



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Im Märchenwald“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	nicht vorgesehen
Schwerpunktthema	Märchenfiguren
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Lang Bank zum balancieren Ein Hocker oder ähnliches, das ein Feuer symbolisiert um das getanzt werden kann
Ziel	Ganzkörpertraining
Dauer	> 10 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle / Draußen / Schwimmbad
Aufwand Vorbereitung	Gering bis mittel
Besonderheiten	Kinder sollten die Märchen kennen. Vielleicht können die Märchen vorher thematisiert werden oder zwischen den Abschnitten kurz erzählt werden.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Ich möchte heute mit euch den Märchenwald besuchen. Dieser ist voller Gefahren, aber auch voller wunderschöner Dinge. Dazu schließen wir die Augen, klatschen einmal in die Hände und los geht's.</p>	
<p>Sind das dort nicht Hänsel und Gretel? Wie schnell die durch den Wald rennen.</p>	<p>Die Kinder rennen durch die Halle.</p>
<p>Schaut mal, dort schimpft die Hexe.</p>	<p>Alle Kinder bewegen sich wie eine alte Hexe langsam und gebückt durch den Raum und schimpfen. <i>Die unterschiedlichen Rollen beliebig oft wiederholen.</i></p>
<p>Kommt, wir treffen uns beim Lebkuchenhaus der alten Hexe. Dort klopfen wir einmal an die Tür und schauen, ob die Hexe aufmacht.</p>	<p>Die Kinder klopfen: a) an eine (fiktive) Tür; b) vorsichtig auf ihren Kopf</p>
<p>Niemand macht auf. Schade.</p>	<p>Die Kinder zucken mit den Schultern.</p>
<p>Wir gehen weiter und schaut mal da: Ein Wolf. Er möchte uns dazu verführen vom Weg abzugehen und Blumen zu pflücken. Das ist ja genauso wie bei Rotkäppchen.</p>	<p>Die/der ÜL*in erklärt kurz das folgende Spiel. „Ihr rennt durch die Halle und wenn ich 'Kommando Blumen pflücken' rufe, geht ihr in die Hocke und tut so, als würdet ihr Blumen pflücken.“</p>
<p>Doch wir wissen, was der Wolf im Schilde führt.</p>	<p>Die/der ÜL*in erklärt kurz das folgende Spiel: „Ich tue so als wäre ich der Wolf und ihr versucht vor mir wegzulaufen. Wer geschnappt wird, muss sich auf ein Bein stellen bis alle Kinder geschnappt wurden.“</p>
<p>Nun probieren wir einmal diesen Weg aus. Wo mag der wohl hinführen?</p>	<p>Die Kinder laufen in einer Reihe hinter der/dem ÜL*in im Zickzack durch den Raum.</p>
<p>Doch halt! Seht ihr das kleine Männchen, welches lustig singend um das Feuer hüpfet. Wer weiß wie es heißt? Genau. Rumpelstilzchen.</p>	<p>Die Mitte des Raumes bspw. mit einer Kiste oder irgendetwas greifbarem markieren, während die Kinder um das „Feuer“ tanzen und rufen: „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß.“</p>
<p>Da kommt plötzlich ein kleiner Frosch angehüpft. Kommt, wir hüpfen ihm nach.</p>	<p>Die Kinder hüpfen wie ein Frosch durch den Raum und quaken.</p>
<p>Nun ist er aber in dem tiefen Fluss verschwunden. Ich glaube er will ans andere Ufer. Kommt, wir schwimmen ihm nach. Welche Schwimmstile kennt ihr?</p>	<p>Die Kinder laufen durch den Raum und ahmen alle 4 Schwimmstile (Brust, Kraul, Rücken, Delphin) mit den Armen nach.</p>

Endlich haben wir es geschafft. Nun ist uns aber ganz schön kalt und wir brauchen Wärme.	Die Kinder schütteln sich und tun so als würden sie zittern.
Wir brauchen nun einen Ofen damit wir wieder trocken und warm werden.	Die Kinder laufen an die Wände und „laden“ sich mit Wärme wieder auf, in dem sie die Wand mit beiden Händen berühren und Liegestütze an der Wand machen.
Jetzt sind wir alle wieder trocken und können weitergehen. Wir müssen nun über einen Fluss balancieren.	Alle Kinder balancieren über eine Langbank. Variation: Alle Kinder gehen hintereinander durch den Raum.
Was sehen wir da? Eine riesengroße Rosenhecke. Wir müssen durch sie hindurch. Wir holen mit dem Schwert aus und versuchen die Rosenhecke auseinander zu schneiden, um hindurchzukommen.	Die Kinder gehen und bewegen ihre Arme so, als würden sie sich durch eine dichte Hecke durchkämpfen.
Da öffnet sich die Hecke plötzlich von allein und wir sehen ein großes Schloss. Wir entdecken den Turm und steigen die Treppe hinauf.	Die Kinder heben die Knie möglichst hoch, so als würden sie Stufen hochlaufen.
Da liegt im Zimmer ein wunderschönes Mädchen, das schläft. Auch wir werden plötzlich ganz müde von der langen Reise und schlafen ebenfalls ein.	Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf den Boden und tun so als würden sie einschlafen.
Nach dem Schlafen wollen wir wieder zurück in unsere Welt. Um dort hinzugelangen, brauchen wir ein wenig Feenstaub. Eine nette Fee hat mir einen gegeben. Jedes Kind, welches ein wenig Feenstaub bekommen hat, ist bereit wieder in unsere Welt zurückzukommen.	Die/der ÜL*in berührt sanft die Rücken der Kinder und tut so als würde sie/er Feenstaub auf sie streuen.
Abschluss Mutig haben wir allen Gefahren getrotzt und wundersame Dinge erlebt. Wir verlassen jetzt den Märchenwald. Dazu schließen wir die Augen, klatschen einmal. Wir sind zurück.	