



# Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

## „Die Bergwanderung“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	ja
Schwerpunktthema	Ausflug in die Berge
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bierdeckel oder mehrere Seile</li> <li>• Langbank zum überqueren</li> <li>• 2 Hocker auf die eine weitere Langbank gelegt werden und</li> <li>• Matten zum Absichern</li> </ul>
Ziel	Ganzkörpertraining und Höhe überwinden
Dauer	>10 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	Mittel bis hoch
Besonderheiten	Bewegungsstationen im Vorhinein aufbauen. Die Kinder dafür sensibilisieren auf den Bänken besonders achtsam miteinander umzugehen.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p><b>Einstieg:</b> Wir legen uns mit dem Rücken auf den Boden schließen die Augen. Jetzt gehen wir kurz in eine kleine Brücke (den Rücken, Po und Oberschenkel abheben während der Kopf auf dem Boden bleibt). Wir befinden uns nun auf einer Bergwanderung.</p>	
<p>Wir machen heute eine Wanderung durch die Berge. Habt ihr alle euren Rucksack gepackt? Wir wandern einen schmalen Pfad entlang. Vorsicht - nicht stolpern.</p>	<p>Jedes Kind nimmt sich ein bis zwei Bierdeckel und anschließend werden diese in einer Reihe auf dem Boden in Schrittlänge verteilt. Die Kinder wandern nun anschließend von Bierdeckel zu Bierdeckel. Variation: Es können auch Seile so auf den Boden gelegt werden, so dass die Seile einen Korridor bilden.</p>
<p>Wir übersteigen morsche und umgefallene Baumstämme.</p>	<p>Die Kinder übersteigen die Langbank mehrmals über die Längsseite und folgen dabei der/dem ÜL in einer Reihe.</p>
<p>Wir überqueren einen Fluss. Achtung, nicht reinfallen! Hier soll es Krokodile geben.</p>	<p>Alle balancieren über die Bank. Variation: Die Kinder balancieren auf dem Boden hintereinander.</p>
<p>Jetzt wollen wir hoch hinaus auf einen Hügel!</p>	<p>Die Kinder klettern hintereinander auf und dann über die Bank, die auf den Kästen liegt. <i>Beliebig oft wiederholen.</i></p>
<p>Wir sind oben und genießen die herrliche Aussicht." Könnt ihr so weit schauen wie ich?</p>	<p>Die Kinder stellen sich nebeneinander auf die Bank und formen ein Fernglas mit ihren Händen. Anschließend springt ein Kind nach dem anderen, sobald es seinen Namen hört auf die Matten runter.</p>
<p>Wir atmen die klare Luft ein. Wer weiß, wann wir sie wieder haben.</p>	<p>Alle legen die Hände im Stehen auf den Bauch und atmen tief ein und aus.</p>
<p>Habt ihr auch so einen Hunger wie ich? Kommt, wir machen ein Picknick. Welchen Platz haltet ihr für geeignet?</p>	<p>Die Kinder suchen einen Platz in der Halle, der zum Picknickplatz erkoren wird.</p>
<p>Ohh, ein Apfelbaum. Kommt, wir pflücken so viele wie wir tragen können.</p>	<p>Alle strecken sich und pflücken Äpfel.</p>
<p>Schaut mal, da ist noch ein Gemüsefeld. Hier gibt es Karotten.</p>	<p>Der / die ÜL erklärt das folgende Spiel: „Alle Kinder legen sich auf den Bauch in einen Kreis und halten sich aneinander mit den Händen fest. Ihr seid jetzt die Karotten. Ich ziehe Euch an den Beinen aus dem Beet und ihr versucht die Karotte, die gezogen werden soll, gut festzuhalten. Ich ziehe ein Kind nach dem anderen aus dem Beet-Kreis raus. Wenn ein Kind rausgezogen wurde, darf es vorsichtig dabei helfen, die weiteren „Karotten“-Kinder aus dem Kreis zu ziehen.“ (<i>Hinweis: Bekannt als Spiel mit dem Namen „Möhren ziehen“</i>)</p>
<p>Es ist schon spät, die Sonne geht gleich</p>	<p>Die Kinder laufen mehrfach um und über die</p>

unter. Nun müssen wir schnell nach Hause.	Bewegungslandschaft und bauen sie anschließend gemeinsam ab.
Jetzt sind wir aber alle müde, setzen unsere Rucksäcke ab und legen uns hin, während wir uns strecken und entspannen.	Die Kinder legen sich hin und ruhen sich aus.
<p><b>Abschluss:</b> Wir bleiben mit dem Rücken auf den Boden liegen, schließen die Augen und gehen kurz in die Brücke (den Rücken, Po und Oberschenkel abheben während der Kopf auf dem Boden bleibt). Wir befinden uns nun wieder in der Turnhalle.</p>	