



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Fliegend und springend über die Alpen – eine Weihnachtsreise“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Ja, in dem sie gemeinsam einen Zug darstellen
Schwerpunktthema	Gleitschirmfliegen und Sprünge
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Springseile
Ziel	Ganzkörpertraining mit dem Fokus Sprungtraining
Dauer	15 bis 20 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle/draußen
Aufwand Vorbereitung	Gering
Besonderheiten	keine

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Wir werden heute die Alpen überqueren und unseren ganzen Mut benötigen. Wir machen einen hohen Sprung und finden uns in einem italienischen Schneegebiet kurz vor Weihnachten wieder.</p>	
<p>Heute steht uns ein Abenteuer bevor. Wir haben gerade einen wundervollen Winterurlaub in Norditalien hinter uns und wollen pünktlich zu Weihnachten zuhause sein. Aber es schneit, schneit und schneit. Der Schneefall ist so stark und wir müssen doch über die Alpen zurück. Was sollen wir tun?</p>	<p>Die Kinder bewegen ihre Finger und imitieren den Schnee, während sich ihre Hände von oben nach unten bewegen und die Kinder in die Hocke gehen, um sich anschließend wieder ganz weit in die Länge nach oben zu strecken (beliebig oft wiederholen).</p>
<p>Wir können nicht mit dem Zug reisen, da die Schienen unter dem Schnee nicht mehr zu sehen sind.</p>	<p>Die Kinder imitieren mit ihren Armen eine Zugräderbewegung (und machen Zuggeräusche):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • im Laufen quer über die gesamte Fläche • als (kleine) Gruppe gemeinsam hintereinander
<p>Wir können auch nicht mit dem Auto reisen, da der Schnee so hoch ist, dass die Straße nicht geräumt werden kann.</p>	<p>Die Kinder stellen sich ein imaginäres Lenkrad vor und „fahren“ indem sie „lenkend“ quer über die gesamte Fläche laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sie fahren langsam im ersten Gang • werden im 2. bis 4. Gang schneller • geben „Vollgas“ im 5. Gang
<p>Alle Flüge sind ausgebucht und außerdem schädigt Fliegen das Klima. Uns bleibt nur die Möglichkeit mit einem Gleitschirm zu reisen. Wer hat schonmal einen Gleitschirm gesehen und kann erklären, was das ist? (Ggf. Kinder erklären lassen und nur ergänzen.)</p> <p>Ein Gleitschirm ist ein großer Drachen, der über Seile, sogenannte Steuerleinen, mit einem Sitz verbunden ist und mit dem man ohne Motor fliegen kann.</p>	
<p>Los! Lasst uns das ausprobieren. Wir haben Glück, denn dort hinten ist ein Gleitschirmverleih. Holt Euch schnell die passenden Schnüre.</p>	<p>Die Kinder nehmen sich jeweils ein Seil, welches durch den/die ÜL gereicht wird und legen es in voller Länge auf den Boden.</p>
<p>Bevor wir losfliegen können, müssen wir erst einmal in Erfahrung bringen, ob sie überhaupt lang genug sind.</p>	<p>Die Kinder überqueren das Seil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts balancierend mit Kaffeebohenschritten • rückwärts balancierend mit Kaffeebohenschritten • Seitschritte (in beide Richtungen) • rechts und links vorwärts hüpfend • rechts und links rückwärts hüpfend
<p>Um erst einmal in die Höhe zu kommen, müssen wir von einem kleinen Hügel Anlauf</p>	<p>Die Kinder stellen sich mit viel Abstand im Raum auf und fangen an, auf der Stelle zu gehen/zu laufen und dabei Seilchwünge auszuführen.</p>

nehmen und abspringen. Das machen wir jetzt.	
Jetzt habe wir es geschafft. Wir fliegen.	Die Kinder stellen sich mit viel Abstand an die längste Wand der Halle und versuchen zur gegenüberliegenden Wand zu laufen und dabei Seilschwünge auszuführen (beliebig oft wiederholen).
Auch wenn es hier oben eisig kalt ist, haben wir es auf die maximal mögliche Höhe von 6.000 m geschafft. Wahnsinn! Was für eine wundervolle Aussicht! Was könnt ihr denn alles sehen? (Die Kinder dürfen Ideen teilen.)	Die Kinder stehen weiterhin mit viel Abstand zueinander an einer Wand und schwingen das Seil (abwechselnd mit der rechten und der linken Hand) wie ein Lasso über sich (dabei verkürzen sie das Seil, in dem sie die untere Hand an der Hälfte des Seils platzieren): <ul style="list-style-type: none"> • rechts-/linksherum im Stehen • rechts-/linksherum und mit großen Schritten zur gegenüberliegenden Seite (vorwärts/rückwärts) • rechts-/linksherum und rennend zur gegenüberliegenden Seite (vorwärts/rückwärts)
Wie ein Vogel bewegen wir uns. Dabei hilft uns die Thermik. Unter Thermik verstehen wir hauptsächlich, dass aufsteigende Luft wärmer ist als die Umgebungsluft. Das hat was mit der Wärme der Sonne zu tun. In dieser aufsteigenden Luft können wir Auftrieb erfahren. Das hilft nicht nur dem Storch, Höhe zu gewinnen, sondern auch uns mit unserem Gleitschirm.	Die Kinder spannen ihre Arme wie ein Vogel weit auseinander und legen das Seil auf diese Achse, sodass es mit der rechten und linken Hand gespannt wird und bewegen sich „fliegend“ zur gegenüberliegenden Wand. Die Armposition bleibt gleich, die Beine variieren: <ul style="list-style-type: none"> • hüpfend (bspw. zweimal rechts – zweimal links; wiederholend; beidbeinig) • Sprunglauf • Hopslerlauf
<p>Oh, schaut mal! Wir haben die Gipfel bereits überflogen und wir verlieren etwas an Höhe. Wir müssten auch gleich die Zugstation in Oberstdorf erreichen, dem ersten deutschen Bahnhof hinter den Alpen, an dem schon wieder Züge fahren, die uns nach Hause bringen. Seht mal! Hier sieht man deutlich die Waldgrenze. Wir sind also schon ungefähr auf 2.000 m gesunken. Wer von Euch weiß, was eine Waldgrenze ist? (Ggf. Kinder erklären lassen und nur ergänzen.)</p> <p>Ab einer bestimmten Höhe wachsen auf Grund von Wärmemangel kaum mehr Bäume. Wir haben jetzt aber wieder eine Höhe erreicht, wo wir die Nadelbäume sehen können und schaut mal, wie weihnachtlich sie geschmückt sind.</p>	
Da hängen ja Weihnachtskugeln in den Bäumen.	Die Kinder legen das Seil in Form eines Kreises auf dem Boden. Sie stellen sich in den Kreis und hüpfen in den Kreis hinein und wieder heraus: <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts/rückwärts • mit geschlossenen Augen • mit zur Decke gestreckten Armen • im 45/90° Winkel

<p>Ich sehe den Bahnhof. Zum Glück ist da eine riesige Wiese, auf der wir landen können.</p>	<p>Die Kinder legen das Seil doppelt aufeinander und halten es mit ihren Händen, die so weit wie möglich über ihrem Kopf in Richtung Decke gestreckt sind. Sie gehen mit ausgestreckten Armen in die Hocke und legen das Seil vor sich ab. (Beliebig wiederholend.)</p>
<p>Was für eine Reise. Nun schnell, lasst uns den Gleitschirm zum Verleih hier vor Ort bringen und ihn dort abgeben.</p>	<p>Die Kinder bringen die Seile dorthin zurück, wo sie sie hergeholt haben.</p>
<p>Abschluss: Wir haben heute die Alpen überquert und mussten dafür unseren ganzen Mut zusammennehmen. Wir machen einen hohen Sprung und verlassen Oberstdorf und landen kurz vor Weihnachten wieder in unserer Turnhalle.</p>	