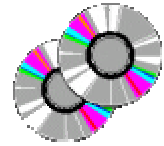


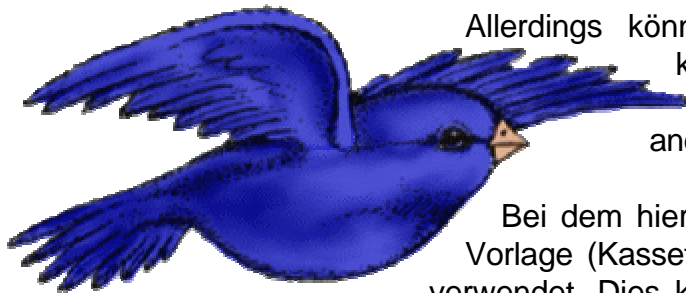
## „Lasst uns Vögel werden und fliegen“

---



Eine Bewegungsgeschichte ist Anlaß für eine Phantasiereise. Untermalt mit ansprechender, dem Inhalt der Geschichte angemessener Musik kann sie (insbesondere wörtlich bei diesem Beispiel) Flügel verleihen und uns in die Welt der Phantasie entführen.

Dabei brauchen wir uns aber nicht unbedingt auch selbst zu bewegen. Um sich entspannen zu können, um uns der Phantasie hinzugeben, reicht auch die Vorstellung allein schon aus.



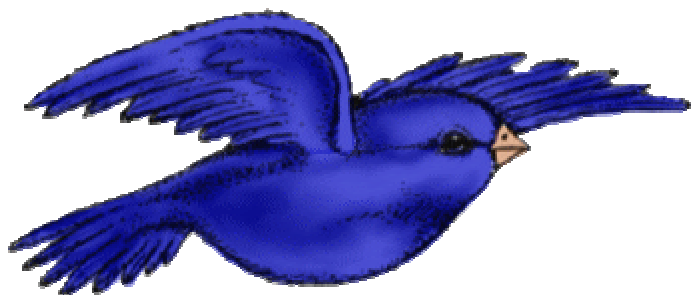
Allerdings können die Bewegungsgeschichten auch in konkrete Bewegung umgesetzt werden. Je nach Situation bietet sich die eine oder andere Lösung an.

Bei dem hier vorgestellten Beispiel wird eine konkrete Vorlage (Kassette mit Musik und aufgesprochenem Text) verwendet. Dies kann insbesondere dann helfen, wenn man sich als Lehrkraft noch nicht so sicher ist, um frei eine solche Geschichte zu erzählen.

Aber nur Mut! Häufig ist die Stimme der Lehrkraft den Kindern vertrauter, und sie können sich besser entspannen.

Wenn die Bewegungsgeschichte von der Lehrkraft erzählt oder vorgelesen wird, ist es wichtig, Pausen einzulegen, damit die Kinder größere Möglichkeiten haben, sich in die Geschichte hineinzudenken.

Bei dem hier vorgeschlagenen Beispiel sind im Text Pausenzeichen eingefügt: - . Bei jedem Pausenzeichen sollte ca. eine Sekunde innegehalten werden. Im Laufe der Zeit finden die Lehrkräfte aber auch ihren eigenen Erzählrhythmus, der den Kindern in der Klasse entspricht.



DER KULTUSMINISTER DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN / DIE AOK IN NORDRHEIN-WESTFALEN (HRSG.):  
Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport. Handreichungen für die Primarstufe, AOK-Verlag:  
Bonn 1989, 2. Auflage / Audio-Kassette: Sich entspannen lernen - sich entspannen können

---



## **Wir wollen jetzt eine kleine Geschichte spielen**

----- Legt Euch ganz eng zusammen, so wie die Eier im Vogelnest liegen ----- Stell Dir vor, Du wärst ganz klein in einem Ei und würdest ganz langsam zu einem Küken heranwachsen ----- Mit kleinen Bewegungen Deiner Hände und Beine tastet Du Deine Schale von innen ab ----- Bald findest Du eine Stelle, wo die Schale nachgibt und aufbricht ----- Dort kannst Du Dich aus der Eierschale befreien und mit neuen Bewegungen Dein Nest auskundschaften

----- Du findest auch andere Küken, die das Licht der Welt erblickt haben ----- Du wachst allmählich zu einem Vogel heran, wie Du ihn Dir in Deiner Vorstellung ausdenken kannst ----- Aber noch bewegst Du Dich tapsig durch das Nest an den anderen vorbei -- hüpfst von Ast zu Ast und probierst Deine Flügel aus, ehe Du in die Lüfte

aufsteigst und damit Dein Nest für immer verläßt ---- Wie  
groß bist Du, schöner Vogel --- Wie lang und breit sind  
Deine Flügel --- Deine Schwingen --- Wie gleitest Du  
durch die hohen Lüfte --- Du kannst fliegen --- Schweben  
--- Gleiten --- Aufwärts und abwärts --- In ruhigen  
Bahnen dahinziehen ----- Nach oben - In den blauen  
Himmel --- Oder in die weißen Wolken steigen --- Über  
grünen Wäldern --- Blauen Seen --- Und steinigen  
Gebirgen deine Kunststücke im Fliegen erproben -----  
----- Suche Dir eine erholsame Gegend aus, in der  
du landen möchtest und Dich wohl fühlen kannst -----  
----- Ruhe Dich nun aus --- und erhole Dich dort von  
Deinem langen Flug.

