

Ein entspannter Zoobesuch

Heute ist ein schöner und warmer Sommertag. Du hast große Lust, in den Zoo zu gehen und läufst gemütlich los (**Die Hände mehrmals kräftig aneinanderreiben, dann auf den Rücken legen. Als nächstes mit zwei Fingern langsam von unten nach oben über den Rücken spazieren**)

Im Zoo angekommen, überlegst du dir, wohin du als erstes gehen möchtest. Das Aquarium ist super! Du läufst in das Aquarium hinein und bleibst vor den tollen Glaswänden stehen. Große, kleine und bunte Fische schwimmen vergnügt durch das Wasser (**mit der flachen Hand und in Schlangenlinien über den Rücken rutschen**)

Nachdem du dir alle Fische angeschaut hast, läufst du weiter in das Affenhaus. Hier ist was los! Die Affen schwingen sich mit ihren langen Seilen durch die Luft, klettern durch die Gegend oder spielen Fußball (**mit zwei Fingern langsam die Hand hinauf zur Schulter klettern und dann wild mit beiden Händen über den Rücken krabbeln**)

Jetzt ist das Elefanten-Gehege an der Reihe. Die Elefanten stehen gemütlich im Schatten und laufen hin und wieder zu einem kleinen See, um sich nass zu spritzen und abzukühlen (**mit den Fäusten und sanftem Druck über den Rücken laufen, stehenbleiben und mit den Fingern auf der Stelle tippen, Wassertropfen imitieren**)

Gegenüber von den Elefanten hüpfen die Känguruh`s vergnügt durch die Gegend und knabbern die Blätter von den Bäumen (**mit den Fäusten über den Rücken hüpfen und sanft in den Rücken zwicken – das Knabbern imitieren**)

Du bist fast am Ende des Zoo`s angekommen. Du schaust den Flamingos noch ein wenig dabei zu, wie sie mit ihren langen Beinen über die Wiese stolzieren (**mit den Fingern langsam über den Rücken stolzieren**) und machst dich dann langsam und gemütlich auf den Heimweg (**den Rücken von oben nach unten ausstreichen**)

Meerjungfrauen Tanz

Du liegst gemütlich am Strand du schaust auf das weite Meer hinaus. Die Sonne scheint warm vom Himmel (**die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen, dann den Rücken mit der flachen Hand sanft streicheln**)

Du entdeckst mehrere bunte Punkte auf der Wasseroberfläche, stehst auf und läufst näher an diese heran (**mit zwei Fingern über den Rücken laufen, an einem Punkt stoppen**)

Jetzt siehst du etwas ganz Fantastisches: Auf dem Meer tanzen viele Meerjungfrauen mit bunten Haaren und langen Flossen. Sie halten sich an den Händen und tanzen im Kreis herum (**mit den Fingern etwas schneller einen Kreis auf den Rücken tippen**)

Sie springen in die Luft (**mit zwei Fingern im Kreis über den Rücken hüpfen**), strecken die Arme nach oben (**beide Arme mit etwas Druck von unten nach oben ausstreichen**) und klatschen dann in die Hände (**den Rücken mit der flachen Hand sanft abklatschen**)

Die Meerjungfrauen drehen sich um, ihre langen bunten Haare wirbeln dabei durch die Luft und schwimmen dann in verschiedene Richtungen zurück ins Meer (**sanft den Kopf kraulen und dann**)

mit der flachen Hand in verschiedene Richtungen über den Rücken streichen)

Das war ein toller Meerjungfrauentanz! Fröhlich läufst du zurück zu deinem Platz und machst es dir wieder im Sand gemütlich (**den Rücken von oben nach unten ausstreichen**)

Das kleine Pferdchen Cruza

Heute machst du einen Ausflug zu dem Reiterhof ganz in deiner Nähe. Du läufst gemütlich los und freust dich darauf, lauter tolle Pferde zu sehen. Vielleicht kannst du ja auch auf einem Reiten? (mit den Fingern über den Rücken laufen und dann den Trab Schritt eines Pferdes imitieren)

Du bist am Reiterhof angekommen. Auf der Wiese stehen große und sehr schöne Pferde, die gemütlich das Gras von der Wiese fressen (an mehreren Stellen ganz sanft in den Rücken zwicken und dann mit zwei Fingern massieren)

Du läufst in den Hof hinein, entdeckst eine Frau, die ein kleines Pony striegelt und läufst zu ihr hin. Hallo, sagt sie freundlich. Das ist der kleine Cruza! Hast du Lust, eine kleine Runde auf ihm zu reiten? Cruza stupst dich fröhlich mit seinem Kopf an und du kletterst auf seinen Rücken (sanft mit der Faust auf den Rücken klopfen und mit zwei Fingern von der Mitte des Rückens zu den Schultern hinauf klettern)

Das liebe Pferdchen Cruza trabt entspannt los und du hältst dich an den Zügeln fest. Ein leichter Wind bläst dir ins Gesicht und ihr reitet auf eine schöne, grüne Wiese zu. Cruza springt mit dir über ein paar kleine Baumstämme, jagt ein paar Bienen hinterher und läuft dann eine lustige Acht auf der Wiese (mit den Fingern über den Rücken springen, schnell von oben nach unten laufen und dann mehrmals eine Acht auf den Rücken malen)

Jetzt trabt Cruza mit dir zurück in den Reiterhof. Die nette Frau wartet schon auf Euch, Du kletterst von seinem Rücken herunter und verabschiedest dich mit einer ausgiebigen Streicheleinheit von ihm (den Rücken intensiv mit beiden Händen massieren und von oben nach unten ausstreichen)

Fröhlich und entspannt läufst du zurück nach Hause (mit zwei Fingern über den Rücken davon laufen)

Marienkäfer auf Reisen

Kennst du eigentlich schon den kleinen Marienkäfer Willi? (einen Marienkäfer auf den Rücken malen, die schwarzen Punkte mit etwas Druck massieren)

Willi liebt es, durch die Natur zu reisen. Heute unternimmt er einen Ausflug in den Wald (den Rücken sanft mit der flachen Hand abklopfen – den Flügelschlag imitieren- und dann mit dem Finger ein paar Bäume auf den Rücken malen)

Im Wald angekommen, landet er auf einer saftig grünen Wiese und krabbelt an einem Grashalm

nach oben, um sich seine Umgebung anzuschauen (mit zwei Fingern den Rücken von unten nach oben hinauf krabbeln)

Willi entdeckt eine tolle Blume mit ganz großen Blättern, auf denen er landen kann (sanft den Rücken abklopfen und dann die flache Hand mit etwas auf eine Stelle legen)

Jetzt macht Willi es sich so richtig gemütlich, die Sonne scheint vom Himmel und Willi nimmt ein warmes Sonnenbad (die Hände kräftig aneinander reiben, auf den Rücken legen und dann sanft streicheln)

Er träumt darüber nach, wohin er als nächstes reisen möchte? In die Berge, dort war er noch nie (mit den Fingern Berge auf den Rücken malen) – aber jetzt geht es erstmal zurück nach Hause, das war eine schöne Reise (den Rücken mit beiden Händen sanft abklopfen und dann von oben nach unten ausstreichen)

Sommerregen

Heute ist ein richtiger heißer Tag, die Sonne brennt vom Himmel und du hast es dir unter einem schönen Baum gemütlich gemacht (die Hände mehrfach kräftig aneinander reiben, auf den Rücken legen und den Rücken dann mit sanftem Druck „abrubbeln“)

Jetzt ziehen ein paar dunkle Wolken vor die Sonne (mit beiden Händen über den Rücken wischen) und ein paar Regentropfen fallen vom Himmel (mit den Fingern über den Rücken tippen)

Der Regen wird stärker, du stehst auf und hast große Lust auf eine kleine Sommer- Regendusche (mit den Fingern zur Mitte des Rückens laufen und dann mit den Fingern über den ganzen Rücken tippen)

Das fühlt sich toll an! Die Luft ist ganz warm, der kühle Regen tropft auf dich und erfrischt dich ganz wunderbar (mit den Fingern den kompletten Körper „abtippen“, erst die Arme, den Rücken und dann die Beine)

Der Regen wird langsam weniger, vor dir hat sich eine kleine Wasserpfütze gesammelt, in die du fröhliche hineinspringst (langsam über den Rücken tippen und dann mit beiden Händen sanft auf den Rücken klatschen)

Die letzten Wolken haben sich verzogen und die Sonne brennt jetzt wieder heiß vom Himmel, du legst dich gemütlich zurück unter den schönen Baum und machst ein kleines Mittagsschläfchen (über den Rücken wischen, die Hände kräftig aneinander reiben – auf den Rücken legen und zum Schluss den Rücken sanft ausstreichen)