KÜRBISFEE PIA · MITMACHGESCHICHTE

Bär und Maus im Flüsterwald

Eine kleine Bewegungsgeschichte für die Kleinsten

FÜR DIE ERWACHSENEN

Für Kinder unter 3 Jahren, zu Hause oder im Morgenkreis, etwa 5 Minuten. Lesen Sie langsam vor und machen Sie jede Bewegung selbst mit, die Kinder schauen sie sich ab. Die Kästen „Mitmachen“ sagen, was zu tun ist. Alles darf, nichts muss: Wer lieber zuschaut, ist trotzdem dabei.



1 · DER KLEINE BÄR

Im Flüsterwald ist es Morgen. Pia, die kleine Kürbisfee, reibt sich die Augen.

Da raschelt es im Laub. *Tapp, tapp, tapp.* Ein kleiner Bär! Er geht auf Händen und Füßen. Langsam. Ganz langsam. *Brumm, brumm.*

Kannst du auch so gehen wie der Bär?

MITMACHEN

Hände und Füße auf den Boden, den Po hoch wie ein Bär. Ein paar Schritte vor und wieder zurück tapsen und dabei brummen.

2 · DIE KLEINE MAUS

Unter einem Blatt piepst es leise. *Pieps, pieps.* Eine kleine Maus!

Die Maus ist noch müde. Sie macht sich ganz klein. So klein, dass man sie fast nicht sieht.

Kannst du dich auch so klein machen?

MITMACHEN

Hinknien, den Po auf die Fersen setzen, die Stirn auf den Boden legen und die Arme nach vorne schieben. Ganz leise „pieps“ sagen.



Mehr Geschichten und Übungen mit Kürbisfee Pia gibt es kostenlos in der App „Winterwunder im Flüsterwald“.
Humaneo Physiotherapie und Kinderphysiotherapie, Bad Homburg · @kinderphysiotherapiehund

3 · ZUSAMMEN DURCH DEN WALD

Da wacht die Maus auf. „Komm, Bär, wir gehen zu Pia!“

Der Bär stapft: *Stampf, stampf, stampf.*
Die Maus trippelt: *Tripp, tripp, tripp.*

Mal ist der Bär vorne, mal die Maus. Wer ist schneller?

MITMACHEN

Durch den Raum gehen. Rufen Sie abwechselnd „Bär!“ und „Maus!“: Beim Bären groß und laut stampfen, bei der Maus ganz klein und leise auf Zehenspitzen trippeln. Zum Schluss treffen sich alle in der Mitte.



4 · DAS KLEINE LICHT

Es wird Abend im Flüsterwald. Pia zündet ein kleines Licht an. Es flackert ganz leise.

Pia, der Bär und die Maus legen sich auf den Rücken. Sie strecken die Beine hoch, ganz hoch, wie eine Kerze.

Jetzt pusten wir das Licht aus: *Puuuh.*

MITMACHEN

Auf den Rücken legen und die Beine zur Decke strecken. Die Hände dürfen den Po stützen. Kurz still halten, dann gemeinsam pusten und die Beine langsam ablegen. Noch einen Moment liegen bleiben.

Gute Nacht, kleiner Bär.
Gute Nacht, kleine Maus.
Gute Nacht, Pia.

BILDKARTEN ZUM AUSDRUCKEN · GROSS

Übungskarten

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Tipp: auf festes Papier drucken oder laminieren.



Bärengang



Maus

BILDKARTEN ZUM AUSDRUCKEN · GROSS

Übungskarten

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Tipp: auf festes Papier drucken oder laminieren.



Kerzenlicht

BILDKARTEN ZUM AUSDRUCKEN · KLEIN

Übungskarten

Alle Karten auf einer Seite, zum Ausschneiden. Oder beim Drucken die Größe selbst wählen (z. B. „2 Seiten pro Blatt“).



Bärengang



Maus



Kerzenlicht