

Liebe Purzelturnkinder, liebe Mitglieder,

Hallo! Ich bin der kleine Rabe Socke und nach der kleinen Weihnachts- und Neujahrspause möchte ich mit euch mit einem kleinen Bewegungsprogramm in dieses Jahr starten. Ich hoffe damit kann ich euch die aktuelle Situation ein bisschen erleichtern.

Unser Bewegungsprogramm könnt ihr machen, wo ihr wollt, zuhause oder irgendwo draußen, wo ihr etwas Platz habt. Ihr braucht einen kleinen oder großen Ball, je nachdem wie viel Platz ihr habt. Ein zusammengelegtes paar Socken geht genauso gut.

Das erste was wir heute machen ist ein Spiel, das heißt „Spring mir nach“. Ich spiele es besonders gerne mit meinen Freunden. Stellt euch in einen Kreis, oder gegenüber je nachdem wie viele ihr seid. Immer eine Person muss einen Sprung vormachen und die anderen müssen ihn nachmachen. Ihr könnt zum Beispiel auf einem Bein springen, auf beiden Beinen, euch in der Luft drehen und so weiter. Ich bin sicher euch fallen viele gute Sprünge ein. Macht es euch zur Aufgabe immer so leise wie möglich auf dem Boden zu landen.

Für die nächste Übung braucht ihr euren Ball. Stellt euch als erstes gegenüber oder im Kreis auf und werft euch einen Ball hin und her. Ihr könnt verschiedene Wurftechniken ausprobieren. Zum Beispiel von unten, zwischen euren Beinen durch, rückwärts oder über die Schulter. Wie klappt es am besten? Passt auf, dass ihr euch den Ball nicht zu fest zuwerft!

Als nächstes braucht jeder seinen eigenen Ball. Jetzt ist die Aufgabe ihn hochzuwerfen und wieder aufzufangen. Erst einfach so ganz normal. Versucht im nächsten Schritt zu klatschen wenn der Ball in der Luft ist. Einmal, zweimal oder sogar dreimal. Versucht außerdem euch einmal zu drehen während der Ball fliegt und ihn wieder aufzufangen. Klemm den Ball auch mal zwischen deine Knie oder deine Füße und versuch zu hüpfen, ohne ihn zu verlieren. Dafür könnt ihr euch auch einen kleinen Slalom aus Büchern oder anderen Dingen aufstellen, die ihr findet. Wer kann den Ball am längsten halten?

Als nächstes wollen wir zusammen ein Schubkarrenrennen machen. Sucht euch dafür eine Start und eine Ziellinie. Nehmt die Beine eures Partners in die Hand, während euer Partner sich mit den Händen am Boden abstützt. Startet an der Startlinie und versucht so schnell wie möglich an die Ziellinie zu kommen. Dann wechselt ihr. Wer von euch war schneller?

Was wir auch gerne machen ist Fahrradfahren. Mach doch mit! Leg dich auf den Rücken und leg deine Füße an die Füße deines Partners versucht dann zusammen zu strampeln als würdet ihr auf einem Fahrrad sitzen. Mal schneller, mal langsamer. Na, kommt ihr da auch so ins Schwitzen wie ich?

Wobei ich auch immer ins Schwitzen komme sind die Hampelmänner. Versucht doch mal so viele Hampelmänner zu machen, wie ihr könnt, oder macht euch ein Lied eurer Wahl an und versucht das ganze Lied lang durchzuhalten. Natürlich könnt ihr auch mal eine kleine Pause einlegen!

Bevor wir zum Schluss kommen machen wir noch eine kleine Balanceübung. Dafür könnt ihr euch erstmal eine gerade Linie auf dem Boden denken, malen oder mit einem Seil oder Faden legen. Versucht dann ohne runterzufallen über die Linie zu gehen. Vorwärts, rückwärts und seitwärts. Auch auf Zehnspitzen oder auf den Fersen. Na, wie klappt das? Wenn ihr das schon gut könnt, dann könnt ihr mal versuchen euch in einer Waage auf die Linie zu stellen und euer Gleichgewicht so lange zu halten, wie es geht. Dafür nehmt ihr ein Bein langsam und gerade nach hinten hoch und lasst den Oberkörper langsam nach vorne sinken. Das sieht dann ein bisschen aus wie ein Flugzeug.

Als letztes wollen wir zusammen noch eine kleine Fantasiereise zur Entspannung machen. Sucht jemanden aus, der sie vorliest und macht es euch gemütlich. Wenn ihr wollt schließt die Augen und hört gespannt zu:

Heute geht es in den kleine Zirkus, der gerade in der Stadt ist. Schon von weitem kannst du das bunte Zirkuszelt sehen. Was wird dich dort erwarten?

Nachdem du deinen Platz gefunden hast, geht auch schon das Licht aus und der Zirkusdirektor betritt das Zelt. Er trägt eine rote Jacke mit glänzenden Knöpfen und einen schwarzen Zylinder. Der Zirkusdirektor kündigt die erste Nummer an – eine Seiltänzerin wird auftreten.

Du guckst hoch in die Zirkuskuppel. Dort steht eine Frau in einem glitzernden Kostüm auf einer Plattform. In der Hand hält sie einen Schirm. Jetzt streckt sie vorsichtig einen Fuß aus und stellt ihn auf das Drahtseil. Dann den zweiten Fuß und schon läuft sie über das Seil. Wow, wie die Seiltänzerin das Gleichgewicht hält. Sie tanzt wirklich hoch über deinem Kopf. Voller Begeisterung klatscht du in die Hände.

Als nächstes ist eine Gruppe Clowns an der Reihe. Sie tragen lustige Kostüme und albern herum. Du lachst so, dass dir der Bauch schon weh tut und du Tränen in den Augen hast.

Während du langsam nach dem vielen Lachen wieder Luft bekommst, beginnt schon die nächste Vorführung. Ein Mann betritt das Zirkuszelt. Er hält brennende Fackeln in der Hand. Das Licht wird dunkler und du siehst, wie die Feuerfackeln durch die Luft gewirbelt werden. Das sieht echt gefährlich aus und du staunst, dass der Mann sich nicht verbrennt.

Der Zirkusdirektor kommt zurück in das Zelt und kündigt eine weitere Zirkusnummer an. An einem Tuch schwebt eine Frau von der Decke des Zirkuszeltes herab. Sie hält sich nur mit den Händen oder den Füßen an dem Tuch fest, schwingt hin und her und zeigt die wildesten Verrenkungen mit ihrem Körper. Du bist begeistert und überlegst, ob du dich auch so verrenken kannst.

Du bist noch ganz begeistert von der letzten Vorführung, da kommt ein neuer Artist in das Zirkuszelt. Er springt auf einem riesigen Trampolin hoch in die Luft und zeigt ein Salto nach dem anderen. Du klatscht begeistert. Plötzlich guckt der Mann dich an, kommt von seinem Trampolin herunter und lädt dich ein, mit ihm eine Runde zu springen. Begeistert stehst du auf und kletterst auf das Trampolin. Du hüpfst, machst ein Salto und zeigst dem begeistert klatschenden Publikum, was du alles kannst. Als du erschöpft bist, hörst du auf zu springen, kletterst wieder auf deinen Platz und ruhst dich aus.

Was für ein tolles Erlebnis!

Als die Vorstellung zu Ende ist, bist du noch immer ganz glücklich, etwas müde und gehst zufrieden nach Hause. So einen Zirkusbesuch erlebt nicht jeder!!!!

(Quelle: Kitaturnen (2021) Besuch im Zirkus - Fantasiengeschichte für Kinder. <https://www.kita-turnen.de/zirkus-fantasiengeschichte/> (Letzter Zugriff: 16.01.2021))

Ich hoffe das Bewegungsprogramm mit mir hat euch soviel Spaß gemacht wie mir!

Bis bald, euer kleiner Rabe Socke 😊