

Körperreise: Abenteuer im Zauberwald

Mach dich bereit – wir gehen auf eine Reise durch den Zauberwald. Hör gut zu und mach alles mit deinem Körper nach.

Stell dich gerade hin, atme tief ein und wieder aus.

Schau nach links und jetzt nach rechts.

Bist du bereit? Dann lass uns aufbrechen in den Zauberwald.

Vor uns liegt ein großer Hügel.

Wir strecken beide Arme hoch – ganz hoch – wie die Bäume um uns herum. Streck dich gaaaanz lang, auf die Zehenspitzen!

Jetzt gehen wir Schritt für Schritt den Hügel hinauf.

Eins zwei drei

Achtung, über uns hängen lange Äste. Wir müssen uns klein machen. Ganz langsam kriechen wir unter den Ästen hindurch.

Wir dürfen nicht zu laut sein. Wir wollen doch nicht die Waldtiere stören.

Da vorne glitzert Wasser. Vor uns liegt ein schmaler Baumstamm, der über einen Bach führt. Arme zur Seite – balancieren!

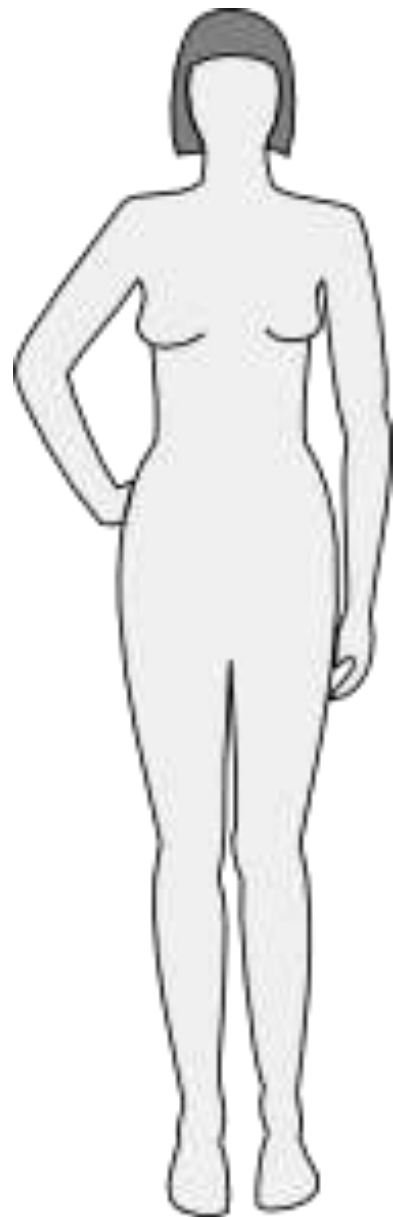
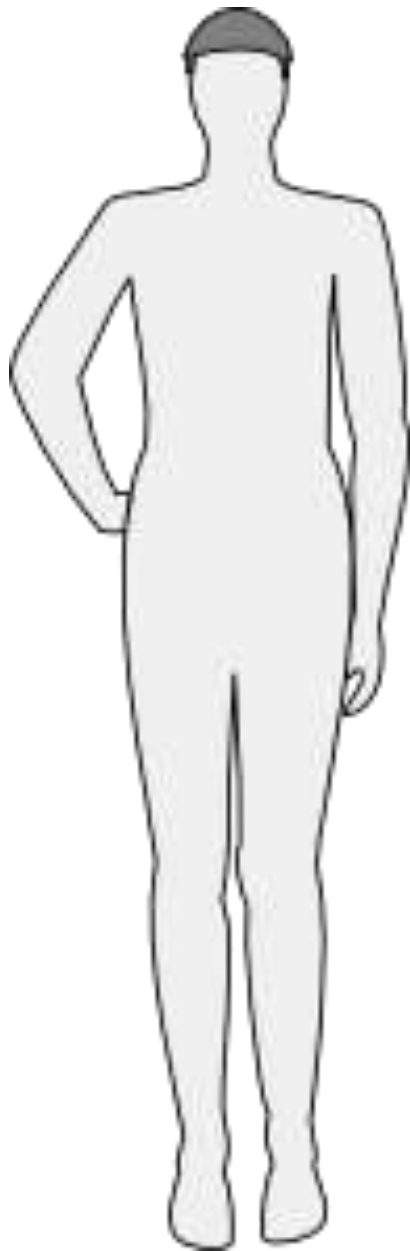
Einen Fuß vor den anderen setzen – vorsichtig, nicht ins Wasser fallen. Fast geschafft und drüben!.

Was ist das? Eine kleine Schatztruhe! Wir knien uns hin, öffnen die Truhe mit beiden Händen.

Ohhh stell dir vor, was drin ist. Vielleicht ein goldener Apfel? Oder ein Edelstein?

Wir nehmen den Schatz mit und machen uns auf den langen Weg nach Hause. Wir laufen locker, schwingen die Arme, springen über kleine Steine hopp, hopp hopp!

Wir haben es geschafft! Lege die Hände auf den Bauch, atme tief ein und aus. Das war eine wunderschöne Reise.



Beweg dich nach den Anweisungen!

👉 Lies jede Anweisung und mache die Bewegung mit deinem Körper nach.

👉 Male danach die linken Körperstellen rot an und die rechten grün. Ich helfe dir dabei!

👉 Die Nase und den Bauch kannst du bunt anmalen.

👉 Manchmal musst du auch ein Körperteil dazu zeichnen.

Anweisungen:

- Fasse deine **Nase** an. (bunt anmalen)
- Heb den **linken Arm**. (rot anmalen)
- Streck **beide Arme** nach oben. (Achtung rot und grün anmalen!)
- Berühre dein **rechtes Knie**. (grün)
- Dreh dich einmal im Kreis.
- Spring zweimal auf der Stelle.
- Winke mit der **rechten Hand**. (grün)
- Berühre deinen **linken Fuß**. (rot)
- Klopfe dir leicht auf den **Bauch**. (bunt)
- Berühre dein **linkes Ohr**. (rot)
- Setze dich hin und steh wieder auf.
- Lege eine Hand auf die **rechte Schulter**. (grün)
- Beuge dich nach vorne.
- Steh auf deinem **linken Bein**. (rot)