



## Tundeln

- Zielgruppe:** Anfänger, Menschen mit Freude am Tun zu zweit oder mehreren
- Altersgruppe:** Kinder ab ca. 5 Jahren, wenn Überkreuzbewegungen möglich sind
- Gruppengröße:** mindestens zwei Personen, wer es kann, lädt sich Mittundler dazu
- Technik:** feste Schnüre herzustellen
- Zeit:** **Vorbereitungen:** Die Herstellung der Tundelgewichte kann ein eigenes Projekt sein und dauert unterschiedlich lang, Varianten werden im Anschluss beschrieben  
Band an der Decke oder einem Ast aufhängen, Fäden schneiden.  
Wird mit vielen Tundlern gerechnet, empfiehlt es sich, Fäden vorzubereiten  
**Ausführung:** ein Bändchen von ca. 2m dauert ca. 5 Min bei geübten Tundlern
- Platzbedarf:** zwei Personen stehen oder sitzen.  
Aufhängung eines Bandes an Deckenhaken, Ast, o. ä. muss möglich sein
- Material:** Tundelgewichte (Varianten werden beschrieben), vielfarbige, mindestens zweifache Garne aller Art, schön sind Reste Baumwollgarn
- Werkzeug:** zum Tundelbau entweder Holzwerkzeug oder Werkzeug aus der Nähwerkstatt, Stein oder Ton ist auch möglich
- Abschlussarbeiten:** verknoten
- Helfer:** nicht nötig, zu Beginn kann es hilfreich sein, mit rhythmischen Versen, die Tundler in einen Rhythmus zu begleiten.
- Kontext:** Holzarbeiten, Näharbeiten, Tonarbeiten, Geschichte, Geographie  
Hilfe zum Auswendiglernen, Vokabeln lernen  
Rechts – Linksübungen, Überkreuz Übungen
- Fertiges Produkt:** Farbige Bänder als Armband, Schlüsselanhänger, Reissverschluss-Zipper
- Erfahrungen, Tipps:** Tundeln macht drinnen und draußen viel Freude, Kinder wählen

## Tricks:

Lieblingsfarben und Lieblingsreime aus. Es kann eine schöne einfache Begegnung sein.

Tundeln geht auch zu 4, 6, 8 Personen, das ist eine Herausforderung und ein toller gruppenspezifischer Prozess. Es zentriert und machtmunter.

In Kindergarten und Schule können Restfäden immer gleich gesammelt und ins Tundelkorbchen gelegt werden.

Sehr gut mit Senioren

Wer noch ungeübt mit Reimen und Versen ist, wählt eine schöne Zahlen-Reihe, einen Rapp oder ein Lied.

Im Anhang stehende Reime können auf extra Karten geschrieben werden, laminieren und mit ins Tundelkorbchen legen, so hat man sie griffbereit und lernt schneller.

## Varianten:

Tundeln ist vielerorts bekannt, eine Variante ist, dass die Fäden nicht aufgehängt werden und die Schwerkraft genutzt wird, sondern die Fäden werden wie bei der Knüpfscheibe über 4 Halterungen gelegt und die entstehende Schnur mittig nach unten beschwert gezogen. Das kann für Menschen hilfreich sein, die entweder alleine sind oder z. B.: auf sitzende Tätigkeiten angewiesen sind = Maru Dai

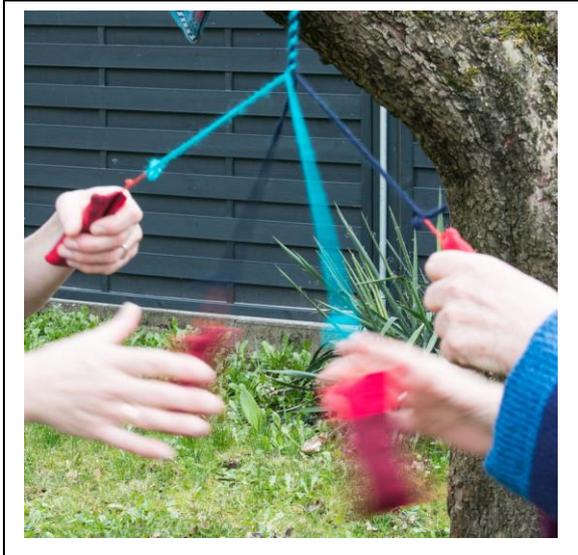
Für ältere Kinder oder Erwachsene werden deren eigene Verse geübt. Senioren singen gerne dazu Volkslieder im 4/4 Takt oder Verse aus ihrer Kindheit.

## Tundeln:



Zwei Fäden auf doppelte Länge schneiden, ca. 80 cm, halbieren, einen einfachen Knoten und einen weiteren Rollknoten ca. 1 cm darunter schlagen. Später ist das ein schönes Knopfloch zum Verschließen eines Armbandes.

Von der Decke oder Ast hängt eine weitere dickere Schnur, die verknoteten Fäden werden in die Schnur mit Hilfe einer Schlaufe gehängt. An jedes Fadenende wird ein Gewicht gehängt, eine kleine Schlaufe ist hier sinnvoll, weil sie schnell wieder gelöst werden kann. Die Gewichte hängen auf der Höhe der angewinkelten Arme.

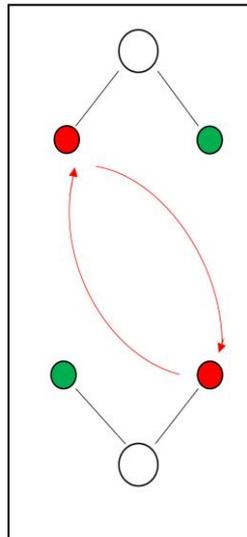
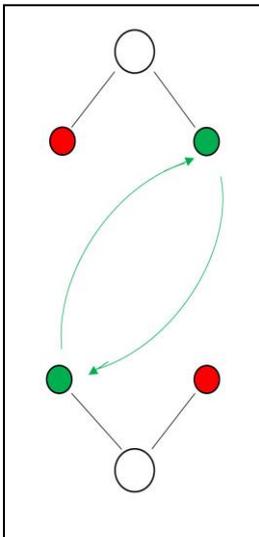


Zwei Personen stehen sich gegenüber, jede hat je ein Gewicht in der Hand. Nun lässt jeder das Gewicht der rechten Hand los, es schwingt zum gegenüberstehenden Partner, der es mit der rechten Hand auffängt.



Danach lässt man das linke Gewicht los und fängt das von gegenüber kommende wieder links auf, usw. bis die Fäden bis zum Gewicht verflochten sind. Gewichte lösen, fertige Schnur mit einem Knoten schließen.

## Bewegung der Hände mit Tundelsäckchen:



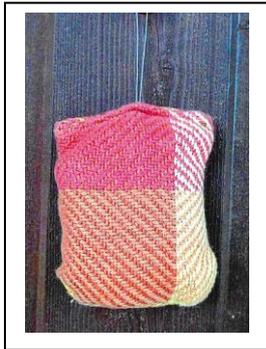
Immer die gleiche Hand der Personen tauscht die Tundelgewichte in einer nach Außen gehenden Bewegung. Die linke Hand „übergibt“ das Gewicht in die linke Hand des Partners, d.h. links loslassen, links auffangen.

Die rechte Hand der Partner „übergibt“ die Gewichte in die rechte Hand des Partners in einer nach Außen gehenden Bewegung. Und immer so weiter, am besten mit einem Lied oder Reim oder man nennt beim Überreichen, welche Hand nun dran ist – jetzt links, jetzt rechts, links, rechts, ... irgendwann kann man dann ein Lied singen, das den Rhythmus unterstützt.

## Herstellung der Tundelgewichte:

Tundelgewichte können aus verschiedenen Materialien hergestellt werden. Die einfachste Variante sind Wäscheklammern. Man klemmt das Ende des Fadens an die Wäscheklammer und wickelt ihn dann auf, bis auf die Länge, mit der man gut tundeln kann. Dann klemmt man den Faden wieder in die Wäscheklammer.

Weitere Varianten Tundelgewichte:

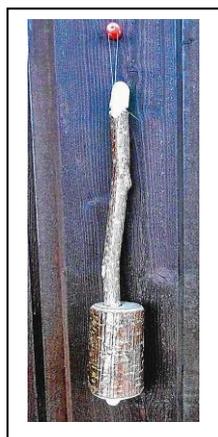
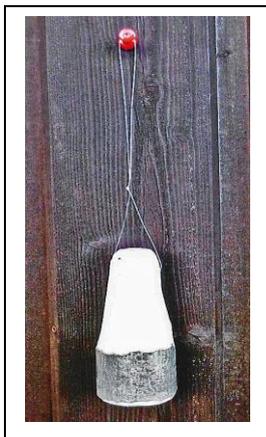


Dieses Gewicht besteht aus Stoff, ca. 5x6 cm groß und ist mit Sand oder ähnlichem gefüllt.

Möchte man die Säckchen mit Sand füllen, empfiehlt es sich, ein Inlett zu verwenden. Der Sand rieselt durch groben Stoff hindurch.



Ein kleiner Luftballon (Wasserbombe) wird mit Sand gefüllt und zugeknotet. An den Knoten wird ein Nylonfaden gebunden. Dann wird der Ballon mit Filzwolle umwickelt und gefilzt, entweder mit der Hand oder in der Waschmaschine.



Ein Aststück, ca. 4cm im Durchmesser wird zu einem Klöppel geschnitzt. An der dünnen Stelle wird ein Loch gebohrt und ein Faden durchgefädelt und mit einer Schlaufe versehen.

Ein Aststück, 4 cm im Durchmesser wird durchbohrt und ein dünnerer Ast wird durchgesteckt, so dass er gut hält. Am oberen dünnen Ende wird ein Loch gebohrt und ein Faden durchgefädelt und mit einer Schlaufe versehen. Das Tundelgewicht sollte bequem in der Hand liegen.