

Blumengymnastik

(nach einer Geschichte von Rose Götte)

Verlauf: Die Kinder bewegen sich zu der von einem Erwachsenen erzählten Geschichte.



Es ist Winter. In der Erde liegen Tulpenzwiebeln.

Im Frühling brechen zwei schmale Blätter aus der Zwiebel und schieben sich langsam durch den Erdboden ins Freie. Zwischen den Blättern wächst der Stängel mit der Blüte.

Die Pflanze wird immer größer und größer. Der Wind wiegt die Pflanze hin und her. Manchmal haben die Blumen zu wenig Wasser und lassen den Kopf hängen.

Manchmal wird eine Blüte abgeknickt. Manchmal wird sogar eine Blüte zertreten.

Aber die Zwiebel in der Erde ist heil geblieben und wartet auf das nächste Frühjahr.

Zeile 1: Die Kinder legen sich auf den Boden und versuchen, sich so klein wie möglich zusammenzurollen.

Zeile 2 und 3: Die Kinder strecken die Arme langsam hoch.

Zeile 3: Die Kinder richten den Oberkörper auf und recken den Kopf.

Zeile 4: Die Kinder stellen sich auf die Zehenspitzen und recken sich. Sie wiegen den Oberkörper hin und her.

Zeile 5: Die Kinder lassen den Kopf hängen.

Zeile 6: Die Kinder winkeln den Oberkörper in der Taille ab. Sie drücken sich flach auf den Boden.

Zeile 7: Wie am Anfang.

Diese Gymnastik kannst du morgens nach dem Aufstehen machen, zwischendurch oder auch am Abend vor dem Bett gehen!