



### Bewegungsgeschichte im Frühling

#### Checkliste

**Autorin** Andrea Friese (Expertin für Gehirntraining)

**Schwerpunkte** Bewegungsangebot/Mobilitätsförderung, Jahreszeitliches Angebot

**Angebotstyp** Bewegungstraining

**Stufe** niedrig

**Gruppenangebot** Ja

**Einzelbetreuung** Ja

**Geeignet für** Jeden (keine Einschränkungen)

**Dauer** bis 15 Minuten

**Zeitraum** Frühling

**Materialien** Bewegungsgeschichte „Ein Spaziergang durch die laue Frühlingsluft“

#### Anleitung:

- Die Bewegungsgeschichte wird von der anleitenden Person vorgelesen.
- Die entsprechenden Bewegungen (immer in rot markiert) werden jeweils vorgemacht, die Teilnehmenden machen mit.

#### Ein Spaziergang durch die laue Frühlingsluft

- Heute Morgen heißt es: weg mit der Frühjahrsmüdigkeit! Wir reckeln und strecken uns (**rekeln und die Arme nach oben strecken**) und reiben uns die Müdigkeit aus den Augen (**mit den Händen über die Augen streichen**).
- Wir ziehen uns die grüne Jacke über (**entsprechende Bewegungen des Anziehens**) und gehen zur Haustüre (**Schrittbewegungen auf der Stelle**).
- Wir nehmen natürlich unseren Hund mit. Draußen blicken wir zum Himmel (**Handfläche als Schirm über die Augen legen, nach oben blicken**): es ist herrliches Wetter, so dass wir losgehen können (**Schrittbewegungen, dabei die Arme mitschwingen lassen**). Wir erreichen nun den Wald. Wir können den Hund hier frei laufen lassen. Wir heben einen kleinen Stock auf und werfen ihn möglichst weit weg, damit er ihn zurückbringen kann (**den**

**rechten Arm nach vorne schnellen lassen**)! Das Apportieren macht ihm so viel Spaß, dass wir die Übung mehrmals durchführen müssen (**Übung auch mit dem linken Arm durchführen**).

- Nun machen wir eine kleine Pause und setzen uns auf eine Bank. Horchen wir einmal auf die Vogelstimmen (**Hand zu einer Muschel formen und an das Ohr halten**)! Da hören wir den Kuckuck rufen, und gemeinsam bekommen wir Lust zu singen: „Kuckuck! Kuckuck! Ruft's aus dem Wald!“
- Wir machen uns wieder auf den Rückweg, denn das Essen wartet zuhause schon auf uns. Wir rufen den Hund, leinen ihn an und machen uns mit raschen Schritten auf den Heimweg (**Schrittbewegungen, dabei die Arme mitschwingen lassen**).



#### MEHR ZUM THEMA

Weitere Aktivierungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals [aktivieren-plus.de](http://aktivieren-plus.de)