

Liebe Eltern-Kind-Turn-Kinder und Eltern,



wie war eure Bewegungsgeschichte mit Hund und Ball?



Nach der letzten Woche kann dein Hund sicher viele, neue Kunststücke  
- ich bin schon neugierig, sie bald einmal zu sehen....

Diese Woche spazieren wir gemeinsam durch den  
Frühlingswald und entdecken eine „**FROSCH-**  
Familie“!



Seid ihr wieder dabei???

---

Heute brauchen wir 1-2 Bettlaken/große Decke..... und manchmal  
auch einen 2. Erwachsenen....

Möglich: im Garten oder auf der Wiese, in einem geräumigen Zimmer

---

**Unser Anfangslied bleibt gleich (vgl. PDF Bewegungsvorschlag Spinne)----ihr  
könnt das wieder um die neuen Tiere verlängern :**



1,2,3 im Sauseschritt, gehen alle Tiere mit...

- die **Spinne** ist jetzt an der Reih und **krabbelt** an uns vorbei...
- das **Känguruh** ist jetzt an der Reih und **hüpft** an uns vorbei...
- der **Hund** der ist jetzt an der Reih und **läuft** (auf Händen und Füßen!) an uns vorbei...
- der **Frosch** der ist jetzt an der Reih und **schwimmt/hüpft** an uns vorbei...

---

# Auf geht's in den Frühlingswald.....



(das Bettlaken ist ein Baumstamm, unsere Picknickdecke, der Froschteich, ein Fluss....)

---

....auf die Plätze-fertig-los ..... und sofort rennen wir ganz schnell los.  
Wer ist zuerst im Wald angekommen – deine M/P oder du?

***E (Itern) und K (inder) rennen abwechselnd um die Wette bis zu einem vereinbarten Punkt (im Raum oder auf der Wiese)***

Endlich sind wir am Waldrand angekommen.....nun spazieren wir gemeinsam durch den Wald.

***E und K marschieren gemeinsam mit kräftigen Arm- und Beinbewegungen durch den Wald.***

Das dauert aber lange bis zum Teich – wir rennen wieder ein Stück, aber diesmal müssen wir den Bäumen ausweichen und laufen viele Kurven!!

***E und K rennen im Slalom um die Bäume (vielleicht legen Sie Bettlaken/Handtücher als „Bäume“ in den Weg, möglich sind auch Beine der E im Strecksitz)***

Oh - plötzlich liegen einige Baumstämme auf unserm Weg..... kannst du darüber steigen oder auch springen...?

***E und K steigen und springen gemeinsam (evtl. helfen – Daumen-Handgelenk-Griff) über die Baumstämme***

Oh je – die Bäume werden immer niedriger....du musst dich beim Laufen bücken....und dann sogar unten durch krabbeln....

***E halten ihre Arme (Äste) ausgestreckt / grätschen ihre Beine / machen Liegestütz vorwärts - die K laufen/krabbeln unten durch***

Im Gebüsch entdeckst du einen starken Ast – daran hältst du dich so lange fest, wie du kannst.....und schaukelst...

***E halten ihre Arme vor dem Körper zusammen und die K dürfen sich daran in der Luft festhalten / hin- u. herschaukeln....***

Es wird Zeit für eine kurze Pause auf euer Picknickdecke....

***K legen/setzen/knien (bitte abwechseln!) sich auf die Decke und die E ziehen sie über die Wiese/den Boden***

---

ENDLICH – jetzt entdeckst du die Froschfamilie – du willst auch ein Frosch sein und bewegst dich in deinem Teich –



mal als **Hüpfrosch** **Schwimmfrosch** **Sitzfrosch**

***E legen das große Bettlaken aus (Teich) und rufen immer laut, welche „Bewegungsart“ die Frösche (K u. E) im Teich ausführen....***

***(hüpfen, schwimmen o. auf dem Bauch ziehen, im Froschsitz sitzen)***

Manche Frösche sind besonders mutig – sie schwimmen ans Ufer und springen vom Rand in die Mitte des Teiches

***K und E stellen sich auf den Lakenrand und hüpfen hinein (öfters wiederholen)***

Die kleinen Frösche werden immer mutiger – sie schlagen sogar Purzelbäume im Wasser – traust du dich das auch?

***K machen (mit Unterstützung möglich) auf dem Laken Purzelbäume***

Jetzt kommt ein Wind und im Froschteich gibt es einige Wellen – traust du dich durch den Teich laufen?

***2 E halten gegenüber die 4 Enden des Laken und lassen Wellenbewegungen entstehen, K laufen kreuz und quer durch den Teich***

Der Wind wird immer stärker und die Frösche verstecken sich unter dem Wellen/Wasser

***2 E schwingen das Tuch hoch – K krabbeln darunter und E lassen das Tuch absinken, so dass eine Höhle entsteht – beim Aufschwingen laufen K (Frösche) wieder heraus***

Jetzt helfen auch die KINDER Frösche mit, sie hüpfen und spritzen im Wasser...

***K halten das Tuch fest und versuchen es kräftig zu schwingen und schütteln (= Frösche spritzen und toben im Teich)***

Bald können die kleinen Frösche richtig schwimmen - sogar bis ans Ende des Teiches....

***E halten das Betttuch - K ziehen sich auf dem Bauch und auf dem Laken von E weg (so ist es gespannt und K können sich leichter ziehen)***

Der kleine Frosch bekommt Angst und will M/P zu sich rufen, die E ihr Froschkind zu sich holen

***K zieht am Betttuchende an (auf seine Seite ziehen), E am anderen Ende ( K auf ihre Seite ziehen)***

**Achtung:** Kräftegleichgewicht halten, K ihre Kraft ausleben lassen!!

Langsam wird es den Fröschen viel zu nass – sie kommen aus ihrem Teich heraus und probieren an dem kleinen Fluss in der Nähe einige Hüpfideen aus

***E falten das Laken in mehreren Stufen/Breiten immer schmaler zusammen, so dass zunächst ein breiter, allmählich ein schmalerer Bettlakenstreifen entsteht.***

***K und E probieren (in jeder Stufe ) verschiedenes Hüpfen aus (darüber, darauf und wieder weiter, in der Grätsche entlang...)***

Toll – nun sind die Frösche ganz schön müde....sie gehen langsam im Fluss zurück, bis sie wieder am Teich angekommen sind

***K und E balancieren auf dem noch schmaler gerollten Bettlaken***

Im Teich angekommen freuen sie sich auf ihre Froschelttern und spielen zur Feier gemeinsam ein Fröshedrehspiel – zuerst darf sich M/P im Wasser rollen, dann das Froschkind

***E falten das Laken zur Hälfte, legen sich längs an die Kante und lassen sich von ihrem K anrollen (und somit durch das Längsrollen in das Tuch einwickeln)-----dann wird gewechselt!***

**Achtung:** v.a. beim Kind den Kopf nicht einwickeln!



...und zum Schluss darfst du dich in die Hängematte legen und einfach geschaukelt werden.....

***E spannen das Tuch zu zweit und schaukeln das K***

...und vielleicht hast du ja bei deinem Spaziergang auch einen „echten“ Frosch entdeckt ....???

Dann bis nächste Woche und viel Freude und Kraft beim „**Fröscheln**“ wünscht euch.....

eure Angela Bergmann



12. Mai 2020