell.  
*(Mit den Händen "Früchte" pflücken.)*

**Refrain:** Danke, danke, liebe Sonne ...

**Aus der CD:** Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Im Topf ist die Suppe

Text: Lore Kleikamp / Musik: Detlev Jöcker

1. Im Topf ist die Suppe,  
*(Mit beiden Armen vorne einen großen Kreis bilden.)*  
im Töpfchen das Süppchen,  
*(Mit beiden Händen einen kleinen Kreis bilden.)*  
in dem Korb ist die Puppe,  
*(Beide Arme oben, nach rechts und links ausstrecken.)*  
im Körbchen das Püppchen.  
*(Mit beiden Händen vor der Brust ein "Körbchen" bilden.)*

### **Refrain:**

Wo ist was? Wo ist was? Wo ist was?  
*(Gleichzeitig die Schultern hochziehen, die Hände nach außen strecken,  
in die Knie gehen und anschließend wieder gerade hinstellen.)*

2. Im Schrank ist das Tuch,  
*(Beide Arme weit auseinander halten.)*  
und im Schränkchen das Tüchlein,  
*(Beide Handflächen vor der Brust fast aufeinander legen.)*  
in der Tasche das Buch,  
*(Die linke Hand flach nach oben strecken, die rechte flach vor der Brust.)*  
und im Täschchen das Büchlein.  
*(Beide Hände, flach übereinander vor der Brust.)*

**Refrain:** Wo ist was ...  
*(Bewegungen wie oben)*

3. Ein Loch in der Hose,  
*(Mit beiden Armen über dem Kopf einen Kreis bilden.)*  
ein Löchlein im Höschen,  
*(Den Daumen und den Zeigefinger zu einem Kreis zusammenführen und mit  
einem Auge durchschauen.)*  
eine Wurst in der Dose,  
*(Die flachen Hände vor dem Bauch ca. einen Meter auseinander halten.)*  
ein Würstchen im Döschen.  
*(Daumen und Zeigefinger von einander entfernen und ein kleines  
"Würstchen" zeigen.)*

**Refrain:** Wo ist was ...  
*(Bewegungen wie oben)*

4. Im Kasten ein Ball,  
*(Beide Arme, mit Aufrechtstehenden Ellenbogen, ca. einen halben Meter vor  
dem Bauch auseinander halten.)*  
und im Kästchen ein Bällchen,  
*(Mit parallel aufeinander gesetzten Fingern der Hände ein "Kästchen" formen.)*  
auch ein wohnt Schaf in dem Stall,  
*(Beide Hände zeigen in den Raum hinein.)*  
und ein Schäfchen im Ställchen.  
*(Beide Hände zeigen nach unten.)*

**Refrain:** Wo ist was ...  
*(Bewegungen wie oben)*

**Aus der CD:** Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.  
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.  
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.  
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## **Jeder Tag hat eine Mitte**

Text: Reinhard Bäcker / Musik: Detlev Jöcker

1. Jeder Tag hat eine Mitte  
und die Mitte ist jetzt da.  
*(1. Mit dem ganzen Körper und beiden Armen rhythmisch, von der einen zur anderen Seite schwingen.)*

### **Refrain:**

Zeit der Mitte Mittagszeit.

Zeit zur Stille sei bereit.

*(2. Beide Arme zur linken und rechten Seite ausstrecken und sich rhythmisch um die eigene Achse drehen.)*

2. Danke deinem Gott und bitte:  
Segne uns und sei uns nah.  
*(Bewegung 1.wie oben.)*

**Refrain:** Zeit der Mitte Mittagszeit ...  
*(Bewegung 2.)*

**Aus der CD:** Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Sich bewegen und sich regen

Text: Lore Kleikamp / Musik: Detlev Jöcker

1. Heute möcht' ich gerne turnen.  
Dazu fällt mir vieles ein.  
Drehe mich und schwing die Arme,  
reck' mich hoch, mach mich ganz klein.  
(*Bewegungen des Textes pantomimisch nachspielen.*)

### **Refrain:**

Sich bewegen und sich regen!  
Nicht nur sitzen Stund um Stund!  
Sich bewegen und sich regen!  
Macht so froh und ist gesund!  
(*Sich bewegend durch den Raum laufen.*)

2. Darum will ich heute springen,  
leicht und hoch, so gut ich's kann,  
vor zurück und auch zur Seite,  
dreh im Springen mich sodann.

**Refrain:** Sich bewegen und sich regen ...

3. Darum will ich heute tanzen,  
will nicht sitzen steif und stumm.  
Schwing die Beine, wieg und dreh mich,  
hin und her und rundherum.

**Refrain:** Sich bewegen und sich regen ...

4. Darum will ich heute boxen,  
einfach in die Luft hinein.  
Brauche dazu keinen andern.  
Boxe für mich ganz allein.

**Refrain:** Sich bewegen und sich regen ...

5. Darum will ich heute Rad fahr'n,  
ohne Fahrrad, kann's auch so.  
Heb die Füße, dreh die Kreise,  
sitz gemütlich auf dem Po.

**Refrain:** Sich bewegen und sich regen ...

### **Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3**

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.  
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.  
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.  
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH



## Ich freu´ mich, dass ich radfahr´n kann

Text: Detlev Jöcker / Musik: Detlev Jöcker

1. Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich radfahr´n kann.  
Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich radfahr´n kann.  
Drum freu´ dich, drum freu´ dich,  
freu dich auch mit mir.  
Komm, fahr´ doch,  
komm, fahr´ doch,  
komm und fahr´ mit mir.  
*(Das Radfahr´n pantomimisch darstellen.)*

### **Refrain:**

He jo he jo hopp hopp hopp.  
He jo he jo hopp hopp hopp.  
He jo he jo hopp hopp hopp.  
*(Bei "He jo he jo... auf der Stelle gehen. Bei "hopp hopp hopp"  
zusätzlich dreimal in die Hände klatschen.)*  
Komm und fahr´ mit mir.  
*(Das Radfahr´n pantomimisch darstellen.)*  
*(Zu den weiteren Strophen entsprechend bewegen wie oben.)*

2. Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich springen kann.  
Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich springen kann.  
Drum freu´ dich, drum freu´ dich,  
freu dich auch mit mir.  
Komm, spring´ doch,  
komm, spring´ doch,  
komm und spring´ mit mir.

### **Refrain:**

He jo he jo hopp hopp hopp ...  
Komm und spring´ mit mir.

3. Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich rennen kann.  
Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich rennen kann.  
Drum freu´ dich, drum freu´ dich,  
freu dich auch mit mir.  
Komm, renn´ doch,  
komm, renn´ doch,  
komm und renn´ mit mir.

### **Refrain:**

He jo he jo hopp hopp hopp ...  
Komm und renn´ mit mir.

4. Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich fliegen kann.  
Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich fliegen kann.  
Drum freu´ dich, drum freu´ dich,  
freu dich auch mit mir.  
Komm, flieg´ doch,  
komm, flieg´ doch,  
komm und flieg´ mit mir.

**Refrain:**

He jo he jo hopp hopp hopp ...  
Komm und flieg´ mit mir ...

5. Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich tanzen kann.  
Ich freu´ mich, ich freu´ mich,  
dass ich tanzen kann.  
Drum freu´ dich, drum freu´ dich,  
freu dich auch mit mir.  
Komm, tanz´ doch,  
komm, tanz´ doch,  
komm und tanz´ mit mir.

**Refrain:**

He jo he jo hopp hopp hopp ...  
Komm und tanz´ mit mir ...

**Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3**

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.  
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.  
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.  
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Meine beiden Hände drehn sich rundherum

Text: Lore Kleikamp / Musik: Detlev Jöcker

1. Meine beiden Hände drehn sich rundherum.  
Und dann drehen sie sich auch noch andersrum.

### **Refrain:**

Dei di dei di deidideldum.

Dei di dei di hoppasasasa.

*(Beide Arme in Kopfhöhe auseinander halten, rhythmisch mit den Finger schnipsen und eine Zeile lang mit kleinen Seitenschritten nach rechts und eine Zeile lang nach links gehen, so dass es wie ein griechischer Tanz aussieht.)*

Und dann drehen sie sich auch noch andersrum.

*(Bewegungen wie im Text.)*

2. Meine Hände heben sich und sind ganz schwer,  
fangen an zu pendeln, immer hin und her.

### **Refrain:**

Dei di dei di deidideldum ...

Fangen an zu pendeln, immer hin und her.

3. Meine Finger strecken sich nun alle zehn,  
dann sind sie ganz plötzlich gar nicht mehr zu sehn.

### **Refrain:**

Dei di dei di deidideldum ...

Dann sind sie ganz plötzlich gar nicht mehr zu sehn.

4. Alle meine Finger gehn zu Daumen dick,  
immer nacheinander, vor und auch zurück.

### **Refrain:**

Dei di dei di deidideldum ...

Immer nacheinander, vor und auch zurück.

5. Alle meine Finger tippen leicht sich an,  
ob denn wohl ein jeder sich auch treffen kann?

### **Refrain:**

Dei di dei di deidideldum ...

Ob denn wohl ein jeder sich auch treffen kann?

6. Meine beiden Hände schütteln sich und ruhn,  
müssen jetzt zusammen etwas and'res tun.

### **Refrain:**

Dei di dei di deidideldum ...

Müssen jetzt zusammen etwas and'res tun.

## Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Kinder-Träume-Lied

Text: Reinhard Bäcker / Musik: Detlev Jöcker

Wenn ich Zeit zum Träumen habe, träum ich manchmal auch von mir und was ich im Traum mir wünsche, das erzähl ich dir:

1. Ich möchte eine Wolke sein  
am hohen Himmelszelt.  
Sie zieht vorüber, schwebt dahin,  
so wie es ihr gefällt,  
so wie es ihr gefällt.
2. Ich möchte eine Welle sein  
im weiten Weltenmeer:  
Mal groß, mal klein, mal hier, mal dort  
das wünsch ich mir so sehr,  
das wünsch ich mir so sehr.
3. Ich möchte eine Blume sein  
auf einer Wiese stehn.  
Mein wunderschönes Blütenkleid  
kann jeder leuchten sehn,  
kann jeder leuchten sehn.
4. Ich möchte gern ein Baum mal sein,  
der Stamm sei stark und fest  
und in den Zweigen bauen sich  
die Vögel gern ihr Nest,  
die Vögel gern ihr Nest.
5. Ich möchte gern die Sonne sein.  
Schau, wie sie strahlt und lacht.  
Die Sonnenstrahlen haben schon  
so viele froh gemacht,  
so viele froh gemacht.
6. Ich möchte manchmal Nacht nur sein  
und niemand soll mich sehn.  
Ich habe Angst und fürchte mich.  
Sag, kannst Du mich verstehn,  
sag, kannst Du mich verstehn?
7. Ich möchte gern ich selber sein  
und leben so wie heut.  
Da werd ich wach und freue mich:  
Mein Traum ist Wirklichkeit,  
mein Traum ist Wirklichkeit.

Bewegungsanleitung:

Wir singen das Lied gemeinsam, dazu werden die einzelnen Strophen von einzelnen oder allen Kindern pantomimisch gestaltet.

**Aus der CD:** Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## **Manno manno mannomann**

Text: Rolf Krenzer / Musik: Detlev Jöcker

1. Was ich kann, kann jeder sehn.  
Ich kann laufen, ich kann gehn,  
ich kann sitzen und kann stehn  
und mich schnell im Kreise drehn.  
(*Den Text mit den Bewegungen nachspielen.*)

### **Refrain:**

Manno, manno mannomann,  
(*Alle klatschen in die Hände.*)  
jeder zeigt uns, was er kann!  
(*Bei jedem Wort zeigen wir auf einen Anderen.*)  
Manno, manno mannomann,  
jeder zeigt uns, was er kann.  
(*Zu der Musik tanzen, z.B. einen Twist.*)

2. Ich kann schleichen, wenn ich will,  
hocke wie ein Mäuschen still,  
liege faul wie'n Krokodil,  
rase wie ein Ball ins Ziel.

**Refrain:** Manno, manno mannomann ...

3. Springe hoch auf einem Bein,  
fliege wie ein Vögelein,  
hüpfe dann noch querfeldein,  
stolper über Stock und Stein.

**Refrain:** Manno, manno mannomann ...

4. Schwimmen wie im Hallenbad,  
spurten auf dem Trimm-Dich-Pfad,  
wie ein Storch durch den Spinat  
und jetzt weiter mit dem Rad.

**Refrain:** Manno, manno mannomann ...

5. Wie ein Pferd jetzt galoppieren,  
dann im Gleichschritt losmarschieren,  
einfach schlendern und spazieren,  
und es auf dem Seil probieren.

**Refrain:** Manno, manno mannomann ...

6. Ob man watschelt wie die Gans,  
oder trödelt wie der Hans,  
gar stolziert mit Eleganz:  
Wer es nur probiert, der kann's!

**Refrain:** Manno, manno mannomann ...

### **Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3**

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

## Die kleine Katze Miezemusch

Text: Lore Kleikamp / Musik: Detlev Jöcker

1. Die kleine Katze Miezemusch  
schläft ruhig und ganz tief.  
Sie hat sich nicht einmal gerührt,  
als ich sie leise rief.  
Doch jetzt wird sie allmählich wach.  
Sie hebt den Kopf und schaut,  
nach vorne, hinten, in die Höh'.  
Ich höre keinen Laut.
2. Nun steht die Katze langsam auf,  
und dehnt und streckt sich dann,  
ein Vorderbein, ein Hinterbein,  
so lang sie's eben kann.  
Jetzt putzt sie sich das weiche Fell,  
die Schultern und den Bauch,  
sie leckt die Pfoten, streicht die Nas'  
und ihre Ohren auch.
3. Zur Futterschüssel tappt sie hin,  
miaut mit sanftem Ton,  
schleckt ihre Milch, wischt sich den Bart,  
und schleicht ganz leis davon.

### Bewegungsanleitung:

#### Strophe 1:

Die Kinder rollen sich wie eine kleine Katze auf dem Boden zusammen. Die Arme ruhen, entspannt nach hinten gelegt und mit den Handflächen nach oben zeigend, eng neben dem Körper. Der Rücken ist rund. Die Stirn berührt vor den Knien den Boden. Der Po liegt auf den Fersen. Sie atmen ruhig und entspannt. Der Atem kommt und geht wie von selbst. Die genannten Bewegungen werden ganz langsam und sanft ausgeführt. Nach hinten schauen heißt: über beide Schultern weit nach hinten sehen.

#### Strophe 2:

Die Kinder heben sich langsam auf Hände und Knie und strecken sich wie angegeben. So weit der Kopf reicht, „leckt“ sich die Katze das Fell. Für die anderen Körperteile gebraucht sie ihre Pfötchen.

#### Strophe 3:

Bewegungen wie im Text beschrieben.

### Aus der CD: Singen & Bewegen Vol.3

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH