



# Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

## „Zehn kleine Zappelmäner“

Voraussetzungen	
Typ	Spaßgeschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Nein
Schwerpunktthema	Konzentration und Spaß
Zielgruppe	ab 3 bis 6 Jahre
Material	-
Ziel	Bewegung und Worte kombinieren; Zeitüberbrückung, Cool Down
Dauer	1 min
Intensität	Sehr gering
Orte	überall
Aufwand Vorbereitung	Sehr niedrig
Besonderheiten	Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
Zehn kleine Zappelmänner, zappeln hin und her, zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer.	Die Kinder wackeln mit allen zehn Fingern.
Zehn kleine Zappelmänner, zappeln auf und nieder, zehn kleine Zappelmänner tun das immer wieder.	Die Kinder bewegen die Hände auf und ab.
Zehn kleine Zappelmänner zappeln rund herum, zehn kleine Zappelmänner, die sind gar nicht dumm.	Die Kinder bewegen die Hände im Kreis.
Zehn kleine Zappelmänner zappeln sich nun wach, zehn kleine Zappelmänner, rufen laut ein „Ach“.	Die Kinder stehen auf oder springen hoch und rufen laut „ach“.
Zehn kleine Zappelmänner reichen sich die Hand, zehn kleine Zappelmänner halten jetzt ein Band.	Der/die ÜL fasst linke und rechts die Hände des Nachbarkindes und alle halten sich im Kreis an den Händen.
Zehn kleine Zappelmänner surfen übers Meer, zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer.	Die Kinder machen mit den Händen Wellen nach vorn.
Zehn kleine Zappelmänner marschieren auf einen Berg, zehn kleine Zappelmänner treffen einen Zwerg.	Die Kinder strecken ihre Arme abwechselnd nach oben als ob sie klettern würden und stellen am Ende eine Mütze über ihren Kopf dar in dem sie die Hände zum Dreieck formen.
Zehn kleine Zappelmänner spielen mal Versteck, zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal weg.	Die Kinder verstecken ihre Hände hinter dem Rücken.
Zehn kleine Zappelmänner rufen laut "hurra", zehn kleine Zappelmänner, die sind wieder da.	Die Kinder holen ihre Hände wieder hervor und wackeln mit den Fingern.