

Bewegungsübung: Leo Löwe in der Savanne

Heute hört ihr eine Bewegungsgeschichte vom kleinen Löwen Leo. Stellt euch vor, ihr seid Leo und lebt wie der kleine Löwe in der afrikanischen Savanne! Wenn Leo nicht gerade auf die Jagd geht, schläft er ganz viel. Um an Futter zu gelangen, muss er sich ganz schön anstrengen. Viel Spaß beim Nachspielen!



Durchführung

Leo, der kleine Löwe, liegt in der Sonne und schläft.

- Ihr liegt mit geschlossenen Augen auf Matten.

Langsam wird Leo wach. Er gähnt und streckt sich ausgiebig.

- Gähnt laut und streckt dabei eure Arme und Beine im Wechsel nach oben!

Fröhlich wälzt er sich im Sand. Das macht Spaß!

- Auf dem Rücken rollt ihr euch zur linken, dann zur rechten Seite!

Leo steht auf und schüttelt sich den Sand aus seinem Fell.

- Kommt in den Vierfüßerstand und schüttelt euren Körper!

Genüsslich streckt er seine Pfoten nach vorn und hinten aus.

- Streckt eure Arme abwechselnd nach vorn, anschließend die Beine im Wechsel nach hinten. Dann hebt ihr gleichzeitig einen Arm und ein Bein (diagonal).

Nun richtet sich Leo auf und schärft seine Krallen an einem Baumstamm.

- Kommt in den Fersensitz, spreizt eure Finger und zieht eure Arme mehrmals nach unten!



Materialien

- Matten in der Anzahl der Kinder



Alter

- ab 3 Jahren



Ziel

- fördert die motorische Entwicklung und Koordination
- schärft die auditive Wahrnehmung

Leos Magen knurrt. Er hat großen Hunger – so groß, dass Leo laut brüllt.

- Ihr dürft jetzt laut brüllen.

Durch das hohe Gras schleicht Leo in Richtung der offenen Steppe.

- Auf allen Vieren kriecht ihr langsam durch den Raum!

Er läuft nun schneller durch die Steppe auf der Suche nach Fressbarem.

- Ihr lauft oder krabbelt schnell durch den Raum.

Aber leider findet er nichts. So wartet er erschöpft hinter einem Gebüsch auf die nächste Gelegenheit. Das Laufen hat ihn so ermüdet, dass Leo dösend wieder einschläft.

- Ihr setzt euch auf die Matte und legt euch mit geschlossenen Augen wieder hin.

