

04 **Aktuell**

Interessantes und Wissenswertes aus der Welt der Musik

Basis

ANNA IMMERZ

05 **Bleib gesund!**

Zur Gesundheit bei Musiklehrkräften

Start-ups

KATJA KÖRBER

10 **Start-up 1: Kofferpacken mit Gelenken**

Klasse 1 2 3 4

ANDREA NANKE-HOFFMANN

11 **Start-up 2: One, two, three, four**

Klasse 1 2 3 4

Special: Laut und leise

INGRID HELD

12 **Sei doch mal piano!**

Lautstärkebezeichnungen in der Musik

Klasse 2 3 4

ANITA STEINER-THALER

15 **Dezibel-Detektive**

Was ist laut und was ist leise?

Klasse 3 4

TANIA SCHNAGL

18 **Nicht erschrecken!**

Eine Bildergeschichte mit Musik untermalen

Klasse 1 2 3 4

ELSBETH THÜRIG-HOFSTETTER

22 **Die Tiere und wir**

... sind leise und laut!

Klasse 1 2 3

MARTIN OBERT

24 **Auf dem Weihnachtsmarkt**

Lauter und leise Geräusche entdecken

Klasse 1 2 3 4

Musikpraxis

MILENA HIESSL

28 **Trollige Weihnachten**

Ein Mini-Musical zum Thema Gemeinschaft

Klasse 1 2 3 4

THOMAS WOLFBAUER

34 **Ni-Ni-Nikolaus**

Ein witziges Lied über einen Friseurbesuch

Klasse 1 2

EVA BIALLAS

36 **Adventskalender Wichtelzauber**

Eine musikalische Themenkiste für den Advent

Klasse 1 2 3 4



11

28

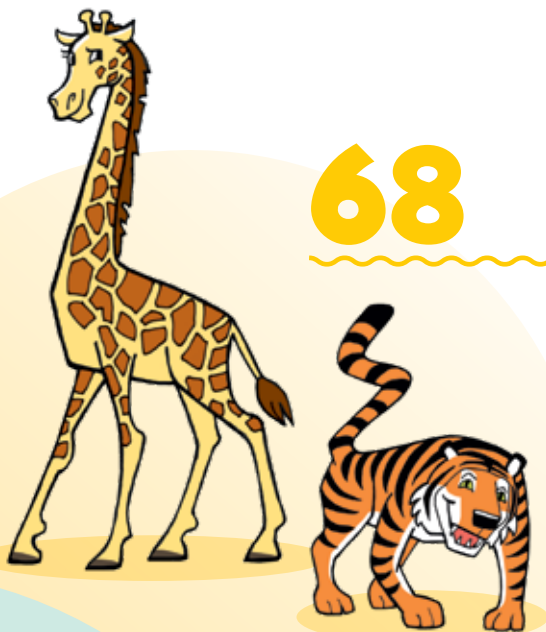


43



53

68



24



15



36

KATJA KÖRBER / PETER SCHINDLER
40 Schneeflocke und Eisblume
 Eine Kinder-Tanz-Geschichte
 Klasse 1 2 3 4

HEIKE WEGSCHEIDER
43 Himmelsstau
 Szenisches Spiel-Lied
 Klasse 1 2

GABRIELE SCHELLBERG
46 Ich geh mit meiner Laterne
 Den Liedklassiker einfach begleiten
 Klasse 1 2

ELMAR RINDERER
48 La Raspa
 Spiel-mit-Satz mit Boomwhackers und Bodypercussion
 Klasse 1 2 3 4

MARGIANA LEINBERGER / KERSTIN NEEFISCHER
50 Chorsingen
 Mein musikalisches Hobby
 Klasse 3 4

LARISSA SCHORIES / CORDULA TORNOW
53 Ich bin stark
 Mutmach-Lied mit Bewegungen
 Klasse 2 3 4

ALEKSANDRA VOHL / NATALIE BEGLE
56 Big Circle
 Kreistanz zu Folkmusik
 Klasse 3 4

CAROLIN BOHRMANN
58 Spiel-Raum
 ... für die nächste Vertretungsstunde
 Klasse 2 3 4

ELMAR RINDERER
62 ANTON
 Der PaMina Web-Tipp
 Klasse 1 2 3 4

Musik plus Sachunterricht und Mathematik

CHRISTINE HEIB / HEIKE WEGSCHEIDER
64 Eichhörnchen Konstantin
 Ein Superheld in Wald und Garten
 Klasse 3 4

Music & English

STEFANIE POHLMANN
68 The wild world
 Wildtiere und ihre Eigenschaften
 Lernjahr 1 2 3

72 Autorinnen und Autoren

73 Medien
 Inhalt von Audio-CD und e-PaMina zu diesem Heft



ANNA IMMERZ

Bleib gesund!

Zur Gesundheit bei Musiklehrkräften

Dieser Beitrag verdeutlicht die Wichtigkeit mentaler und stimmlicher Gesundheit von Lehrkräften. Er gibt Anregungen zur Stärkung von Ressourcen und Entwicklung von Resilienz.

Was versteht man unter Gesundheit?

Gesundheit und Krankheit

Das Thema Gesundheit ist bei Ihnen bestimmt mit der Corona-Pandemie oder dem Sport, mit Fitness, ausgewogener Ernährung sowie Stressbewältigung oder einfach dem „Nicht-krank-Sein“ assoziiert. Gesundheit und Krankheit bilden jeweils die Endpunkte eines Kontinuums mit fließenden Übergängen. Im Sinne der WHO (World Health Organization) ist damit ein Zustand körperlicher, psychischer und sozialer Wohlbefindens definiert, der die Fähigkeit und Motivation einschließt, ein selbstbestimmtes und sozial aktives Leben zu führen.

Anforderungen und Ressourcen

Gesundheit entsteht, indem Anforderungen und Ressourcen ausbalanciert und dabei ständig neu reguliert werden. Zu den Anforderungen im Lehrberuf können z. B. Elterngespräche oder die Arbeitsverdichtung in

den Schulwochen zählen. Als Ressourcen im Lehrberuf wäre z. B. die Sicherheit des Einkommens, die soziale Unterstützung im kollegialen Umfeld oder auch die Motivation selbst zu nennen. Im arbeitspsychologischen Kontext werden Ressourcen als körperliche, soziale und organisationale Aspekte der Arbeit beschrieben, die helfen, Ziele zu erreichen, Anforderungen zu reduzieren und das persönliche Wachstum sowie die Entwicklung zu stimulieren (vgl. Demerouti et al., 2001). Einer gesunden Lehrkraft gelingt es demnach, beide Seiten in Balance zu halten: Ressourcen werden gestärkt und Anforderungen werden so angepasst, dass sie zu bewältigen sind.

Resilienz

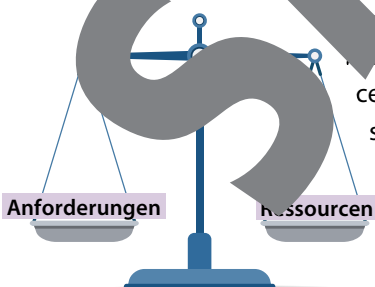
Resilienz als theoretisches Konzept geht davon aus, dass Gesundheit mehr ist als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es beschreibt die Widerstandsfähigkeit einer Person mit den an sie gerichteten inneren

Kopiervorlage:

- Übungen und Anregungen (S. 7–9)

Audiobeispiele:

- Mein SINNVoller Tag (e-PaMina)
- Gedanken loslassen (e-PaMina)



Laut und leise hören und verstehen

1 Höre das Hörbeispiel. Es erklingt fünfmal dieselbe Melodie. Nummeriere richtig.

p
 mf
 f
 $f > p$
 $p < f$

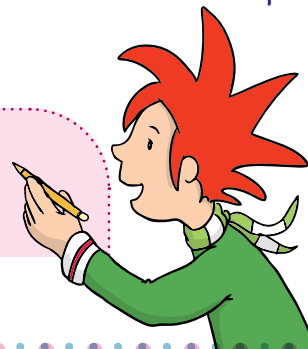
2 Höre das Hörbeispiel. Welcher Musikausschnitt passt zu den Stärkeangaben? Nummeriere richtig.

f - p - f - p - f
 $f > p$
 $p < f$

3 Lies die Fabel und nimm dich anschließend daran, wie ich dabei das Wort „Mäuschen“ piano und das Wort „Löwe“ forte aus. Den übrigen Text sprichst du mezzoforte. Spiele anschließend den Text einem anderen Kind vor.

Tip:

Unterstreiche zuerst die beiden Wörter „Mäuschen“ und „Löwe“ mit zwei Farben.



Der Löwe und das Mäuschen

Fabel nach...

Ein Mäuschen lieg auf dem Rücken eines schlafenden Löwen. Der Löwe erwachte und ergriff das Mäuschen mit seinen gewaltigen Tatzen.

„Verzeihe mir meine Unvorsichtigkeit“, flehte das Mäuschen, „und schenke mir Gnade. Ich will dir ewig dafür dankbar sein. Ich wollte dich nicht stören.“

Größtenteils schenkte er ihr die Freiheit und sagte lächelnd zu sich: „Wie will wohl ein Mäuschen einem Löwen dankbar sein?“

Kurz darauf hörte das Mäuschen in seinem Loch das fürchterliche Brüllen des Löwen. Es lief neugierig dahin, von wo das Brüllen kam, und fand seinen Wohltäter in einem Netz gefangen. Sogleich eilte es zu ihm und schnitt einige Knoten des Netzes, sodass der Löwe mit seinen Tatzen das übrige zerreißen konnte. So vergalt das Mäuschen die ihm erwiesene Gütlichkeit mit Rache.

Unterwegs als Dezibel-Detektiv und -Detektivin

1 Forscht zu zweit: Nutzt einen Schallpegelmesser und misst die Lautstärke verschiedener Geräusche und Klänge von Dingen oder Aktivitäten in eurer Umgebung. Tragt die Ergebnisse ein.

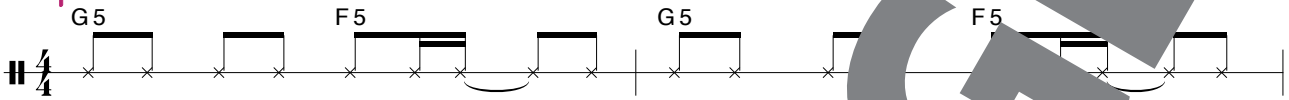


Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut	Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut
Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut	Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut
Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut	Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut
Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut	Schallquelle: _____ Ort: _____ Dezibel (dB): _____ <input type="radio"/> leise <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> laut

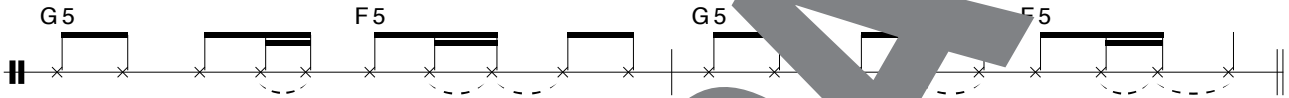
Die Tiere und wir

und Musik von Elsbeth Thürig-Hofstetter
© HELBLING

Strophen



1. Komm, wir spie - len auf dem Tisch... Im Was - ser schwimm... ganz stumm de... sch... Der
2. tram - pelt laut der E - le - fant, der ist so gar e - ... ant... Und
3. Kann denn je - mand lei - se sein? Mir fal - len vie - le ein: die
4. Rap - pen grad wie im Ga - lopp, yeah, das ist ein cooler Job... Mu -



Bär kommt her, al - les macht boom... boom. Die... sch... um den Fisch he - rum.
ei - ne Her - de Rin - der ist... als... Kin - der...
Maus, der Fuchs, der Dachs, das Reh... N... ir... laut, das ist o - kay...
sik, die hält uns rich - tig frisch... spiel - en auf dem Tisch...

Refrain

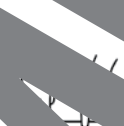


Boom, di - ge - di, boom, boom, boom! (2. Es)

Tischgroove



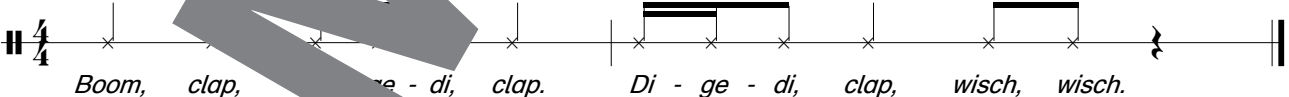
1.



2.



alternativ
Handflächen
gegeneinander
wischen



Boom, clap, di - ge - di, clap.

Di - ge - di, clap, wisch, wisch.

Boomwhacker



Lauter oder leiser Weihnachtsmarkt?



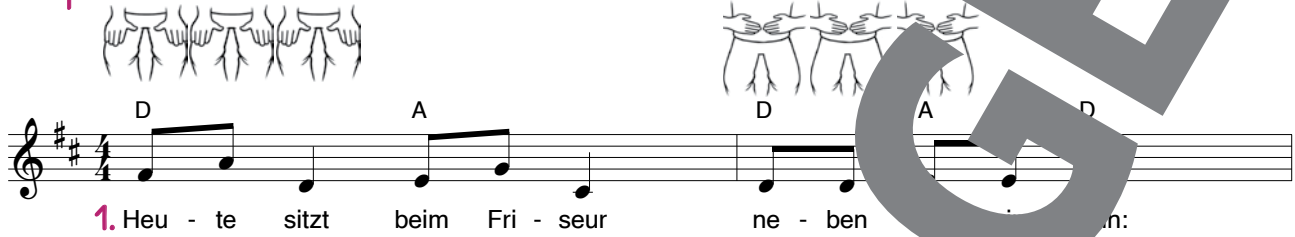
- 1 Höre dir die Geräusche an und finde immer ein die passende Stelle im Bild.
- 2 Erzähle die Geschichte dazu. Das Bild hilft dir dabei.
- 3 Höre dir die Rätsel an und nummeriere die acht Geräusche im Bild.
- 4 Hast du weitere Geräusche in der Geschichte gehört? Schreibe sie auf.

- Dein Lehrer oder deine Lehrerin zeigt auf eine Stelle im Bild.
- Ist es ein lautes Geräusch, dann stelle dich auf die rechte Seite im Klassenzimmer.
 - Ist es ein leises Geräusch, dann stelle dich auf die linke Seite.
 - Kann das Geräusch beides sein, dann stelle dich in die Mitte.

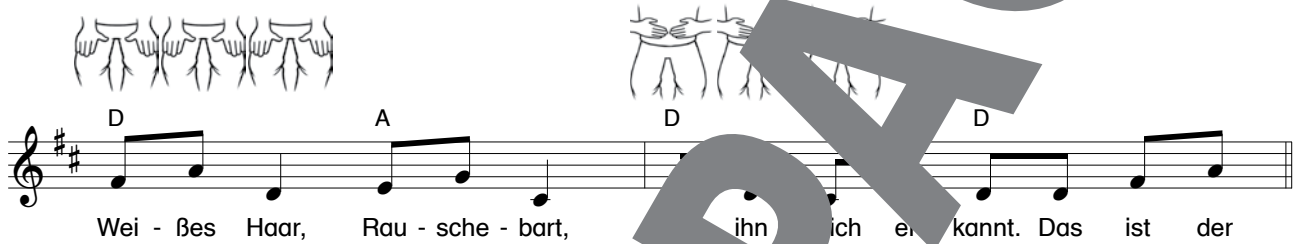
Ni-Ni-Nikolaus

Text und Musik: Thomas Wolfbauer
© HELBLING

Strophen

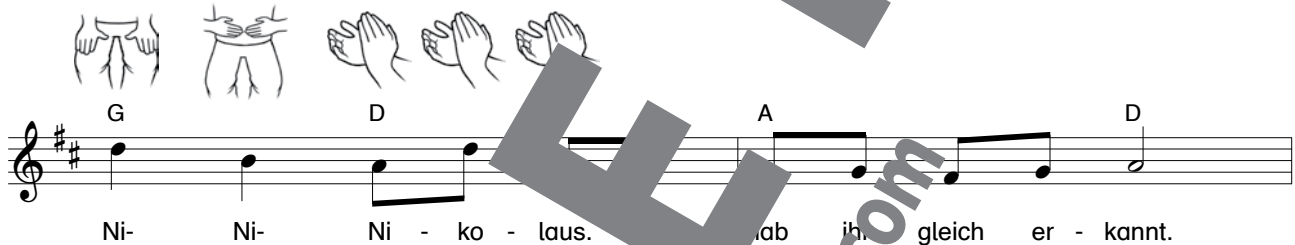


1. Heu - te sitzt beim Fri - seur ne - ben



Wei - Bes Haar, Rau - sche - bart, ihn ich er - kannt. Das ist der

Refrain 1



Ni - Ni - Ni - ko - laus. Ich hab ihn gleich er - kannt.



Ni - Ni - Ni - ko - laus, wir war - ten schon ge - spannt.

2. Plötzlich macht der Ni-Ni-Nikolaus mit seiner Schere „Schnapp“,
schneidet ihm doch wohl nicht schon den Bart gleich ab?

Ref 2: Das ist der Ni-Ni-Nikolaus. So wird er nicht erkannt.
Ni-Ni-Nikolaus, wir sind doch schon gespannt.

3. Ich sehe den Ni-Ni-Nikolaus!", und komm angerannt,
„Ohne Bart wirst du nirgendwo erkannt!"

Ref 1: Das ist der Ni-Ni-Nikolaus. So wird er ...

ruhig auf, schaut mich gütig an.
„Schnitt, mein Freund, du hast recht. Ja, der Bart bleibt dran."

Ref 1: Das ist der Ni-Ni-Nikolaus. Ich hab ihn ...





EVA BIALLA

Adventskalender Wichtelzauber

Eine musikalische Themenkiste für den Advent

Tomte Tim begleitet die Kinder in Liedern, Spielen und Spielstücken durch die klingende Vorweihnachtszeit

Wichtel in Skandinavien

Auch bei uns ist es in der Vorweihnachtszeit in-teressanterweise üblich, sich an einem bestimmten Tag zu einem schön gezeichneten Wichtel zu begeben, eine „Wichteltür“ aufzustellen. Durch diese winzige Tür kommt nachts ein Wichtel, der kleine Geschenke bringt, Nachrichten hinterlässt oder ein kleines Streiche spielt. Dieser Brauch stammt aus Skandinavien hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. Unter verschiedenen Namen wie „Nisse“ oder „Nisse“ in Norwegen wird er bezeichnet. Die Wichtel den Bauern bei der Arbeit zu helfen und sich um die Tiere des Hofes zu kümmern, sorgten für reiche Ernten. In der

Vorweihnachtszeit ist es üblich, dem Tomte kleine Leckerbissen als Dankeschön hinzustellen.

Adventliche Themenkiste

Lassen Sie die Kinder eine Themenkiste (z. B. Schuhkarton) für den Advent rund um das Thema „Wichtel“ gestalten (siehe Foto auf der Karte „Übersicht“). In Abwesenheit der Kinder legen Sie die ausgeschnittenen und ggf. laminierten Karten aus der Heftmitte in die Kiste. An jedem Schultag im Advent kann die Klasse nun eine der 15 Karten hervorholen und die musikalische Idee umsetzen. Auf der Vorderseite jeder Karte

ist jeweils ein Tomte mit einem Buchstaben zu sehen. Hängen die Kinder die 16 Karten nach und nach mit Wäscheklammern an eine Schnur, so ergeben sie in der richtigen Reihenfolge „FROHE WEIHNACHTEN“.

Schulstufen:

Klasse 1 2 3 4

Zeitbedarf:

10 bis 15 Minuten pro Tag

Kompetenzen:

Lieder singen und in Bewegung umsetzen, Rhythmusgefühl und Stimme schulen, ein Instrument spielen, gemeinsam mit anderen musizieren

Materialien:

• Heftbeilage zum Ausdrucken (e-PaMina)

Arbeitsvorlage:

• Anleitung Karten (S. 37–39)

Audiobeispiele:

15: Der Weihnachtsmann (PB)
19: Schöne Wichtelzeit (GA)
20: Schöne Wichtelzeit (PB)
21: Ich bin Tomte Tim (GA)
22: Ich bin Tomte Tim (PB)

23: Trepak

24: Vergesslicher Weihnachtsmann

25: Tipp tapp (GA)

26: Tipp tapp (PB)

27: Lasst uns mit den Nüssen spielen (GA)

28: Lichter leuchten (GA)

29: Ein Stern an unsrem Fenster (GA)

30: Ein Stern an unsrem Fenster (PB)

Videos:

- In der Wichtelwerkstatt (Gesamtchoreografie)
- Tiere im Winterwald (Gesamtchoreografie)

La Raspa – Spiel-mit-Satz

Musik: Trad.
Anleitung: Elmar Rinderer

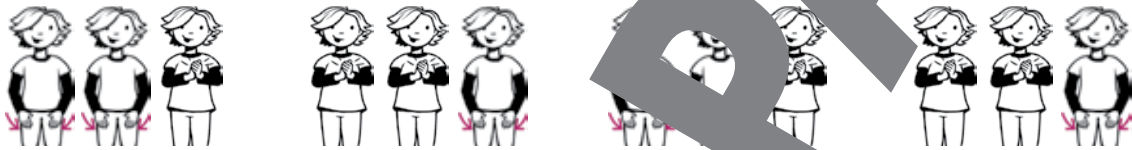
Warm-up: Bodypercussion

Teil A



$\frac{2}{4}$ 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 :

Teil B



$\frac{2}{4}$ 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 2 | 1 2 | 1 2 :

Teil C



$\frac{2}{4}$ 1 2 | 1 2 | 1 2 | 2 | 2 | 2 | 1 2 | 1 2 :

Spiel-mit-Satz Boomwhackers

F-Gruppe: f, a, c; C-Gruppe: c, e, g; B-Gruppe: g, h, d

Teil A

C C C C G G G G G C

$\frac{2}{4}$ 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 :

Teil B

C G G C C C G G G C

$\frac{2}{4}$ 1 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 :

Teil C

F F F C C C C C F

$\frac{2}{4}$ 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 :

Ablauf der Audioaufnahme: Intro – Teil A – Teil B – Teil A – Teil B – Teil A – Teil C – Teil A – Teil B – Teil A – Outro

Ich bin stark – Tanzanleitung

Illustration: Cordula Tornow
© HELBLING

Aufstellung: frei oder in 2 Reihen gegenüber

Ablauf:

Musik	Refrain	Strophe 1	Refrain (2x)	Strophe 2	Refrain	Refrain „Wir“
Tanz	Refrain	frei	Refrain	frei	Refrain	Refrain

Refrain



Ich bin stark,



tol



ich bin witzig,



hab Mut.



Ich bin einzigartig



tol



so wie du



ganz wundervoll.

1

Dreht euch zu den Kindern eigene Bewegungen aus.

Sprechen

1. Du bist manchmal auch, du bist **nicht** viel wert?

Läufst du dein Leben grade irgendwie **verkehrt**?

Keiner ist dir zu? Ja, das ist **gemein**.

Wenn du an **dich** glaubst, wird bald **alles** anders sein.

Lass deinen **Kopf** nicht hängen. Du bist nicht allein.

Du **machst** und wir können **Freunde** sein.

Lass uns darin **vertrauen**. Das Leben hat uns **lieb** und zusammen, **Arm in Arm**, singen wir dieses **Lied**.



Im Land der Notenwert



2 Welche musikalischen Zeichen hast du gesehen?

3 Zeichne ein eigenes Bild mit vielen versteckten Notenwerten. Lass andere Kinder zählen.



Rechengeschichten

- 1** Im Infokasten findest du Wissenswertes über verschiedene Nagetiere.
- Schreibe eine Rechengeschichte und löse sie.
 - Stelle deine Überlegungen dar.
 - Besprich deine Lösung mit einem anderen Kind.



Dieses Eichhörnchen ist 320 g schwer und 18 cm lang. Der Schwanz misst noch einmal 18 cm. vor zehn Tagen hat es drei Junge bekommen, die noch blind sind. Eichhörnchen öffnen erst nach einer Woche ihre Augen.



Dieses Murmeltier ist 45 cm hoch und 18 cm langer Schwanz. Es wiegt 3 kg und 270 g. Es lebt in einem Familienverband mit 17 anderen Murmeltieren. In diesem Familienverband leben doppelt so viele Weibchen als Männchen. Bei Gefahr bläht das Murmeltier als Warnung...



Dieses Eichhörnchen gehört zu den reifen Eichhörnchen. Mit einer Körperlänge von 13 cm und einer Schwanzlänge von 9 cm ist er deutlich kleiner als ein Eichhörnchen. Er wiegt nur 80 g.

- 2** Philipp hat sich auch eine Aufgabe aus dem Infokasten gelöst.
- Löse Philipps Aufgabe mit einem anderen Lösungsweg.
 - Vergleiche deinen Lösungsweg mit Philipps Lösungsweg.

Ein Murmeltier wiegt auf der einen Seite einer Wippe. Wie viele Chipmunks müssen sich auf die andere Seite setzen, damit das Murmeltier aufheben können?

270 g
 $20 \text{ Chipmunks: } 80 \text{ g} \cdot 10 = 800 \text{ g}$
 $20 \text{ Chipmunks: } 800 \text{ g} \cdot 2 = 1600 \text{ g} = 1 \text{ kg } 600 \text{ g}$
 $40 \text{ Chipmunks: } 1600 \text{ g} \cdot 2 = 3200 \text{ g} = 3 \text{ kg } 200 \text{ g}$
 $41 \text{ Chipmunks: } 3200 \text{ g} + 80 \text{ g} = 3280 \text{ g} = 3 \text{ kg } 280 \text{ g}$
41 Chipmunks müssen sich auf die andere Seite setzen.

aus: Eins Plus Deutschland, Schülerbuch Seite 121

Fotos: shutterstock

Wild animals

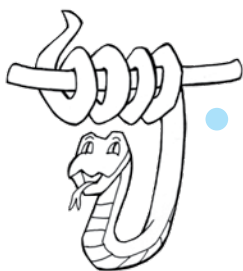
- 1 Read the sentences and match them with the correct picture.
- 2 Colour the animals.

The animal is long.
It can roll up.

The animal is big and grey.
It lives in the water.

The animal is brown.
It likes bananas.

The animal is a big cat.
It is orange and black.



snake



monkey



tiger



crocodile



zebra



giraffe

The animal is very
big and grey.

The animal is
and brown. It
got a long nose.

The animal is green.
It lives in the water.

The animal looks like
a horse. It is black
and white.