



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Die Abenteuerreise“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	ja
Schwerpunktthema	Unterwegs in der Welt
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Zwei Bänke im Abstand von 1 m zueinander in den Raum gestellt (Matten danebenlegen); die Bänke werden mit einer Zauberschnur/Varioband im Zick-Zack verbunden (in eine Kiste daneben Zeitungstreifen legen) Medizinbälle, die unter eine Weichbodenmatte gelegt werden
Ziel	Ausdauer / Koordination
Dauer	10 bis 15 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	hoch
Besonderheiten	Zeitungspapier; Bewegungslandschaft vorher schon vorbereiten.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: „Wir wollen heute eine Abenteuerreise zunächst in den Dschungel starten. Dafür benötigen wir etwas Mut. Habt ihr welchen? – Wir schließen die Augen, klatschen in die Hände und die Turnhalle verwandelt sich in die große weite Welt.“</p>	
<p>Als erstes fahren wir mit unserem Fahrrad zum Bahnhof.</p>	<p>Die Kinder liegen auf dem Rücken und fahren mit den Beinen Fahrrad.</p>
<p>Aber da der Weg sehr weit ist, müssen wir mit dem Flugzeug fliegen. Wir besteigen die Treppe ins Flugzeug.</p>	<p>Alle balancieren über die beiden Bänke oder machen Kaffeebohenschritte, welche die Treppe ins Flugzeug darstellen soll.</p>
<p>Alle im Flugzeug? Jetzt startet unser Flugzeug mit lautem Motorengeräusch. Wir fliegen über Berge, Seen und kleine Städte. Wir fliegen eine Linkskurve und eine Rechtskurve. Plötzlich geraten wir in ein Gewitter und das Flugzeug beginnt gefährlich zu schaukeln. Aber der Pilot fliegt uns sicher durch den Sturm und der Flug wird wieder ruhiger. Da ist auch schon die Landebahn in Sicht und wir beginnen mit dem Sinkflug.</p>	<p>Die Kinder rennen wie Flugzeuge mit ausgebreiteten Armen durch die Halle. Und rennen nach „rechts“, nach „links“, „schwanken“ (auch über die Bewegungslandschaft). Anschließend ahmen die Kinder die Landebewegungen nach und gehen etwas in die Hocke.</p>
<p>Juchhe! Endlich sind wir da! Alle aussteigen!!! Wir sind im Dschungel.</p>	<p>Alle balancieren hintereinander über die Bänke, um aus dem Flugzeug auszusteigen (diesmal von der anderen Seite).</p>
<p>Puh, ist das heiß hier. Kommt ihr mit auf Entdeckungsreise? Erstmal müssen wir den Sumpf durchqueren.</p>	<p>Die Kinder laufen beliebig oft hintereinander über die Matte mit den Medizinbällen von einer Seite zur anderen (Alternative ohne Material: Kniehebelauf).</p>
<p>Hier wachsen überall dicke Wurzeln und Schlingpflanzen aus dem Boden, über die wir steigen müssen. Ob es hier wohl auch kleine Tiere gibt, die auf dem Boden krabbeln?</p>	<p>Die vor Beginn der Stunde in Streifen gerissenen Zeitungen werden jetzt über die Schnur gehangen. Die Kinder steigen, springen und hüpfen hintereinander von einer Seite zur anderen über die Zauberschnur, die zwischen den Bänken gespannt ist.</p>
<p>Da ist eine Höhle! Wer ist mutig und kommt mit mir? Durch die Höhle mit den tief hängenden Lianen kommen wir nur noch auf dem Bauch weiter.</p>	<p>Auf die Langbänke werden Matten gelegt, sodass ein Tunnel entsteht, durch den die Kinder kriechen (Alternative: die Kinder kriechen oder robben über den Boden).</p>
<p>Hier am Ende der Höhle sind wir plötzlich in einer ganz anderen Welt. Überall liegt Schnee. Kommt wir machen eine Schneeballschlacht!</p>	<p>Die Zeitungstreifen werden zu kleinen Schneebällen geknüllt und die Kinder bewerfen sich nun gegenseitig (Alternative: Die Kinder tun so als würden sie Schneebälle formen und werfen).</p>
<p>Es wird auf einmal windig. Ich glaube es gibt einen Schneesturm. Die Flocken wirbeln um uns herum.</p>	<p>Das Zeitungspapier wird hoch in die Luft geworfen oder die Kinder wirbeln sie herum.</p>

Der Schneesturm hat einige von uns ganz mit Schnee zugedeckt.	Mutige Kinder werden jetzt ganz mit Zeitungspapierstreifen zugedeckt oder legen sich einfach so flach auf den Boden.
Der Schneesturm hat sich wieder gelegt. Jetzt versuchen die Schneeschieber die Straßen und Wege wieder frei zu räumen“.	Die Kinder imitieren mit beiden Händen einen Schneepflug, stellen die Arme als „Schaufel auf“ und bewegen sich mit lauten Geräuschen durch die Halle und schieben das Zeitungspapier mit ihren Füßen und den Händen gemeinsam auf einen großen Haufe.
Das war eine ziemlich aufregende Reise. Seid ihr auch so müde wie ich? Lasst uns wieder nach Hause fliegen. Zuerst steigen wir ins Flugzeug ein.	Alle balancieren über die beiden Bänke oder machen Kaffeebohenschritte, welche die Treppe ins Flugzeug darstellen soll.
Jetzt startet unser Flugzeug mit lautem Motorengeräusch. Wir fliegen zurück über Berge, Seen und kleine Städte. Wir fliegen eine Linkskurve und eine Rechtskurve. Plötzlich geraten wir schon wieder in ein Gewitter und das Flugzeug beginnt gefährlich zu schaukeln	. Die Kinder rennen wie Flugzeuge mit ausgebreiteten Armen durch die Halle. Und rennen nach „rechts“, nach „links“, „schwanken“ (auch über die Bewegungslandschaft). Anschließend ahmen die Kinder die Landebewegungen nach und gehen etwas in die Hocke
Aber die Pilotin fliegt uns sicher durch den Sturm und der Flug wird wieder ruhiger. Da ist auch schon die Landebahn in Sicht und wir beginnen mit dem Sinkflug. Juchhe! Endlich sind wir wieder Zuhause.	Alle balancieren hintereinander über die Bänke, um aus dem Flugzeug auszusteigen (diesmal von der anderen Seite).
Abschluss: „Wir haben wirklich Mut bewiesen. Wir schließen die Augen, klatschen in die Hände und landen wieder in der Turnhalle.“	