



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Der Winterspaziergang“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Ja, machen gemeinsam das, was ein anderes Kind vorschlägt.
Schwerpunktthema	Bewegung durch den Winterwald
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Bälle (oder Zeitungspapier, das von den Kindern zu Bällen geformt wird) 2 umgedrehte Kästen/Körbe oder ähnliches, in denen die Bälle gelagert und geworfen werden können Eine Langbank oder ähnliches als Hindernis, das übersprungen werden kann
Ziel	Ganzkörpertraining
Dauer	10 bis 15 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle / Draußen / Schwimmbad
Aufwand Vorbereitung	Gering bis mittel
Besonderheiten	keine

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Wir schließen die Augen und machen einen Hampelmann. Nun merken wir, dass wir uns im Schnee befinden. Klirr - los lasst uns bewegen damit wir nicht einfrieren.</p>	
<p>Freut ihr Euch auch so wie ich über den Schnee? Wir wollen jetzt einen Winterspaziergang machen. Mensch, hat das heute Nacht stark geschneit. Wer von Euch erinnert sich an den letzten Schnee?</p> <p>Wie und womit habt ihr Euch bewegt als es das letzte Mal schneite?</p> <p>Kennt ihr noch weitere Bewegungsmittel?</p>	<p>Die Kinder bewegen die Finger wie fallender Schnee von oben nach unten und nennen die Aktivitäten, wie sie sich im letzten Schnee bewegt haben. Die Gruppe macht pantomimisch alle Bewegungen mit.</p> <p>Bspw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlitten fahren • Schlittschuhlaufen • Schneemobil • Husky-Schlitten • Abfahrtsski • Skilanglauf • Snowboard <p>etc.</p>
<p>So, nun auf zum Winterspaziergang. Was müssen wir machen, damit wir nicht erfrieren? Genau. Anziehen.</p> <p>Was brauchen wir?</p>	<p>Die Kinder zählen alles auf und ziehen die Kleidungsstücke pantomimisch an. Bspw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mütze • Schal • Skianzug • Winterstiefel • Handschuhe <p>etc.</p>
<p>Wir laufen aus dem Haus. Oh je, wir haben was vergessen – nochmal zurück.</p>	<p>Die Kinder rennen aus dem „Haus“ in eine vorgegebene Richtung, dann wieder zurück und dann wieder aus dem „Haus“.</p> <p><i>Kann nach Belieben mehrfach wiederholt werden.</i></p>
<p>Ein Stückchen müssen wir durch die Stadt und schon sind wir in der freien Natur, wo keine lauten Autos fahren. Schön!</p>	<p>Die Kinder bewegen sich hintereinander durch die Halle und folgen dem/ der ÜL*in mit unterschiedlichen Bewegungsformen. Bspw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen • Laufen • Rennen <p><i>Kann nach Belieben variiert und wiederholt werden.</i></p>
<p>Wir stampfen durch den tiefen Schnee. Der Schnee ist sehr tief und wir müssen uns ganz schön anstrengen. Der Schnee wird immer tiefer, sodass wir die Knie noch</p>	<p>Die Kinder laufen weiterhin in einer Reihe hinter dem / der ÜL*in her und ziehen die Knie weit nach oben.</p>

mehr heben müssen... und noch mehr...	
Jetzt sind wir bei einem Bach angelangt und überspringen diesen mit Anlauf. Wer traut sich nochmal zurück? Und nochmal?	Die Kinder nehmen Anlauf und springen über ein imaginäres Hindernis oder ein sichtbares. <i>Kann nach Belieben variiert und wiederholt werden.</i>
Seht einmal, dort drüben steht ein alter Futtertrog. Wir bücken uns und formen ein paar Schneebälle und werfen sie in den Futtertrog. Wer schafft es zu treffen?	Jedes Kind nimmt sich einen (Zeitungs-)Ball aus dem umgedrehten Kasten/Korb und versucht diesen in den anderen umgedrehten Kasten/Korb zu werfen. Variation ohne Material: Pantomimisch Schneebälle formen und werfen.
Habt ihr auch so kalte Hände wie ich? Damit uns wieder warm wird, müssen wir uns bewegen. Los.	Die Kinder hüpfen auf der Stelle und kreisen dabei die Arme in verschiedenen Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • beide vorwärts • beide rückwärts • Mühlrad • vor und hinter dem Oberkörper klatschen • etc.
Zum Glück ist uns wieder warm geworden und wir setzen unseren Spaziergang fort. Der Weg führt uns ein Stückchen durch den Wald. Die Bäume sind ganz dick mit Schnee bedeckt. Die Äste hängen tief herunter, wir müssen uns bücken und auf allen Vieren laufen, damit wir unter den schneebedeckten Ästen durchkommen. Endlich geschafft!	Die Kinder krabbeln auf allen Vieren durch die Halle.
Wir gehen weiter auf dem verschneiten Waldweg. Hier war heute noch niemand. Wir sind die ersten, die Spuren im Schnee hinterlassen. Unsere Fußabdrücke sind deutlich zu erkennen. Nun machen wir uns einen Spaß! Wenn jemand hinter uns kommt, wollen wir ihn verwirren, indem wir ganz seltsame Fußabdrücke im Schnee hinterlassen. Habt ihr Ideen, wie wir welche machen können?	Die Kinder setzen die genannten Ideen um. Bspw.: <ul style="list-style-type: none"> • rückwärts gehen • auf den Zehenspitzen • auf den Hacken • Traktor-Spuren etc.
Zum Abschluss steigen wir noch mit dem rechten Fuß über den linken und umgekehrt. Unsere Fußspuren sehen nun aus, als ob wir die Schuhe verkehrt angehabt hätten.	Die Kinder setzen die Füße beim Laufen wie links beschrieben auf und schauen anschließend zurück.
Seht! Dort drüben ist eine Lichtung mit einer herrlichen Winterlandschaft? Was seht ihr?	Die Kinder halten die Hand an die Stirn und beschreiben, was sie sehen.
So nun müssen wir schnell zurück nach	Die Kinder laufen zurück zum Startpunkt.

Hause.	
Nun ziehen wir unsere Wintersachen wieder aus. Womit starten wir? Schön war´s.	Die Kinder erinnern sich an die Kleidungsstücke, die sie angezogen hatten und ziehen sie pantomimisch wieder aus.
Abschluss: Wir schließen die Augen und machen nochmal einen Hampelmann. Nun merken wir, dass wir uns nicht mehr im Schnee befinden, sondern zuhause.	