



## 5 lustige Bewegungsgeschichten von der Trauminsel – Bewegen und Entspannen.

### Ein Frühlingsspaziergang

Die Kinder laufen barfuß oder mit Socken durch den Bewegungsraum. Heute ist ein richtig schöner Frühlingstag, die Sonne scheint warm vom Himmel (**mit den Armen einen großen Kreis in die Luft malen**) und wir machen einen Spaziergang (**langsam durch den Raum laufen**).

Wir laufen über eine schöne Wiese und spüren das weiche Gras unter unseren Füßen (**einen Fuß bewusst vor den anderen setzen und langsam abrollen**). Hier wachsen viele Gänseblümchen, sodass wir uns einen kleinen Strauß pflücken (in die Hocke gehen und „Blumen pflücken“).

Auf der Wiese liegen sogar ein paar Baumstämme, auf denen wir balancieren können (**auf einer imaginären Linie balancieren**) und am Ende des Baumstammes hüpfen wir wieder zurück ins Gras (**aus dem Stand ein Stück nach vorne hüpfen**).

Lauter kleine Bienen sitzen auf einer schönen Blume. Da wir uns die Bienen einmal genauer ansehen wollen, schleichen wir uns langsam und leise an sie heran (**ganz leise durch den Raum schleichen**) aber die Bienen sind schneller als wir und fliegen schon zur nächsten Blüte.

Schmetterlinge, viele bunte, große und kleine Schmetterlinge fliegen über die Wiese und wir fliegen mit ihnen (**mit den Armen Flugbewegungen machen und schnell durch den Raum laufen**). Jetzt legen wir uns auf die Wiese und beobachten sie noch ein bisschen (**auf den Rücken legen und in den Himmel schauen**).

Langsam geht die Sonne unter (**in die Hocke gehen und mit den Armen einen Kreis in die Luft malen**). Gemütlich laufen wir zurück (**langsam durch die Halle gehen und sich an einem Punkt sammeln**) und freuen uns jetzt auf eine schöne Massage (**über die Arme und Beine streichen**).

### Die kleinen Indianer

Die kleinen Indianer machen heute einen Ausflug in die Prärie (**gemeinsam in der Gruppe durch den Raum laufen**).

Sie schleichen sich an eine Horde Elefanten heran (**durch den Raum schleichen**) und beobachten die Löwen (**auf den Bauch legen und in die Ferne blicken**).

Die kleinen Indianer springen in einen tollen See und schwimmen eine Runde (**aus dem Stand nach vorne springen, dann auf den Bauch legen und Schwimmbewegungen machen**).



Jetzt haben sie eine Büffelhorde entdeckt (**mit der Hand auf einen Punkt deuten**) Die kleinen Indianer jagen der Büffelhorde mit lauten Indianerrufen hinterher (**durch den Raum rennen und dabei laute Indianerrufe imitieren**)

Als die Sonne nun langsam untergeht (**in die Hocke gehen und einen großen Kreis mit den Armen in die Luft malen**) laufen die kleinen Indianer langsam zurück nach Hause (**durch den Raum laufen und an einem Platz sammeln**)

Das nächste Mal gehen sie gemeinsam mit ihrem Papa Büffel jagen (**mit den Armen das Schießen eines Pfeils nachmachen**), darauf freuen sich die kleinen Indianer schon riesig (**in die Luft springen**)

## Tiere im Dschungel

Heute machen wir einen Ausflug in den Dschungel (**langsam durch den Raum laufen**) Im Dschungel gibt es viele Tiere zu entdecken (**nach etwas „Ausschau“ halten**)

Schau mal, da vorne baden die Krokodile im Fluss (**mit dem Finger auf etwas zeigen und mit den Armen wie ein Krokodil zuschnappen**)

Die Affen springen zwischen den Bäumen hin und her und essen leckere Bananen, die sie sich vom Baum gepflückt haben (**Nach vorne und zurück hüpfen, dann eine Banane pflücken und das Öffnen imitieren**)

Ein paar grün-gelbe Frösche hüpfen über die Erde und rufen dabei ganz laut „Quak-Quak“ und gehen dann wieder im Fluss baden (**wie ein Frosch über den Boden springen und sich in einer Ecke der Turnhalle sammeln**)

Lauter kleine und hübsche bunte Vögel flattern durch die Luft und suchen sich ein gemütliches Plätzchen in der Sonne (**die Arme zur Seite strecken und durch den Raum fliegen, dann die Arme und Beine kräftig abreiben**)

Und ganz oben auf dem Baum liegt ein kleiner, fauler Koalabär, der sich entspannt (**auf der Matte sammeln, gemütlich auf den Rücken legen und einen Moment verweilen**)

## Eine kleine Katze

(eine Matte mit Kissen und Decken vorbereiten)

Die kleine Katze Mia spaziert gemütlich durch die Stadt (**auf allen Vieren durch den Raum laufen**) in den Park

Im Park angekommen, entdeckt sie eine kleine Maus und versucht sie einzufangen (**schnell auf allen Vieren durch den Raum „rennen“**)



Aber die kleine Maus war schneller und verschwindet in einem Erdloch, also legt sich Mia jetzt gemütlich ins Gras und lässt sich die Sonne auf den Bauch scheinen (**auf den Rücken legen, die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Bauch legen**)

Jetzt zieht eine kleine Wolke vor die Sonne und Mia läuft weiter (**weiter durch den Raum laufen**) Sie kommt an ein paar Mauern vorbei, über die sie klettern muss (**eine imaginäre Mauer hoch- und herunterklettern**)

Mia springt über die letzte Mauer (**aus dem Stand versuchen, hoch in die Luft zu springen**) und sieht auf einer Terrasse eine kleine Milchschale, die die lieben Nachbarn extra für Sie hingestellt haben. Fröhlich läuft sie hin und schlabbert die Schale leer (**hinknien und eine Milchschale leer „schlabbern“**)

Nun spaziert Mia entspannt zurück nach Hause (**durch den Raum laufen, an einem Punkt sammeln**) und freut sich auf ihr warmes und gemütliches Körbchen (**auf die Matte legen und in die Kissen und Decken kuscheln**)

## Der Osterhase

Bald ist Ostern und der Osterhase packt gemütlich seine bunten Eier in seinen großen Korb (**die passende Bewegung dazu imitieren**) und macht sich dann auf den Weg zu den Menschen (**den Korb auf den Rücken schnallen und langsam durch den Raum laufen**)

Er ist im ersten Garten angekommen und versteckt seine bunten Eier zwischen den Blumen und Bäumen (**an verschiedenen Stellen im Raum ein „Ei“ ablegen**)

Der Osterhase hoppelt so fröhlich weiter durch die Gärten der Menschen und versteckt seine Eier (**weiter durch den Raum „hoppeln“ und die Eier verstecken**)

Am Ostersonntag laufen alle Kinder aufgeregt nach draußen und machen sich auf die Suche nach den Ostereiern (**durch den Raum laufen und nach etwas suchen**)

Der Osterhase hat es sich inzwischen auf einem kleinen Berg gemütlich gemacht (**auf eine Bank oder etwas Erhöhtes stellen**) und beobachtet die Kinder (**in die Ferne schauen**) Er freut sich sehr, über die vielen und glücklichen Gesichter (**sich gegenseitig zu Lächeln**)

Jetzt läuft der Osterhase gemütlich zurück nach Hause (**durch den Raum laufen und an einem Punkt sammeln**) und freut sich schon auf das nächste Osterfest (**sich gegenseitig mit den Händen sanft abklatschen**)

[www.facebook.com/DieTrauminsel](https://www.facebook.com/DieTrauminsel) und [www.dietrauminsel.net](http://www.dietrauminsel.net)

