



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Eine Herbstgeschichte“

Vorraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	nicht vorgesehen
Schwerpunktthema	Bewegungsmöglichkeiten durch Wind und Welle
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	-
Ziel	Warm up / Ausdauer / Koordination
Dauer	10 bis 15 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle / Draußen / Schwimmbad
Aufwand Vorbereitung	gering
Besonderheiten	Auf den geraden Strecken joggen oder gehen die Kinder.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Wir schließen die Augen und begeben uns auf eine Reise mit dem Herbstwind. Stell dir vor du bist ein Blatt. Welche Blätter kennst du? (Jedes Kind ist ein anderes Blatt) Augen auf. Los geht's</p>	
Wir drehen uns wie flatternde Blätter im Wind im Kreis.	Die Kinder drehen sich mit ausgebreiteten Armen im Kreis um ihre eigene Achse durch die gesamte Halle (Richtungswechsel einbauen).
Plötzlich dreht der Wind aus dem Osten, wir sammeln uns in einer Ecke und werden auf unsere Reise gepustet.	Die Kinder laufen in eine Ecke und durchqueren diagonal die Halle im Seitgalopp.
Nun kommt der Wind von Westen.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und führen ihre Hacken dabei zum Gesäß (Anfersen).
Jetzt dreht der Wind schon wieder und pustet uns aus Norden voll ins Gesicht.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und machen einen Hopselauf während sie die Arme rückwärts kreisen.
Der Wind dreht und kommt aus dem Süden.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und machen einen Hopselauf rückwärts während sie die Arme rückwärts kreisen.
<p><i>Windrichtungen und ihre Übungen beliebig oft wiederholen.</i></p>	
Der Wind steht günstig, wir schwingen uns in unseren Segelflieger und segelfliegen los.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und breiten ihre Arme wie ein Flugzeug aus.
Oh ... der Gegenwind ist aber stark. Wir werden einfach zurück geweht.	Die Kinder laufen rückwärts diagonal durch die Halle und breiten ihre Arme wie ein Flugzeug aus.
Vielleicht steigen wir ins Segelboot um.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und heben ihre Arme über den Kopf. Die Handflächen berühren sich. Dabei bewegen sich die Arme von rechts nach links während die Kinder auf Zehenspitzen laufen.
Ohje – Hai-Alarm... lasst uns lieber wieder zurück ans sichere Land segeln.	Die Kinder laufen rückwärts diagonal durch die Halle und heben ihre Arme über den Kopf. Die Handflächen berühren sich. Dabei bewegen sich die Arme von rechts nach links während die Kinder auf Zehenspitzen laufen.
Wie wäre es, wenn wir einen Gleitschirm nehmen? Wer traut sich?	Die Kinder laufen im Sprunglauf diagonal durch die Halle.
<i>Ca. 10m vorm Erreichen der Ecke:</i> Achtung die Landung wird schwierig.	Alle Kinder rollen sich um die Längsachse über den Boden.
Puhh. Geschafft. Vielleicht jetzt mal was Entspanntes... Wir reisen ein Stück auf Meister Stachelkleid, dem Igel. Du bist aber stachelig. Mal	Die Kinder setzen sich auf den Boden und springen erschrocken wieder auf (mehrfach wiederholen).

schauen, ob es jetzt besser ist... nein.	
Vielleicht reisen wir doch lieber mit den Wildgänsen und begleiten sie auf ihrem Flug gen Süden.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und bewegen ihre Arme wie Flügel von oben nach unten.
Wie kommen wir jetzt nach Hause? Lasst uns die Seehunde fragen. Gut. Sie nehmen uns mit.	Die Kinder laufen diagonal durch die Halle und machen mit ihren Armen Schwimmbewegungen.
Abschluss: Wir sind zurück. Danke Herbstwind, dass Du uns mitgenommen hast.	