

Bewegungsgeschichte

Waldspaziergang

Bewegung
macht
Spaß

Alle Aktionen sind **fett-kursiv** markiert, Aktionen mit „**gehen**“ sollten als Trippeln auf der Stelle durchgeführt werden. Zu Beginn der Geschichte sitzen alle Teilnehmer in einem Stuhlkreis.

Heute steht ein Spaziergang durch den Wald auf dem Programm.

Es ist früher Morgen, der Hahn ist schon draußen und kräht die ersten Male. **Kikerikiii, kikerikiii**

Wir **stehen auf, gehen** zum Fenster und öffnen die Gardinen. Dazu müssen wir **mit der rechten Hand über dem Kopf die Gardine nach rechts ziehen und mit der linken Hand über dem Kopf die**

gekürzte Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Es scheint ein traumhafter Tag zu werden der Bodennebel wird bereits von den ersten Sonnenstrahlen vertrieben
Sonnenstrahlen zu dampfen.

Wir planen heute einen Spaziergang durch Wald. Um gut gerüstet zu sein, müssen wir die Wanderschuhe anziehen. Im **Sitzen streifen die Pantoffeln**

Um für den großen Hunger beim Spaziergang gerüstet zu sein, müssen wir uns noch Brotzeit in den Rucksack packen. Dazu **heben wir den Rucksack vom Boden auf und stellen ihn auf unseren Schoß** Gestern Abend bereits



haben wir Eier gekocht und Butterbrote geschmiert sowie Limonade aus dem Keller geholt.
Um den Rucksack zu packen, müssen wir folgende Aktionen ausführen:

- **Wir greifen nach rechts und legen die Servietten in den Rucksack**
- **Wir greifen hinter uns und legen die geschmierten Brote in den Rucksack**
- **Wir greifen weit nach vorne und legen die Eier in den Rucksack**
- **Wir greifen nach links und legen Salz und Pfeffer in den Rucksack**

Fehlt noch etwas? Ja, genau! Etwas zu trinken! **Wir schließen**
Der Schraubverschluss der Limonade scheint locker.
schluss mit der linken Hand wieder fest zu und .

och.
Ver-

Jetzt haben wir aber alles.

Wir **stehen auf** und machen uns auf den Weg. **Wir**
und **laufen los. (Eine Minute auf der Stelle trippern)**
Berge“ ein, **das stimmen wir an:**

gekürzte Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

ein
J zu

Im Frühtau zu Berge wir ziehn, vallera
grün schimmern wie Smaragde alle Höhen
Wir wandern ohne Sorgen singend in den Bergen
noch ehe im Tale die Hähne krähen

Ihr alten und hochweisen Leut', vallera
Ihr denkt wohl wir wären nicht gescheit, vallera
Wer sollte aber singen
Wenn wir schon Grillen fingen
In dieser herrlichen Frühlingszeit

Wir sind hinaus gegangen
Den Sonnenschein zu fangen
Kommt mit und versucht es doch auch einmal.

Das Lied ist vorbei und **wir laufen immer noch**. Der Weg wird jetzt aber beschwerlicher, wir müssen **die Beine immer höher heben**.
Das ist anstrengend. Da vorne kommt eine Bank. Um die Bank gegen die Sonne sehen zu können müssen wir **eine Hand an die Au-**

gen halten und nach der Bank Ausschau halten. Es ist nicht mehr weit, nur noch kurz **laufen**, dann haben wir die Bank erreicht und **setzen uns hin.**

Hungrig und durstig holen wir die Brotzeit aus dem Rucksack und legen sie auf unseren Schoß. Den Schraubverschluß der Limonade **drehen wir auf und** es zischt. **Tzschhhhhhhhhhhhhhhhh.** (**das Zischen soll jeder Teilnehmer nacheinander nachmachen, solange es geht ...**) Ohjeh Wir haben die Trinkbecher vergessen!. Macht nichts, dann müssen wir eben aus der Flasche trinken. **Wir greifen die Flasche, setzen sie an den Mund, legen den Kopf in den Nacken und trinken einen großen Schluck.** Ahh, das tut gut. **Wir stellen die Flasche auf dem Boden ab** und wickeln die geschmierten Brote aus. Wir beißen hinein, **mmmmmmhhhh**, das schmeckt köstlich. Da uns im Wald niemand hören kann, dürfen wir ausnahmsweise **nach Herzenslust schmatzen....**

Wir nehmen **noch einmal die Flasche vom Boden, setzen sie an die Lippen an, legen den Kopf in den Nacken und trinken noch einmal einen großen Schluck.**

Jetzt ist es aber an de
Dabei haken wir uns

Oh, da ist ja ein Eichl
legen die Hand an di

gekürzte Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

auf und laufen weiter.

ndet es im Baum. **Wir**

Der Weg schlängelt sich durch den Wald und **wir atmen mehrmals tief die Waldluft ein und aus.** Jetzt wäre wieder ein Wanderlied angebracht. Uns fällt das Lied „das Wandern ist des Müllers Lust“ ein und **wir stimmen es gemeinsam an:**

1. Das Wandern ist des Müllers Lust
das Wandern ist des Müllers Lust,
das Waandern ...

Das muß ein schlechter Müller sein,
dem niemals fiel das Wandern ein ...

Das Wandern ist des Müllers Lust,
das Waandern

3. Das seh´n wir auch den Rädern ab
das seh´n wir auch den Rädern ab,
den Rädern ...

4. Die Steine selbst so schwer sie sind
die Steine selbst so schwer sie sind,
die Steine ...

gekürzte Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

5.. O Wandern, Wandern meine Lust
O Wandern, Wandern meine Lust,
O Waandern ...

Herr Meister und Frau Meisterin
laßt mich in Frieden weiterzieh´n ...

O Wandern, Wandern meine Lust,
O Waandern ...

Der Weg schlängelt sich weiter durch den Wald, mal ein bisschen bergauf, mal wieder bergab. Und schau, da vorne kann man schon wieder unser Häuschen sehen. **Wir legen die Hand an die Augen und sehen in die Ferne.** Es ist gar nicht mehr so weit, bald sind wir wieder zu Hause.

**Wir laufen noch ein Stückchen,
gen uns hinunter und öffnen die**

Uns ist heiß geworden, deshalb

Vom Wandern müde geworden, beschließen wir für heute nichts mehr zu tun und den schönen sonnigen Tag einfach nur zu genießen

Die Liedtexte in Großschrift zum Austeilen und Mitsingen:

Im Frühtau zu Berge

Im Frühtau zu Berge wir ziehn, valler
grün schimmern wie Smaragde alle Höhen, valler
Wir wandern c
noch ehe im T

lorgen

Ihr alten und h
Ihr denkt wohl
Wer sollte abe
Wenn wir sch
In dieser herrl

lera

Werft von Euc
Kommt mit un
Wir sind hinau
Den Sonnens
Kommt mit un

allera
, valler

nal.

gekürzte Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Das Wandern ist des Müllers Lust

1. Das Wandern ist des Müllers Lust
das Wandern ist des Müllers Lust,
das Waandern ...

Das
dem

Das
das Waandern

gekürzte Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

2. Vom Wasser haben wir's gelernt
vom Wasser haben wir's gelernt,
vom Waasser ...

g und Nacht,
bedacht ...

gelernt,

vom Waasser ...

3. Das seh'n wir auch den Rädern ab
das seh'n wir auch den Rädern ab,
den Räädern ...

Die gal
und sic

Das se
den Räädern ...

4. Die Steine selbst so schwer sie sind
die Steine selbst so schwer sie sind,
die Steiine ...

ein,
sein ...

sind,

die Steieine ...

5. O Wandern, Wandern meine Lust
O Wandern, Wandern meine Lust,
O Waandern ...

Herr Meister und Frau Meisterin
laßt mich in Frieden weiterzieh'n ...

O Wandern, Wandern meine Lust,
O Waandern ...