

Winterspaziergang – Bewegungsgeschichte

Freut ihr Euch auch so wie ich über den Schnee? Wir wollen heute einen „Winterspaziergang“ machen. Wir wachen eines Tages auf und sehen, dass es in der Nacht geschneit hat!



Wir ziehen uns schnell an. (*aufstehen und Anziehen nachstellen*)

Und laufen aus dem Haus. (*Laufbewegung*)

Ein Stückchen müssen wir durch die Stadt und schon sind wir in der freien Natur, wo keine lauten Autos fahren. (*weitergehen*)

Wir stampfen durch den tiefen Schnee. Der Schnee ist sehr tief und wir müssen uns beim Laufen anstrengen. (*die Knie ganz hoch heben beim Laufen*)



Jetzt sind wir an einem Bach angelangt und überspringen diesen mit Anlauf. (*Schwung nehmen und springen*)

Seht einmal, dort drüben steht ein alter Futtertrog, den können wir als Zielscheibe für unsere Schnellbälle benutzen. Wir bücken uns und formen ein paar Schneebälle und werfen sie in den Futtertrog. (*Bewegung vom Schneeballwerfen nachahmen oder Bälle aus z.B. Zeitungspapier vorbereiten und auf ein festgelegtes Ziel werfen*)

Jetzt haben wir aber kalte Hände bekommen. Damit uns wieder warm wird, müssen wir uns bewegen. Wir hüpfen im Stand und kreisen die Arme. Wir überkreuzen die Arme und klopfen gegen die Schulter. (*Hüpfen. Arme kreisen; sich gegen die Schulter klopfen*)

Gott sei Dank 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. Äste hängen tief herunter. Wir müssen uns bücken auf alle Vieren, damit wir unter den schneebedeckten Ästen durchkommen. Endlich geschafft! (*bücken und auf allen Vieren kriechen*)

Wir gehen weiter auf dem verschneiten Waldweg- vor uns ist noch niemand gegangen. Unsere Fußabdrücke sind deutlich zu erkennen. (*gehen und immer wieder umdrehen und zurückschauen*) Doch nun machen wir uns einen Spaß! Wenn jemand hinter uns kommt, wollen wir ihn verwirren, indem wir ganz seltsame Fußabdrücke im Schnee hinterlassen.

Wir steigen mit dem rechten Fuß über den linken und umgekehrt. (*beschriebene Bewegung nachmachen*)

Unsere Fußspuren sehen nun aus, als ob wir die Schuhe verkehrt angehabt hätten. (*zurückschauen*)

Seht dort drüben ist eine Lichtung mit einer herrlichen Winterlandschaft. Wir treffen uns dort. (*wieder im Kreis oder an eine Stelle treffen*)

Unser kleiner Ausflug ist nun vorbei und wir ziehen unsere Wintersachen wieder aus. (*Ausziehen nachstellen*)



Diese kleine Geschichte eignet sich um etwas Abwechslung und Bewegung in den Alltag zu bekommen. Starten sollte man die Geschichte gemeinsam im Sitzkreis. Die kursiv, fett und in Klammern geschriebenen Wortgruppen sind die Bewegungsanweisungen die umgesetzt werden sollen. Diese können aber auch individuell und kreativ abgeändert werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!