

Gymnastikgeschichte „Die Katze auf dem Dach“

Diese Geschichte kann mit Yogaübungen verbunden werden
oder auch mit Gymnastikübungen.

Macht euch vor der Gymnastikgeschichte gut warm und
macht alle Bewegungen langsam und in aller Ruhe!

Viel Spaß beim Bewegen!

Schildi Schildkröte hat heute etwas ganz Aufregendes gesehen:
Eine kleine Katze ist auf einem Dach entlangspaziert und hatte
dabei gar keine Angst. Ganz entspannt ist sie dann wieder
hinuntergeklettert und hat sich nach ihrem Ausflug ausgeruht.
Und wie das ausgesehen hat, das spielen wir jetzt nach:

Schildi Schildkröte schläft tief und fest. – sich ganz klein
zusammenkauern/ klein machen wie eine Schildkröte

Doch da kommt die Sonne hervor und kitzelt sie mit ihren Strahlen
langsam wach. – langsam aufsetzen/ auf den Knien sitzend

Schildi schaut sich um – den Kopf langsam nach rechts und links
drehen/ sich umschaun

Und entdeckt ein kleines Kätzchen, das durch den Garten spaziert.
– in den Vierfüßlerstand stellen und gehen

Die Katze dehnt ihren Rücken – einen Buckel machen

Und wackelt ein bisschen mit dem Po – mit dem Po wackeln

Dann springt sie fröhlich über die Wiese.

Die kleine Katze entdeckt ein Gartenhaus und springt geschickt
über die Wasserrinne auf das Dach. – auf alle Viere stellen und den
Po nach oben strecken

Ganz vorsichtig balanciert die kleine Katze von der einen Seite auf die andere Seite des Daches. – auf allen Vieren vorsichtig krabbeln

Dann springt sie wieder vorsichtig herunter.

Sie landet sicher, macht sich noch einmal ganz groß und streckt sich der Sonne entgegen. – Vierfüßlerstand und Kopf nach oben strecken (zur Decke blicken)

Und weil der kleine Ausflug für die junge Katze so anstrengend war, hat sie sich gleich danach schlafen gelegt. – wieder klein zusammenrollen wie die Schildkröte



Mitmachreim

Kleine Katze

***Kleine Katze – gerade frisch aufgewacht,
springt ganz fröhlich von Dach zu Dach.***

***Streckt sich gern der Sonne entgegen,
um sich nach dem Ausflug wieder hinzulegen.***

