

Winterwetter:

Ein Kind oder mehrere Kinder sitzen bequem auf dem Boden, sie schließen die Augen und der/die Trainer/in beginnt mit der Geschichte, die mit Handbewegungen auf dem Rücken begleitet werden. Im Hintergrund, kann feine Musik abgespielt werden, muss aber nicht sein.

Stell dir vor, an einem schönen Wintertag sitzt du gemütlich an einem Platz, der dir ganz gut gefällt, so wie jetzt, es geht dir wunderbar, alle störenden Gedanken sind weg

Draußen ist es eisig kalt und eine dicke Schneeschicht bedeckt die ganze Landschaft. Wir stapfen durch den tiefsinkenden knirschenden Schnee.

- *(Abwechselnd die Hände auf dem Rücken drücken und einen Augenblick angedrückt lassen.)*

Schneeflocken fallen ganz leise und sanft herab, ich spüre sie auf meiner Stirn und meinen Händen.

- *(Mit den Fingerspitzen ganz leicht die Stirn und die Hände berühren)*

Auf dem zugefrorenen See laufen Kinder Schlittschuh.

- *(Mit den Zeigefingern abwechselnd rechts und links auf dem Rücken vorwärts schieben)*

Einige hüpfen sogar auf dem Eis ein wenig.

- *(Die Finger anheben und wieder aufsetzen und schieben)*

Ein Kind läuft Schlangenlinien und ein anderes dreht sich im Kreis herum. Ein anderes Kind läuft sogar die liegende Acht, also das Unendlich Zeichen.

- *(Mit den Fingern über den Rücken schlängeln, einen Kreis zeichnen und eine liegende Acht streichen.)*

Jetzt wollen die anderen Kinder auch ihre Kunststücke auf dem Eis zeigen.

- *(Spiralen, Kreise, Achten streichen)*

Nun lass uns weiter durch die tolle Winterlandschaft stapfen, bis wir zu einem Hügel gelangen.

- *(Abwechselnd die Hände auf dem Rücken drücken und einen Augenblick angedrückt lassen.)*

Siehe da, dort sausen Schlitten im großen Tempo den Hügel hinunter, sodass der pulvrige kalte Schnee so richtig hochgewirbelt wird.

- *(Mit zwei Fingern nebeneinander vom Nacken den ganzen Rücken hinab streichen. An unterschiedlichen Stellen anfangen.)*

Jedoch sind nicht nur schnelle Schlittenfahrer unterwegs, sondern auch Schifahrer die in sanften Bögen langsam den Berg hinuntergleiten oder im schnellen Slalom die Pisten runtersausen.

- *(Mit zwei Fingerspitzen parallel in großen Bögen vom Nacken den Rücken hinabgleiten, bzw. in kleinen schnellen Bögen runtergleiten.)*

Inzwischen schneit es immer mehr und mehr.

- *(Die Fingerspitzen berühren Stirn, Hände und Rücken.)*

Ich merke wie mein Kopf, mein ganzer Körper von einer Schneedecke zugedeckt wird und verschwindet.

- *(Beide Hände leicht auf den Kopf legen, warten und dann an anderen Stellen des Körpers mit den Händen leicht berühren.)*