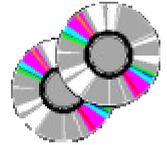


Hokus Pokus Fidibus



Refrain

Ho - kus Po - kus Fi - di - bus, der
Zau - ber - er hat He - xen - schuß, doch sei - ne Frau, die
Zau - ber - in, die kriegt das wie - der hin. 1. Sie
legt die Hän - de auf sein' Kopf. Das tut dem Zaub - rer
gut. Die Hän - de von der Zau - ber - in sind
wie ein war - mer Hut.

1. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin

Sie legt die Hände auf sein' Kopf
Das tut dem Zauberer gut
Die Hände von der Zauberin
Sind wie ein warmer Hut



*Wackelhände nach oben machen, dann
die Hände gradlinig auf den Kopf
lassen*

2. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin

Sie legt die Hände auf die Ohr'n
Jetzt kann der Zauberer lauschen
Er hört in ihren Händen drin
Ein Grummeln und ein Rauschen



Die Hände gehen in Spiralbewegungen nach unten und werden dann auf die Ohren gelegt

3. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin

Sie streichelt ihm die Schultern sanft
Da soll'n ihm Flügel wachsen
Dann braucht er nicht soviel zu geh'n
Hat keine müden Haxen



Die Hände gehen in Wellenbewegungen nach unten und werden dann sanft auf die Schultern gelegt

4. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin

Sie drückt mit ihren Daumen sacht
Die Wirbelsäule runter
Ganz langsam, bis zur Hüfte geht's
das macht den Zauberer munter

Die Arme sind aufwärts gestreckt, die Hände geschlossen. Nur die Daumen, als Zauberwerkzeuge, zeigen nach oben. Dann sinken sie im Bogen herab, bevor sie im Nacken des Zauberers aufsetzen.

5. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin

Sie knetet ihm die Hüften durch
Von hinten bis zum Bauch
Der Hexenschuss ist schon fast weg
Jawohl, das soll er auch

Die Arme sind zur Seite gestreckt. Daumen und Zeigefinger bilden jeweils eine Zange. Dann bewegen sich die Hände auf die Hüften zu. Sie kneifen jedoch nicht, sondern sie berühren und massieren die Hüften. Wichtig ist, dass der Zauberer kundtut, wie er die Berührung empfindet, beziehungsweise, wie er sie haben möchte.

6. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin



Sie knetet ihm die Hüften durch
Von hinten bis zum Bauch
Der Hexenschuss ist schon fast weg
Jawohl, das soll er auch

Die Zauberin kniet vor dem Zauberer. Die Arme sind zuerst nach oben gestreckt. Die Hände sinken dann langsam auf die Füße hinab.

7. Hokus Pokus Fidibus
Der Zauberer hat Hexenschuss
Doch seine Frau, die Zauberin
Die kriegt das wieder hin

Der Zauberer und die Zauberin
Die reichen sich die Hände
Und drehen sich im Kreis herum
Da fliegen alle Wände

Der Zauberer und die Zauberin stellen sich eng zusammen voreinander hin, fassen sich mit den Händen überkreuz, lassen sich langsam nach hinten fallen, bis die Arme gestreckt sind und fangen an, sich wie ein Kreisel zu drehen.



Manchmal macht es den Kindern viel Spaß, wenn die Lehrkraft ihnen Möglichkeiten einräumt, ihre Hände locker und einfühlbar zu machen. Im folgenden werden einige 'Übungen für Zauberhände' vorgestellt.



Hände schütteln (nach unten)

Die Zauberin schüttelt alles Starre, alles Ungeschickte und Gefühllose aus ihren Händen heraus. Die Hände beziehungsweise die Finger werden ausgeschnickt und ausgewackelt, als wären sie wildgewordene Spaghetti.

Hände wackeln und Händeflimmern

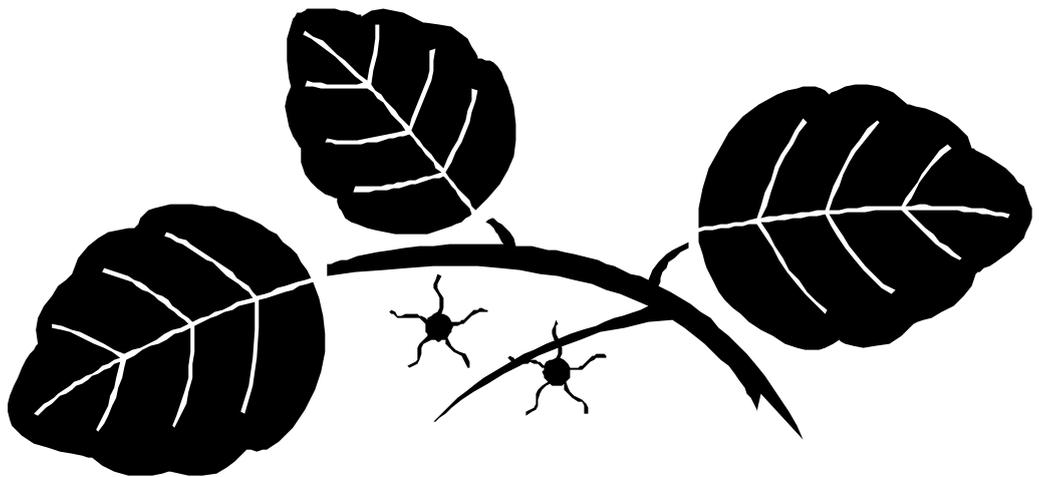
Die Hände wandern nach oben, dem Himmel zu. Sie wackeln und flimmern wie beim Wackelhandklatschen und holen sich Zauberenergie aus dem Himmelsblau.

Hände warm machen - Kniereibling

Die Zauberin legt die Handflächen so zwischen die Kniegelenke, dass sich die Handflächen berühren. Dabei winkelt sie die Knie etwas an und drückt mit ihnen auf die Handrücken. Die Hände bewegen sich nicht selbsttätig, sondern werden durch die Kniegelenke bewegt. Mit jeder Bewegung der Kniegelenke entsteht Wärme in den Handflächen.

Hände einschwingen

Die Hände lösen sich von den Kniegelenken und schwingen nach oben, bis sie sich leicht gestreckten Armen etwa Brusthöhe erreicht haben. Dann werden die locker gehaltenen Hände bis vors Gesicht gezogen und sinken dann am Körper entlang sachte nach unten. Beim Heben der Arme wird eingeatmet, bei Hinabsenken ausgeatmet. Diese Bewegung sollte von unten aus dem Körper herauskommen. Die Hände sind zuerst unten zwischen den Knien. Ihr Aufsteigen bewirkt, dass die Energie im ganzen Körper aufsteigt und dann wieder sinkt. Diese Übung sollte mindestens dreimal hintereinander gemacht werden.



Fredrik Vahle: Der kleine freche Wüstenfuchs. Klatschübungen und Bewegungslieder mit Erläuterungen und Spielanleitungen für Kinder ab 4, Patmos Liederhefte, 35-47