

„Im Urwald sind die Affen los!“ – Bewegungsgeschichten für den Kita-Alltag

Stephanie Trommelen

Haben wir nicht alle als Kind schon einmal eine andere Person, ein wildes Tier oder gar eine Phantasiegestalt in unserem gemeinsamen Spiel mit Freunden verkörpert? Äußerungen wie „... du wärst eine wunderschöne Prinzessin und ich der gefährliche Drache, der die Prinzessin bewacht ...!“ oder „Ich bin das wilde Pferd und du der Indianer, der mich einfängt und reitet und wir werden dann beste Freunde ...!“ kennt man doch nicht erst aus seinem beruflichen Alltag mit Kindern.

Wir alle haben solche und ähnliche Geschichten als Kinder in unserer Phantasie entwickelt und gleich im Spiel ausgelebt. Genau diese kindliche Phantasie und Kreativität werden durch Rollenspiele angeregt.

Bringt man nun diese Rollenspiele in Bewegung, ergeben sich tolle Bewegungsgeschichten, die bei Kindern eine große Motivation zum Mitmachen hervorrufen, wenn die Inhalte aus ihrer Vorstellungs- und Erfahrungswelt stammen.

Bewegungsgeschichten in der Psychomotorik eröffnen vielfältige Körper-, Material- und Sozialerfahrungen.

Der Aufbau themenorientierter Gerüststationen und die flexible Gestaltung des Spielverlaufs regen die Kinder zum Ausprobieren und zum Um- und Weitergestalten der Geschichten an.

1. Was sind Bewegungsgeschichten?

Bewegungsgeschichten beinhalten alle Bewegungsanlässe, die in eine Geschichte eingebunden sind und bei de-

nen sich Kinder mit Körper und Seele bewegen!!!

Kinder *begreifen* und *erfassen* ihre Umwelt. Wenn es ihnen nicht gut geht oder etwas schlecht gelaufen ist, möchten sie sich am liebsten *verkriechen*.

Kinder sollen lernen, *aufeinander ein- und zuzugehen*, aber auch aus sich *herauszukommen* und *sich fallenzulassen*. Wir merken es, wenn sie *bedrückt* sind oder sie sich *wohl fühlen*. Wir möchten alle *bewegt* sein ...

Die seelische Verfassung spiegelt sich in Körperhaltung und Bewegung wider.

Bewegungsgeschichten sind *erzählte Erlebnisse*, die in der Vorstellungs- und Erfahrungswelt der Kinder spielen und mittels Phantasie und Kreativität in Aktionen umgesetzt werden können. Das kindliche Spielen kleiner Geschichten entführt die Kinder in das Land der Phantasie, in dem sie eine erlebnisreiche und bewegte Reise antreten.

2. Welche Merkmale haben Bewegungsgeschichten?

Bewegte Geschichten geben Kindern die Möglichkeit, andere Rollen zu bekleiden.

Rollenspiele ermöglichen ein emotionales und körperliches Ausleben und Erfahren verbotener bzw. unerfüllter und unerreichbarer Vorstellungen oder Wünsche. Denn natürlich bestimmen mutig kämpfende Ritter ein Drachenabenteuer.

Piraten, die ihren Säbel schwingen, erbeuten einen wertvollen Schatz.

Hier werden Waffen, Körperkraft, Mut und List benötigt, um an sein Ziel zu gelangen.

Aber auch ein wunderschönes Pferd zu besitzen, dem man einen Stall bauen, mit dem man ausreiten und das man bürsten und füttern kann, sind Wünsche und Träume, die viele Kinder gerade im Kindergartenalter beschäftigen. Durch Bücher, Filme, Freunde oder vielleicht sogar durch eigene Erfahrungen mit Tieren werden Geschichten dieser Art ausgelebt.

Diese kindgemäßen Themen bringen Kinder zwangsläufig, also ganz von allein in Bewegung.

Kreativer und konstruktiver Umgang mit Alltagsmaterialien lässt sich hierbei spielerisch einbeziehen.

Individuelle Bewegungsideen aufgrund eigener Interpretation sind möglich und somit nicht zu vereinheitlichen und nicht zu korrigieren.

Den Kindern sollte die Zeit gegeben werden für einfaches, verrücktes, phantasievolles, offenes und chaotisches Sein bzw. Spielen und Bewegen (Abb. 1). Die Ideen der Kinder brau-



Abb. 1: Klettern macht Spaß.

chen Raum zum Wachsen. Doch leider ist der Alltag der Kinder oft von A bis Z durchgeplant.

Die heutige Gesellschaft ist mehr geprägt durch Kalkulierbarkeit, Qualitätssicherung, Planbarkeit, Kontrolle und Zeitmanagement als durch Freiräume für phantasievolles Spielen.

Die spontanen Gedanken und Beiträge der kindlichen Akteure sollten beachtet werden und mit in den Ablauf der Geschichte einfließen.

Bewegungsgeschichten können überall durchgeführt werden: zu Hause, im Kindergarten, im Rahmen von Spielgruppen, im Sportverein, in den ersten Klassen der Grundschule bzw. der Betreuung nach Schulschluss.

In der Natur, da diese den Kindern neue Erlebnisräume eröffnet, bieten sich zahlreiche Anlässe, sich phantasievoll zu bewegen.

3. Gibt es verschiedene Arten von Bewegungsgeschichten?

Bewegte Geschichten lassen sich auf vielfältigste Weisen realisieren.

Als erstes sei die *pantomimische Bewegungsgeschichte* erwähnt, die ohne Hilfsmittel wie Alltagsgegenstände oder Sportgeräte auskommt. Sie bedient sich einzig und allein der Gestik und Mimik. Die pure Bewegung tritt in den Mittelpunkt.

Als nächstes gibt es die *Bewegungsgeschichte mit Sportgeräten*, die im Kita-Alltag gute Umsetzungsmöglichkeiten erfährt. Sie setzt Rahmenbedingungen voraus, in denen man verschiedene kleine und große Sportgeräte nutzen kann. Handlungs- und Bewegungsvarianten der Kinder lassen sich so vervielfältigen. Die Geräte als Anhaltspunkte lassen etwas scheue Akteure kreativ werden.

Das *Schattenspiel* als hier letzte aufgeführte Möglichkeit, eine bewegte Geschichte bzw. deren Teilaspekte zu erzählen, bietet einen gewissen Schutz für die Kinder. Die eigene Person und

deren Bewegungen werden durch Leinwand und Lichtquelle „verzaubert“ dargestellt.

(aus: Pfaffel 2011, S. 13–18).

4. Welche Bedeutung haben Bewegungsgeschichten?

- Abbau von Spannungen
- Förderung von Phantasie und Kreativität
- Möglichkeit vieler Körper-, Material- und Sozialerfahrungen
- Möglichkeit, die persönliche Entwicklung auf schöne Weise zu unterstützen und zu bereichern
- Alltagsmaterialien bekommen eine neue Bedeutung, neue Wertschätzung – sogar von Abfallprodukten
- Erweiterte Lehrchancen, Nahebringen und Vermitteln unterschiedlichster Inhalte, nicht nur Aspekte der Bewegungserziehung

5. Welche Zielgruppe wird angesprochen?

Die Altersgruppe der vier- bis achtjährigen Kinder ist besonders geeignet für das Arbeiten mit erzählten Erlebnissen in der Bewegungsförderung, da ihre natürliche Bewegungsfreude noch erhalten ist und sie sich gerne etwas vorlesen oder erzählen lassen. Bei ihnen sind die grundlegende Offenheit und Bereitschaft gegeben, die Geschichten phantasievoll nachzuspielen.

Kinder lieben das Darstellen in Körper und Bewegung. Hierdurch werden Gefühle mit Stimme, Körper, Sprache und Bewegung artikuliert.

6. Beispiele aus der Praxis

6.1 Pantomimische Bewegungsgeschichte: Im Heißluftballon übers Land

Hallo alle zusammen. Ich muss euch etwas Tolles erzählen. Ich habe heute

etwas ganz Besonderes vor. Ich möchte mit dem Heißluftballon über Deutschland fahren und mir die Gegend aus der Luft anschauen. Ich bin sehr gespannt, was ich von dort oben alles entdecken werde. Ach so, wollt ihr mitfahren? Aber natürlich, steigt bitte ein, haltet euch gut fest, es geht los:

Wenn man so hoch oben über der Erde dahinfährt, sieht die Welt ganz anders aus. Alles erscheint winzig klein und friedlich. Aber da, schaut mal auf die Straße dort unten, ja, sind denn die Leute völlig verwirrt? Die Fußgänger *gehen ja alle rückwärts!* Und guckt einmal, da hinten *fahren ja auch die Autos verkehrt herum!* Irgendjemand scheint dort alle Lebewesen verzaubert zu haben, denn da gibt es auch Hunde, Katzen und Vögel, die total vergessen haben, wie sie sich eigentlich bewegen müssen. Sie *laufen bzw. fliegen völlig falsch* durch die Gegend. Die *Hunde hüpfen* z. B. wie die Frösche, die *Katzen galoppieren* wie die Pferde und die *Vögel nicken beim Fliegen dauernd mit ihrem Kopf*.

Aber wenn ich das Ortsschild richtig lese, dann steht da „IRRINGSHAUSEN“ drauf, und dann wundert mich gar nichts mehr.

Aber von hier oben können wir wirklich nichts an den Dingen da unten ändern, denn unser Ballon hat ja schließlich keine Bremse und die Fahrt geht immer weiter.

Unter uns scheint schon wieder etwas Merkwürdiges zu geschehen und so kommen wir aus dem Staunen nicht mehr heraus: Da sind Menschen, die sich nur *in Zeitlupe, also ganz, ganz langsam bewegen*.

Ach ja, ich kann erkennen, dass dieser Ortsteil „TRÖDELSTADT“ heißt, und dann hat ja alles so seine Ordnung. Ob die Einwohner wohl irgendwann einmal dort ankommen, wo sie hinwollen, denn man kann ja kaum erkennen, dass sie sich überhaupt vom Fleck bewegen. Im *Schneckentempo schleichen* sie über die Straßen und Wege, *heben ganz langsam einen Fuß hoch* und stellen ihn erst nach einiger Zeit vor den anderen.

Guckt mal, da hinten will sich jemand in sein Bett legen. Was meint ihr, wie viele Stunden er braucht, bis er sich richtig ausgestreckt hat?

Schade, dass wir diesen Ort hinter uns lassen müssen, denn da gäbe es noch Vieles zu entdecken.

Aber es wartet schon wieder eine Besonderheit auf uns: Schaut mal, „STEIFLINGEN“ heißt das Dorf, über das wir jetzt hinweg fahren. Hier scheinen die Menschen *starre Arme und Beine zu besitzen* und außerdem haben sie wohl *einen Stock verschluckt, denn sie gehen ganz gerade!*

Es sieht lustig aus, wenn sie sich *die Hand zur Begrüßung geben und dabei keinen einzigen Finger krumm machen*. Besonders witzig ist, dass sie eine *kurze Zeit in ganz normalem Tempo stolzieren und dann in solcher Eile durch den Ort marschieren, als müssten sie so schnell wie möglich ein paar Kilometer schaffen!*

Aber wir müssen nach vorne schauen, denn dort erscheint das nächste Dorf. Ich bin gespannt, wie es heißt! Aha „SCHLAPPSTADT“ kommt in Sicht. Die Leute hier machen den Eindruck, als ob sie überhaupt keine Kräfte hätten. Sie *schlurfen, und schleichen aneinander vorbei, keinem von ihnen gelingt es, einen Fuß mehr als einen Finger breit hoch zu heben*. Ich habe wirklich Mitleid mit ihnen, denn sie wirken so, als müssten sie alle in Kürze zusammenbrechen.

Doch noch ist unsere Fahrt mit dem Heißluftballon nicht zu Ende. Nach ein paar Minuten erreichen wir „MUCKIEBERG“. Eine viele hundert Jahre alte Burg steht dort auf einem Berg und auf ihr leben nur Männer. Sie haben so große Muskeln, dass sie vor *lauter Kraft gar nicht gehen können*. Man sieht immer wieder, wie sie ihre *Arme beugen und sich gegenseitig zeigen, wie stark sie sind*. Mit *lautem Schreien versuchen sie, sich gegenseitig Angst einzujagen*. Uns können sie ja zum Glück nichts anhaben, denn zum Ballon gibt es keine Leiter, auf der man hochsteigen könnte.

Trotzdem wird es uns ein wenig mulmig im Bauch und wir beschließen, in einem ruhigen und ungefährlichen Gebiet zu landen. Nanu, irgendwie kommt uns die Gegend, in der wir angekommen sind, bekannt vor. Ach ja, von hier aus sind es nur ein paar hundert Meter bis nach Hause. Und die *rennen wir so schnell wir können*, damit uns niemand von den komischen Menschen und Tieren, die wir eben beobachtet haben, erwischen kann. (aus Stein 2003, S.13–15)

6.2 Bewegungsgeschichte mit Sportgeräten: Im Urwald sind die Affen los!

6.2.1 Spiele zum unmittelbaren Nachspielen

(strukturiert, geplant, mit einem vorbereiteten Aufbau)

„Ist das schön! Für heute hatten wir uns einen Ausflug in den Urwald vorgenommen.“

Sicherlich habt ihr alle schon mal Geschichten über den Dschungel gehört und Bilder von Tieren und Pflanzen gesehen, die es einzig und allein auf der ganzen Welt im Dschungel gibt ... (Gruppengespräch)

Wenn wir verreisen wollen, müssen wir einige Sachen einpacken. Was benötigen wir ganz dringend auf unserer Reise in den Urwald? Welche Gegenstände sind wichtig? Wir dürfen nur einen kleinen Rucksack packen? Kinder aufzählen lassen (Zahnbürste, Sonnencreme, großes Messer ...).

So, jetzt sind die wichtigsten Dinge eingepackt! Ich bin schon ganz aufgeregt, voller Vorfreude. In meinem Bauch kribbelt es.

Wie machen wir uns nun auf den Weg in den Dschungel? Ist es eine lange Reise? Welche Reisemöglichkeiten haben wir, schnell ans Ziel zu kommen?“

Spiel: Reise in den Urwald

Unterschiedliche Fortbewegungsmittel für den weiten Weg spielerisch darstellen:

Flugzeug, Auto, Schiff, Zug, Fahrrad, Motorrad, etc.

Eventuelle Hilfsmittel: Musik, Reifen, Frisbees etc.

„Angekommen am Rande des Urwalds müssen wir uns zu Fuß auf den Weg zu unserem Lagerplatz machen, denn der Wald ist dicht bewachsen.“

Wir wissen nicht ganz genau, was uns erwartet ... Hoffentlich regnet es nicht die ganze Zeit Bindfäden! Als tapfere und unerschrockene Forscher laufen, rennen und schleichen wir durch den regnerischen Wald. Vielleicht hüpfen sogar ein paar von uns, um den matschigen Stellen auszuweichen.

Die hohen Bäume sind wirklich beeindruckend. Wir müssen ganz schön aufpassen, dass wir den Weg nicht verlieren. Das dichte Gebüsch macht das Durchkommen auch schwierig. Zum Glück haben wir unser großes Messer eingepackt, mit dem wir uns den Weg etwas freischneiden können. Doch plötzlich endet das Gebüsch. Wir stehen am Ufer eines Flusses, über den keine Brücke führt. Am Rande liegen große Steine und Holzstücke. Wie kommen wir über den Fluss? Denn dort auf der anderen Seite liegt unser Ziel, das Lager der Urwaldreisenden.“

Spiel: Flussüberquerung

Wie kommen wir über den Fluss? Brücken-, Floßbau bzw. Stein für Stein weiterlegen (Abb. 2 und 3)

Material: Pappdeckel, Teppichfliesen, Stäbe, Seile, Rollbretter, etc.



Abb. 2: Brückenbau



Abb. 3: Bei der Flussüberquerung

„Geschafft! Wir sind am anderen Ufer angelangt und keiner ist ins Wasser gefallen.“

Im Lager angekommen schauen wir uns erst einmal um. Einige Bewohner winken uns herbei und fragen: „Wer kennt das Dschungel-Boccia-Spiel? Da geht die Dschungelpost ab! Kommt und spielt mit! ...“

Spiel: Dschungel-Boccia

Basierend auf dem Spielgedanken „Haltet das Feld frei!“: Aufteilen in zwei gleichgroße Gruppen, die einander gegenüber sitzen. Grenzen der Spielfläche werden mit Klebestreifen markiert. Geeignet sind Sitz-, Knie- oder Liegepositionen. Ziel ist, die in der Mitte aufgereihten eckigen Bierdeckel zur gegenüberliegenden Seite zu schießen und das eigene Feld möglichst freizuhalten! Als Wurfgeschosse stehen jedem Teilnehmer ca. 10 runde Bierdeckel zur Verfügung. Diese werden dann mit Schwung auf dem Boden angeschoben, so dass die Bierdeckel über den Boden schliddern oder rollen. Am Ende des Spiels (nach abgesprochener Zeit) wird genau gezählt, wie viele eckige Bierdeckel auf jeder Seite liegen.

Material: ca. 10 runde Pappdeckel pro Teilnehmer, eckige Pappdeckel, Klebestreifen (damit 2 Spielfelder abkleben)

„Einige von uns haben bereits das Lagerfeuer entfacht. Das Essen, das

über dem Feuer kocht, duftet schon verlockend. Mit knurrendem Magen versammeln wir uns im Kreis um das Feuer. Doch die friedliche Ruhe wird gestört. Wilde Tiere schleichen um das Feuer herum.

Wir fangen an zu singen: „1, 2, 3, der Tiger schleicht vorbei, wer sich umdreht oder lacht, dem hat der Tiger ein Häufchen hingemacht!“ Und tatsächlich. Als sich ... umdreht, riecht es so komisch. Ein Häufchen!!! Beleidigt sammelt ... das Häufchen ein, hält sich mit zwei Fingern die Nase zu und rennt dem Tiger nach.“

Spiel: Lagerfeuerspiel

„Plumpsack“ mit Nachahmen der Tierbewegungen: Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind erhält einen Pappdeckel oder ein Tuch und läuft außen um den Kreis herum, wobei die Bewegung des Tieres, auf das sich zu Beginn geeinigt wurde, nachgeahmt wird. Hinter einem im Kreis stehenden Kind wird der Pappdeckel fallen gelassen und unauffällig weiter gerannt. Der „Forscher“, bei dem der Bierdeckel gelandet ist, hebt den Bierdeckel auf und versucht, das flüchtende „Tier“ zu ergreifen. Beide Akteure sollen sich durchgängig wie das entsprechende Tier bewegen. Hat das „Tier“ die Lücke erreicht, in welcher der „Forscher“ stand, nimmt es dessen Position ein. Der „Forscher“ spielt jetzt das nächste Tier.

Hat der „Forscher“ das „Tier“ gefangen, bevor dieses in die Lücke schlüpfen konnte, so wird das „Tier“ zum Koch, der in der Mitte den „Braten“ umdrehen muss (dargestellt durch einen Gymnastikstab). Wieder spielt der „Forscher“ das nächste Tier.

Wenn der „Forscher“ den abgelegten Bierdeckel hinter sich nicht bemerkt, bevor das „Tier“ ihn wieder erreicht hat, muss er selbst in die Mitte des Kreises und das „Tier“ spielt noch einmal ein anderes Tier. Entweder bleibt der „Koch“ solange in der Mitte, bis ein anderer ihn ablöst, oder er darf sich nach einer Spielrunde wieder in den Kreis einreihen.

Material: 1 Pappdeckel, 1 Gymnastikstab

„Schließlich haben sich alle Tiere verzogen, da sie eingesehen haben, dass sie keine Chance haben, ein Stückchen vom Braten zu ergattern. Wir setzen uns gemütlich hin und essen erst einmal etwas. Mmmhh, der Braten schmeckt wirklich gut.

Nachdem wir uns gestärkt haben, ist unsere Neugierde geweckt und wir wollen den Urwald weiter erkunden. Doch bevor sich alle auf den Weg machen, müssen wir noch das Urwald-Ritual begehen, damit uns die Geister des Dschungels bei unseren Expeditionen wohl gesonnen sind.“

Spiel: Urwald-Ritual

Alle sitzen im Kreis, während in der Mitte ein Gymnastikreifen angedreht wird. Solange der Reifen sich dreht, bleiben alle wie versteinert sitzen. Erst wenn der Reifen am Boden liegt, ist man erlöst und darf sich entspannt halten.

Material: Gymnastikreifen

„Geschafft! Wir haben alle das Ritual bestanden und können nun ohne Sorge auf Forschungsreise durch den Dschungel gehen.

Jeder macht sich auf den Weg, um die Umgebung zu erkunden!“

6.2.2 Spiele mit Geräteaufbau

(vorgegebene Elemente wie Höhle (Abb. 4), Hängebrücke (Abb. 5), Affenfelsen (Abb. 6), Ritt auf einem wilden Tier (Wackelmatte), Lianen schwingen etc. aufbauen lassen bzw. Aufbau vorbereiten **oder** gemeinsam Geschichte fortsetzen, Ideen sammeln, erweitern und variieren, offen sein, gemeinsam Aufbau planen, Material beschaffen und umsetzen)

„Nach unseren Streifzügen durch den Urwald sind wir wieder im Lager angekommen und wollen unser Erlebtes



Abb. 4: Höhlenzugang



Abb. 5: Hängebrücke



Abb. 6: Auf dem Affenfelsen

den anderen zeigen. Doch bevor wir uns einen anderen Forscher schnappen und mit ihm gemeinsam in den Dschungel zurückgehen, müssen wir uns locker mit einem Seil verbinden ...“

Spiel: Partnerexpedition

Seilschaft eingehen. Zwei Partner verbinden sich locker mit einem Seil und begehen gemeinsam den Geräteparcours.

Material: Seile

„Das ist echt aufregend. Alle Forscher-Teams sind ins Lager zurückgekehrt. Keiner wurde verletzt. Aber alle haben tolle Dinge gesehen und erlebt.

So langsam wird es Zeit, das Lager für die Nacht vorzubereiten, denn nachts wird es kalt im Urwald. Deshalb müssen wir uns nochmals aufmachen, um Feuerholz und Blätter zu sammeln, mit denen wir uns beim Schlafen zudecken können.

(Material für das Entspannungsspiel sammeln.)

Puhh, nun sind ausreichend Holz- und Blätternvorräte gesammelt. Nach einem kleinen Abendessen wollen wir uns zur Ruhe begeben. Doch plötzlich knackt es im Gebüsch. Diesmal ist es jedoch kein wildes Tier, sondern ein Mann mit riesengroßen Ohrringen und einer Kette aus Tierknochen um den Hals, der mit einem Tigerfell be-

kleidet ist. Zuerst bekommen wir einen Schreck, aber er lächelt ganz freundlich und setzt sich zu uns. Er erzählt uns, dass er ein Jäger aus dem Stamm der Kukumbas ist. Nachdem er auf der Jagd nicht erfolgreich war, konnte er auf dem Weg zurück in sein Tal unser Feuer riechen und ist neugierig geworden.

Diese Chance lassen wir uns nicht entgehen. Wir bitten den Jäger, uns etwas über die Tierwelt im Urwald zu erzählen. Mittlerweile ist es ganz dunkel geworden im Dschungel, doch wir lauschen dem Jäger der Kukumbas, als er von den wilden Tieren berichtet ...“

Spiel: Tiere des Dschungels – ein Schattenspiel

Tiere im Dschungel, Vorschläge der Kinder erörtern, Geräusche nachahmen, mit Händen und Körper Tiere darstellen, Tierschablonen, Schattenspiel

Material: Tierschablonen, Strahler, dunkler Raum z.B. eine gebaute Höhle, weißes Schattentuch

„Alle sind ganz aufgeregt nach den Erzählungen des Jägers. An Schlafen ist nicht zu denken. Doch zu unserer Beruhigung verspricht der Jäger, als Nachtwächter auf unser Lager aufzupassen, so dass wir uns müde hinlegen und mit Blättern zudecken.“

Spiel: Nacht im Urwaldlager – ein Entspannungsspiel

Gemütlich hinlegen und sich gegenseitig mit Pappdeckeln, Tüchern, Säckchen, etc. bedecken.

Material: Matten, Tücher, Pappdeckel, Säckchen, etc.

„Es war ein ereignisreicher Tag. Müde liegen wir in unseren Urwald-Betten und überlegen, was uns wohl morgen erwartet?“

Vielleicht machen wir uns im Traum auf den Weg zu einem neuen Abenteuer!!!“

(Geschichte nachzulesen in Beudels, Kleinz & Delker 1997, S.121–125)

6.3 Phantasievolle Entspannungsgeschichte: Der Ausflug des Igels

► Es handelt sich hier um eine kindgerecht erzählte Igelball-Massage. Der Ball verkörpert einen Igel, der an einem schönen Tag einen Ausflug machen möchte. Zu Beginn liegt der Igelball ruhig auf der Fußsohle des auf dem Bauch liegenden Kindes.

„Dies ist das Zuhause des Igels. Der Igel schläft noch tief und fest in seiner Behausung. Ganz wohlrig warm ist es in seinem kuscheligen Bett.

Plötzlich kitzelt es in seiner Nase und es wird hell und warm in seinem Gesicht. Ein morgendlicher Sonnenstrahl ist durch das Fenster hereingekommen und hat ihn sanft aus seinen Träumen geweckt. Der Igel reibt sich seine Augen und räkelt und streckt sich, bis er richtig wach ist (*den Ball auf der mittleren Fußsohle mit etwas Druck hin- und herbewegen*).

Er steht auf und schaut aus dem Fenster (*den Ball bis zur Ferse hoch rollen*).

Heute ist wirklich ein schöner Tag und er beschließt, einen Ausflug auf den Hügel zu machen.

Vor freudiger Aufregung vergisst er sogar zu frühstücken. Aber vielleicht gibt es ja unterwegs etwas. Er läuft langsam los, erst einen kleinen Hü-

gel hinauf (*die Wade*), dann über den Bach (*die Kniekehle*). Er überlegt, ob er heute hinüberspringen oder durchwaten möchte. (*Je nach Empfindlichkeit kann der Igelball die Kniekehle überspringen oder vorsichtig darüber rollen: vorher ausprobieren.*)

Jetzt geht es langsam bergan (*den Oberschenkel hoch rollen bis zum Gesäß*) bis zur ersten Bergkuppe. Von hier oben hat man wirklich einen herrlichen Ausblick. Und so schaut der Igel einmal rechts vom Hügel hinunter – und einmal links hinunter (*den Ball auf dem Gesäß hin- und herrollen*).

Noch ist der Igel nicht am Ziel angekommen. Er muss noch diesen steilen Berg hinauf, den er am besten in Zick-Zack-Kurven bewältigt (*in engen Zick-Zack-Linien den Rücken hinaufrollen, Abb. 7*). Der Igel genießt die zauberhafte Stimmung auf diesem grünen Wiesenhang. Vögel zwitschern und bunte Schmetterlinge begleiten seinen Weg. Der Igel kommt ganz fröhlich und vergnügt oben auf dem Hügel an (*zwischen den Schulterblättern*). Er freut sich so sehr über diesen herrlichen Tag, dass er erst einmal ein kleines Tänzchen mit den Schmetterlingen macht: rechts herum – und links herum – und noch mal rechts – und noch mal links (*den Igelball zwischen den Schulterblättern kreisen lassen*).

Vom vielen Wandern und Tanzen ist der Igel ganz hungrig geworden. So macht er sich auf die Suche nach etwas zu fressen. Er wandert den schmalen

Pfad hinunter (*an einem Arm entlang bis zur Hand*), und tatsächlich findet er am Ende etwas ganz Schmackhaftes zu essen. Er frisst, bis er sich satt und wohl fühlt (*auf dem Handrücken oder in der Handfläche den Ball in kleinen Bewegungen hin- und herrollen*). Dann macht er sich auf den Weg zurück auf den Hügel.

Durstig ist der Igel geworden. Kaltes Wasser wäre jetzt genau das Richtige. Der Igel erinnert sich an eine Quelle und an einen Bach am Ende des anderen schmalen Pfades. Dort läuft er hinunter (*den anderen Arm entlang rollen*) und erreicht tatsächlich eine klare frische Wasserquelle. Der Igel trinkt und trinkt, bis er genug hat. Zurück auf dem Hügel macht er noch ein Tänzchen – rechts herum – und links herum – bis er ganz erschöpft ist. Er hat gar nicht gemerkt, dass es schon langsam dunkel wird und die Sonne tiefer sinkt. So macht sich der Igel auf den Heimweg – den Zick-Zack-Weg hinunter – bis auf den kleinen Hügel (*Gesäß*). Hier bleibt er noch einmal stehen und schaut rechts und links den Berg hinunter. Die Landschaft erscheint nun in einem rötlich goldenen Abendlicht. Die Sonne steht wie ein roter Feuerball am Himmel und versinkt langsam am Horizont. Wie schön ist es hier, denkt der Igel. Zwei Wege liegen nun vor ihm und er überlegt, welchen er nehmen soll. Er entscheidet sich für den, den er heute Morgen nicht gegangen ist (*das andere Bein hinunter rollen*).



Abb. 7: Entspannung bei der Igelmassage

Denn Abwechslung tut auch Igel gut. Am Ende angekommen schlüpft er in seine Höhle (*Fußsohle*), legt sich ins Bett, räkelt und streckt sich und will gerade einschlafen, als er merkt, dass dies das Zuhause seines Freundes ist und nicht sein eigenes. Aber zu seiner Höhle ist es glücklicherweise nur ein Igelkatzensprung (*mit dem Ball zur anderen Fußsohle hüpfen*). Der Igel fällt müde und glücklich in sein kuscheliges weiches Bett, räkelt sich noch einmal und träumt noch ein wenig von diesem wunderschönen Tag. Dann gleitet er unmerklich in einen tiefen zufriedenen Schlaf hinüber (*den Ball noch einmal leicht bewegen und dann einen Moment auf der Fußsohle ruhen lassen*).

(überliefert, unbekannter Verfasser)

„Je bunter und bewegter, je lustiger und spielähnlicher, je interaktiver und leibhaftiger (die) zu erlernenden Inhalte dargeboten (werden), desto besser (wird) gelernt.“¹

Literatur:

Beudels, W.; Lensing-Conrady, R. & Beins, H.-J. (2008): ... das ist für mich ein Kinderspiel, Handbuch zur psychomotorischen Praxis. 10. Auflage. Dortmund: Borgmann.

Beudels, W.; Kleinz, N. & Delker, K. (Hrsg.) 1997: Außer Rand und Band – WenigKostenvielSpaßGeschichten mit Alltagsmaterialien. 5. Auflage (2011). Basel: Borgmann.

Frank, A. (2003): Streicheln, Spüren, Selbstvertrauen ... Münster: Ökotopia. (Einige Fantasiereisen und Gedichte sind auf der CD von Ralf Kiwit vertont.)

Grüger, K. (2010): Kleinkinderturnen mit Fantasie, Themenstunden. 3. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Kiwit, R. (2003): Streicheltöne – Wohlfühlmassagen. Vertonte Verse, Geschichten und Lieder zur Begleitung von Kindermassagen. Münster: Ökotopia.

Köckenberger, H. (2007): Bewegungsräume, Entwicklungs- und kindorientierte Bewegungsangebote und -landschaften. 3. Auflage. Dortmund: Borgmann.

Pfaffel, P. (2011): Bewegungsgeschichten – Spielwiese der Phantasie. Norderstedt: Books on Demand.

Stein, G. (2003): Bewegungsgeschichten – Wir reisen ins Bewegungsland. 6. Auflage (2013). Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2009): Kreative Bewegungsspiele, Psychomotorische Förderung im Kindergarten. 2. Auflage. Freiburg im Breisgau: Herder.

Die Autorin:



Stephanie Trommelen
Förderverein Psychomotorik
Wernher-von-Braun-Str. 3
53113 Bonn
stttromm@web.de

Stichwörter:

- Bewegungsgeschichten
- Kita
- Pantomime
- Schattenspiel

¹ nach: Prof. Manfred Spitzer, Leiter der Uniklinik und des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL), in „Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens“.