



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Die Ameisenfamilie“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	ja
Schwerpunktthema	Das Leben einer Ameise
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bis 2 Langbänke • verschiedenes Kleinmaterial wie Säckchen, Korken, Frisbees etc.) • Musikbox mit Tanzmusik
Ziel	Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Ausdauertraining
Dauer	>10 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle / Draußen
Aufwand Vorbereitung	Mittel bis hoch
Besonderheiten	keine

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
Einstieg: Wir verwandeln uns heute in Ameisen (Schnipsen) und erkunden die Welt.	
Es ist früh am Morgen. Alle Ameisen im Wald schlafen noch.	Alle Kinder legen sich auf den Boden der Halle und schließen die Augen.
Wenn die Sonne aufgeht, gehen auch die ersten Ameisenaugen auf.	Alle recken und strecken sich.
Die Ameisen krabbeln langsam los. Alle in einer Reihe.	Alle Kinder laufen los und schwingen ihre Arme kräftig wie beim Marschieren mit.
Sie krabbeln über den Baumstamm und springen am Ende herunter.	Die Kinder balancieren über eine Langbank (eventuell Langbank anschließend umdrehen und über die schmale Seite balancieren), springen am Ende herunter und laufen hintereinander wieder zum Anfang der Bank.
Wie könnten die Ameisen den Baumstamm noch überqueren? Sie überqueren den nächsten Baumstamm und den nächsten und... Jetzt haben die Ameisen alle Baumstämme überquert.	Die Ideen der Kinder werden eingebaut. Bspw.: <ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage über die Bank ziehen • mit „Kaffeebohnen“ (Zehenspitze an Hacke) über die Bank laufen • Hockwenden über die Bank • Unter der Bank durchkriechen • rückwärts über die Bank laufen
Sie sind auf der Suche nach einem geeigneten Platz, an dem sie ihren Bau errichten können. Wo könnte der wohl sein?	Die Kinder laufen gemeinsam von Ecke zu Ecke und fragen „Hier?“.
Dieser Platz ist gut. Sie entscheiden sich dafür, den Bau direkt an ihrem Lieblingsbaumstamm zu bauen. Wie schön. Wir führen einen Freudentanz auf.	Die Kinder stellen sich um die Bank herum, fassen sich an den Händen und laufen in einem Kreis um den Baumstamm herum.
Sie sind zufrieden mit ihrer Wahl. Sie nicken sich einstimmig zu und laufen schnell nacheinander zur Oberameise, die am Waldrand steht.	Die Kinder nicken sich wohlwollend zu und laufen zur / zum ÜL*in.
Sie sammeln Materialien, die sie für die Fertigstellung des Baus brauchen.	Die Kinder erhalten von der / dem ÜL*in Material (Säckchen, Frisbees evtl. mit Korken oder ähnlichen Kleinmaterialien).
Die Ameisen bringen emsig alle Gegenstände zum Bau und stapeln sie übereinander zu einem Ameisenhaufen. Sie laufen so lange mit einem Gegenstand hin und her bis nichts mehr zu finden ist.	Die Kinder rennen mit je einem Teil so oft wie möglich hin und her (bis kein Material mehr übrig ist) und legen das Material neben die Bank bis ein Hügel entsteht.
Der Bau hat Platz für alle und sieht sehr schön aus. Zur Freude gibt es eine	Die Kinder tanzen, wenn möglich, zu beginnender Partymusik.

Ameisenfete und alle tanzen.	
Die Ameisen sind müde von der Arbeit und vom Tanzen. Sie legen sich neben ihren Bau und schlafen entspannt schnarchend ein.	Alle Kinder legen sich um den Hügel und schlafen ein. Der / die ÜL*in leitet folgende kurze Entspannung ein: „Wir legen unsere Hände auf unseren Bauch und atmen tief und langsam, sodass sich unsere Hände auf unserem Bauch leicht Richtung Decke bewegen.“
Abschluss: Wir verwandeln uns zurück in Kinder (ggf. Schnipsen).	