



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Hausbau mit dem Handtuch“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	möglich, wenn gewünscht
Schwerpunktthema	Ein Tag auf der Baustelle und in den Teamübungen Achtsamkeit für andere
Zielgruppe	ab 6 Jahren
Material	Handtücher
Ziel	Ganzkörpertraining mit dem Fokus Kräftigungstraining
Dauer	15 bis 20 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	gering
Besonderheiten	Der Boden muss rutschig sein

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Ich bin es leid, immer nur zuschauen zu dürfen, wie Erwachsene Häuser bauen. Ich baue heute mein Eigenes – bist du dabei? Dann schließen wir die Augen, rennen auf der Stelle 5-4-3-2-1 und Sprung nach oben. Wenn wir die Augen jetzt öffnen, finden wir uns auf der Baustelle wieder.</p>	
<p>Boah! Ist das hier matschig. Da benötigen wir erst einmal Gummistiefel.</p>	<p>Die Kinder tun so, als würden sie in die Gummistiefel steigen und ziehen ihre Knie beim „Einsteigen“ möglichst weit nach oben.</p>
<p>Was benötigen wir noch, um unseren Kopf zum Beispiel vor Steinen zu schützen? (<i>Kinder auf die Lösung kommen lassen.</i>) <i>Genau.</i> Auf Baustellen gilt Helmpflicht.</p>	
<p>Lasst uns einen aufsetzen. Aber... in welchem Regal sind die bloß?</p>	<p>Die Kinder rennen zur ersten Wand, stellen sich mit dem Gesicht zu dieser und strecken sich und springen nach oben. Mit ihren Händen berühren sie die Wand so weit oben wie möglich, um nach „Helmen“ im „obersten Regal“ zu suchen.</p>
<p>Mhhh...nichts zu finden – auf zum nächsten Regal!</p>	<p>Die Kinder rennen zur nächsten Wand, stellen sich mit dem Gesicht zu dieser und strecken sich und springen wieder nach oben, während sie mit ihren Händen die Wand so weit oben wie möglich berühren und erneut nach „Helmen“ suchen (<i>beliebig oft wiederholen</i>).</p>
<p>Da sind sie ja. Dann können wir jetzt loslegen. Aber außer matschigem Acker gibt es hier noch nichts. Also müssen wir erst mal den Boden trocknen. Holt euch mal ein Trockengerät!</p>	<p>Die Kinder laufen zu einer bestimmten Stelle, an der die Handtücher liegen, und nehmen sich eins mit, bevor sie alle zu einer vorgegebenen Wand laufen und sich mit dem Rücken zur Wand nebeneinander aufstellen.</p>
<p>So, jetzt erzeugen wir ordentlich Wind, der alles trocknet.</p>	<p>Die Kinder halten genug Abstand, greifen die kurze Seite des Handtuchs mit ihren Händen, wedeln damit kräftig und gehen/laufen dabei auf die andere Seite der Halle, indem sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von oben nach unten mit beiden Händen gleichzeitig wedeln, • von oben nach unten mit der rechten/linken Hand „winken“, • von ganz rechts nach ganz links sich vor dem Körper das Handtuch übergeben, • vorwärts/rückwärts kreisend mit der rechten/linken Hand, • sie sich in Zweier-Teams das Handtuch zu

	werfen (Laufen, Seitgalopp, Rückwärtslaufen).
Trocken. Gut, dann heben wir die Baugrube mal aus, um Platz für den Keller zu schaffen. Dafür benötigen wir zuerst einen Bagger zum Entfernen der Erde.	Die Kinder stellen sich auf das Handtuch und bewegen sich in imaginären Vierecken vorwärts/rückwärts durch die Halle, ohne dass ihre Füße das Handtuch verlassen und den Boden berühren.
Jetzt muss alles platt gemacht werden, damit wir das steinerne Fundament einbauen können.	Die Kinder werden in Dreier-Teams geteilt und jeweils ein Kind setzt sich auf den hinteren Teil des Handtuchs, sodass weder Füße, Knie noch Hände oder Arme den Boden berühren. Die anderen beiden Kinder greifen den vorderen Teil des Handtuchs und ziehen das sitzende Kind <u>vorsichtig</u> zur anderen Seite. (<i>Hinweis: Kinder dafür sensibilisieren, dass sie miteinander kommunizieren: „Jetzt geht es los“; „Wir werden schneller“ und auch achtsam sind, wenn das sitzende Kind „Stopp“ sagt“</i>). Anschließend tauschen die Kinder die Positionen durch. <i>Alternativ:</i> Die Kinder setzen sich auf ihr eigenes Handtuch mit nach vorn gestreckten Beinen und ziehen sich mit ihren Fußsohlen durch gleichzeitiges Anwinkeln und Strecken der Knie nach vorn (<i>beliebig oft wiederholen</i>).
So, nun ist alles platt. Dann werden jetzt die Eckpfeiler in den Boden gedreht.	Die Kinder halten genug Abstand zueinander und bleiben auf ihrem Handtuch sitzen. Sie geben sich mit den Füßen Schwung und drehen Pirouetten gleich um sich selbst; rechts und linksherum im Wechsel.
Gut. Dann müssen wir jetzt die bereits geformten Ziegelsteine mit dem angemischten Beton aufeinanderstapeln. Die Steine müssen wir fest einsetzen, damit die Mauer gut hält. Lasst bitte Platz für Türen und Fenster.	Die Kinder stehen auf und falten das Handtuch auf die Größe eines Ziegelsteins, bevor sie es auf den Boden legen und sich mit einem Fuß auf das Handtuch stellen, während der andere Fuß parallel dazu auf dem Hallenboden steht. Die Kinder machen folgende Bewegungen, jeweils mit dem Fuß, der gerade auf dem Handtuch steht: <ul style="list-style-type: none"> • Hacke-Spitze im Wechsel, • Innen- und Außenseite im Wechsel stapfen
Oha – die Wände stehen. Das sieht sturm- und kältesicher aus. Was fehlt jetzt noch? (<i>Kinder auf die Lösung kommen lassen.</i>) Genau. Ein Dach fehlt noch.	

<p>Wir bauen das Dach aus Balken und Dachziegeln.</p>	<p>Die Kinder greifen das Handtuch mit beiden Händen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bringen es auf Spannung, strecken es über ihren Kopf und beugen den Oberkörper mit immer noch gestreckten Armen von rechts nach links. • bringen es auf Spannung, strecken das Handtuch mit langen Armen auf Brusthöhe nach vorn und beugen/strecken die Schultern wie bei Katze und Kuh. • bringen es hinter dem Rücken auf Spannung (ungefähr auf Höhe des Gesäßes), mit langen Armen und nach vorn gestreckter Brust und ziehen es auseinander.
<p>Zum Schluss bauen wir noch Türen und Fenster ein. Da brauchen wir viel Kraft in den Armen.</p>	<p>Die Kinder werden in gleichstarke Zweier-Teams geteilt und sollen mit dem Handtuch tauziehen. Vorher erhalten sie folgende Anweisung: <i>„Ihr stellt euch mit ca. einem Meter Abstand gegenüber. Jede*r greift eine kurze Seite des Handtuchs mit beiden Händen, das starke Bein steht in einer leichten Ausfallschrittstellung vorn. Auf <u>mein</u> Kommando zieht ihr kräftig und durchgängig am Handtuch so stark wie möglich. Losgelassen wird erst, wenn ich oder das andere Kind ‚Stopp!‘ sagen.“</i></p>
<p>Wie hübsch. Es ist fertig. Wie viele Zimmer hat euer Haus und wer zieht mit ein? <i>(Kinder dürfen Antworten geben).</i></p>	
<p>Abschluss: So, jetzt haben wir wie die Erwachsenen ein Haus gebaut und müssen es nur noch einrichten. Dann schließen wir die Augen, rennen auf der Stelle 5-4-3-2-1 und Sprung nach oben. Wenn wir die Augen jetzt öffnen, finden wir uns in der Turnhalle wieder.</p>	