

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Alien-Alarm

Die Stunde entführt die Kinder in die Tiefen des Weltraums. Den Einstieg macht eine Bewegungsgeschichte, die die Kinder auf die anschließenden Stundeninhalte einstimmt.

Alter: ab 6 Jahren

Autor: Cara Spinken

Bewegungsgeschichte

„Achtung! Achtung! Die Sonderstaffel XII.5 setzt sich in Bewegung. Alle Weltraumpiloten und -pilotinnen begeben sich bitte in ihre Raumschiffe und schnallen sich fest an.“

Aktion: Die Kinder klettern in Reifen, umgedrehte kleine Kästen o. ä.

„Puh, es ist ganz schön eng in den kleinen Raumschiffen. Alle Astronauten und Astronautinnen müssen sich ganz klein machen und ducken, aber das gehört zum Beruf eines Weltraumpiloten und einer Weltraumpilotin dazu. Startklar machen, gut festhalten und los geht's! Die Weltraumschiffe starten von der Erde mit Lichtgeschwindigkeit ins All. Sie sind so schnell, dass es ganz wacklig wird und die Astronauten und Astronautinnen durchgeschüttelt werden.“

Aktion: Die Kinder wackeln mit ihren Raumschiffen und schütteln sich.

„Oh nein! Kurz vor der Milchstraße werden die Astronauten und Astronautinnen von einem Meteoritenschauer überrascht.“

Aktion: Kinder sanft mit Bällen und Sandsäckchen abwerfen.

„Manche Raumschiffe wurden von Meteoriten getroffen und haben sehr schwere Schäden. Glücklicherweise wurden alle Astronauten und Astronautinnen zu Fachleuten ausgebildet, so dass jeder helfen kann, die Raumschiffe zu reparieren.“

Aktion: Kinder tauschen mehrfach die Plätze, um an allen Raumschiffen Reparaturen vorzunehmen.

„Jetzt müssen wir uns langsam beeilen, um noch rechtzeitig an der Raumstation anzukommen. Deshalb legen alle Astronauten und Astronautinnen den Düsengang ein.“

Aktion: Zweimal ganz schnell um das Raumschiff laufen, danach nehmen die Kinder wieder Platz.

„Ein Sonnensturm fegt über uns hinweg. Wir ziehen unsere Schutzdecke über, um nicht geblendet zu werden.“

Aktion: Kleine Tücher verteilen, unter denen sich die Kinder verstecken können.

„Angekommen! Alle Raumschiffe haben an der Raumstation ange-dockt. Die Astronauten und Astronautinnen steigen aus ihren Schiffen, recken und strecken sich und gehen gemeinsam in die Raumstation.“

Aktion: Die Kinder steigen aus ihren Raumschiffen, recken und strecken sich und gehen unter ein zum Zelt gespanntes Schwungtuch.

Bewegungslandschaft

Material	Große Kästen, Weichböden, Bänke, Tau, Reifen, Sandsäckchen, Bälle
Vorbereitung	Mit viel Fantasie soll aus verschiedenen Materialien eine Weltraum-Bewegungslandschaft geschaffen werden. In diese Bewegungslandschaft soll ein Barfußpfad integriert werden (s. nächste Übung).
Ablauf	Der*die Leiter*in der Weltraummission übernimmt das Wort: „Wir sind auf dem Planeten Kuwusch gelandet. Der Planet wurde erst vor kurzem neu entdeckt und ist noch völlig unbekannt. Schwärmt aus und entdeckt den Planeten! Was kann man hier erleben, wo sind mögliche Gefahren, wo müssen wir vorsichtig sein und welche Aufgaben stehen uns bevor? Und beachtet, die Oberfläche des Planeten ist sehr empfindlich, deshalb müsst ihr alle eure Schuhe ausziehen, um nichts kaputt zu machen.“ Die Kinder bekommen 10 bis 15 Minuten Zeit in der Bewegungslandschaft zu turnen, alles auszuprobieren und zu entdecken. Danach treffen sich alle wieder in der Raumstation und besprechen was sie erlebt haben.
Variante	Jedes Kind darf anschließend zeigen, was ihm am besten gefallen hat und wie es die verschiedenen Hindernisse überwunden hat.

Barfußpfad

Material	Zeitungspapier, Seile, Tücher, Schwämme, Wärmefolie (Erste-Hilfe-Set), Wäscheklammern, Holzblöcke, evtl. Pylonen/Hütchen
Vorbereitung	Mit den Materialien soll ein Barfußpfad aufgebaut werden. Der Pfad kann durch Pylonen oder ähnliches markiert werden
Ablauf	Die Kinder gehen durch den Barfußpfad.
Variante	Die Kinder bilden Zweiertteams: Ein Kind verschließt die Augen und wird von dem anderen Kind über/durch den Pfad geleitet.

Das geheimnisvolle Geräusch

Material	kleine Glocke
Ablauf	Geschichte: „Plötzlich wird es dunkel auf dem Planeten und alle hören ein leises Geräusch. Ist das möglicherweise ein Alien? Ganz leise begeben wir uns auf die Suche nach dem geheimnisvollen Geräusch. Können wir das Alien finden?“ Alle Kinder bewegen sich im Vierfüßlerstand und haben die Augen verschlossen. Ein Kind hat eine kleine Glocke in der Hand und klingelt mit der Glocke. Die anderen Kinder müssen versuchen, das Kind zu finden.

Fortsetzung der Bewegungsgeschichte

„Unsere Zeit im Weltall neigt sich dem Ende entgegen. Wir müssen schnell zurück zu unseren Raumschiffen und wieder auf die Erde fliegen, bevor uns der Sauerstoff ausgeht. Auf dem Rückweg kommen wir an allen Attraktionen und Highlights des Planeten Kuwusch vorbei und umfliegen die einzelnen Stationen noch einmal.“

Aktion: Alle Kinder suchen sich wieder ihr Raumschiff und fliegen gemeinsam zurück zur Erde.

Ankunft auf der Erde

Material	Matte
Ablauf	Geschichte: „Auf der Erde angekommen, müssen sich alle Weltraumpiloten und -pilotinnen einem kleinen Abschlusstest unterziehen, um sicherzugehen, dass sie die Reise gut überstanden haben.“ Es werden Zweiertteams gebildet. Ein Kind (A) stellt oder legt sich mit geschlossenen Augen auf eine Matte. Nun überlegt sich das andere Kind (B), wie viele Hände und/oder Finger auf dem Rücken des Kindes (A) platziert werden sollen. Das Kind (A) soll anschließend durch reines Spüren erkennen, wie viele Hände und/oder Finger auf dem Rücken aufgelegt wurden.
Variante	Die Geschwindigkeit und die Anzahl der Hände und/oder Finger können variiert werden. Die Hände können auch auf anderen Stellen des Körpers platziert werden (z. B. die Arme, die Schultern).

Ende der Bewegungsgeschichte

„Geschafft! Alle Astronauten und Astronautinnen sind wohl auf und dürfen jetzt zurück zu ihren Familien und sich von den Strapazen der Reise erholen. Schon bald starten wir gemeinsam die nächste Reise in den Weltraum.“