

Auf der Frühlingswiese

Eine Bewegungsgeschichte zum Abschütteln der „Corona-Müdigkeit“.

Die ersten Sonnenstrahlen wecken dich am Morgen. *(Sich recken und strecken)*

Du willst raus in die warme Frühlingsluft und hüpfst die Treppe im Haus
herunter. *(Hüpfen)*

Du läufst den Gehweg entlang und musst eine Straße überqueren. *(Gehen)*

Du schaust nach links, nach rechts und wieder nach links.
(Den Kopf nach links, rechts und wieder nach links drehen)

Und gehst mit großen Schritten über die Straße.
(Große Storchenschritte machen)

Auf der anderen Straßenseite siehst du eine kleine Katze. Du bückst dich zu ihr
hinunter und streichelst sie. *(nach vorne bücken)*

Du gehst weiter. *(Gehen)*

Bald kommst du auf einer schönen Wiese an. Am Rand stehen ein paar Büsche:
ein paar kleine *(in die Hocke gehen)*, ein paar mittlere *(sich aufrichten)* und ein
paar ganz große. *(Arme hochstrecken)*

Du ruhst dich ein bisschen aus und atmest den Duft der Frühlingsblumen ein.
(Hörbar riechen und Luft holen)

Jetzt hast du wieder genug Energie zum Rennen. *(Herumrennen)*

Zum Hüpfen. *(große Sprünge machen)*

Dich im Kreis zu drehen. *(Arme ausstrecken und sich im Kreis drehen)*

Zu Tanzen. *(Durch das Zimmer tanzen)*

Wie ein Flugzeug über die Wiese zu fliegen. *(Arme ausstrecken und „fliegen“)*

Puh! Jetzt musst du erst noch einmal tief durchatmen. *(tief ein- und ausatmen)*

Oh, dort drüben hast du einen Schmetterling entdeckt, wie schön er durch die
Luft flattert! *(Mit den Armen schwingen)*

Doch so langsam bekommst du Hunger. Du schaust noch einmal kurz zu den kleinen Büschen (*in die Hocke gehen*), den mittleren Büschen (*sich aufrichten*) und den großen Büschen (*Arme hochstrecken*) und winkst dem bunten Schmetterling zu. (*Winken*)

Dann machst du dich auf den Heimweg. (*Gehen*)

