



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Das Katzenleben“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Zweierkontakt eingebaut, kann aber ggf. auch weg gelassen werden
Schwerpunktthema	Katzen
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	-
Ziel	Warm up / Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining
Dauer	5 bis 10 min
Intensität	mittel
Orte	Turnhalle / Draußen, wenn Matten zur Verfügung stehen
Aufwand Vorbereitung	gering bis mittel
Besonderheiten	Ggf. ein „Versteck“ ausfindig machen oder vorbereiten.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
Einstieg: Wir „miauen“ ganz laut und verwandeln uns dabei in Katzen. Ab jetzt bewegen wir uns auch nur wie Katzen. Los geht's	
Die Katze schläft.	Die Kinder liegen in der Halle verteilt in Bauchlage auf dem Boden und „schlafen“. Die Kinder atmen ganz tief.
Langsam wacht die Katze auf.	Die Kinder stützen in den 4-Füßlergang. Dabei berühren die Knie und Hände den Boden. Die Hände bewegen sich wiederholend nach vorn und nach hinten, so dass sich der Rücken dehnt.
Die Katze sieht ihre / ihren Katzenfreund*in neben sich und sie spielen ein Spiel.	Jeweils 2 Kinder sind sich gegenüber und gehen in die Liegestützposition (auch auf Knien möglich) und klatschen die rechten bzw. die linken Hände abwechselnd gegeneinander.
Genug gespielt. Die Katze schaut sich nach einer Maus um.	Die Kinder gehen wieder in den 4-Füßlerstand (auch an Knien möglich) und drehen wiederholend den Kopf rechts und dann links über die Schultern, sodass sie zu ihren Füßen schauen können.
Da sie keine findet entschließt sie etwas Gymnastik zu machen. So streckt sie sich und macht einen Katzenbuckel.	Alle gehen im 4-Füßlerstand auf die Knie und wechseln zwischen „Katzenbuckel“ und Kuhrücken“ (mehrfach wiederholen) .
Vom Sport wird die Katze ganz schön hungrig und besucht Oma Hertha aus der Sonnenblumenstraße Nummer 5. Sie ist sehr lieb und stellt ihr doch immer ein Schälchen Milch hin. Das schleckt sie voll Freude aus.	Alle Kinder legen sich flach auf den Bauch und heben Füße und Oberkörper leicht ab (ggf. nur den Oberkörper leicht abheben).
Wie lecker. Nun ist die Katze satt und zufrieden und streckt die Vorder- und Hinterbeine aus.	Alle Kinder gehen wieder in den 4-Füßlergang auf die Knie und streckend abwechselnd rechter Arm und linkes Bein sowie linker Arm und rechtes Bein vom Körper weg (mehrfach wiederholen).
Plötzlich hört sie Geräusche und beobachtet aufmerksam die Gegend um sich herum.	Alle Kinder kauern sich zusammen und ziehen ihre Knie unter den Bauch, während sich die Hände neben den Knien befinden und die Handflächen den Boden berühren.
Sie ahnt, dass der Nachbarshund herumschleicht und sucht lieber das Weite. So schleicht die Katze leise auf allen Vieren in ein sicheres Versteck.	Schleichen im 4-Füßlergang (Füße oder Knie möglich) durch den Raum zu einem sichern Versteck. Eventuell kann eine Ecke oder die Fläche hinter einer Bank als Versteck dienen.
Gut. Die Gefahr ist gebannt. Sie freut sich über die Sonne und kugelt sich um sich selbst.	Die Kinder rollen sich um ihre Längsachse.

<p>Sie trifft plötzlich alle ihre Katzenfreunde und alle toben gemeinsam. Sie laufen auf allen Vieren so schnell sie können.</p>	<p>Alle Kinder bewegen sich auf allen Vieren nochmal richtig schnell durch die Halle.</p>
<p>Alle Katze legt sich wieder hin und schläft ein. Sie atmet tief in den Bauch.</p>	<p>Alle Kinder kommen zur Ruhe und atmen bewusst.</p>
<p>Abschluss: Wir „miauen“ nochmal ganz laut und verwandeln uns dabei zurück.</p>	