



ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Bewegungsgeschichte mit der Hexe Medusa

Erwärmung: Feuer, Wasser, Sturm, Blitz

Geschichte

Das Wetter spielt mal wieder verrückt, denn die Hexe Medusa hat die Glaskugel von Mutter Natur in ihrem Besitz. Wie von Zauberhand brechen auf einmal schwere Gewitter und Stürme auf. Die Bewohner eines kleinen Dorfes müssen dem Wetter standhalten.

Material

Bänke, Matten, Sprossenwand, Kästen, Ball

Ablauf

Die Materialien werden zunächst kreuz und quer in der Halle verteilt und aufgebaut. Als zweites wird eine Hexe unter den Kindern bestimmt, die das Wetter mithilfe der Glaskugel (Ball) steuern wird. Die anderen Kinder laufen frei in der Halle herum. Die Hexe ruft nun abwechselnd verschiedene Begriffe in den Raum, die anderen Kinder müssen darauf reagieren:

Feuer: Die Kinder laufen zum Notausgang bzw. Ausgang und stellen sich zu zweit nebeneinander auf.

Wasser: Alle Kinder steigen oder springen auf eine Erhöhung bzw. auf ein Turngerät (Bank, Kasten oder Matte).

Sturm: Alle Kinder müssen sich irgendwo festhalten, beispielsweise an einem Turngerät (Sprossenwand, Handballtor etc.).

Blitz: Die Kinder legen sich möglichst flach auf den Boden, damit sie nicht vom Blitz getroffen werden.

Eis: Die Kinder „frieren“ so schnell wie möglich „ein“ und bleiben ganz ruhig an Ort und Stelle stehen, ohne sich weiter zu bewegen.

Das Kind, welches zuletzt das jeweilige Kommando durchführt, muss eine Kraftübung machen. Diese kann vorher festgelegt werden.

Variation

Die Hexe ruft mehrere Kommandos auf einmal in den Raum.

Anmerkung

Die Rolle der Hexe kann nach ein paar Runden an ein anderes Kind weitergegeben werden. Außerdem können die Begriffe im Vorfeld zusammen mit den Kindern erarbeitet werden. Auch das Vor- bzw. Mitmachen der Übungsleiter*innen schafft Freude und Motivation bei den Kindern.

Hauptteil: Die Glaskugel

Geschichte

Das Wetter hat sich mittlerweile wieder beruhigt, jedoch ist die Glaskugel immer noch im Besitz der Hexe. Das heißt, dass das Wetter jederzeit wieder außer Kontrolle geraten kann. Um das zu verhindern, müssen die Bewohner die Hexe finden, ihr die Glaskugel entwenden und sie Mutter Natur zurückgeben. Damit sich die Bewohner nicht so viel Arbeit beim Suchen machen müssen, haben sie Lebkuchen gebacken, das Hauptnahrungsmittel von Medusa. Durch den Geruch der Kekse wird die Hexe ins Dorf gelockt. Denn sobald sie den Lebkuchen riecht, lässt sie alles um sich herum liegen und folgt der Spur.

Material

Ball (als Glaskugel)

Ablauf

Die Hexe ist im Besitz des Balls und muss die Bewohner mit dem Ball abwerfen. Ist ein Kind getroffen, ist es für eine kurze Zeit außen vor und muss Aufgaben machen. Mögliche Aufgaben können sein: 10 Hampelmänner, 10 Strecksprünge, 10 Kniebeugen usw. Die Kinder können sich gemeinsam mit dem*der Übungsleiter*in Übungen ausdenken. Nach ein paar Runden übernimmt ein anderes Kind die Rolle der Hexe. Bei einer großen Gruppe können auch mehrere Kinder die Rolle der Hexe übernehmen.

Abwärmen: Der Kreis

Geschichte

Die Bewohner sind erschöpft, denn die Hexe wurde nur knapp besiegt. Die Glaskugel ist wieder zurück bei Mutter Natur, das Wetter hat sich wieder normalisiert. Jedoch sind die Muskeln der Bewohner ziemlich müde und erschöpft, weshalb sie sich zum Abschluss des Tages gemeinsam dehnen.

Ablauf

Es wird ein Kreis gebildet und der*die Übungsleiter*in macht mit den Kindern zusammen verschiedene Dehnübungen. Sind die Kinder alt genug, kann sich auch jeder im Kreis eine Dehnübung ausdenken und alle machen mit.