



**Amt für Gesundheitsvorsorge**  
ZEPRA

## Primärbedürfnisse

U.Nickel teilt die gesunde motorische Entwicklung im Kindesalter in 12 Grundbedürfnisse ein. Gerne möchte ich euch jeden Monat ein Grundbedürfnis mit Spielanregungen mit in den Kinder-Alltag geben.

## Spielerisches Laufen, Davonlaufen und Schnellaufen

«Es ist nicht der Fuss, der fühlt, sondern der Mensch, der ganz Fuss ist; es ist nicht der Fuss der sich bewegt, sondern der bewegte und sich bewegende Mensch.»

Hugo Kükelhaus, Pädagoge und Architekt

## Bewegung ist unverzichtbar

Bewegung hat für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes, für seine individuelle, harmonische Persönlichkeitsentwicklung eine fundamentale Bedeutung. Bewegung ist die erste und wichtigste Kommunikationsform des Kindes und das entscheidende Mittel, um im vorsprachlichen Alter einen Dialog zwischen Kind und Umwelt in Gang zu setzen.

Ohne Bewegung gibt es

- keinen Aufbau einer sensorischen Intelligenz in den frühen Entwicklungsstufen
- keine Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbständigkeit
- keinerlei Ausdruck von Gedanken oder Empfindungen und damit weder einer mimischen noch eine gestische Verständigung
- keine Möglichkeit zur Kommunikation und Interaktion
- keinen Erwerb von Sprach- und Sprechfähigkeit
- keine Möglichkeit der Erkenntnisgewinnung
- kein Spiel, keinen Sport und keinen Erwerb von Kulturtechniken

Bewegung ist das grundlegende Mittel zum emotionalen Erleben, zur Verständigung, Einordnung des Einzelnen in die Gemeinschaft und Erkenntnisgewinnung. Nach den Erkenntnissen von E.J. Kiphart eignet sich das Vorschulalter zum Erlernen von neuen Bewegungsmustern. Durch den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder werden Aufgaben mit Aufforderungscharakter mit viel Eigeninitiative und grosser Kreativität gelöst. Durch das Anpassen bekannter Bewegungsmuster an neue Situationen werden die Bewegungsmuster einerseits gefestigt, andererseits entstehen neue Muster. So erlernen die Kinder spielend neue Bewegungen und erweitern ihren Bewegungsschatz. Auf Basis des Bewegungs-Repertoires werden neue Bewegungen erworben – je mehr Bewegungserfahrungen ein Kind in seiner Entwicklung gemacht hat und je besser die Grundfähigkeiten (Primärbedürfnisse) ausgebildet sind, desto leichter können später komplexe Bewegungsabläufe angepasst und erlernt werden.

## 1. Spielerisches Laufen, Davonlaufen und Schnellaufen

Hier haben Kinder ein ganz anderes Körpergefühl als beim Stehen und Gehen. Das Kind fühlt sich stark, kann Einholen oder Entkommen. An Fangspiele aller Art schliessen sich längere Laufstrecken. Dieses Grundbedürfnis sollte täglich in vielfältiger Weise angeboten werden.

*Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter*

- Genetisches Gesetz der Überlebensstrategie → Sammler und Jäger
- Fluchtinstinkt → schneller als der Löwe
- Absicht der Fortbewegung mit einem Ziel vor Augen (Lokomotion) von A nach B.
- Sensorische Empfindungen der Lust und Erschöpfung als körperliche Befindlichkeit.
- Erhöht die Pulsfrequenz und damit die Sauerstoffzufuhr, bringt ein neues Körpergefühl.

**Laufen, Toben und Springen im Kindergarten setzen in dieser Phase des intensivsten Knochenwachstums die nötigen Bewegungsreize, um mit 25 Jahren eine ausreichende Knochenstabilität als Basis für eine lebenslange Skelettgesundheit zu erreichen**

Um zu laufen brauchen wir Füße. Doch schenken wir ihnen, je älter wir werden, weniger Beachtung. Kleinkinder spielen noch sehr oft mit ihren Zehen und Füßen.

Der unterste Teil des Beines, das ist der Fuß. Das wissen Kinder auch recht schnell. Doch wie die einzelnen „Bauteile“ des Fußes heißen und was sie machen, das kennen Kindergartenkinder meist noch nicht. Um Kinder an das Füße-Thema heranzuführen und mit ihren eigenen Füßen vertraut zu machen, kann ein Gedicht zum Kinderfuß helfen.

### **Ein Gedicht zum Kinderfuß**

*Ein Kinderfuß, der hat fünf Zehen,  
ohne sie kannst du nicht gehen.  
Einer, der ist dick und groß,  
sieht aus wie ein Kartoffelklos.*

*Die andren vier sind klein und krumm,  
aber ganz bestimmt nicht dumm.  
Können winken und auch greifen,  
über sich 'nen Socken streifen!*

*Und oben drauf auf deinen Zehen,  
ist ein Fußnagel zu sehen,  
einer groß, die andren klein,  
schön fest und glatt sollten sie sein.*

*Ja, auf dem Fuß steht jedermann,  
lebenslang, solange er kann.  
Deine Fersen sind die Ballen,  
die dafür sorgen nicht zu fallen.*

*Und zwischen Ferse und den Zehen,  
ist die Fußsohle zu sehen.  
Weißt du mal nicht wo sie sitzt,  
zeig einfach drauf wo's kitzlig ist.*

*Zum Schluss schau unterhalb der Zehen,  
weitre Ballen wirst du sehen,  
diese federn Sprünge ab,  
hüpf auf und ab, schau ob es klappt.*



Bereits im Babyalter bewegen sich die kleinen Füße spielerisch und leicht. Kommt dann die Zeit des Krabbelns, Stehens und Laufenlernens wird es schon anstrengender. Von da an werden die Fuss- und Beinmuskeln verstärkt gefordert. Das Fussgewölbe wird geformt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden jeden Tag mehr beansprucht. Welchen Herausforderungen Kinderfüße gewachsen sind, hängt natürlich stark vom Alter und der Entwicklung der elementaren Bewegungsformen ab.

### **1. Im Säuglingsalter (0-1 Jahre)**

In diesem Alter beginnt das Kind in der Regel das Stehen zu erlernen, indem es sich an Gegenständen wie z.B. Möbelstücken hochzieht. Langsam werden dann schrittweise auch das Vorwärts- und Seitwärtsgehen unter Festhalten geübt. Dabei ist das Gleichgewicht zu halten die größte Herausforderung und steht in dieser Phase im Mittelpunkt. Aus dem Grunde wird in diesem Alter möglichst schnell gelaufen, da das langsame Gehen ein höheres Gleichgewichtsvermögen erfordert. Die Füße werden flach auf den Boden gesetzt und noch nicht abgerollt.

### **2. Im Kleinkindalter (1-3 Jahre)**

Durch die aufrechte Haltung und die Möglichkeit kurze Strecken selbstständig zu „begehen“ erweitert sich der Bewegungsradius des Kindes. Die gewonnene Selbstständigkeit wird durch stetiges üben verbessert und modifiziert. Das Kind entwickelt neue Bewegungsformen: Laufen, Springen, Kriechen, Rollen, Schieben, Ziehen, Hängen, Balancieren und Steigen. Auch die Wiedergabe von Rhythmus durch Wippen oder Klatschen sind typisch.

### **3. Im Vorschulalter (3-6 Jahre)**

In dieser Altersphase werden die gewonnenen Fähigkeiten verfeinert. Die Bewegungen werden fließender und können auch über eine längere Dauer ausgeführt werden. Zudem werden nun verschiedene Grundformen miteinander kombiniert (z.B. laufen und springen)..

Fühlsch mi – gschpürsch mi

Barfuss durch den Matsch zu laufen finden Kinder ganz besonders toll. Das Erlebnis einen feuchten, glitschigen Untergrund zu spüren ist etwas Besonderes.

Die kindliche Lust und Neugier, mit den Füßen zu experimentieren, kann ganz einfach für eine tolle und kreative Malaktion im Kindergarten genutzt werden. Ihr benötigt lediglich ein paar Dinge um mit bunten Fussabdrücken zu malen.

### **Malen mit dem Kinderfussabdruck**

Benötigte Materialien für die Malaktion

- Finger- bzw. Fussfarben
- Papier bzw. eine Tapetenrolle
- Plastikteller für die Farbe
- Papiertücher
- Pinsel und Schwämme

Die Unterseite der Kinderfüsse bemalen Sie mit der Finger- bzw. Fussfarbe. Und schon können die Kinder mit ihren Fussabdrücken eine ganze Landschaft aus Blumen, Schmetterlingen und Gräsern auf dem Papier bzw. der ausgerollten Tapete malen. Mit dem großen Zeh kann zum Beispiel der Stengel einer Blume gemalt werden dessen Blätter aus Fussabdrücken bestehen. Der Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt.

## Auf der Fühlstraße

Kinder besitzen einen natürlichen Drang zum Barfußlaufen. Bei jeder Gelegenheit ziehen sie ihre Schuhe und Strümpfe aus, um die Welt mit den Fußsohlen zu erkunden. Eine Fühlstraße kommt bei Kindern daher immer gut an.

So eine Fühlstraße kann drinnen wie draußen verwendet werden. Auf einer längeren Unterlage, beispielsweise einem Gartenvlies oder aufgetrennten Plastiksäcken (blaue Müllbeutel), können verschiedene Materialien ausgelegt bzw. geklebt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, solange keine Verletzungsgefahr besteht. Dann können die Kinder zum Beispiel mit verbundenen Augen über den Pfad marschieren und dabei erspüren und erraten, was sie unter den Füßen haben. Bereits ganz kleine Laufanfänger lieben Fühlstraßen: Sie ertasten unbekannte Materialien zum ersten Mal und reagieren deutlich auf „kalt, warm, weich und hart“.

Für diese Fühlstraße brauchen Ihr nur ein paar Dinge:

- Tannenzapfen
- Baumrinde
- Blätter
- Sand
- rundliche Steine
- Stroh
- Wolle.
- 

Die Materialien lassen sich teilweise mit den Kindern einfach in der Natur finden. Zusätzlich können fehlende Bestandteile der Fühlstraße von euch oder den Kindern mitgebracht werden.

Schliesst eine Verletzungsgefahr aus! Es müssen alle gesammelten Materialien vor ihrem Einsatz überprüft werden. Feuchte oder nasse Steine sollten zum Beispiel vorher abgetrocknet werden.

### Laufen, toben, springen!

Im Vergleich zu Erwachsenen sind Kinder wahre Bewegungskünstler, die immerzu Aktion brauchen. Und das ist auch gut so. Denn Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die optimale körperliche und geistige Entwicklung von Kindern.

Kinderfüße dürfen daher alles: laufen, toben und springen! Und das kann man sowohl drinnen, als auch draußen machen.

### Spielideen:

#### Inselspringen

Ihr benötigt: Teppichfliesen, Pappteller oder Tücher

(Achtung: Tücher nur auf Teppichboden oder im Freien verwenden – Rutschgefahr!)

Die Teppichfliesen, Pappteller oder Tücher werden auf dem Boden verteilt. Der Boden stellt das Meer da und die Teppichfliesen bzw. die Tücher die Inseln. Die Aufgabe der Kinder ist es nun von Insel zu Insel zu springen. Wer die Insel verfehlt und ins „Meer fällt“, der muss sich sputen, denn im Meer lauern viele Haie.

#### Gummitwist

Ihr benötigt: ein ca. 2 m langes Gummiband.

Das Gummiband wird verknotet und zwischen zwei Kindern oder zwei Stühlen niedrig über dem Boden gespannt. Nun können die Kinder nacheinander versuchen Figuren zu springen, ohne das Gummiband zu berühren. Die Figuren denken sich die Kinder gemeinsam aus. Beispiel: mit je einem Sprung über das erste, dann über das zweite Gummiband, mit einem Sprung umdrehen und dann mit je einem Sprung auf das erste und auf das zweite Gummiband. Je geübter die Kinder sind, desto höher kann das Gummi bei jedem Durchgang geschoben werden.

## **Storch und Frösche**

Ein Mitspieler wird mittels Abzählreim zum "Storch" bestimmt, alle anderen sind "Frösche". Logischerweise muss der Storch einen Frosch fangen.

Das ist aber gar nicht so einfach, wie es sich anhört: Storch und Frösche müssen sich nämlich "standesgemäß" bewegen. Das heißt: der Storch darf nur auf einem Bein hüpfen und die Frösche gehen in die Hocke und springen so umher. Hat der Storch einen Frosch geschnappt, tauschen die beiden Spieler die Rollen.

Da dieses Spiel sehr anstrengend sein kann, hier einige Zusatzregeln zur Erleichterung: der Storch darf ab und zu das Hüpfbein wechseln und die Frösche wählen sich ein Freimall (ein kleiner, auf den Boden gemalter Kreis zum Beispiel), in dem sie sich kurz ausruhen können. Es darf sich allerdings immer nur ein Frosch in diesem Unterschlupf aufhalten. Damit jeder einmal die Gelegenheit dazu hat, zählt der untergeschlüpfte Frosch laut bis fünfzehn und verlässt das Mal danach sofort wieder.

## **Katz und Maus**

Zwei Spielern fassen sich alle bei den Händen und bilden so einen Kreis. Damit dieser Kreis nicht zu klein wird, sollten mindestens acht bis neun Spieler beteiligt sein. Nach oben ist der Teilnehmerzahl keine Grenze gesetzt. Einer der beiden übriggebliebenen Spieler wird die "Katze", der andere die "Maus".

Die Katze hat nun die Aufgabe, die Maus zu "fangen", also abzuschlagen. Dabei ist es egal, ob sich Katze und Maus innerhalb oder außerhalb des Kreises aufhalten. Sie können auch durch den Kreis hindurchlaufen. Dabei haben die Kreisspieler eine wichtige Aufgabe: Sie lassen die Maus nämlich ungehindert durch und heben dafür die Arme hoch. Die Katze aber versuchen sie daran zu hindern, in den Kreis hinein- oder wieder herauszukommen, indem sie die Arme herunterhalten. Die Katze kann dann natürlich trotzdem versuchen durchzukommen, hat es aber viel schwerer als die Maus. Erwischt sie die Maus dennoch, ist das Spiel beendet und mit zwei neuen *Katz und Maus*-Spielern kann die nächste Runde losgehen.

## **Blinde Kuh**

Hierbei verbinden Ihr einem Kind mit einem Tuch die Augen. Dieses Kind muss die anderen Kinder versuchen, zu fangen. Interessant an dem Spiel ist, dass die anderen Kinder so nah wie möglich an die blinde Kuh herankommen müssen, ohne gefangen zu werden.

## **Blinder Floh**

Einem Kind werden die Augen verbunden. Alle anderen Kinder müssen sich hüpfend fortbewegen, wobei die Mitspieler nur 10 Sprünge freihaben, der blinde Floh jedoch so oft hüpfen kann, wie er will. Derjenige, der als Erster gefangen wird, ist der nächste blinde Floh.

## **Enten jagen** (auch für sehr kleine Kinder geeignet)

Zwei Spieler auswählen. Der eine Spieler ist der Fuchs, der andere die Entenmutter. Alle anderen Spielteilnehmer sind nun die Küken. Die Küken berühren mit den Händen die Hüfte der Entenmutter, während der Fuchs versuchen muss, das letzte Küken, das sich festhält, durch Abschlagen zu fangen.

Die Entenmutter versucht, mit ihren ausgestreckten Armen dies zu verhindern. Wenn der Fuchs das letzte Küken gefangen hat, so spielt er die Entenmutter und das gefangene Küken wird zum Fuchs.

## Zublinzeln

Bei diesem Spiel gibt es zwei Varianten:

Variante 1: mit Stühlen (diese ist zum draußen spielen besser geeignet)

Variante 2: stehend (diese ist zum Spielen im Haus besser geeignet)

Es wird eine ungerade Anzahl Mitspieler benötigt. Z.B. sieben. Sechs Mitspieler finden sich als Paare zusammen.

Ein Spieler jeden Paares steht hinter seinem stehenden Partner oder hinter dessen Stuhl im Kreis. Er hält seine Hände auf den Rücken. Der andere steht davor oder sitzt auf einem Stuhl. Der einzelne Spieler steht allein bzw. hinter einem leeren Stuhl. Dieser Spieler ist der „Wächter“. Er blinzelt einem der anderen vorne stehenden oder sitzenden Spieler zu. Dieser „Angeblinzelte“ muss nun blitzschnell reagieren, zu dem „Wächter“ rennen und sich auf dessen Stuhl setzen oder sich vor ihn hinstellen. Der Spieler dahinter versucht jedoch seinen Partner schnell festzuhalten, damit er nicht weglaufen kann. Gelingt das Entkommen des Spielers, hat er nun einen anderen Partner (den bisherigen „Wächter“). Der übriggebliebene Spieler wird zum neuen „Wächter“ und das Spiel wird fortgesetzt. Gelingt das Entkommen nicht, bleibt es beim bisherigen „Wächter“ und er versucht sein Glück von Neuem bei einem anderen Spieler, dem er zublinzelt.

Um das Spiel etwas abwechslungsreicher zu gestalten, können die Spieler nach gewisser Spielzeit die Rollen des „Weglaufenden“ und „Festhaltenden“ wechseln oder bei der stehenden Variante wird der neu dazugekommene Partner zum „Festhaltenden“ und stellt sich hinter den bisherigen „Wächter“.

## Schlangenschwanzfange

Die Mitspieler stellen sich hintereinander auf und halten das Kind vor sich an der Taille oder den Schultern fest.

Alle zusammen ergeben eine Schlange. Das vorderste Kind ist der Schlangenkopf. Es versucht nun seinen Schwanz (das letzte Kind) zu schnappen und sich somit symbolisch in den Schwanz zu beißen. Die anderen Mitspieler sind die Helfer des Schlangenschwanzes und versuchen dem Schlangenkopf-Kind auszuweichen.

Hat der Schlangenkopf in den Schwanz gebissen bzw. hat das erste das letzte Kind erwischt, wird eine neue Schlange formiert.

## Feuer, Wasser, Sturm und Eis

Material: Etwas zum draufklettern (z.B. eine Bank, ein Tisch, eine Matte oder ähnliches)

Vor Spielbeginn müssen die einzelnen Aufgaben erklärt und die dafür vorgesehenen Bereiche bestimmt oder vereinbart werden (z.B. Wohin bei Feuer?).

Alle Mitspieler laufen durch den Raum/ Garten oder über die Wiese.

Ruft der Spielleiter:

- STURM, legen sich alle Mitspieler flach auf den Boden (damit ihnen der Sturm nichts anhaben kann).
- Ruft er WASSER, müssen sich alle auf eine Hochebene begeben z.B. auf eine Bank klettern (damit sie das Wasser nicht erreicht).
- Ruft er FEUER, laufen alle in eine zuvor vereinbarte Ecke oder einen Bereich (um sich vor dem Feuer zu retten).
- Ruft er EIS, bleiben alle vom Eis erstarrt wie Statuen stehen.
- 

Zwischen den einzelnen Aufgaben laufen die Mitspieler immer wieder im Raum/ Garten oder auf der Wiese umher.

## **Komm mit – Lauf weg**

Die Mitspieler stellen sich in einem Kreis auf.

Ein Kind wird bestimmt, das beginnen darf. Es geht um den Kreis herum.

Dabei tippt es einem anderen Mitspieler auf den Rücken und ruft: „Komm mit!“

Nun versuchen beide schnellstmöglich um den Kreis herumzulaufen und die freie Lücke, in der das angetippte Kind stand, zu erreichen. Wer dies zuerst schafft, darf sich dort hinstellen.

Das andere Kind läuft danach weiter herum und tippt ein anderes Kind an.

Haben die Mitspieler sich mit diesem Spielverlauf vertraut gemacht, kann man das Spiel noch etwas kniffliger machen. Das Spiel an sich bleibt das gleiche, nur statt „Komm mit!“ kann der Spieler ebenso „Lauf weg!“ rufen. Nun läuft das erste Kind in seiner Richtung weiter und das angetippte Kind läuft in entgegengesetzter Richtung zur Lücke. Wer ist schneller?

Ein Spiel, das blitzschnelle Reaktion erfordert

## **Eiskönigin**

Material: Krone (z.B. Tennisring), Eiszepter (z.B. Papprolle mit Alufolie umwickelt)

Es wird ein Eiskönig /in bestimmt, der erhält eine Krone und das Eiszepter. Die anderen Teilnehmer sind die Untertanen. Der Eiskönig läuft durch den Raum und versucht mit seinem Eiszepter alle Untertanen zu Eisstatuen zu verwandeln. Berührt er einen Untertanen mit dem Zepter, gefriert er sofort zu Eis. Erst durch eine Umarmung eines anderen Untertanen kann die Eisstatue erlöst werden.

Je nach Gruppengröße können auch mehrere Eiskönige bestimmt werden.

## **Laut und leise**

Gemeinsam überlegen die Kinder, welche Tiere leise und welche laut sind, welche sich langsam und welche sich schnell bewegen, welche krabbeln und welche fliegen. Die Erzieherin schlägt leise das Tamburin und die Kinder gehen möglichst leise über den Raumweg. Verstummt das Tamburin, bleiben die Kinder stehen und warten auf Anweisung der Erzieherin. Spricht sie leise, gehen die Kinder noch vorsichtiger die Raumwege entlang. Spricht sie laut, laufen die Kinder schreiend die Raumwege entlang. Schlägt die Erzieherin erneut das Tamburin, gehen sie mit voller Aufmerksamkeit weiter, bis die Erzieherin das Tamburinspiel abermals unterbricht.

*Laut und leise ist nicht schwer.*

*Ganz, ganz leise geht´s daher.*

*Laut und leise ist nicht schwer.*

*Ganz, ganz laut geht´s daher.*

*Für Ältere Kinder*

*Die Erzieherin gibt mit dem Reim eine Richtung oder Bewegungsart vor, z.B. rückwärts, seitwärts, laut klatschend, leise klatschend, laut stampfend oder leise klatschend.*

*Laut und leise ist nicht schwer.*

*Rückwärts geht es nun daher.*

## Farben fangen

Die Spieler wählen zunächst einen "Ausrufer". Dieser versammelt die Mitspieler um sich, wartet einen Augenblick und ruft dann plötzlich den Namen einer Farbe, zum Beispiel "blau". Jetzt müssen alle anderen Spieler so schnell wie möglich loslaufen und irgendeinen blauen Gegenstand (sei es nun eine blaugestrichene Parkbank, ein blaues Klettergerüst oder der blaue Anorak eines Spielkameraden) suchen und ihn berühren. Erst wenn alle Spieler etwas blaues festhalten sind sie vor dem "Ausrufer" sicher, der in der Zwischenzeit versucht, einen Spieler abzuschlagen, der noch nichts blaues in der Hand hält oder berührt. Gelingt es dem "Ausrufer" nicht, einen Spieler zu fangen, ist er in der nächsten Runde wieder an der Reihe. Er sollte diesmal aber eine andere Farbe wählen, damit das Spiel nicht langweilig wird. Erwischt er einen, so tauschen sie die Rollen.

## Flugzeug

Bei diesem Aktionsspiel verteilen sich die Kinder in einem großen Raum oder, noch besser, auf einer Freifläche. Sie bewegen sich gemäß den Anweisungen der Erzieherin mal schneller und mal langsamer im Kreis in einer Richtung. (An dieses aktionsreiche Bewegungsspiel sollte sich ein ruhigeres Spiel zur Entspannung anschließen.)

„Stellt euch vor, ihr seid Motorflugzeuge. Lange habt ihr nun herumgestanden und durftet nicht fliegen, aber endlich ist es wieder soweit, und ihr dürft abheben. Streckt langsam eure Arme hoch, bis sie waagrecht stehen. Das sind die Flügel. Ohne Flügel kann ein Flugzeug nicht fliegen. Das Flugzeug startet, ihr geht also langsam, los. In kleinen Schritten geht's vorwärts, ihr werdet immer schneller und plötzlich hebt ihr ab. Sanft gleitet ihr durch die Luft. Ihr fliegt ein Stück geradeaus, und dann dreht ihr ab. Jetzt fliegt ihr in die entgegen gesetzte Richtung, bevor ihr wieder eine Kurve fliegt. In der Kurve liegen die Flügel schräg in der Luft, und das Flugzeug wird in den Kurven langsamer. Passt auf, dass ihr nicht aneinanderstößt. Jedes Flugzeug muss genug Platz haben. Jetzt fliegt ihr einen großen Kreis. Der Kreis wird enger, dann wieder weiter, und jetzt fliegt jedes Flugzeug für sich allein, und passt auf, dass es nicht mit einem anderen zusammenstößt. Langsam landen die Flugzeuge wieder, eines nach dem anderen. Wenn sie stehen, klappen die Flugzeuge ihre Flügel wieder herunter.“

Die Kinder "landen" nacheinander, breiten eventuell Matten oder Liegedecken aus und legen sich auf den Rücken.

„Das war ein anstrengender Flug. Schließt eure Augen und atmet tief ein und aus. Überlegt, was ihr als Flugzeug in der Luft alles erlebt habt. Wie sahen die Häuser und die Leute von oben aus? Atmet ruhig und gleichmäßig.“



Viel Spass beim Ausprobieren!  
Sonia Stürm