



SingLiesel

SingLiesel kompakt

Geschichten zum Bewegen

Natali Mallek – Annika Schneider

In
Kooperation mit



Mal-alt-werden.de





SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck: FINIDR, s.r.o.
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-61-4

© 2018 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Bildnachweise:
Blumen: Gizele/Shutterstock.com
Cover-Foto: Ruslan Guzov/Shutterstock.com

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek – Annika Schneider

GESCHICHTEN ZUM BEWEGEN



Bewegungsgeschichten mit Tüchern

Das Sonnenblumenfeld.....	10
Brombeeren oder Himbeeren?	12
Einen Tee bitte!	14
Rotwein und Weißwein	16
So viel Eis!	18
Silber ist nur fast Gold	20
Schneeweißchen und Rosenrot	22
Das Eigelb	24
Blaumachen	26
Auf dem Rummel	28
Sternzeichen	30
Auf See	32
Kerzenschein	34
Schaffner für einen Tag	36
Der graue Panther	38

Klassische Bewegungsgeschichten

Auf dem Markt	42
Runder Geburtstag	46
Ein Tag mit Bernd, dem Briefträger	50
Kaffeeklatsch	54
Vögel füttern	58
Zum Weinfest geladen	60
Muscheln sammeln	64
Spaziergang im Schnee	66
Eine Autofahrt	69

Bewegungsgeschichten rund um Körperteile

Mit Händen und Füßen	72
Maria und die Vierbeiner	74
Zwei linke Hände	76
Die erste Fahrt	78

Bewegungsgeschichten machen Spaß, halten fit und fördern die Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. Je nach den Möglichkeiten Ihrer Teilnehmer können alle Bewegungen im Stehen oder auch im Sitzen ausgeführt werden. Dazu bietet sich ein Stuhlkreis an.

Lesen Sie die Geschichten langsam und deutlich vor. Sie können die angegebenen Signalwörter zunächst besonders betonen und vielleicht auch selbst die passende Bewegung dazu vormachen. So können Ihre Zuhörer leichter reagieren. Sind die Teilnehmer dann schon ein wenig geübter, brauchen sie diese Hilfen vielleicht nicht mehr.

Bevor Sie Bewegungsgeschichten einsetzen, gehen Sie sicher, dass bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine ärztlichen Einwände gegen bestimmte Bewegungen oder die Teilnahme an Bewegungsangeboten bestehen. Von Dreh- und Rotationsbewegungen wird häufig abgeraten. Passen Sie die Bewegungsgeschichten immer an die Bedürfnisse und Möglichkeiten Ihrer Teilnehmer an.

Viel Freude mit den Bewegungsgeschichten wünschen

Natali Mallek und Annika Schneider

BEWEGUNGSGESCHICHTEN MIT TÜCHERN

Für diese Bewegungsgeschichten benötigen Sie für die Teilnehmer Tücher oder Servietten in den angegebenen Farben. Lesen Sie die Geschichte langsam und deutlich vor. Immer wenn ein Signalwort vorkommt, halten die Teilnehmer das entsprechende Tuch hoch. Die Signalwörter werden zu Beginn der Geschichte aufgeführt. Im Text sind sie jeweils **farbig** hervorgehoben.

Bei zwei Tücherfarben können Sie die Gruppe entweder teilen und jeder Gruppe eine Farbe zuordnen (einfache Variante). Oder Sie geben jedem Teilnehmer zwei Tücher in den verschiedenen Farben (schwierige Variante).

Bei mehr als zwei Tüchern muss die Gruppe geteilt werden. In fitten Gruppen können die Teilnehmer außerdem zwei verschiedene Tücher bekommen. Schwieriger wird es auch, wenn die Teilnehmer mit den gleichen Tuchfarben nicht nebeneinander sitzen.

AUF SEE

Tuchfarben: gelb, braun, blau

Signalwörter: Sonne (gelb), Schiff (braun), See (blau)

Unser erster Urlaub auf **See** stand vor der Tür. Schon wochenlang im Voraus hatten wir uns wahnsinnig darauf gefreut. Am Tag der Abreise waren wir alle so aufgereggt, dass wir sehr früh morgens aufstanden – wir konnten sowieso nicht mehr schlafen. Die **Sonne** schien schon vom Himmel, wir hatten Glück mit dem Wetter.

Da wir so zeitig aufgestanden waren, kamen wir viel zu früh an unserem **Schiff** im Hafen an. Wir gaben unser Gepäck ab und bummelten ein wenig über das Hafengelände. Die **See**-fahrt hatte Hochkonjunktur. An fast jedem Anleger waren **Schiffe** festgemacht. Große **Schiffe**, kleine **Schiffe**, **Schiffe** mit Segel, Motorboote und zwischendrin auch kleine Ruderboote. Die **See** platschte gegen die Anleger und glitzerte in der **Sonne**.

Wir gingen über den Bootssteg langsam zurück, vorbei an allen **Schiffen**. Unter uns plätscherte die **See**, über uns strahlte die warme **Sonne**.

Da wir immer noch Zeit hatten, beschlossen wir, einen Gang durch die kleine Hafenstadt zu machen. Die Läden hatten zwar noch nicht geöffnet, dafür konnte man aber in aller Ruhe die liebevoll dekorierten Schaufenster betrachten.

Natürlich gab es überall **Schiffe** zu kaufen – als Modelle, zur Dekoration oder **Schiffe** zum Spielen. Die Ansichtskarten von der **See** mit **Sonnen**untergang gefielen uns besonders gut.

Wir bummelten weiter durch das kleine Städtchen und kamen an einem Café vorbei, das schon geöffnet hatte. Wir setzten uns an einen Tisch in der **Sonne** und tranken gemeinsam Tee und Kaffee. Das schmeckte herrlich, und die **Sonne** tat uns richtig gut.

Als der Kaffee leer war, machten wir uns langsam auf den Rückweg durch die strahlende **Sonne** Richtung **See**, wo unser **Schiff** lag.

Am **Schiff** angekommen, konnten wir endlich an Deck gehen. Das Gepäck hatte man bereits in unsere Kabinen gebracht.

Wir schauten uns neugierig überall um. Es war wirklich spannend, so über das **Schiff** zu streifen. Auf unserem Rundgang begleitete uns das stetige Rauschen der **See**.

Wir gingen nach oben an Deck, schnappten uns jeder einen Liegestuhl in der **Sonne**, legten die Beine hoch und genossen die Abfahrt in den lang ersehnten Urlaub auf **See**.

Ahoi!

KLASSISCHE BEWEGUNGSGESCHICHTEN

Bei den klassischen Bewegungsgeschichten wird mit dem Element der Pantomime gearbeitet: Die Teilnehmer sollen zum Text passende Bewegungen machen. Zur Anregung werden hier Bewegungen vorgeschlagen, die Sie der Gruppe vormachen können. Die vorgeschlagenen Bewegungen sind immer **farbig** hervorgehoben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen aber auch gern ihrer eigenen Kreativität freien Lauf lassen und sich selbst Bewegungen ausdenken. Die Vorstellungskraft und Assoziationsfähigkeit werden dabei gefördert.

Tragen Sie die Geschichten nach Möglichkeit frei vor und machen Sie dabei selbst Bewegungen zum Text. So können sich die Senioren auf Wunsch an Ihnen orientieren.

AUF DEM MARKT

Heute ist wieder Markttag. Das Wetter ist schön – die Sonne scheint vom blauen Himmel, und die Luft ist klar. Es duftet nach Sommer.

Wir stellen unseren Einkaufskorb auf den Küchentisch und legen einen Beutel und unser Portemonnaie hinein.

(Bewegung: Korb auf den Tisch stellen, den Beutel mit der rechten und das Portemonnaie mit der linken Hand in den Korb legen.)

Aus dem Schrank nehmen wir eine dünne Jacke und legen sie uns über die Schultern. Denn bis die Sonne richtig wärmt, dauert es noch ein bisschen ...

(Schrank öffnen, eine Jacke herausnehmen und über die Schultern legen.)

Jetzt ziehen wir noch unsere Schuhe an, holen den Korb aus der Küche und nehmen den Schlüssel vom Schlüsselbrett.

(Schuhe anziehen, ein paar Schritte auf der Stelle gehen und den Korb vom Tisch nehmen. Nochmals einige Schritte gehen, den Schlüssel vom Schlüsselbrett nehmen.)

Noch einmal schauen, ob alle Fenster geschlossen sind und der Herd ausgeschaltet ist – dann können wir losgehen.

(Auf der Stelle gehen, dabei umherschauen.)

Wir ziehen die Haustür fest ins Schloss und schließen sie ab.
(Haustür fest heranziehen und abschließen.)

Schon auf dem Weg zum Markt treffen wir viele Bekannte und Nachbarn, die alle freundlich grüßen.
(Auf der Stelle gehen, mit Kopfnicken und Lächeln freundlich nach links und rechts grüßen.)

Das frische Obst duftet schon von Weitem. Herrlich!
(Nase in die Luft strecken und schnuppern.)

Ein Stück näher gekommen, können wir nun die leuchtenden Farben der vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sehen.
(Die rechte Hand schützend über die Augen halten und nach rechts und links in die Ferne schauen.)

Und allmählich hören wir auch die Verkäufer an ihren Ständen. Sie preisen ihre Waren an – lauthals!
(Eine oder beide Hände lauschend ans Ohr halten.)

Zunächst kaufen wir unser Obst. Wir brauchen fünf Äpfel ... und drei Birnen.
(Mit der einen Hand fünf Äpfel und mit der anderen Hand drei Birnen in den Korb legen.)

Der Obstverkäufer gibt uns eine Weintraube zum Probieren. Sie schmeckt saftig und süß.
(Die Weintraube mit einer Hand annehmen und probieren.)

Kurz entschlossen lassen wir uns eine ganze Rebe geben und legen sie zu den Äpfeln und Birnen in den Korb. Jetzt müssen wir bezahlen.

(Die Rebe vorsichtig in den Korb legen. Portemonnaie öffnen und Geld geben.)

Weiter geht es zum Gemüsestand. Der Gemüsehändler hat heute besonders gute Laune. Er zeigt uns zuallererst seine frischen Kohlrabi.

(Auf der Stelle gehen. Dann die Kohlrabi entgegennehmen und anschauen.)

Sie sehen wunderbar aus. Wir legen zwei Knollen in unseren Korb.

(Mit rechter und linker Hand zwei Knollen in den Korb legen.)

Noch eine Gurke, einige Möhren, Sellerie und vier saftige rote Tomaten. Dann können wir bezahlen.

(Gemüse mit beiden Händen abwechselnd in den Korb legen, „bezahlen“.)

So langsam wird der Korb schwer!

(Korb anheben, um zu spüren, wie schwer er ist.)

Angelockt von herrlich frischem Brötchenduft, gehen wir zum Bäckerstand.

(Nase in die Luft strecken und schnuppern, auf der Stelle gehen.)

Wir kaufen ein frisch gebackenes Brot. Das Brot legen wir in den Beutel und bezahlen. Dann machen wir uns, mit dem Korb in der rechten und dem Beutel in der linken Hand, langsam auf den Rückweg.

(Brot in die Tasche legen, „bezahlen“, rechte und linke Hand einmal anheben.)

Wie immer kommen wir auf dem Nachhauseweg am Blumenstand vorbei. Die Blumen leuchten in den schönsten, kräftigsten Farben.

(Auf der Stelle gehen.)

Die orangefarbenen Tulpen gefallen uns heute besonders. Sie machen sich bestimmt gut auf dem Wohnzimmertisch!

(Stehen bleiben, die Blumen anschauen.)

Wir nehmen ein Dutzend Tulpen und legen sie vorsichtig in unseren Korb. Sie kosten acht Euro.

(Blumen vorsichtig in den Korb legen, „bezahlen“.)

Erfüllt von den leuchtenden Farben, den herrlichen Gerüchen und in Vorfreude auf die saftigen Äpfel machen wir uns gemütlich auf den Heimweg.

(Langsam auf der Stelle gehen.)

Geschichten zum Bewegen

Bewegungsgeschichten machen Spaß, halten fit und fördern die Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung – mit den Armen oder auch mit bunten Tüchern – vorgemacht und von den Teil-

nehmern nachgemacht werden kann.

Alle Bewegungen können entweder im Stehen oder auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Bewegungsgeschichten können natürlich immer an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

Die SingLiesel „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider. Ebenfalls in dieser Reihe erschienen sind die „Mitsprechgedichte“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Reimrätsel“ und „Kurzaktivierungen“.



9 783944 360614