



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Weltall-Laufkurs“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	nein
Schwerpunktthema	Laufkoordinationstraining mit einer Vielzahl von Übungen, um die Lauftechnik zu verbessern
Zielgruppe	ab 8 Jahre
Material	ggf. Hütchen zur Markierung der Laufstrecke
Ziel	Ganzkörpertraining mit dem Fokus Koordination und Körperwahrnehmung
Dauer	10 bis 15 min
Intensität	Mittel
Orte	Draußen, Turnhalle, Schwimmbad, auch auf der Stelle möglich
Aufwand Vorbereitung	gering
Besonderheiten	<p>Die Figuren der Geschichte können durch die Lieblingsfiguren einer bekannten Weltall-Geschichte ausgetauscht werden.</p> <p>Optionale Spielform: die Streckenlängen können beliebig gesteckt und die Bewegungsformen wiederholend gewählt werden.</p>

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Findet ihr es auch ein wenig langweilig tagein, tagaus auf der Erde zu verweilen? Gelegentlich habe ich das Gefühl, dass mich der Weltraum ruft und die Macht mit mir ist. Was meint ihr: Sollen wir die flauschigen Giganten des Weltalls und seine Freunde mal besuchen? Dafür machen wir uns ganz klein und explodieren auf einmal mit einem Sprung in die Luft. Sobald wir wieder den Boden unter den Füßen spüren, finden wir uns in einer weitentfernten Galaxie wieder.</p>	
<p>Wir sind in einer kleinen Fabrik gelandet. Hier werden zwei besondere Roboter hergestellt. Einer heißt AB-5C und ist ein mutiger kleiner Kerl mit einem silbernen Kopf. Der andere heißt CAPO und ist ein goldener Roboter, der für seine Höflichkeit und Tollpatschigkeit bekannt ist. Lasst sie uns begleiten.</p>	<p>Wir laufen eine Strecke x (vorher abstecken oder benennen). Abhängig vom Platz, starten die Kinder gemeinsam, in Reihen oder hintereinander. Die Kinder rollen ihre Füße seitlich über die Fußaußenkante ab, dann über den Fußballen und schließlich über die Fußinnenseite. Die Arme schwingen locker an der Seite mit, wobei die Hände eine leichte Faust bilden.</p> <p>Alternativ bewegen sich die Kinder im Roboter-Walk. Die Kinder laufen mit möglichst steifen Bewegungen hin und zurück.</p>
<p>Seht mal! Da kommt ein Raumschiff. Es ist die Apollo 1. Lasst uns eine kleine Runde mitfliegen</p>	<p>Die Kinder absolvieren die gesamte Strecke, in dem sie einen Sprunglauf ausführen, sich im Laufen weit nach oben abdrücken und dabei die Arme rückwärts kreisen lassen.</p>
<p>Puh. Das war ein wilder Flug. Habt ihr gesehen, welcher fellige Typ da am Steuer saß? Kinder können antworten. Genau. Es war der flauschige Gigant Pooky. Wenn er nicht gerade läuft oder kämpft, springt er auch mal ganz gerne.</p>	<p>Die Kinder gleiten mit großen, kontrollierten Schritten über den Boden. Dabei landen sie auf dem gesamten Fuß, drücken sich ab und ziehen das Knie weit nach vorn-oben. Die Arme schwingen locker mit, die Hände bilden eine leichte Faust.</p>
<p>Wo Pooky ist, kann auch sein Freund nicht weit weg sein. Wie heißt der nochmal? Kinder können antworten. Genau – Hen Stereo. Er muss als Schmuggler sehr leise sein. Probieren wir das auch mal aus. Sie sind schon weit vorne. Wo wollen sie nur hin? Los! Wir folgen ihnen.</p>	<p>Die Kinder schwingen ihre Füße im Wechsel nach vorne, wobei die Zehen zum Körper hingezogen werden. Die Arme werden locker mitgeführt, wobei die Hände eine leichte Faust bilden.</p>

<p>Ah – sie wollten zu Reina. Wer ist Reina? <i>Kinder können antworten.</i> Sie ist eine starke und mutige Heldin, die das Helle gegen das Dunkle verteidigt. Reina ist bekannt für ihre Geschicklichkeit und ihre Fähigkeiten im Umgang mit einer Lichtwaffe sowie für ihre Anpassungsfähigkeit und Ausdauer während ihrer Abenteuer. Lasst es uns ihr gleichtun.</p>	<p>Die Kinder bewegen sich mit Kreuzschritten zu Punkt x und, in die gleiche Richtung blickend, wieder zurück. Dabei laufen sie seitwärts und kreuzen die Beine abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein. Die Arme sind nach außen gestreckt.</p>
<p>Reina ist auf dem Weg zur Widerstandsallianz. Welche andere mutige Frau kennt ihr noch in der aus der Galaxis? <i>Kinder können antworten.</i> Dort wird sie von Prinzessin Lilo in Empfang genommen. Diese bewegt sich mit einer gewissen königlichen Anmut. Lasst es uns ihr nachmachen.</p>	<p>Beim Laufen ziehen die Kinder die Fersen in Richtung Gesäß. Ggf. können die Kinder ihre Hände vor und hinter dem Rücken zusammen klatschen.</p>
<p>Hier ist etwas los, seht ihr dort Prinzessin Lilos Bruder? Wie heißt er? <i>Kinder können antworten.</i> Leo Cielo! Hier scheint ein Treffen stattzufinden?! Schaut mal, Leo wirkt immer so entschlossen und zielstrebig. Er gibt nicht auf, selbst wenn die Herausforderungen groß sind. Lasst uns zu ihm laufen. Leider liegen hier sehr viele Weltall-Kristalle herum. Da müssen wir unsere Knie gut heben.</p>	<p>Die Kinder heben beim Laufen die Knie abwechselnd so hoch wie möglich an, während ihr Oberkörper leicht nach vorne gebeugt ist und die Arme locker mitschwingen, wobei die Hand eine leichte Faust bildet.</p>
<p>Wer ist denn das, der da geisterhaft aus dem Nichts erschienen ist? Er war entscheidend für Leos Ausbildung als Weltall-Ritter verantwortlich. Noch immer erscheint er als Geist und ist daher nicht mehr an die Einschränkungen von Raum und Zeit gebunden. Kinder können antworten. Es ist Aric Nebula.</p>	<p>Die Kinder rennen so schnell sie können zum Wendepunkt und wieder zurück.</p>
<p>Jetzt weiß ich gar nicht mehr, wie wir zurückkommen sollen – wisst ihr wer so weise ist, dass er für uns eine Antwort</p>	<p>Die Kinder laufen seitwärts, sodass sich ihre Fußknöchel in der Mitte berühren und schwingen ihre Arme seitwärts dazu.</p>

haben könnte? Kinder können antworten. Caspian. Genau er hat auch eine Antwort auf unsere Frage wie wir nach Hause kommen: „Seitwärts laufen die Kinder, sich berühren ihre Fußknöchel in der Mitte.“

Optionale Spielform: Die/der ÜL ruft eine Figur und die Kinder erinnern sich an das Bewegungsmuster und starten selbstständig; das Kind, das als erstes die Bewegungsform startete, darf die nächste „Figur“ rufen.

Abschluss: Die Macht ist nun mit uns. Wir verabschieden uns von unseren Heldinnen und Helden, machen uns ganz groß und implodieren, indem wir nach oben springen und in der Hocke landen. Sobald wir wieder normal stehen, befinden wir uns wieder an unserem Ausgangsort.