



SingLiesel

SingLiesel kompakt

Bewegungsquickies

Monika Kaiser

In
Kooperation mit

Mal-alt-werden.de





SingLiesel

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

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

ISBN 978-3-948106-28-7

© 2023 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Bildnachweise:
Blumen: Gizele/Shutterstock.com
Cover-Foto: Ljupco Smokovski/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.

Monika Kaiser

BEWEGUNGSQUICKIES



INHALT

Einführung	6
----------------------	---

Frühling

Der Regenbogen	10
Doris sucht Ostereier	12
Frühlingsspaziergang	14
Frühjahrsputz	16
Marktbesuch	19
Die Maiwanderung	22

Sommer

Spaziergang im Park	26
Ausflug zum Meer: Die Busreise	28
Ausflug zum Meer: Der Strandspaziergang	31
Der Bootsausflug	34
Das Minigolfspiel	36
Marmelade kochen	39
Wandern in den Bergen	42

Herbst

Herbstspaziergang	46
Der Jahrmarktbesuch	48
Gartenarbeit	51
Wir lassen einen Drachen steigen	54
Ein Kegelnachmittag	56
Laternenenumzug	59

Winter

Auf dem Weihnachtsmarkt	64
Plätzchen backen	67
Wir schmücken den Weihnachtsbaum	71
Schneespaziergang	74
Schnee schippen	77
Rosenmontagszug	79

EINFÜHRUNG

Die Bewegungsgeschichten von Monika Kaiser, die in diesem Buch zusammengefasst sind, regen zum Bewegen und Mitmachen an. Die Geschichten lassen sich alle im Sitzen durchführen. Bei der Durchführung in der Gruppe bietet es sich an, die Teilnehmenden in einem Stuhlkreis Platz nehmen zu lassen. Dadurch, dass kein zusätzliches Material benötigt wird, lassen sich die Geschichten nicht nur in Sitzgymnastikrunden, sondern auch als Lückenfüller zwischendurch einsetzen.

Die Geschichten sind so aufgebaut, dass Bewegungen, die in der Geschichte vorkommen, nachgeahmt werden sollen. Die entsprechenden Passagen und Wörter, die in Bewegung umgesetzt werden sollen, sind farbig gedruckt oder in eckigen Klammern und kursiv gesetzt beschrieben. Je nach Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit der Mitmachenden können Sie diese Stellen besonders betonen und die Bewegungen auch selbst vormachen.

Achten Sie darauf, die Geschichten an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Mitmachenden anzupassen. Stellen Sie vor dem Einsatz sicher, dass keine ärztlichen oder gesundheitlichen Einwände gegen die Teilnahme an Bewegungs runden generell oder gegen das Durchführen bestimmter Bewegungen bestehen. Von Dreh- und Rotationsbewegungen wird häufig abgeraten. Halten Sie Wasser bereit und ani-

Einführung

mieren Sie die Teilnehmenden zwischendurch dazu, etwas zu trinken.

Viel Freude mit diesen abwechslungsreichen Bewegungsschichten wünscht

Natali Mallek

FRÜHLING



DER REGENBOGEN

Es ist ein herrlicher Frühlingstag, als Rosi erwacht. Sie blinzelt mit den Augen, gähnt, reckt und streckt sich. Sie richtet sich auf und setzt erst den einen Fuß aus dem Bett und dann den anderen.

Beim Frühstück denkt sie: „Heute gehe ich spazieren.“ Sie schlüpft mit den Füßen in die Schuhe, fährt mit den Armen in die Jackenärmel und setzt ihren Hut auf den Kopf.

Dann marschiert sie los. Sie will zum Park und sich die Narzissen ansehen, die so schön gelb blühen. Der Himmel wird immer dunkler. Rosi läuft immer schneller. Dann kommt heftiger Wind auf und sie muss im Laufen ihren Hut festhalten.

Bevor die ersten Regentropfen fallen, erreicht sie eine Schutzhütte im Park. Sie setzt sich auf die Bank [*Gesäß kurz anheben*], schüttelt erst einmal ihre Beine und Arme aus und atmet tief durch.

Der Regen trommelt auf das Dach der Hütte und Rosi trommelt im Takt dazu auf ihre Oberschenkel. Das wird ihr aber nach einer Weile zu langweilig und sie lässt ihre Füße kreisen: erst den rechten, dann den linken und dann beide zusammen.

Was man mit den Füßen kann, geht auch mit den Händen. Sie lässt erst die rechte kreisen, dann die linke und dann beide zusammen. „Gut, dass mich niemand sieht“, denkt Rosi und lächelt.

Der Regenbogen

Die Regenwolken verziehen sich und der Regen geht in ein Nieseln über. Rosi marschiert wieder los und schwingt dabei energiegeladen ihre Arme. Sie kommt zu den Narzissen und atmet den Duft tief ein und aus, dabei zieht sie die Schultern hoch bis zu den Ohren.

Der Regen lässt nach und die Sonnenstrahlen schauen durch die Wolken. Rosi denkt: „Man müsste doch einen Regenbogen sehen!“ Sie hebt ihren Kopf, legt eine Hand über die Augen und schaut zum Himmel. Und wirklich! Langsam erscheint ein Regenbogen vor ihr am Horizont. Rosi freut sich und streckt die Arme hoch in die Luft.

Dann trippelt sie fröhlich nach Hause. Dort setzt sie sich entspannt auf ihre Gartenbank [*Gesäß kurz anheben*], schüttelt noch einmal Arme und Beine aus, atmet tief durch und lächelt.

DORIS SUCHT OSTEREIER

Als Doris am Morgen wach wird, scheint die Sonne durch die Jalousie und die Vögel zwitschern. Sie **reckt und streckt sich** und kuschelt sich dann doch noch einmal in ihre Kissen. Da fällt ihr ein, dass heute Ostersonntag ist. Sie erinnert sich, wie sie als Kind den Ostersonntagmorgen geliebt hat, weil ihre Eltern immer schön angemalte Ostereier versteckt haben. Doris hat die Eier noch vor dem Frühstück im Garten gesucht, bei schlechtem Wetter in der Wohnung.

Doris schließt die Augen und ihre Kindheit wird wieder lebendig: Sie **springt aus dem Bett, schlüpft in ihre Pantoffeln** und rennt die Treppe hinunter. Sie begrüßt ihre Eltern mit einer festen **Umarmung** und fragt, ob der Osterhase schon da war. Die Eltern sagen ja und Doris **steigt schnell die Treppe** wieder hinauf [*bei jedem Schritt die Knie hochziehen*] und zieht sich an. Sie **kickt die Pantoffeln von den Füßen** und **zieht ihr Nachhemd aus**. Dann zieht sie **ihre Strumpfhose** an – erst das linke Bein, dann das rechte. Die will und will sich nicht hochziehen lassen. Und anschließend **streift sie den Pullover über den Kopf** – auch hier muss sie kräftig ziehen, weil der Kopf im engen Kragen feststeckt. Zum Schluss **steigt sie in ihren Rock**. Mist! Der Reißverschluss klemmt schon wieder! Sie **bürstet sich die Haare** und **flitzt die Treppe** wieder **hinunter**. Im Flur **schlüpft Doris in ihre Schuhe**, zieht **ihre Jacke über**, greift nach dem **Henkelkörbchen**, das die Mutter schon bereitgestellt hat, und **läuft** in den Garten.

Doris sucht Ostereier

Die Ostereiersuche beginnt: Leuchtet dort nicht etwas Gelbes zwischen den weißen Schneeglöckchen? Doris läuft hin, bückt sich und tatsächlich! Sie findet das erste Osterei! Vorsichtig hebt sie es hoch und legt es in ihr Körbchen. Dort im grünen Moos unter dem Kirschbaum schimmert es lila. Schnell läuft Doris zum Baum, bückt sich, nimmt vorsichtig ein neues Osterei auf und legt es in ihren Korb. Und leuchtet dort nicht etwas Rotes bei den violetten Krokussen? Wieder läuft Doris schnell dorthin, bückt sich, nimmt das zerbrechliche Ei auf und legt es zu den anderen Eiern in ihren Korb. So geht es immer weiter.

Aber langsam wird die Suche immer schwieriger, denn Doris hat fast alle Ostereier entdeckt. Sie geht langsam durch den Garten, schaut nochmals links und rechts und unter den gelben Forsythien und dort bei den roten Tulpen, aber sie findet kein Ei mehr. Die Eltern sagen, sie solle doch nicht immer nur nach unten schauen. Also schaut Doris nach oben – und wirklich! Dort im Vogelhäuschen versteckt sich ein golden verpackter Schokoladenhase! Doris läuft hin, macht sich ganz groß, reckt sich und angelts sich den Hasen. Sie hüpfst vor Freude und klatscht in die Hände. Jetzt geht das Kind Doris mit den Eltern zusammen ins Haus. Es wartet ein leckeres Frühstück mit vielen bunten Ostereiern auf sie.

Die erwachsene Doris schlägt die Augen auf, schlüpft aus dem Bett und tritt ans Fenster. Ob der Osterhase wohl da war?