



# Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

## „Das Samenkorn“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	nicht vorgesehen
Schwerpunktthema	Lebensprozess einer Pflanze
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Schwungtuch , Bänke, kleine Kästen, Matten zum Absichern
Alternative ohne Material	Auf Bänke, kleine Käste und Matten kann ggf. verzichtet werden
Ziel	Ganzkörpertraining
Dauer	5 bis 10 min
Intensität	mittel
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	mittel
Besonderheiten	Vorher klären, ob jemand Angst unter dem Fallschirm bekommt.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<b>Einstieg:</b> Wir verwandeln uns jetzt in kleine Samenkörner und begeben uns auf eine Reise. Dazu springen wir soweit wir können nach vorne.	
Es ist Herbst und der Wind fegt die Körner durch die Luft. Erst wirbelnd und langsam...	Die Kinder drehen sich langsam um sich selbst und breiten dabei die Arme aus.
und dann stürmisch schnell.	Auf ein Kommando vom/von der ÜL rennen alle Kinder durch die Halle (beliebig oft zwischen schnell und langsam wechseln).
Einige Samenkörner fliegen bis zu den Wolken und schauen auf die Welt hinab während sie weitersegeln.	Die Kinder gehen auf Zehenspitzen und machen sich dabei ganz groß. Sie segeln mit den Armen mit, in dem sie diese weit ausbreiten.
Die Samenkörner wirbeln über hohe Berge, eines fällt auf einen schneebedeckten Gipfel und friert sehr. Es landet auf einem Gipfel und wartet darauf, dass der Wind es wieder in die Luft bläst.	Gemeinsam mit den Kindern in der Halle Matten, kleine Kästen, Bänke verteilen und/oder Mattenberge bauen. Der/die ÜL erklärt das folgende Spiel. „Ihr lauft über die Bewegungslandschaft und wenn ich „Samen-Schlaf“ rufe, friert ihr genau dort ein, wo ihr gerade seid und bewegt euch nicht mehr. Wer als letztes ganz still steht, macht mit mir gemeinsam 3 Hampelmänner“ Die Kinder laufen über die Bewegungslandschaft und „frieren“ beim Ruf immer wieder für kurze Zeit ein.
Die Samenkörner fliegen über das Meer. Beinahe wäre das kleine Samenkorn ins Wasser gefallen. Unser Schwungtuch ist jetzt das Meer.	Alle Kinder laufen zum Schwungtuch, umkreisen es und halten es fest während sie durch Auf- und Abschwingen des Fallschirms große und kleine Wellen erzeugen.
Die Samenkörner fallen auf eine Wiese und liegen zwischen den Grashalmen versteckt. Ein Vogel will die Samenkörner aufpicken. Ohje ... schnell, versteckt Euch unter dem Tuch und seid ganz leise.	Alle Kinder legen sich unter den Fallschirm. Die/der ÜL erklärt kurz das Spiel „Ich spiele jetzt den Vogel und versuche Euch zu picken. Damit mir das nicht gelingt, müsst ihr ganz ruhig unter dem Tuch liegen bleiben.“ Die/der ÜL klopft sanft auf die Kinder. Die Kinder versuchen ganz ruhig liegen zu bleiben.
Nun wird es eisiger Winter. Die Schneeflocken fallen und decken alle Samenkörner zu.	Die/der ÜL erklärt kurz das Spiel „Ich spiele jetzt den Vogel und versuche Euch zu picken. Damit mir das nicht gelingt, müsst ihr ganz ruhig unter dem Tuch liegen bleiben.“ Alle Kinder liegen unter dem Fallschirm und die ÜL berührt ganz sanft die Kinder mit der Hand.
Der Sommer zieht ins Land und aus den kleinen Samenkörnern wachsen Blumen, die größer sind als die Menschen, die Bäume und die Häuser. Die kleinen Samenkörn stecken tief in der Erde.	Die Kinder kommen unter dem Fallschirm hervor und kauern sich klein am Boden zusammen. Dabei ziehen sie die Knie unter den Bauch die Arme verdecken den Kopf.

Aus den Samen wachsen langsam Blumen. Zuerst guckt nur eine kleine Knospe aus dem Boden.	Die Kinder heben den Kopf und stützen ihn auf ihre Hände.
Es regnet ganz viel und die Stängel beginnen zu wachsen.	Die Kinder richten den Oberkörper auf.
Die Blätter kommen hervor.	Die Kinder strecken die Arme in alle Richtungen aus.
Es regnet noch mehr und die Blumen werden immer größer.	Die Kinder stehen langsam auf und stellen sich auf die Zehenspitzen.
Es kommt ein leichter Wind auf und die Blume schaukelt im Wind.	Die Kinder stellen sich wieder auf den ganzen Fuß und schaukeln mit dem Oberkörper und den Armen hin und her.
Am Abend machen die Blumen sich ganz klein und legen sich zur Ruh.	Die Kinder machen sich ganz langsam wieder klein und kauern sich auf dem Boden zusammen.
Es wird wieder Herbst und bunte Blätter wirbeln durch die Luft.	Die Kinder rennen durch die Halle, drehen sich, laufen seitwärts und rückwärts.
Die Samenkörner legen sich zurück in die Erde und sinnen ihrer Reise nach.	Die Kinder legen sich auf den Rücken und atmen tief in den Bauch.
<b>Abschluss:</b> Wir verwandeln uns jetzt wieder zurück. Dazu stehen wir auf und springen soweit wir können nach vorne.	