



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Die Raupe Rosalie“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	nicht möglich
Schwerpunktthema	Von der Raupe zum Schmetterling
Zielgruppe	Ab 6 Jahre
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Decken für alle Kinder oder ein Schwungtuch • Langbänke ggf. eine Trommel
Alternative ohne Material	möglich
Ziel	Warm up / Ganzkörpertraining
Dauer	5 bis 10 min
Intensität	gering bis mittel
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	gering bis mittel
Besonderheiten	Im Blick haben, ob es Kinder gibt, die nicht unter einer Decke/einem Schwungtuch liegen wollen.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
Einstieg: Wir verwandeln uns jetzt in kleine Raupen in dem wir kurz in die Hocke gehen und wieder aufstehen. Auf geht's.	
Auf einem Blatt liegt ein kleines Ei.	Die Kinder rollen sich ganz klein zusammen.
Draußen wird es wärmer und eine Raupe schlüpft aus dem Ei.	Die Kinder strecken sich und schütteln alle Körperteile einmal durch..
Es ist Rosalia! Sie ist klein und grün mit schwarzen und roten Punkten. Doch kaum ist Rosalia aus dem Ei geschlüpft, hat sie großen Hunger. Sie macht sich auf den Weg auf der Decke	Sie krabbeln in der Halle herum (Bewegungsformen ändern. Bspw: Kriechen. Gehen. Rennen. Hüpfen...)
Um weiter nach Futter zu suchen, krabbelt die kleine Raupe auch über einen Baumstamm.	Die Kinder krabbeln über eine Bank und/ oder ziehen sich mit den Händen über die Bank.
Raupe Rosalia bekommt immer größeren Hunger.	Die Kinder rennen immer schneller. (Wenn eine Trommel vorhanden: Der/die ÜL erklärt das Abschluss-Spiel „Wenn ich langsam trommle, lauf ihr langsam und wenn ich schnell trommle, rennt ihr ganz schnell“).
Endlich findet sie viele saftig grüne Blätter und sie isst sich satt.	Die Kinder machen Kaubewegungen und laufen durch den Raum in Schlingelinien. Dabei schmatzen sie laut.
Jetzt ist die kleine Raupe furchtbar müde und legt sich hin. Dabei rollt sie sich ganz klein zusammen.	Die Kinder rollen sich auf dem Boden zusammen. Die/der ÜL legt ggf. eine Decke über die Kinder.
Nachdem sich die kleine Raupe Rosalia ausgeruht hat, kriecht sie aus ihrem Kokon. Ein Kokon ist wie ein Schlafsack für die Raupe.	Die Kinder kriechen unter der Decke hervor, sie recken und strecken sich.
Doch huh! Aus der kleinen Raupe Rosalia ist ein schöner Schmetterling geworden! Er breitet seine Flügel aus und fliegt los.	Die Kinder laufen mit ausgebreiteten Armen herum und machen dabei kleine und große „Flügelschläge“. (Wenn eine Trommel vorhanden: Der/die ÜL erklärt das Abschluss-Spiel „Wenn ich laut trommle, macht ihr ganz große Flügelschläge und wenn ich leise trommle, macht ihr ganz kleine Flügelschläge“).
Abschluss: Wir verwandeln uns jetzt wieder zurück in dem wir kurz in die Hocke gehen und wieder aufstehen.	